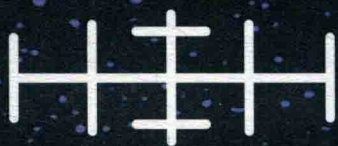


北京协和医院神经科 教授  
“相约社区行” 首席健康教育 专家

李舜伟 著

S L E E P

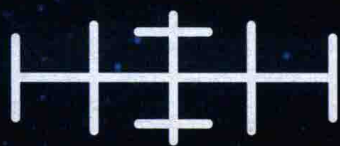


你 可 以 得 更 好

醒 觉 是 个 技 术

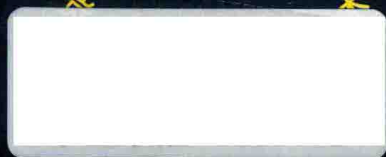
北京协和医院神经科教授  
李舜伟著

S L E E P



你 可 以  得 更 好

第 一 版



人民卫生出版社  
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 ( CIP ) 数据

你可以睡得更好：睡觉是个技术活 / 李舜伟著. —  
北京：人民卫生出版社，2018  
ISBN 978-7-117-27336-7

I. ①你… II. ①李… III. ①睡眠 - 基本知识 ②失眠 -  
防治 - 基本知识 IV. ①R338.63 ②R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2018 ) 第 196358 号

人卫智网 [www.ipmph.com](http://www.ipmph.com) 医学教育、学术、考试、健康、  
购书智慧智能综合服务平台  
人卫官网 [www.pmph.com](http://www.pmph.com) 人卫官方资讯发布平台

版权所有，侵权必究！

你可以睡得更好——睡觉是个技术活

著 者：李舜伟

出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）

地 址：北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编：100021

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线：010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

经 销：新华书店

开 本：710×1000 1/16 印张：15

字 数：137 千字

版 次：2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-27336-7

定 价：48.00 元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

（凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换）

S L E P

你可以睡得更好

z-z-z-z-z-z

z-z-z-z-z-z



## 作者简介

003

### 李舜伟

男，上海市人，1936年生。1958年毕业于上海第一医学院医疗系本科，后任职于北京协和医院神经科。1988年升任教授。1992年任博士生导师。1992年被批准享受国务院颁发的政府特殊津贴。

历任法国神经科学会荣誉会员，美国生物精神科协会通信会员，中华医学会神经科分会顾问，国家食品药品监督管理局药评中心专家组成员，中华医学会医疗事故鉴定专家组成员，司法部司法鉴定委员会专家组成员，中国医师协会循证医学委员会委员。

已发表论文147篇，主编书籍9本，参加编写书籍24本，译著书籍与文章61篇。2005年“丁苯酞的基础与临床研究”获北京市科技进步一等奖，国家科技成果二等奖；1990年“意识障碍的分类与分级”在一氧化碳中毒国家标准中被引用，获卫生部优秀国家标准二等奖；2005年科普书籍“您可以睡得更好”获科技部科普作品国家科技成果二等奖。2003年被党中央文明办、卫生部命名为“相约健康社区行”首席专家。



## 前言

004

朋友相见，免不了问候几句，“您上网了吗？”“您买房了吗？”“您买车了吗？”……问话中无不折射出时代的特点。近些年来，随着物质生活的极大丰富，大家对健康的日益关注。今天，我想说的就是个和健康密切相关的，一个我们离不开却又常常被忽略的话题——“您睡好了吗？”

也许大多数人会奇怪：“睡觉有什么好说的！”可我想强调的是，睡觉可不那么简单。也许你驰骋商场，呼风唤雨；也许你腰缠万贯，事业有成。但是，很可能你仍然不会睡觉。这不是危言耸听。每到夜深人静，在不同的城市，不同的楼群，不同的房间，都会有这样一群朋友：他们紧皱眉头，眼里闪着猫头鹰一般幽幽蓝光，口中念念有词，辗转反侧，上床，下床，如此反复。他们并不是挑灯夜战的科学家，不是运筹帷幄的商战高手。他们只是一群饱受失眠折磨的朋友。他们常常望着东方，直到东方泛白，直到第一缕阳光出现。

人总是要等到失恋的时候才感觉爱情的甜蜜，总是要等到生病的时候才怀念健康的重要，同样，只有到失眠的时候才能体会睡眠的美好。

通过日常工作中与大量失眠患者的接触，我很能体会到



他们的痛苦，这本书就是谈谈有关睡眠方面的问题，简单地告诉大家睡眠是怎么一回事，人们为什么会失眠，怎样治疗失眠。相信看过此书后，对失眠的朋友会有些帮助，对目前能睡安稳觉的朋友也是个提醒：注意保持良好的睡眠习惯，不要在失眠的时候才体会睡眠的重要。

不少患者告诉我，开始失眠时并不太在意，等到失眠一段时间后觉得全身都不舒服，“哪儿哪儿都有问题”。但是跑了不少医院，看了不少专家，做了许多检查都没发现问题，于是怀疑自己得了大毛病，以至于晚上都不敢上床，唯恐睡不着。实际上，这是一种焦虑状态的表现，可以通过心理治疗加上药物治疗来治好它。

希望大家如果失眠，一定要到正规的医院去诊断和治疗，不要自己随便吃药，更不要道听途说，去试一些偏方、秘方。因为失眠是可以治愈的。

祝大家都能有个舒服、安稳、踏实的睡眠！

李舜伟

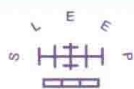
2018年7月



你可以睡得更好

z-z-z-z-z-z

z-z-z-z-z-z



007

## 目录



### 一 你真的了解睡眠吗

- 我们是怎样入睡的 / 003
- 怎样得知睡眠是否正常 / 004
- 正常的睡眠是什么样的 / 007
- 你的睡眠时间够吗 睡眠时间要多长才算“达标” / 012
- 高质量的睡眠 你的睡眠质量高吗 / 015
- 高质量的睡眠能带给我们什么 / 017
- 寻找属于自己的生物钟 / 020
- 睡眠与季节和气候的关系 / 023
- 缺觉如欠债，都是要还的 / 024
- 正餐之外的小点心 不发生在午夜时分的睡眠 / 026
- 梦的故事 / 029
- 学会评价自己的睡眠 / 033



### 二 睡眠障碍知多少

- 你听说过“睡瘫症”吗 / 039

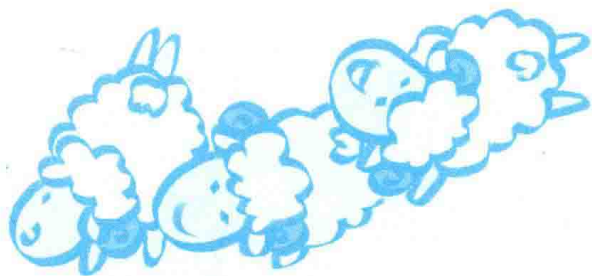


- 040 / 整天想睡是病吗
- 041 / 突如其来的睡眠 发作性睡病
- 044 / 又贪睡又贪吃的病 Kleine-Levin 综合征
- 046 / 什么是特发性过度睡眠
- 047 / 头部外伤后变得爱睡觉了是怎么回事
- 048 / 什么是睡眠呼吸暂停综合征
- 050 / 打呼噜有什么危害
- 051 / 梦游有哪些特点
- 052 / 夜惊和梦游一样吗
- 053 / 睡眠时惊跳是因为在长高吗
- 054 / 你在睡眠中腿老动吗
- 056 / 入睡前腿总感到不舒服是什么病
- 057 / 夜间磨牙是因为肚子里有虫吗
- 058 / 有睡眠疾病的人不宜做哪些工作

### 三

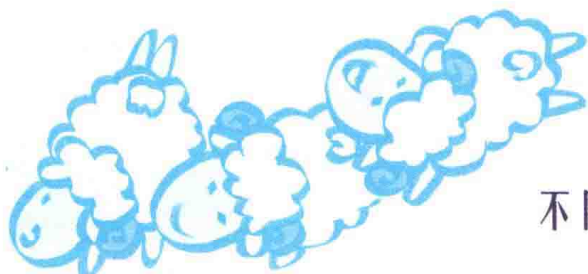
## 了解失眠

- 063 / 失眠的原因
- 064 / 什么是假失眠
- 067 / 越担心越睡不着是怎么回事
- 068 / 失眠者为什么多梦
- 070 / 失眠者为什么容易健忘





世界上有从小就患失眠的人吗	/ 071
如何应对时差引起的失眠	/ 072
如何应对睡眠环境变化引起的失眠	/ 074
“三班倒”为什么会引起失眠	/ 076
饮食不当会引起失眠吗	/ 077
食物过敏也会导致失眠	/ 079
预防失眠，刺激性饮料要适量	/ 080
酒精与睡眠障碍	/ 082
吸烟与失眠	/ 084



#### 四 不同人群的睡眠障碍

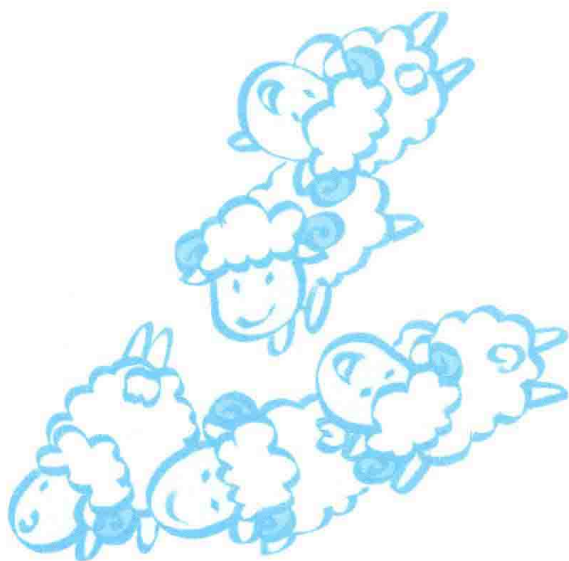


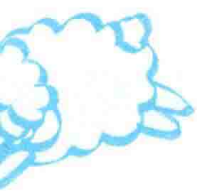
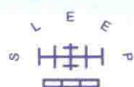
幼儿	/ 088
儿童	/ 091
青少年	/ 093
青年学生	/ 094
职场人士	/ 096
婚恋	/ 097
离退休人员	/ 098
老年人	/ 099
住院患者	/ 101
高原旅行者	/ 103



## 五 疾病与失眠

- 108 / 焦虑
- 109 / 抑郁
- 110 / 神经衰弱
- 112 / 头痛
- 113 / 关节痛
- 114 / 脑血管病
- 116 / 帕金森病
- 117 / 痴呆
- 118 / 癫痫
- 120 / 慢性肝病
- 121 / 更年期反应
- 123 / 甲状腺功能亢进
- 124 / 甲状腺功能减退
- 125 / 垂体功能亢进
- 127 / 垂体功能低下
- 128 / 肾上腺皮质功能亢进
- 129 / 肾上腺皮质功能减退
- 131 / 糖尿病
- 132 / 溃疡病
- 134 / 哮喘





高血压	/ 135
精神分裂症	/ 136
情感性精神病	/ 138
反应性精神病	/ 139
抽动秽语综合征	/ 141

## 六

### 优质睡眠，来源于良好的生活习惯



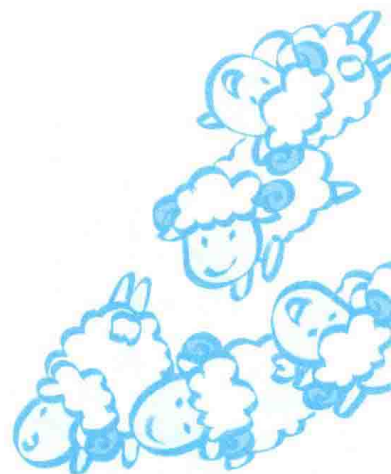
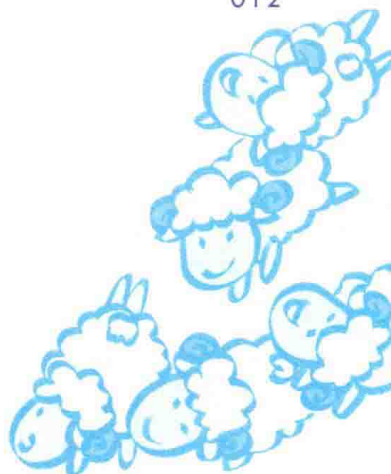
睡眠习惯不正确也是病	/ 147
卧室的卫生要求	/ 149
在什么样的床上会睡得比较舒服	/ 152
如何选择合适的床褥	/ 154
如何选择合适的枕头	/ 155
睡衣以什么材质为好	/ 157
什么样的睡觉姿势益于睡眠	/ 158
婴幼儿、孕妇、病人各应选择什么样的睡觉姿势	/ 160
喝牛奶、喝酒有用吗	/ 162
睡前洗个热水澡有用吗	/ 162
睡前散步有治疗失眠的作用吗	/ 164
听音乐也能治疗失眠吗	/ 165



## 七

### 不靠药物，如何有效改善睡眠

- 171 / 怎样跳出失眠的怪圈
- 173 / 对失眠认识的常见误区有哪些
- 175 / 常见的失眠治疗方法
- 176 / 如何避免因使用兴奋大脑的药物造成失眠
- 178 / 保持心理平衡对治疗失眠很重要
- 179 / 刺激控制疗法
- 180 / 睡眠限制
- 181 / 放松治疗
- 183 / 如何改善焦虑引起的失眠
- 185 / 更年期妇女失眠应该怎样治疗呢
- 186 / 对长期卧床的病人患失眠者如何进行家庭护理

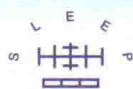


## 八

### 如何正确使用安眠药

- 191 / 用药会导致睡眠障碍吗
- 192 / 催眠药物也可能引起睡眠障碍
- 194 / 安眠药有哪几类
- 195 / 开安眠药时应详细介绍自己的失眠特征
- 196 / 吃安眠药有什么窍门





服用安眠药应注意哪些问题	/ 198
慢性长期失眠病人能一直用安眠药吗	/ 199
安眠药服用时间长了怎么进行调整	/ 200
如何看待安眠药的副作用	/ 201
为什么巴比妥类药物不推荐用作安眠药	/ 203
安定治疗失眠合适吗	/ 204
安定类药物只有安眠作用吗	/ 206
除了三大系列安眠药之外, 还有其他药物吗	/ 207
褪黑激素	/ 208
褪黑激素治疗慢性失眠效果好不好	/ 210
中药对催眠的作用如何	/ 211
伴有躯体、精神疾病的失眠患者应该如何选择镇静催眠药	/ 212
抑郁症导致的失眠应该优先解决抑郁症	/ 214
抗抑郁药是不能直接解决失眠问题的	/ 216
长期用中枢兴奋药可以吗	/ 217
“摇头丸”是什么药物	/ 219
激素会不会引起失眠	/ 220



S L E E P

你真的了解睡眠吗

