

睡眠

SHUIMIAN SHENGYI YAO

■ 马前锋 著

胜医药



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

睡眠

• SHUIMIANSHENGYIYAO

■ 马前锋 著

胜药



天津教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

睡眠胜医药 / 马前锋著.

—天津:天津教育出版社,2007.2

ISBN 978-7-5309-4866-8

I.睡... II.马... III.睡眠—基本知识 IV.R338.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 016748 号

睡眠胜医药

出 版 人 肖占鹏

作 者 马前锋

选题策划 张纪欣

责任编辑 张纪欣 田 昕

装帧设计 郭亚非

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路 35 号

邮政编码 300051

经 销 新华书店

印 刷 天津泰宇印务有限公司

版 次 2007 年 2 月第 1 版

印 次 2007 年 2 月第 1 次印刷

规 格 32 开 (889×1194 毫米)

字 数 155 千字

印 张 6.25

插 页 1

定 价 16.80 元



上篇 睡眠的奥秘

- 第一章 近距离看睡眠 / 003
- 第二章 动植物的睡眠 / 015
- 第三章 睡眠的积极作用 / 026
- 第四章 睡眠与潜能激发 / 036
- 第五章 睡眠剥夺 / 042
- 第六章 睡眠机制解析 / 049
- 第七章 梦的解析 / 054
- 第八章 解读睡眠伴随现象 / 060

中篇 面对失眠

- 第九章 了解失眠 / 077
- 第十章 失眠应对策略 / 085
- 第十一章 个性化方法应对失眠 / 094
- 第十二章 睡眠寝具有要求 / 101
- 第十三章 睡眠准备与环境 / 116
- 第十四章 饮食与睡眠 / 121



下篇 助眠方法实践

第十五章 失眠的饮食疗法 / 129

方法 1: 饮食催眠法 / 129

方法 2: 药膳疗法 / 133

第十六章 自然疗法 / 136

方法 3: 自然疗法 / 136

方法 4: 运动疗法 / 139

方法 5: 睡功法 / 142

方法 6: 呼吸疗法 / 143

方法 7: 放松训练法 / 147

方法 8: 裸睡疗法 / 151

方法 9: 日光疗法 / 153

第十七章 中医理疗法 / 159

方法 10: 足浴疗法 / 160

方法 11: 中医处方 / 163

方法 12: 推拿疗法 / 168

方法 13: 针灸治疗 / 172

第十八章 心理疗法 / 176

方法 14: 音乐治疗 / 176

方法 15: 书画疗法 / 183

方法 16: 花卉治疗 / 185

第十九章 午睡 / 191

上
篇

睡眠的奥秘



近距离看睡眠

一、你不可不知的睡眠

1. 睡意的产生

日思三餐,夜思一宿。人在觉醒状态下,伴随有身体以及大脑的各种活动,大脑经过长时间的工作,慢慢由兴奋转向抑制,抑制从局部逐渐向周围扩散,达到一定范围,人就产生了想睡觉的意愿。这时候,往往表现为眼皮下垂,肌肉松弛,打瞌睡。睡意的产生,意味着生命体受生物节律的调控,自发地祛除疲劳和进行自我保护。

2. 何谓睡眠

简单说来,人的大脑皮层神经细胞由于不断地工作而疲劳,就由兴奋状态进入抑制状态,抑制从局部逐渐向周围扩散,当抑制达到一定范围时,就进入了睡眠状态。在脑干的中央部位,有许多分散的神经细胞,它们通过神经纤维相连接,交织如网,称为脑干网状结构。它的功能是刺激整个大脑皮层,维持大脑皮层的兴奋水平,使机体处于觉醒状态。当脑干网状结构向上的冲动减少时,大脑皮层神经细胞的活动水平就降低,由兴奋转入抑制,人就进入安



静或睡眠状态。

睡眠时人体内新陈代谢及一切生理功能都降低，机体处于保护性抑制状态，一方面避免神经细胞过度消耗而功能衰竭，另一方面使疲劳的神经恢复正常的生理功能，睡眠时合成代谢大于分解代谢，为觉醒做好能量的储备，以获得充分的精神和体力。因而，良好的睡眠是获得高度劳动效率的保证，也是维持体力和健康的基础。研究发现，睡眠对维持人的正常免疫功能是必须的，即使只是部分剥夺人一个晚上的睡眠也会使T淋巴细胞因子释放减少，杀伤细胞的数量。

3. 睡眠的中医学解释

我国古代对睡眠的论述较多，常见的有“天人合一”理论以及《内经》《景岳全书》等书中的阐述。《内经》认为，人体卫气有振奋精神的作用，所以当卫气行于阳分时，人的精力旺盛；当卫气行于阴分时，则表现为精神困倦，而能目瞑安睡，说明昼精夜瞑与营卫运行有关。

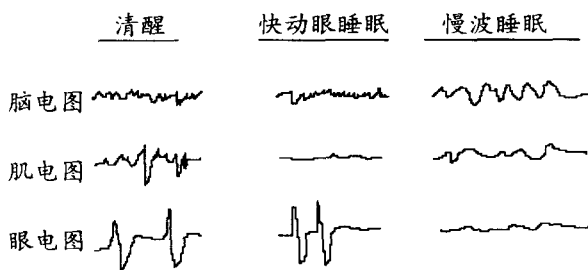
人体生理在正常情况下，卫气昼行于阳，夜行于阴，行于阳则寤，行于阴则寐，从而产生人体有规律的正常睡眠周期，此过程中跷脉受卫气的影响而参与调节睡眠。人体的卫气夜入阴，即发生睡眠。卫气夜不入阴，阳跷脉盛，就发生失眠状况。失眠，又称不寐，是指经常不能获得正常的睡眠而言，轻者入眠艰难，时寐时醒，重者彻夜不眠，不能消除疲劳、恢复体力与精力。失眠在《内经》中称为“目不瞑”“不得眠”“不得卧”，《难经》称为“不寐”。失眠属于神经系统功能疾患，多因肝火郁结、痰热内扰、心脾两虚、阴虚火旺所致，治疗多以调和药为主，其中痰热内扰、心脾两虚型，较易治愈。

用卫气运行规律和跷脉的阴阳盛衰来解释睡眠的理论，为后世治疗失眠、改善睡眠提供了依据。《景岳全书》云：“无邪而不寐者，必营血之不足也。营主血，血虚则无以养心，心虚则神不守舍。

精血不足,血不养心,心神不宁,魂不守舍,故夜卧不宁,难以入睡。血虚失于濡养,则头晕眼花。治宜养血和营,宁心安神。”

中医学对“天人合一”理论也有解释,即人体“入夜则寐,入昼则寤”的睡眠与觉醒现象,是人体适应自然界阴阳消长规律(即昼夜节律)的一种自我调整的生理功能表现。人体对睡眠的要求,一般青壮年一夜睡7~9小时,儿童增加1~3小时,老年人减少1~3小时。这是不同年龄段对睡眠时间的要求。上床半小时内即能入睡,整夜不醒或醒一次,不是间断多醒或早醒;睡眠深沉不是多梦或噩梦,不是似睡非睡或易受环境干扰惊醒——这是对睡眠质量的要求。青壮年最佳睡眠时间应是晚上10点到清晨6点,老年人为晚9点到清晨5点,儿童稍晚。这样的睡眠时间符合自然界阴阳消长规律。长期起居不定,就会打乱自然界阴阳消长的规律而发生失眠现象。

4. 睡眠大脑透视

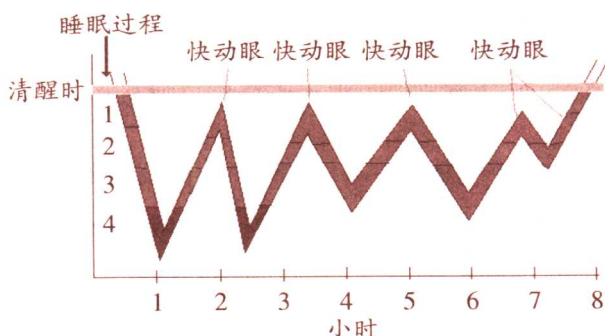


科学家采用记录脑电波变化的方法研究睡眠,根据对正常人睡眠过程中脑电图的观察,发现睡眠过程中有两种交替出现的状态,先是发现一种振幅大、频率慢的波,称为慢波睡眠。此时呼吸深慢而均匀,脉搏血压较稳定,脑垂体分泌的“生长素”增加,促进身体的合成代谢,使体力得到恢复,因而也称为身体的睡眠。之后脑电图上出现频率快的波,称为快波睡眠。这时,眼球快速运动,脑血管扩张,脑血流量比慢波睡眠时多,脑细胞代谢旺盛,使脑力得到

恢复,因而有人称之为“脑的睡眠”。这两个过程大约需要90分钟。之后,再重复出现这两个过程,两者反复交替,一夜中大约4~5次。在不同的年龄阶段,快波睡眠和慢波睡眠所占的时间比例不同,成人快波睡眠的时间约占整个睡眠过程的四分之一,老年人睡眠时间减少,快波睡眠时间所占的比例也减少,而儿童快波睡眠时间的比例可达二分之一,因而对大脑发育有利。

二、正常睡眠周期

人在睡眠时脑电图与眼震电图随着睡眠由浅而深发生着周期性变化,一般可将睡眠分为非眼快动睡眠期和眼快动睡眠期两个时期。



1. 非眼快动睡眠期(简称 NREM)

正常睡眠首先由此期开始。在眼震电图上并无眼球的同时快速运动。随着睡眠由浅入深,脑电图上的波幅由低而高,频率由快而慢。按照夜间多导睡眠脑电图的改变,目前医学界把 NREM 分为四期。

第一期(思睡期):这一期人处于嗜睡状态,对周围注意力下降。在睡眠脑电图上, α 波开始呈交替性的出现,并有 θ 波增加。 α 波成对出现与低波幅快波的增多是此期的主要特点。

第二期(浅睡期):进入浅睡。 α 波逐渐消失,初期以低幅的 θ 波和 β 波为主,但在外界刺激作用下, α 波可以重现。后期 θ 波活动增加,并出现高波幅的尖波或慢波,称为顶尖波。顶尖波在受到听觉刺激时更易发生,但在老年人中常不明显。

第三期(中睡期):慢波增多,波幅增高而频率进一步减低,为1~6周/秒不等。常出现短程低电压13~15周/秒的规律性梭形波,每次持续0.5~1秒,开始在中央部,然后扩展至额部及顶部。梭形波的出现是此期的特点。此外,突然的声音刺激能引起额部短程中至高波幅不规则 δ 波,有时慢波后伴有快波活动,称为K复合波。

第四期(深睡期):进入深睡眠。梭形波节律逐渐变慢至10~20周/秒,直至消失,外界刺激已不能引起K复合波。1~2周/秒高波幅的 δ 波逐渐占优势,最初以额、中央部为多,其后扩展到颞部。极度深睡时则持续出现弥漫性0.5~1周/秒的高波幅 δ 波。

脑电波小常识

β 波是人工作和考虑问题时候的波形。

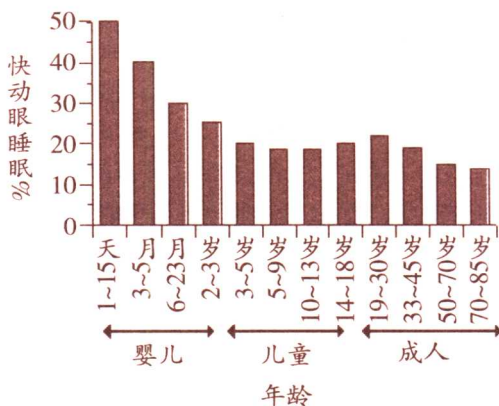
α 波是表示一种无焦虑、不紧张的状态,当一个人处于放松状态时,脑波会从 β 波转成 α 波。

θ 波,一般人在睡觉时才会有 θ 波产生,但在较深沉的静坐时,脑波大部分是 θ 波,且与潜意识心理状态关联。

δ 波,当静坐变得更深沉时, θ 波将会变成 δ 波,是忘我状态时候的波形。透过静坐的训练,头脑将被有系统地再造成为较健康、较协调的状态。

大脑波形和情绪状态诸如沮丧、压力、冷漠、头痛、失眠和心不在焉等有关,与神经活动中脑视丘有关。

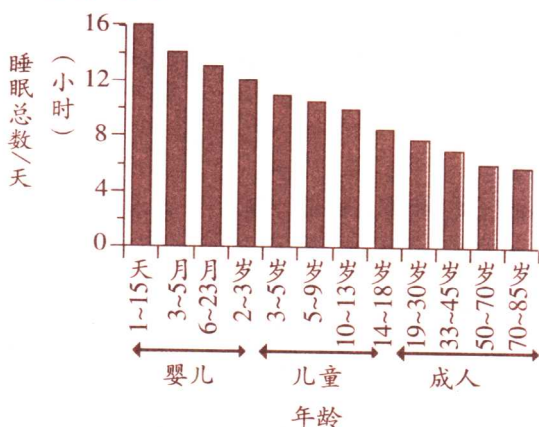
2. 眼快动睡眠期(简称 REM)



这一期又称异相睡眠、快速眼动睡眠,由正相睡眠进一步发展进入此期。在此期间会出现两眼同向的快速协调运动。脑电图在此时表现为 δ 波的减退,出现低电压的 θ 波与 β 波活动,同时有低压的 α 波呈间歇性出现。无梭形波或K复合波,亦不能为外界刺激所诱发。有些人可在顶、颞部出现尖波爆发。虽然脑电图改变类似浅睡期,但事实上此期对外界刺激的觉醒阈最高。此外,在此期中尚可见到一系列的躯体生理变化,如呼吸的肌肉抽动,尤以面部和手部为多见,特别是婴幼儿。

研究发现,睡眠在慢波时相时,脑垂体增加分泌生长素,促进身体生长和代谢,使体力得到恢复,故称之为“身体的睡眠”。快波时相时,脑血流量增多,脑耗量增大,使脑力得到恢复,故称之为“脑的睡眠”。成年人的睡眠,首先进入慢波睡眠,80~120分钟后转入快波睡眠,经过20~30分钟后又转回慢波睡眠状态。如果睡眠一夜周期正好反复4次,人就感到神清气爽,精力充沛,疲劳全消。所以,一般认为成年人8小时睡眠是较合理的,也有利于预防癌症的发生。

3. 合理的睡眠时间



一个健康的成年人一天24小时内应该睡多长时间才能确实保证健康的需要,这是人们比较关心、也是众多科研人员注意研究的问题。这个时间从具体实际看,很难硬性地固定。有一项百万人的问卷调查发现,成年人每天睡眠时间在7~9小时范围内者占绝大多数,约为80%。另一项800人的调查结果是,平均睡眠时间为8.5小时。实际还有一些长睡眠者,他们一天的睡眠时间在10~11小时,但这种情况仅占总人数的1%~2%。有长睡眠者就有短睡眠者,他们甚至每天只睡3~5小时,就能保持旺盛的精力。英国首相丘吉尔是位短睡眠者,每天只睡5~6小时,而他还是个晚睡型短睡眠者,工作到凌晨3~4点钟才上床,到8点钟又开始照常工作,然后睡午觉。丘吉尔一生成果卓著,是著名的政治家、军事家、外交家,还是著名的文学家,曾经获得诺贝尔文学奖。法国历史上的伟大人物拿破仑,通常晚上11点上床睡到凌晨2点,起床后工作到清晨5点,然后再睡个短觉到7点。这位小个子法国皇帝异常活跃,几乎是一刻也不能安静,总是精力充沛地工作着。拿破仑工作效率极高,他有一句口头禅:“在我的字典里没有‘不可能’这个词。”

总而言之,睡眠时间是因人而异的,没有一个绝对数值,通常我们所说的每个人每天要睡足8小时才能保证健康,只是平均值而已;而且主要是就强调要保证必需的睡眠时间而言。毕竟平常人所占的比例大,平常人每天的睡眠时间可以参考8小时左右这个基本睡眠时间值。

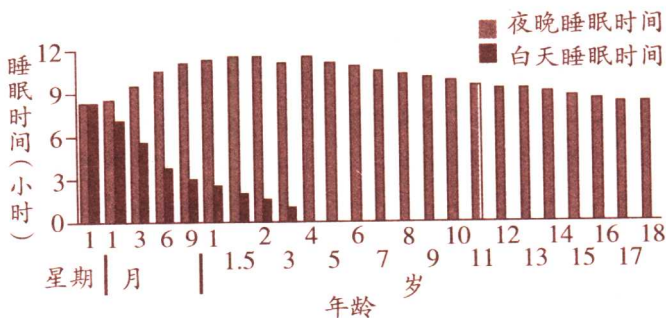
小贴士:

睡眠充足,才有益健康。那么,一个人每天睡多长时间最佳呢?

不同年龄的人对睡眠时间的需要是大不一样的。年龄愈小,因身体各系统各器官发育还不完全,抵抗力较弱,睡眠时间相对长些。随着年龄的增长,睡眠所需时间也随之减少。睡眠效果不仅关乎时间,更取决于睡眠质量高低。

一般情况下,新生儿每天应睡 18~22 小时,1 岁以下每天应睡 14~18 小时,1~2 岁儿童每天应睡 13~14 小时,2~4 岁儿童每天应睡 12 小时,4~7 岁儿童每天应睡 11 小时,7~15 岁儿童每天应睡 10 小时,15~20 岁的青少年每天应睡 9~10 小时,成年人每天应睡 8 小时左右。

4. 养成有规律的作息时间



保持有规律的作息时间,尽量固定每天起床与睡觉的时间,尤其是固定起床时间更加重要。当然,由于每个人有不同的生理节奏,在睡眠早晚的安排上要因人而异。事实上,不同生理节奏使睡眠出现两种情况,即“夜猫子”和“百灵鸟”。有的人白天机能较低,入夜则清醒异常,故宜迟睡迟起;而有的人天色见黑便哈欠连连,晨曦微露便精神奕奕,故宜早睡早起。顺应这种生理节奏,有利于提高工作效率和生活质量;反之,则对健康不利。

三、睡眠类型

不同的人,其睡眠习惯也不一样。根据入睡时间和起床时间,睡眠大致可以分为4种。

1. 早睡早起型

晚上10点前上床,早上5点左右起床,是一种被认为最健康的睡眠模式。这种睡眠模式的人,中午前精神特别好,下午稍差,晚上最差。如果中午适当午睡,可以保持一天精力的充沛。

2. 早睡晚起型

晚上10点前上床,早上7点以后起床。这种睡眠模式的人,由于睡眠时间长,入睡较迟,熟睡时间相对较短,整夜的睡眠比较浅,不能熟睡。白天精神好,但是到了傍晚后精神明显变差。

3. 晚睡早起型

深夜12点以后上床,早上6点左右起床。这种睡眠模式的人,容易入睡,睡得也很熟。白天的精力不如晚上,喜欢在夜里从事各种工作活动。



4. 晚睡晚起型

也称为“夜猫子型”，深夜12点以后上床，早上9点以后起床。这种睡眠模式的人，多数有睡眠不足的感觉，上午会感到头脑不清，下午会稍好转。

睡眠的类型，主要都是根据每个人的生活及工作习惯形成的，因人而异，不存在明显的好坏差别，只要能保持充分的精力工作和生活就可以。但是，如果你每天都精神不振，那么你的睡眠可能就有问题了。

四、睡眠评价

人体正常的睡眠时间为5~10小时，成年人平均每晚睡7.5小时。调查发现：每100人中约有1~2人每晚只需睡5小时，其他少数人则需睡10小时。我们中的大多数人在多数时间里，睡眠质量达不到自身的实际需要。研究发现，那些被允许想睡多久就睡多久的自愿者总是要花一个小时才能入睡。

在白天有适度警觉感的人需要在夜晚有充足的睡眠以维持这种状态。如果未得到充分的休息，就欠了睡眠债，并且它会随时间的推移而积存下来。由于人体生物钟及外界环境的刺激作用，我们可能不会察觉到自己严重地缺乏睡眠。从某种程度讲，睡眠债欠得太多，我们就不能抵御它，即使是在潜伏着危险的情况下仍能昏昏入睡。因此有俗语云：“一日不睡，三日不醒。”

为更多地了解你需要多少睡眠，坚持1~2周的简单睡眠记录会很有帮助。如果你觉得睡眠不好，在每晚上床前，略记下时间和你当时的感觉（比如是否想睡觉等）。清晨起来时，估算你前一天晚上真正睡着的时间，无论你是彻夜未眠还是夜里有一段时间醒着。同时记录下在一天的不同时间段里你清醒或是昏昏欲睡的感觉，尤其在你的机体处于不很活跃（兴奋）的状态时。经过这样的记