

李洪奎/编著

SHENGHUOFANGSHIJIANKANG

生活方式与健康



吉林科学技术出版社

生活方式与健康

李洪奎 编著

吉林科学技术出版社

生活方式与健康

李洪奎 编著

责任编辑:齐 郁 封面设计:吴文阁

*

吉林科学技术出版社出版、发行

吉林电力职工大学印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 9 印张 243 000 字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

定价:15.00 元

ISBN 7-5384-2015-0/Z·215

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021

发行部电话 5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn 传真 5635185

目 录

一、睡眠是最重要的养生之道

(一)顺应睡眠节律寿命长	1
(二)睡眠不足寿命短	3
(三)昼夜颠倒是患病的一个根源	4
(四)午睡是人人皆宜的间歇充电	5
(五)睡觉时不宜开灯	6
(六)是否将孩子的睡眠与健康成长联系起来了	7
(七)如何判断睡眠质量是多是少	8
(八)入睡难怎么办	9
(九)话说做梦	10
(十)一位百岁老人的回笼觉与分段睡眠的新理念	11

二、健康源于饮食平衡

(一)营养平衡是重要的理论指南	13
(二)荤素平衡的科学内涵	16
(三)水平衡及维持平衡的关键点	17
(四)粗粮与细粮平衡的必要性	18
(五)酸碱平衡与防止体液趋酸化	20
(六)寒热平衡是中国贡献给世界的奇葩	23
(七)五味平衡是中华民族饮食特色	26
(八)干与稀平衡也是重要一环	29
(九)主副食平衡有可操作性吗	30
(十)饥饱平衡是重要的养生之道	31

三、膳食与营养

(一)主食为主不容忽视	32
(二)强身第一位的是蛋白质	34
(三)必须吃一点肥肉	36
(四)胆固醇是什么?有何作用?含在哪些食物中	37
(五)钙是怎样的营养素, 哪些食物含量高	40
(六)男子汉的特需营养素	43
(七)女人特殊时期的营养需求	44

(八) 婴幼儿的营养需求	48
(九) 老年人的膳食营养特殊性	52
(十) 糖同脂肪和酒一样有危害健康的一面	55

四、水·饮料

(一) 水是最重要的营养素	57
(二) 水是人体的构造材料	57
(三) 水是维持生命的命脉	58
(四) 每天饮多少水	58
(五) 喝什么水好	59
(六) 如何饮水才有助于健康	62
(七) 新鲜水的“新”	63
(八) 大汗之后如何饮水	64
(九) 饮料不能代替水	64
(十) 气泡甜饮料是儿童健康的腐蚀剂	66

五、排泄体内废物是又一重要养生之道

(一) 排泄体内代谢垃圾重于进补	67
(二) 大便畅通免文又轻松	68
(三) 尿是怎样的代谢垃圾	69
(四) 出汗是又一重要的排泄系统	70
(五) 皮肤的代谢垃圾——皮屑	72
(六) 排除呼吸系统垃圾	73
(七) 憋尿憋尿憋屁会憋坏身体	74
(八) 便秘怎么办	75
(九) 尿频尿不尽怎么办	77
(十) 对洗器官时尚说“不”	78

六、食品添加剂与健康

(一) 什么是食品添加剂	81
(二) 食品添加剂的种类及作用	81
(三) 食品添加剂安全吗	83
(四) “不含食品添加剂”纯属欺骗	84
(五) 对糖精还是心存疑虑为好	85
(六) 甜蜜素和甜味素是两种怎样的添加剂	86
(七) 挥之不去的发色剂——亚硝酸盐	87
(八) 酱腌菜也添加食品添加剂	88

(九)对色泽鲜艳的饮料和食品以躲开为妙	88
(十)对食品添加剂要心中有数	90

七、绿色食品离我们有多远

(一)什么是绿色食品	91
(二)绿色食品呼唤绿色农药尽快出台	92
(三)绿色食品呼吁不使用化肥	94
(四)滥用生长素和催熟素太可怕了	95
(五)对疯牛病要有足够的警惕性	97
(六)莫让含瘦肉精的猪肉上餐桌	98
(七)水体污染对绿色食品是一个巨大冲击	99
(八)野菜不一定是绿色食物	100
(九)对打出的“绿色食品”牌做理性评判	101
(十)绿色食品到底离我们有多远	102

八、洋快餐·洋慢餐·中国餐

(一)洋快餐都吃喝些什么	104
(二)美国快餐——“制造胖子”的行业及其祸患	105
(三)美专家说：中国人应当少吃洋快餐，多吃中餐	106
(四)汉堡包失宠澳大利亚	107
(五)中餐在美国处处吃得开	108
(六)中国包子在美国火得很	108
(七)美国人爱吃中国面条	109
(八)由中国饺子在德国议中国饺子	111
(九)洋慢餐运动在涌动	112
(十)一日五餐当如何	113

九、药膳——中医食疗保健学瑰宝

(一)中国药膳走向世界	115
(二)健康人不要吃药膳	116
(三)对症吃药膳	117
(四)女性与药膳	119
(五)养生药膳 70 例	122

十、茶——绿色的金子

(一)中国是茶文化的发祥地	131
(二)茶叶的成分及其营养价值	133
(三)茶叶的成分及其药理作用	134

(四)茶叶的成分与茶水的色香味·····	136
(五)饮茶在现代生活中具有特殊的养生保健作用·····	138
(六)茶俗的形成及茶性·····	141
(七)中外茶俗皆有闪光点·····	142
(八)药茶方例选·····	147

十一、酒在深深地影响着社会生活

(一)酒幽灵在社会生活中游荡·····	151
(二)中华民族的饮酒礼节·····	153
(三)我国少数民族饮酒风俗·····	154
(四)法国人的酒窖,饮酒顺序及评酒的赞美套话·····	155
(五)葡萄牙人饮酒亮商标及其他·····	155
(六)不劝酒与“担架就在筵席底下”·····	156
(七)鸡尾酒及鸡尾酒会·····	156
(八)又褒又贬话饮酒·····	157
(九)喝多少酒才算适量·····	161
(十)酒的种类及其营养保健功能·····	162

十二、防癌保健从哪儿入手

(一)人体内的癌细胞来自哪里·····	169
(二)从我国“癌谱”变化看生活方式和生存环境的影响·····	170
(三)“国际防癌守则15条”及“预防常见癌症的7条措施”·····	173
(四)自我防癌保健纲要8条·····	175
(五)哪些人较易患癌·····	180

十三、女士健康的隐形杀手

(一)化妆品的隐形污染·····	182
(二)染发潜伏着危险·····	183
(三)当心,洗衣粉有毒副作用·····	184
(四)洗发液潜藏着祸患·····	185
(五)高跟鞋对健康有害无益·····	186
(六)洗洁精、洗涤灵的落在污染不可低估·····	186
(七)用“妇洁液”冲洗隐患多·····	188
(八)小心,罩出病来·····	188
(九)谨防首饰病·····	189
(十)女士不要将手机挂在胸前当饰物·····	189
(十一)孕妇,请远离电脑·····	190

(十二) 怀孕女士莫睡电热毯	191
(十三) “席梦思”是孕妇的陷阱	191
(十四) 宠物是孕妇腹中胎儿的潜伏杀手	191
(十五) 孕期吃钙制剂对胎儿潜伏着灾难	192

十四、谨防居室污染确保阖家安康

(一) 装饰装修可能装出祸来	193
(二) 家具成为第三大污染源及预防对策	195
(三) 警惕房屋内的氡辐射	196
(四) 电视荧光屏毒气及其他污染如何对付	197
(五) 电冰箱肠炎与预防对策	198
(六) 电风扇能吹出“风扇病”也能吹出感冒	198
(七) 空调病及其预防对策	199
(八) 微波炉电磁辐射污染及预防对策	200
(九) 电脑对人体健康的负作用与预防对策	201
(十) 要高度重视室内噪声污染	203
(十一) 警惕香水的香危害	204
(十二) 养宠物将会带来疾病隐患	205

十五、厨房·餐炊具·食油调料

(一) 厨房空气污染及预防对策	208
(二) 小心餐具炊具饮具危害健康	209
(三) 世界卫生组织为什么推荐使用中国铁锅作炊具	212
(四) 如何应对微波炉污染	213
(五) 菜板是病菌窝藏基地	213
(六) 食盐是重要的营养物质	214
(七) 酱油和醋的分类及营养成分	215
(八) 烹调时如何科学用油	218
(九) 味精与鸡精的区别	222
(十) 自制家庭调味汇编	222

十六、春季如何才能平平安安

(一) 春捂乃是养生之道	225
(二) 为何“春困”，如何克服	226
(三) “春风病”及预防对策	227
(四) 春季防病保健常识例选	228
(五) 春季养阳四要点	231

(六)春季三补	232
(七)春季膳食的阶段性和特殊性	233

十七、夏季平安在于承受暑热安排

(一)夏季气温对人的影响及热耐受能力锻炼	234
(二)夏季出汗是正常生理反应	236
(三)夏季补钾很重要	237
(四)盛夏空调如何开	238
(五)盛夏要小心预防中风	239
(六)夏天摇扇自有摇的妙处	240
(七)夏天吃姜为何有益健康	241
(八)夏季饮食保健值得格外注意的五不宜	242
(九)夏季保证睡眠质量的对策	243
(十)夏季家常防病保健措施摘编	244

十八、秋季如何平安度过

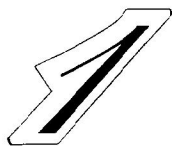
(一)“秋乏”是生理性休整	246
(二)“秋冻”是秋天的养生之道	247
(三)秋天饮食的科学料理	247
(四)“秋燥”的防与治	248
(五)秋季肠道传染病及预防对策	250
(六)晚秋是心肌梗死高发期	251

十九、冬季如何过得平安

(一)冬季保暖的三个重点	252
(二)如何对付在寒冷中悄悄来临的“死神”	253
(三)冬季饮食营养的科学调剂	255
(四)冬季洗漱用水的冷温热	257
(五)冬季晒太阳是有效的健身法	258
(六)冬季须防由暖气引起的“上火”症	259
(七)电热毯的正负面作用	260

二十、长寿老人群体的长寿经验

(一)老龄与长寿雅称	262
(二)31位中外长寿老人生活及养生剪辑	263
(三)长寿老人群体的长寿经验总结	278
(四)从长寿老人群体那里得到的启示	279



眠是最重要的 养生之道

(一) 顺应睡眠节律寿命长

睡眠是人的生命和健康的最重要因素之一。顺应睡眠节律寿命长，违背睡眠节律寿命短。睡眠节律就是睡眠的节奏和规律：入夜而眠，早睡早起，每夜睡足7~9小时。

入夜而眠是关键。人与大自然和谐同步，生命才能有序。自然界有亿万种生灵按日出日落而作息。人类体内的生物钟是顺应天地日月循环的天然节律形成的，入夜而眠是睡眠周期与昼夜更迭周期相一致的重要一环。在

夜间睡眠中，人体体内释放大量生长激素，诞生大量新细胞以替代衰亡的老化细胞。给人以生命活力。如黏膜上皮细胞2~3天就要更新再生一次，这一再生修复过程，就是在夜间胃肠道休息时进行的；再如皮肤也是在夜间进行修整。夜里细胞分裂加快200%，夜里1点钟是皮肤细胞生长最强劲的时间；又如在睡眠中大脑得到恢复。身体在睡眠时为大脑补充能量，特别是在酣畅熟睡中能够充分地补充能量，因而使脑功能旺盛，而脑功能旺盛有利于体内各组织器官的代谢，延缓组织器官的老化，使人长寿。

人在夜间的睡眠中，体内便生出一种胞壁酸的物质 T 细胞，能够使免疫体系恢复“战斗力”，即可使免疫功能正常。因而对维护身体健康和延续生命有重要作用。

早睡早起是最佳睡眠习惯。养成早睡早起的习惯，让体内生物钟随日落日出有规律地启动，使入睡与睡醒的节奏有序，形成条件反射式的良性循环，有助于人体生理活动有规律地运作，有助于保障新陈代谢功能正常和免疫系统功能正常，有助于免除睡眠障碍。

每夜睡足 7~9 小时，是睡眠质量的核心。每夜睡 7~9 小时，恰好是由入睡到睡醒需要完成有节律的睡眠时间。成年人入睡后，首先是脑垂体增加分泌生长激素，促使细胞新陈代谢，使体力得到恢复，积蓄体能。这一过程大约需要 80~90 分钟，属于“身体的睡眠”阶段，随后进入脑血流量增加，使脑力得到恢复，神经系统得到保养。这一过程大约需要 20~30 分钟，属于“脑的睡眠”阶段，再后又转回“身体的睡眠”与“脑的睡眠”，如此反复 4 次共需 7~9 小时，恰好是由入夜到黎明之时，

早晨起床后，体力充沛，精神旺盛，宛如充足了电。

健康长寿的群体都有顺应睡眠节律这一条养生之道。工人、农民、知识分子皆如此。《老年报》(2000 年 8 月 15 日)载文：中铁二局集团建筑有限公司退休老工人胡清良，2000 年 6 月 27 日度过 95 岁生日。他早睡早起。一年四季，每天晚上 9 点钟按时睡觉，第二天早上 7 点钟起床……河南省西峡县五里桥乡慈梅寺村民张丰春，2000 年已 101 岁，仍腰不弯背不驼，听力视力较好，记忆力强。他生活极有规律，早睡早起……《中国电视报》(2000 年第 50 期)载文：生物化学家郑集，100 华诞时，还在南京举行的第八届全国生物学会会上做了抗衰老的学术报告。他每天早 6 时半起床，午睡 1~2 小时，晚至迟 9 时睡眠……《今晚报》(2000 年 11 月 25 日)载文：美籍华裔数学家陈省身，89 岁了，每周都要给学生上几节课。每天早晨 6 点钟起床，晚上 10 点睡觉。他期待着 2002 年世界数学联盟在北京召开国际会议……

顺应睡眠节律，就是自己善待自己的生命。

然而，改变生活方式的时尚

常常以改变睡眠节律为突破口，以夜猫子为新潮。其长期影响是“经常睡眠不足，寿命比正常人至少缩短 10 年”，这是美国国家统计局的结论。

为了健康长寿，还是入夜关灯睡觉吧！

(二)睡眠不足寿命短

美国研究者最新发现，因睡眠出现问题而引发的疾病多达 84 种。睡眠不足寿命短。

那么，每天睡多长时间为足？

一般说来，成年人 7~9 小时，新生儿 20 小时，婴儿平均 16 小时，4 岁儿童 12 小时，小学生 9~10 小时，中学生 8~9 小时，老年人 8~10 小时。

如今，人们为了加班加点工作，为了享受生活，为了收看午夜电视，为了上网……正在自觉地牺牲睡眠时间。这种自己破坏自己生理时钟节奏的做法必将影响自己的身体健康，“长期缺觉不但会加速衰老，还会加重与年纪有关疾病的病情，例如糖尿病、高血压及记忆力减退。即便是年轻力壮的男士，若每晚只睡 4 小时，也会无可避免地遇到一些新陈代谢的问题。”

美国威廉·德门特说：“睡眠是抵御疾病的第一道防线。”他发现，凡是在凌晨 3 点钟起床的人，第二天的免疫力就减弱，血液中有保护作用的杀伤病菌的细胞减少了 1/3。这样一来，就增加了患癌症的危险。

人体体内的生长激素是在夜间睡眠中释放的。睡眠不足将导致生长激素分泌减少，而生长激素减少会导致脂肪增加，肌肉减少，身体活力下降，最终导致衰老加速；睡眠不足，调整进食后血糖为正常值的时间是正常睡眠人的 2 倍；睡眠不足，也会阻碍甲状腺激素的分泌，还会增加血液中紧张激素皮质醇的含量，因此影响调节血糖和肌肉及骨骼中蛋白质及控制体内脂肪分布等。总之，睡眠不足的结果是，提早衰老和百病丛生。

“如果我们通宵工作，我们体内就几乎不产生生长激素。因此，我们需要真正的睡个‘美觉’。白天的小睡弥补不了睡眠不足造成的损失。”因为白天恰恰是分泌生长激素很少的时刻。

英国的一项研究表明，如果两个晚上不睡觉，血压会升高。如果每晚只睡 4 个小时，胰岛素的分泌量会减少，仅在一周内，



就可以令健康的年轻人出现前驱糖尿病的症状。

英国另一项研究表明，如果两个晚上不睡觉，免疫系统就会发生变化，使人难以抵抗传染病。免疫系统功能的减弱还会使抵御早期癌症的能力降低。

心理学家实验表明：连续 5 天减少 1/3 睡眠人的智力测试成绩降低 15% 左右。

美国交通事故每三起中就有两起与睡眠不足有关。可见，睡眠不足不仅影响个人的身体健康，还会对社会造成危害。

越来越多的研究表明，睡眠不足的影响会累加，最终严重危害健康。也就是说昨天睡眠不足，今天多睡一些时间补上昨天的不足是无济于事的。累加到一定量后就会爆发出严重的后果。

“睡眠不足的影响会累加起来”的结论应该引起人们的足够重视！

长期睡眠不足，会酿成“睡眠赤字”和“健康透支”，必然衰老加速、百病丛生，缩短寿命。

(三)昼夜颠倒是患病的 一个根源

人的生活应该顺应天地日月

循环的天然时钟而运作。以作息来说，在夜间人体体内的生理时钟启动，分泌较多的褪黑素，促使进入睡眠状态；而在白天，由于亮光的刺激，会抑制褪黑素的分泌，解除睡眠状态。人类体内的生理时钟就是这样地调节人的昼作夜息的活动规律。但是，如今社会上却有些人将昼夜的作与息完全颠倒过来，夜间活动，白天睡觉。这种“不断扭曲以 24 小时为周期的生理时钟”是造成肥胖、糖尿病、心脏病、癌症、精神抑郁症等现代病的一个根源。作息时间大颠倒，违反了大自然的节奏，因此引起生理时钟磨损、失常，并导致新陈代谢失常、免疫系统功能失常。新陈代谢失常，会引起脏腑器官运作出现麻烦；免疫系统功能失常，首先是不能有效地对外来致病因素进行抵抗；其次是不能有效地清除体内的致病物质，因此患病后病情迁延，不易康复，抵御早期癌症的能力降低；再次是会殃及神经—内分泌系统，引起体内脏器病变与代谢功能异常，易患癌症、精神抑郁症、糖尿病……以经常熬夜易患癌症为例，癌细胞是正常细胞裂变过程中发生突变而形成的，而正常细胞裂变时间

是在夜晚最旺盛，睡眠有助于正常细胞裂变过程顺利进行，若熬夜就会给细胞裂变发生突变提供机会，促成癌细胞的产生。

总之，颠倒黑白，对神经系统、循环系统、内分泌系统、肌肉的神经反射皆有明显影响。如肾上腺皮质激素在夜间睡眠时几乎不分泌，而在白天清醒时分泌加强；生长激素、催乳激素等在夜间睡眠时分泌增多，白天清醒时几乎不分泌。可见，将作与息的时间完全颠倒了，就会使“生理时钟”失常，其结果必将危害身体健康。在夜间睡眠与在白天睡眠的作用是不同的。人体在夜晚9点钟到凌晨1点钟之间，细胞分裂与修复达到高峰。换句话说，只有在夜间睡眠才能使人体细胞得以顺利分裂与修复。经常上夜班的人，虽然睡眠时间并不一定减少，但是他们的脸色难看，少光泽。足见昼夜颠倒对身体健康是不利的。英国的一项研究表明，“上夜班会使患心脏病的危险增加3倍。”

人体的体温、脉搏、血压、脑电以及生活作息，均与24小时的昼夜周期相对应。人体的这种节律是长期受自然环境特别是日出日落的影响而形成的。顺应人

体生理时钟的节律，可有效地保养身体。反之，则有增大患病的可能性。

时下的双休日对人们来说，能得到更好的休息，有利于健康长寿。但是，有些人一到周六、周日就来个昼夜颠倒，什么麻将、歌舞、上网……常常通宵达旦。结果到白天便头晕脑胀、疲惫不堪。如此人为地磨损生理时钟，五六天反复一次，形成恶性循环。天长日久，诸如感冒、消化不良、胃溃疡、神经衰弱等疾病便会找上门来；高血压危象、中风、心肌梗死也时有发生。

千万不要在双休日人为地磨损生理时钟，还是按生理时钟的节律来工作和休息吧。入夜而眠，睡足7~9小时是养生的第一准则！

(四)午睡是人人皆宜的

间歇充电

经一个上午的体力或脑力劳作之后，午间应突出休息二字。休息信息自然地给人一个提示：睡一觉。有关研究表明，人除了夜间睡眠外，在白天还有一个以4小时为间隔的睡眠节律。因此一到午间，人体白天的睡眠节律

就会显示出来，一般午睡 60 分钟左右就可以了。就是午睡 20 分钟也有解乏的作用。

几乎所有的人都需要午睡。午睡在驱逐疲倦上有突出作用。脑力劳动者午睡后，大脑较午睡前至少清醒 1 倍，精神振作，工作效率或学习效率自然高；体力劳动者午睡后，能够消除疲劳，恢复体力，减少事故发生率，特别是从事高温作业工作者，在夏季尤其需要午睡，对预防高温中暑有良好作用；老年人、少年儿童、慢性病患者午睡具有维持身体健康的“充电”作用，可以滋生活力，提高免疫力。午睡可使心脏病的发生率减少 30%，因为休息期间身体新陈代谢减慢，心跳次数减少，心肌耗氧量减少，还可以使体内与心脏有关的激素分泌趋于平衡，有利心脏病康复。

世界卫生组织曾在国际睡眠会议上强调午睡有好处。发达国家曾经反对午睡，后来发现下午 2~3 时左右，因过度疲劳心脑血管病等导致的猝死日益增多，车祸事故也处于高峰期，而午睡对猝死死亡率及交通事故有明显的预防和缓解作用，因此也认为午睡好，又不反对午睡了。

(五)睡觉时不宜开灯

睡眠是有条件的——要在夜间睡，要在没有灯光的黑暗的卧室内睡。如果违背这些条件，譬如开灯睡觉，就会对健康不利。上海医学科研人员研究证实，“入睡时开灯将抑制人体有一种叫褪黑素的分泌，使得人体免疫功能遭到破坏。因此，许多人在挑灯夜战后，很容易受到病毒的威胁就是这个道理。”

医学专家警告，开灯睡觉不仅影响免疫功能，而且容易患癌症。国外研究表明，“空姐、医生、护士等夜班一族，癌症的发生率比正常人要高出两倍。”不仅睡觉不宜开灯，就是半夜醒来上厕所，也不要开灯全部打开。因为即使短暂的灯光也会使人体内分泌褪黑素的酶分泌量锐减。褪黑素是人体体内的调节激素，通过它的调节，才能使人体白天、夜晚、四季的生理时钟节律正常运行。褪黑素在夜晚分泌量大增。但晚上接触光线将使褪黑素分泌量锐减，因而体内的生理时钟被扰乱，将会导致疾病的发生。

(六)是否将孩子的睡眠 与健康成长联系起来了

睡眠与膳食一样对孩子的健康成长起决定性作用。重视睡眠的作用是崭新的科学结论。

充足的睡眠对儿童长高具有决定性作用。世界卫生组织的一个研究小组的报告指出：“儿童生长速度在一年四季中是不相同的。其中长得最快的是5月，平均达到7.5毫米，长得最慢的是10月，平均只有3.3毫米。”而儿童身体长高的时间是在夜间，促进孩子长高的是孩子自身分泌出来的生长激素。这种生长激素的分泌高峰在夜间，尤其是在熟睡的时候。国内外的医学专家一致指出：夜间生长激素的释放量是白天的几倍到十几倍。专家发现，孩子熟睡比清醒时生长速度要快3倍。因此建议：7~12岁的孩子每天要睡11~12小时，7岁以下的孩子每天应睡12小时以上。

让孩子在夜间睡足睡好才能长高身体。相反的例子也证明了这个结论。另一项研究表明：睡眠不足的孩子长不高。“1~3岁的孩子每天要睡11~12小时，

4~7岁的孩子要睡10.5~11小时。如果晚上11点入睡，第二天早晨7点起床，那每天的睡眠时间才8小时，这对孩子的生长发育非常不利。”“一两年后，这些孩子的身高将明显低于睡眠充足的孩子”。

睡眠充足还能够增强孩子的免疫功能，显著提高抗病能力。

睡觉可存储学习记忆。美国专家研究发现，学习之后睡觉的学生比整夜不眠进行学习的学生记忆力强。结论：睡好觉是增强记忆力的起点。专家的研究过程是这样的：“将24名学生分为两组，让他们在60秒钟内记住显示在电脑屏幕上隐藏在竖线条中的三条斜线。然后让其中一组头天晚上睡觉，另一组不让睡觉。第二天和第三天晚上两组学生都睡觉。第四天进行测试，让学生回忆在电脑屏幕上看过的斜线。第一天晚上睡觉的学生记忆力明显高于当晚没有睡觉的学生。”

“一项对美国犹他州大学学生所进行的调查显示，这些习惯于‘夜猫子’生活，并且在第二天起床很晚的学生，其平均学分要比那些习惯于早睡早起的学生的分数低。”

睡好觉是增强记忆力的起点！

让孩子睡好睡足，孩子在课堂上才能精力旺盛，注意力集中，学习成绩自然会好。

睡眠充足，睡眠环境宁静、柔和，有助于提高孩子的智力。相反，睡眠不足，睡眠环境噪声充斥会使孩子的智力降低。有的心理学家做过实验：“连续 5 天减少 1/2 睡眠，人的智力测试成绩降低 15% 左右。”噪音（60 分贝以上）会降低人的记忆力、理解力和思维能力。

家长应该像关心孩子吃的那样关心孩子的睡眠。良好的睡眠习惯 要从小培养，关心孩子睡眠的要点如下：

1. 为孩子规定作息時間，保证有足够的睡眠时间，并监督孩子严格按时就寝按时起床。这是养成良好睡眠习惯的关键。

2. 为保障孩子睡好觉，天天应做以下 4 件事。

①睡前不看惊险恐怖的电视节目、电影片，听类似的广播、故事，以免孩子精神过分紧张。

②睡前不要让孩子受到恐吓、批评，要让孩子心情平静的就寝。

③睡前刷牙、洗脸、洗脚，以利于促进血液循环、保护牙齿，使孩子睡眠舒适、轻松。

④卧室要通风，室温不过高，盖被不过厚。

3. 儿童的床垫应是较硬的，或者使用硬板加棉被。因为太软的弹簧床垫会造成儿童脊椎变形。床单、被褥要选择天然材料。

4. 不要在灯光下睡觉。睡觉开灯对健康不利。对孩子来说，开灯睡觉对视力还有损害。美国眼科专家研究发现，两岁以下的小孩在灯光下睡觉，患近视的比睡在黑暗中的孩子要高 5 倍。研究人员调查访问 369 位家长，他们的孩子平均年龄是 8 岁。在黑暗中睡觉而患近视的为 10%；在较弱灯光睡觉患近视的为 34%；在较强灯光下睡觉患近视的为 55%。

(七)如何判断睡眠质量是好是坏

入夜而眠，每天睡足 7~9 小时，这是人类随大自然的规律而形成的睡眠节律，遵守者增寿。但是，作为个体的人，随着身体状况及环境因素的影响，还有一个睡眠好坏的质量问题，每个人都有必要对自己的睡眠质量有个判断性的了解，以便自我调整。