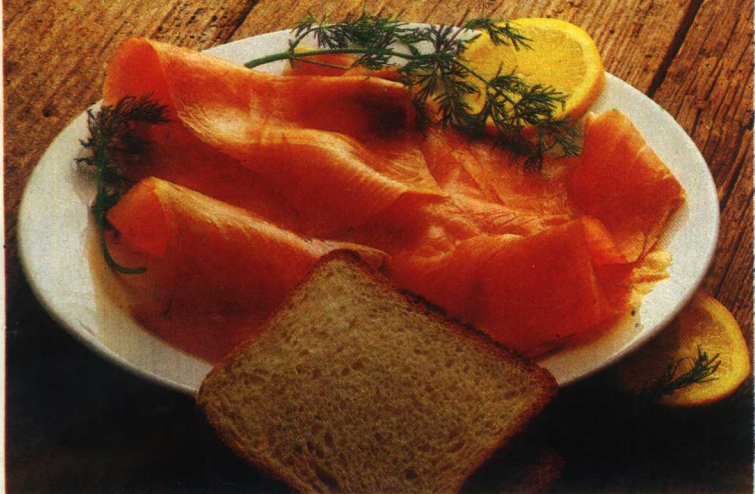
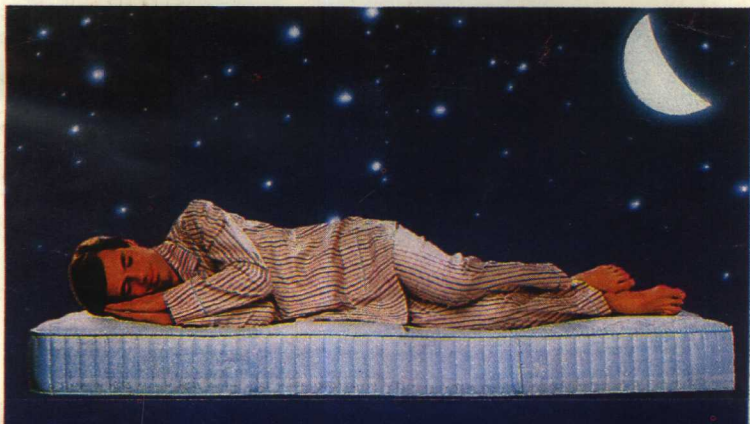


孔令彪
编著



睡与吃



中国食品出版社

睡 与 吃

孔令彪 编著

中国食品出版社

内 容 简 介

本书是一本介绍睡眠与饮食的关系的科普读物。书中讲述了中医、西医两大医学流派对睡眠现象的认识，对睡眠过程的分析及对睡梦现象的解释。此外，书中还讲述了如何才能睡得好。重点介绍了许多简便易行的食疗方法，如把枣、苹果、桑椹、猪心等食物稍经加工，每样就能做出四五种安神催眠的食品，好吃、好做、好用。

本书文字活泼，书中的古今中外事例引人入胜。

睡 与 吃

孔令彪 编 著

马 静 责任编辑

※

中国食品出版社出版

(北京广安门外湾子)

新华书店北京发行所发行

新城县印刷厂印刷

※

787×1092 32开本 2.625印张 59千字

1990年2月第1版 1990年2月第1次印刷

印数：1—13000册

ISBN7-80044-297-7/TS·298

定价：1.30元

目 录

一、人类对睡眠的认识.....	(1)
1、睡眠的意义.....	(1)
2、现代科学对睡眠生理的认识.....	(4)
3、中医学对睡眠生理的认识.....	(6)
二、说梦.....	(10)
1、梦与思.....	(10)
2、梦与疾病先兆.....	(12)
3、梦与记忆.....	(13)
4、梦与催眠术.....	(14)
三、睡不好觉是怎么回事.....	(16)
1、失眠.....	(16)
2、多眠.....	(21)
3、打鼾.....	(22)
4、磨牙.....	(24)
5、梦呓.....	(25)
四、怎样才能睡好觉.....	(27)
1、良好的习惯是睡眠的前提.....	(27)
2、要注意心理卫生.....	(29)
3、环境与睡眠.....	(31)
4、床、枕.....	(33)
5、睡有睡相.....	(36)

五、有利于睡眠的食疗方	(39)
1、荔枝.....	(39)
2、枣.....	(41)
3、苹果.....	(45)
4、莲子.....	(47)
5、桑椹.....	(49)
6、百合.....	(52)
7、核桃.....	(54)
8、灵芝.....	(56)
9、竹叶.....	(58)
10、牛奶.....	(59)
11、蜂蜜.....	(62)
12、睡菜.....	(64)
13、茯苓.....	(64)
14、猪心.....	(66)
15、龙眼肉.....	(68)
16、茶.....	(71)
六、药物治疗与针灸按摩	(74)
1、药物治疗.....	(74)
2、针灸与按摩.....	(77)

一、人类对睡眠的认识

睡眠是人们熟知的生理现象，自古以来就引起人们的极大兴趣。古往今来，多少文人墨客留下了吟咏“睡”与“梦”的名诗佳句。脍炙人口的“春眠不觉晓”（唐·孟浩然）；诗文如画的“浓睡不消残酒”（南宋·李清照）；发人深思的“一枕黄粱梦”的故事（唐代传奇小说《枕中记》）……给人留下无限的遐想。

文字学家们也在研究睡眠的定义，赋予它准确的内涵。清代的朱骏声在《说文通训定声》中下过这样的定义：“按在牀曰寢，病寢曰寢，隱几（通假字，几通己）曰卧，合目曰眠，眠而无知曰寐。”“寤”则是睡醒之意，“寤寐”就是睡时与醒时的意思。

在古代，人们对睡眠的认识形形色色，有人认为睡眠是由于有“睡魔”魔力催促的缘故。那么，睡眠究竟是怎么一回事呢？人为什么要睡觉呢？让我们从睡眠的意义说起。

1、睡眠的意义

“睡眠是大自然的恩赐”，在某种意义上讲，它和生命具有同等重要的意义。列宁说得好：“不会休息就不会工作”，经过睡眠可以使体力和精力得到恢复，人们能够以更饱满的精力和热情去生活，去创造。

有人做过一个有趣的试验，对受试者连续“剥夺睡眠”101小时，在100小时时，受试者没有出现周身性变化，由于

食欲好，体重还增加了，但精神活动能力大大降低，无法进行脑力工作，嗜睡严重，几乎任何手段都难以阻止入睡，幻听、幻觉；个别人的表现类似精神分裂症，行为古怪，不可思议。耐人寻味的是，这样长时间不眠，一般并不产生不可逆转的结果，最好的办法就是让睡眠尽快得到补偿，甜甜美美地睡上一觉，一觉醒来，一切都可恢复正常。因此，睡眠可以使人们的中枢神经系统得到良好的保护。

“服药千朝，不若独眠一宿”（《饮膳正要》）。当您感到不舒服或发烧的时候，舒舒服服地睡上一觉，就会感到轻松许多，这又如何解释呢？原来，哺乳动物能把体内细菌制造的一种叫“胞壁酸”的肽贮存在大脑内，保证人体睡眠的正常需要，促进睡眠。当人体患病或发烧时，体内“胞壁酸”的产量大大增加，结果导致睡眠量的增加，促进了机体的免疫功能，从而有利于疾病的痊愈，难怪人们说：“睡眠是最好的药物！”

睡眠的质量，能够影响人的身高，促进人体长高的生长激素在24小时内的分泌量是不平衡的，睡眠时要比醒觉时高，入睡一小时后达到高峰，所以，睡眠充足的人将长得高些。

正常人一般要睡多长时间，这也因人而异，通常把每昼夜睡眠9小时以上的正常人称为长睡者，6小时以下的称为短睡者。拿破仑、爱迪生都是短睡者，爱迪生甚至只要坐在椅子上美美地睡上一觉，醒来后就可以精力充沛地工作。爱因斯坦是长睡者。“南阳有隐居，高卧卧不足”的诸葛亮，则更是胸怀韬略的“卧龙”。“大梦谁先觉，平生我自知，草堂春睡足，窗外日迟迟。”看过《三国演义》的人都不会

忘记诸葛亮草堂春睡的情节，是啊！饱饱地睡上一觉对诸葛亮来说是何等的惬意呀！

睡觉是人类生活的重要组成部分。一般说来，成人每天的睡眠时间为7—9小时，老人为5—7小时，儿童12—14小时，新生儿则要在摇篮里睡上18—20小时。青年人每天的睡眠时间要比老人长些，而且睡得也比较熟。这是由于青年人血气方刚，气血营卫运行正常，而老年人气血衰弱，五脏亏损，气血运行不畅所致。总之，睡眠的需要量和人体的机能状态密切相关。

中国人历来有午睡的习惯，每天中午打一个盹或睡上一觉，对机体颇有好处。如今越来越多的西方人士也已经意识到午睡的必要，开始效法中国人。

国外一些科学家的研究结果表明，午睡可以松弛紧张的情绪，使人精神饱满，明显地提高下午和晚上的学习和工作效率，并对青少年的智力及身体发育大有裨益。午睡可以使人体的各组织器官，特别是心血管系统得到休息，使心血管疾病的发病可能性减少30%，对高血压、冠心病、神经衰弱的人来说，午睡就意味着病情的减轻。

赤道国家和地中海地区人民有着午睡的习惯，其心脏病患者大大少于没有午睡习惯的欧洲北部和中部地区。

睡午觉的时间以半小时到一小时为宜，太长了往往适得其反。睡者一旦进入中等深度的睡眠期，就很难唤醒，醒后也往往感到困倦乏力，好象没睡够似的，造成下午的情绪低落，精力分散。睡得太多还容易产生体内脂肪积聚等弊病。

从吃的角度来讲，午睡对人体也是很重要的。作为正餐，人们午饭进食一般偏多，饭后机体的血液大量供应于消

化器官，对所吃食物进行消化吸收，大脑及四肢的供血量相对减少，使人昏昏欲睡。如果此时立即投入紧张的工作，势必造成大脑的“能源危机”，工作、学习效率会大大折扣，得不偿失，所以最好适当休息一下，打个盹。

研究睡眠的功能，正确地认识和了解睡眠，是探求生命奥秘的窗口。自然界创造了人类，又赋予人类如此奇妙的功能，难怪大文豪莎士比亚要说：“睡眠是大自然的奇迹”。

2、现代科学对睡眠生理的认识

睡眠的机制问题，可以说是当代生命科学最大奥秘之一。在解开这千古之谜以前，首先应当对睡眠的全过程作一个客观的描述。脑电图的发现为这方面的研究提供了极大的方便。1929年德国精神病学家伯杰（H. Berger）率先记录下脑电波的图形——脑电图，对脑电波的研究发现了许多非常有趣的现象，它可将睡眠的全过程依次显示出来。

入睡期：当一丝睡意袭来，睡眠刚刚开始的时候，睡者处于一种朦朦胧胧的状态，脑电图上每秒10次左右的 α 波逐渐减少，脑电波节律逐渐加快，出现了 θ 波。

浅睡期： α 波消失， θ 波出现，此时睡者非常容易被唤醒，睡眠不深。

中等深度睡眠期：约1小时左右，此时睡者潜意识消失，不易被唤醒，脑电图上的表现为出现 α 波自动调幅现象，振幅由小变大，又由大变小，而呈梭形。

深睡期：此时睡者睡眠很深，也很难被唤醒。脑电图上出现了振幅呈大丘形的 δ 波。

由入睡期到深睡期，人体表现为闭目、感觉和运动机能

的减弱、呼吸系统循环系统及植物神经系统的机能活动水平降低，但颈部肌肉仍保持一定的紧张性。

继深睡期之后，脑电图中又呈现出入睡期时的波形，睡眠很深，进入异相睡眠期，极难唤醒睡者。此时眼肌活动旺盛，植物神经系统的机能活动不稳定，表现为心率加快，呼吸加快，并且不规则，血压波动，但肌紧张减弱，呈完全松弛状态。

如果说脑电图的发现开创了睡眠研究新纪元的话，那么1952年德门特（W·Dement）和阿瑟林斯基（E·Aserinsky）对“快动眼睡眠”的发现则具有划时代的意义。从此，人们依据睡眠时眼球运动的速度，又将睡眠区分为快动眼睡眠和非快动眼睡眠两个时相。在非快动眼睡眠时相，眼球不出现快速的运动，脑电波呈现同步慢波的时相，人体植物神经系统的机能降低，但稳定，所以又称为慢波睡眠。在快动眼睡眠时相，眼球出现一系列快速的运动，脑电波呈现出同步化快波，人体植物神经系统机能降低，并且不稳定，故又称之为异相睡眠。在整个睡眠过程中，两种睡眠状态反复交替，先是无梦的慢波睡眠持续90分钟左右，然后转入有梦的异相睡眠约20~30分钟，正常的睡眠是这两种状态的往复循环。人一夜做梦的时间加起来大约120分钟，和一部故事影片的时间相近。

本世纪许多科学家都从不同的角度对睡眠之谜的生理机制进行了有益的探讨，但各家一直众说纷纭，至今不能给世人作出满意的答案。

本世纪初，苏联学者巴甫洛夫在高级神经活动的研究中，提出了睡眠是大脑皮层抑制过程的扩散，并波及到皮质下

中枢的结果。

1929年,瑞士著名生理学家黑斯(W·R·Hess 1881—1973)提出了在人的大脑内部存在着一个控制机体睡眠的睡眠中枢的理论。

有的科学家致力于寻找睡眠的物质基础,不少人在剥夺睡眠的动物血液或脑脊液中找到了“睡魔”。目前已经发现的能够引起睡眠的物质有:睡眠促进因子、睡眠诱导肽、睡眠促进物质及睡眠因子等。1978年3月意大利《时代》杂志在介绍一种被称为“睡眠因子”的“睡魔”时谈到:“这种物质只要有百万分之一克,就足可使注射了这种物质的动物睡2小时~12小时。人们设想,如果把它放到一个城市的饮水系统中,在一个下午就可使该城的所有居民都睡倒,因此,这是一种极为有效的生物武器,它完全没有危险,因为它只是使敌人处于睡眠后被迫投降。”这种“睡眠因子”的作用真要比《西游记》中孙悟空放的“瞌睡虫”大上许多倍!

3、中医学对睡眠生理的认识

睡眠是人体非常重要的生理功能,是维持人体生命活动所必需的普遍生理现象,没有睡眠就没有人体正常的生命活动。祖国医学对睡眠的解释是非常详细的,中医学认为:从生理上讲,睡眠是一个阴阳消长平衡的过程。

在了解睡眠生理之前,我们先了解一下中医学的几个概念。

“阴阳二气”是中医学的重要概念。中医学认为世界是物质的,物质世界是在阴阳二气的相互作用下孳生、发展和

变化着的。一般地说，凡是剧烈运动着的、向上的、外向的、温煦的、明亮的属阳；相对静止的、向下的、内向的、寒冷的、晦暗的属阴。阴阳的运动变化维持着人体的生命活动。“阴平阳秘，精神乃治”（《素问·生气通天论》）。就是说，阴气和平，阳气固秘，阴阳二气相对平衡了，人才能健康长寿。

中医学所说的“气”是构成和维持人体生命活动的最基本单位，它源于禀受于父母的先天精气，后天饮食物中的营养物质和存在于自然界的空气。这些都具有很强的活力，并且不断运行变化着，对人体生命活动具有推动、温煦等作用。“人之有生，全赖此气”（《类经·摄生类》），说的就是这个道理。具体地说，气又是多种多样的，根据其部位、组成和功能的特点，又可大致划分为卫气、营气、宗气和元气、经络之气以及脏腑之气；以阴阳分，又分为阴气和阳气。因此，中医学总是以气的运动变化来阐明人体生命活动的机制。

中医学的“脏”、“腑”概念是什么呢？人有五脏六腑。五脏是指心、肝、脾、肺、肾五个脏器；六腑是胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦。总的说来，六腑的功能主要是运化和盛受水谷，五脏的作用是贮藏和化生精气。五脏六腑虽各司其职，但心脏的生理功能起着主宰的作用。心脏是生命之泵，人全身的血液都依赖于心脏的搏动而输送到各组织器官。它是一位不知疲倦的大力士。人在安静时心脏每分钟大约要向全身搏出5升血液，两个心室每昼夜各射出约6500升血液，大约重量为15吨。有人做过统计，人在安静时心脏为克服主动脉压力并射出血液所做的功，每分钟为5~6

千克重·米。一个成人心脏，在8小时睡眠中做的功与把一辆小汽车从地面举到两米高所做的功相等。人的心脏每时每刻，都在以一定的频率不停地工作着。祖国医学认为心脏是人体各组织器官中至高无上的君王，神明的主宰。《素问·灵兰秘典论》中载：“心者，君主之官也，神明出焉”，也就是说，心脏主宰着人体的精神意识和思维活动，用中医学术语讲，就是心主血脉，心主神志。如果“心主神明”的功能正常，则人的精力旺盛，精神饱满，神志清楚，才思敏捷，反应灵敏；反之，则精神意识思维异常，出现失眠多梦，神志不宁，谵语健忘，精神萎靡不振等症状。脾、胃是人体重要的组织器官，当人所吃的五谷杂粮美味佳肴经过食道进入胃以后，通过脾胃的消化吸收，便产生出能量和人体所必需的物质来维持机体的各种生命活动。饮食物的精华部分，用中医学术语来讲就是水谷精气。

人体处于睡眠状态时主要和营卫之气有关。营气来源于脾胃运化的水谷精气，由水谷中的精华部分变化而产生，“和调于五脏，洒陈于六腑”（《素问·痹论》），并且富于营养，是脏腑经络所必需的营养物质，与血液同行。卫气也是由水谷精气所化生，它能“温分肉，充皮肤，肥腠理，司开合”（《灵枢·本脏》）。就是说，一方面它能护卫肌表，温养脏腑、肌肉、皮毛，控制汗孔的开合；另一方面，它又同营气及心神一起共同调节人体的睡眠和醒觉机能。

由此可见，从中医角度讲，吃与睡二者是密切相关的。人的五脏六腑，特别是脾、胃的功能正常，气血营卫运行通畅，就能吃得好睡得香。有了良好的饮食，才能有好的睡眠；反过来睡眠好了，也能更好地消化吸收食物中的

水谷精微。现在，国外有些学者把“快吃”（指食欲好）与“快睡”（指入睡快）作为人体是否健康的标准。

人体的运动形式往往呈现出某种节律，有人形象地将它比喻为“生物钟”，好象有一只无形的大钟，随时准确地调节着人体的运动节律。最典型的“生物钟现象”要数睡眠与醒觉状态的交替。人们日出而作，日落而息，正好与日月昼夜交替的规律相一致。但到目前为止，现代科学对醒觉与睡眠的内在控制机制，还不能做出令人满意的解答。

祖国医学认为：睡眠状态与醒觉状态的规律性交替，是与营气和卫气的循行密切相关的。《灵枢》中说：“卫气之行，昼行于阳则目张而寤，夜行于阴，则目瞑而寐”，营卫之气随自然界昼夜的变化准确地调节着睡眠与醒觉的交替。

《灵枢·口问篇》中说：“阳气尽，阴气盛则目瞑”，“阴气尽，阳气盛则寤矣”。口、鼻、耳、目、四肢与脏腑相比较为阳，脏腑为阴。晚上，卫气行于阴分二十五度，则口鼻耳目、四肢阳气相对不足，因而视、听、动作、知觉相对减弱，机体处于睡眠状态。白天，卫气行于阳分的二十五度，口鼻耳目、四肢皆受阳气鼓动，知觉、视、听、动作灵敏，精力充沛，机体处于醒觉状态。就是说，卫气入于阴分人则入睡，卫气出于阴分人就一觉醒来。这样，人体与四时、天地相适应，就能保持“阴平阳秘”的健康状态。

从上述情况可以看出，在二千多年以前，中医学就能够对睡眠有富于哲理的认识，用朴素的唯物主义观点和自发的辩证法阐明睡眠的机制，摆脱唯心论和神的观念，是十分难能可贵的。

二、说 梦

自从人有了睡眠，也就有了梦，睡眠和梦是一对孪生的兄弟。自古以来，梦常见于文人墨客的笔下，它是宗教、文学、艺术中永恒的主题。它有时离奇荒诞，虚无飘渺，杂乱无章，有时却又真真切切意味深长。人们总是把它和神灵与超自然的力量联系起来，留下了许多佳话和美丽动人的传说。

1、梦与思

在甲骨文中梦字就象一个人依床而睡，又用手 指 着 眼睛，仿佛在告诉人们梦中所见。墨子《经》上说：“梦，卧而以为然也”。

睡眠与梦和中医学有着不解之缘，如“病入膏肓”这个成语就有一段形象的传说呢。相传，公元前581年晋景公患病，一天，他梦见两个小人儿，其中一个说：“在肓之上，膏之下，若我何？”肓是指膈，膏是指心下，也就是说晋景公已“病入膏肓”，病到了晚期，难以救治了！令人惊叹的是，晋景公梦中见闻竟和名医医缓后来的诊断完全吻合，病在“肓之上，膏之下，不可为也”。

中医认为，睡眠的最佳状态是达到“至人无梦”的境界，“古之真人，其寝不梦”，此时机体阴阳平衡，五脏安定，营卫和调，血脉通利。二千多年前著名的医学巨著《黄

帝内经》把朴素的唯物主义和自发的辩证法原理相结合，运用阴阳五行及脏腑理论对梦的形成机制进行了有益的探讨，的确是难能可贵的。

做梦可以说是由于人生理和心理上的原因。“日有所思，夜有所梦”。梦在一定程度上讲是白天生活的反映，白天外界环境对人体的刺激，人的理想、愿望、喜怒、忧思，七情六欲，都可在梦中有所反映。如同看电影一样，梦是一架性能非常好的照相机。它会把真实的情况描绘得维妙维肖，但它又绝非日间生活的简单摹本。唐代诗人李白发奋读书，一日，忽然梦见所用的笔头上生花，从此，才华横溢，终成一代文豪。著名化学家克库勒研究苯的结构，终日苦思，费尽心机，一日，在马车上睡着了，梦见一条蛇盘成环状，及寤，发现苯的结构正是环状。虽说“天才是勤奋的结果”，可梦在这里也有投石之功啊！

《黄帝内经》中说：“甚饥则梦取，甚饱则梦予。”饥饱、取予在一定程度上反映了人们生理上的需求。从中医角度看，饥饱在一定程度上影响着营卫气血的运行，特别是脾胃的功能，从而影响人们的梦境。换句话说，就是“吃”在一定程度上通过梦表现出来。

前面曾说过《枕中记》里一枕梦黄粱的卢生，那时他穷困潦倒饥饿难耐。在邯郸的一家客店里，遇见道者吕翁，吕翁让卢生头枕在一个枕头上睡觉。卢生在睡梦中享尽富贵荣华，吃遍了山珍海味，醒来之后，主人的黄粱饭尚未做熟。后来，人们就用“黄粱美梦”这则成语故事来比喻欲望的破灭。如果从吃与梦的角度来分析，卢生吃的欲望则在梦境中表现得淋漓尽致。

许多人有这样的体验，朝思暮想的美味可以在梦中一饱口福，久闻未见的佳酿可以在梦中开怀畅饮。是啊，梦与吃神奇的联系，是多么令人陶醉呀！

现代科学实验证明：通过改变受试者入睡前及睡眠过程中的某些条件，都能影响人们的梦境。如果在受试者入睡之前一天，就对睡者禁食禁饮，入睡后又施以强光、音乐，那么，受试者的梦境中就会出现口渴、饮水，光线、音乐的奇妙情景。

2、梦与疾病先兆

梦不但是人生理需求的反映，而且也是疾病的先兆。中医认为：外邪的侵袭，脏腑气血的盛衰都可以从千奇百怪的梦中得到体现。《黄帝内经》中说：“肝气虚则梦香菌生草”，“心气虚则梦见救火阳物”，“肝气盛则梦怒”，“心气盛则善笑恐畏”。邪气“客于肝则梦见山林树木”，“客于心则梦见山丘烟火”，“客于脾则梦见丘陵大泽，坏屋风雨”。临床上也有类似情况，肝不好的病人，常常会梦见绿茵茵的香草散发出沁人肺腑的清香；肾脏亏虚的患者会诉说自己梦中出现涉水过河，洪水汹涌一类的情景。有趣的是，胃不好的病人常常会梦见饮食。一次，一位匈牙利人给他的朋友写信，诉说自己老是梦见吃一些臭鱼之类的腐烂食品，朋友建议他去检查一下胃，结果，这位匈牙利人果真患有胃炎。

一般说来，当原发病治愈后，梦境则会相应地减少。从而可以看出，梦中的某些异兆确能预知人体正在酝酿的某些病变，并准确地向人们提示疾病的病位、病因、病机，而有利于诊断和治疗。