



YIJIAO SHUIDAO
DA TIAN LIANG



觉

睡

到

主编 王晓慧 张松 张书改

到天亮

河北科学技术出版社





YIJIAO SHUIDAO DA TIAN LIANG

主编 王晓慧 张松 张书改



到天亮

河北科学技术出版社



主 编 王晓慧 张 松 张书改

副主编 祝 扬 李清亚 黄丽华 毛忠强 陈元旺
宋瑞华

编 委 (以姓氏笔画为序)

许冠英 杨叶芑 宋端铤 张尚荣 赵素芬
蔡红霞

图书在版编目 (C I P) 数据

一觉睡到大天亮/王晓慧等主编. —石家庄:河北科学技术出版社, 2007. 4

ISBN 978 - 7 - 5375 - 3523 - 6

I. 一... II. 王... III. 睡眠 - 研究 IV. R338.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 033704 号

一觉睡到大天亮

主编 王晓慧 张 松 张书改

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷 石家庄市红旗印刷厂

经 销 新华书店

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 7.25

字 数 175000

版 次 2007 年 4 月第 1 版

2007 年 4 月第 1 次印刷

印 数 4000

定 价 14.00 元



人的一生有三分之一的时间是在睡眠中度过的，这说明了睡眠对人类是多么的重要。好的睡眠，可以使人们积蓄能量，恢复体力；好的睡眠可以保护大脑，提高智力；好的睡眠可以增强免疫，提高防病抗病能力；好的睡眠还可以使各组织器官自我康复加快；好的睡眠可以促进儿童与青少年生长发育；好的睡眠可以延缓衰老，使人长寿；好的睡眠可以加快血液循环，有益美容；好的睡眠可以巩固记忆，增强脑力；好的睡眠可以保护中枢，防止有害物质侵入大脑。反之，不好的睡眠可以使人体力不支、心情烦躁、精神萎靡、注意力涣散、记忆力减退、反应迟钝、疾病缠身、过早衰老。

有资料报道，美国的失眠人数达 4000 万，而因睡眠不足导致的工作和生产效率下降、病假以及意外伤害事故等，造成每年经济损失在 350 亿美元以上。另有资料报道，因睡眠不足引起的疲劳，占卡车司机死亡事故的 57%，一般车祸死亡的 10%，仅此一项每年经济损失达 560 亿美元。挑战者号航天飞机惨剧以及三里岛核电站意外事件等，也均与有关人员的睡眠不足有关。睡眠不足对人们生理、心理的不良影响以及因睡眠不足而导致的疾病，更是无法用数字统计。作者在临床上经常见到失眠患者抱怨



失眠给他们带来各种痛苦，他们把能睡一个好觉当做是最大的愿望。由此可见，睡眠不足带来的不良后果是多么的可怕。

作者参考了国内外最新研究成果并结合 20 多年临床治疗睡眠障碍的经验，编写了这本书，从“我们需要什么样的睡眠”、“我们的睡眠问题”、“如何改善睡眠”3 个方面对睡眠进行了全面阐述。尤其是在“如何改善睡眠”中，比较详细地介绍了改善睡眠的多种方法，读者可以根据自己的实际情况进行选择。该书内容丰富，方法科学、实用，语言通俗易懂，是失眠患者的必备读物。

失眠是健康的杀手，良好的睡眠是健康的保证！

王曉麗

2007 年 1 月

目录

Contents

我们需要什么样的睡眠

我们在睡眠时发生了什么	3
睡眠与觉醒	3
典型的睡眠是什么样的	8
非快速眼动睡眠与快速眼动睡眠	9
人体钟	11
关于睡眠的错误解释	13
对于睡眠的不正确认识	13
对于睡眠的正确认识	13
人类为什么要睡眠	15
我们需要多少睡眠	16
睡眠对人体的作用	17
梦的发生	21
有梦好吗	22
梦多好还是梦少好	23
梦与疾病	24
好睡眠的标准是什么	25

我们的睡眠问题

什么是失眠	29
失眠的原因是什么	29
失眠原因的“5个P”	33
失眠的类型	37
睡眠性的疾病有哪些	38
睡眠不足综合征	39
失眠症	39
睡眠呼吸暂停症	39
睡眠中身体的异常运动	41
磨牙症	41
噩梦	42
生物钟改变	42
轮班工作造成的睡眠障碍	42
嗜睡症	43
睡眠不足对我们的影响	43
睡眠不足痛苦大	43
睡眠不足生长发育慢	44
睡眠不足体力差	44
睡眠不足智能降	44
睡眠不足易得病	45
睡眠不足衰老快	47
睡眠不足容颜损	47
睡眠不足事故多	47
一觉睡到大天亮是现代人的梦想	49

失眠的发生情况	49
什么样的人容易失眠	50
你有睡眠问题吗	53
倦怠测验	53
弗吉尼亚·梅森倦怠评估	55
睡眠障碍调查量表	56
睡眠障碍的类型调查	57
睡眠问题的调查	58

----- 如何改善睡眠 -----

改善睡眠从现在开始	63
改善和整理我们的睡眠环境	63
树立正确的睡眠观	64
找心理医生诊断与治疗	64
养成高效睡眠的习惯	66
药物帮助睡眠的利与弊	75
常用催眠药	81
中医中药治疗失眠	83
辨证论治	84
中药单方	84
复方制剂与中成药	85
穴位治疗	85
敷脐疗法	85
咖啡、茶及其他兴奋剂的合理应用	86
咖啡因	86

酒精	88
尼古丁	88
失眠的治疗方法	89
药物治疗	89
心理治疗	90
自我调节治疗	90
器械治疗	90
对号入座治失眠	90
睡眠性疾病的治疗	92
器质性失眠的治疗	92
神经症性失眠和心理生理性失眠的治疗	92
抑郁症和其他重性精神病引起的失眠	93
药物引起的失眠	94
觉醒/睡眠节律失调引起失眠的治疗	94
自我催眠的方法	96
松笑导眠法	96
逆向导眠法	96
紧松摇头法	96
睡眠的自我肯定法	97
运动锻炼改善睡眠	97
郊游散步	99
睡前健足操	100
床上十二段锦	101
清晨卧床保健操	102
八段健脑安神操	103
晃海操	104
甩手操	105

健身球	105
室内运动	106
原地跑	106
跳绳	107
跳舞	107
爬楼梯	107
倒立	107
爬行	108
打太极拳	108
放松改善睡眠	108
方法一	108
方法二	109
按摩改善睡眠	109
按摩头部安神法	111
擦面安神法	111
梳发安神法	112
拍项安神法	113
摩眼入睡法	114
摩耳入睡法	114
摩鼻入睡法	116
捏脊安神法	117
按摩背部助睡法	119
按摩足趾助睡法	120
临睡按摩法	120
养心安神按摩法	121
健脑安神按摩法	122
点足体按摩法	123

头部安眠按摩七式	123
额三线按摩法	124
轻重交替按摩法	124
耳后三穴按摩法	125
足反射区按摩法	125
五步穴位按摩法	127
拍打足三里	128
泡足踏石	128
家人帮助按摩	128
临睡前自我按摩	128
辨证取穴按摩法	129
拍打入睡法	131
顽固失眠按摩法	132
对症穴位按摩	133
经穴按摩助眠法	134
失眠的自我按摩法	135
自我调节改善睡眠	135
克服失眠的调适方法	136
减轻压力	136
改善睡眠的几个步骤	139
睡眠障碍的处置	139
改善抑郁与焦虑	141
沐浴改善睡眠	142
药浴	142
森林浴	144
日光浴	145
泥沙浴	146

温水浴	147
蒸气浴	148
海水浴	149
温泉浴	149
助眠沐浴按摩法	151
浴巾利眠推按法	152
足浴入睡法	153
助睡足浴方	154
快速睡眠的小偏方	156
放松	156
自我暗示	158
利用节拍器	159
瑜伽法	159
完全自我催眠	160
自我催眠术	161
头部按摩入睡法	173
放松入睡法	173
入静促睡法	174
静坐入睡法	175
站桩促睡眠	177
五禽戏助睡眠	179
健脑安神入睡法	179
想泉虚无助睡法	181
宁心安睡法	181
睡前健足操	182
借助器物自我催眠	183
抓左手催眠法	183

让自己困倦的办法	184
自制催眠盘	184
憋气催眠法	185
侧耳倾听声音入睡法	185
倒数 99 催眠法	185
临睡静坐法	186
睡前静卧法	186
闭目哈欠法	186
养身松静法	186
食疗与药膳改善睡眠	187
茶	187
汤	188
粥	195
菜	201
点心	208
酒	209
卧室环境、卧具与卧姿	213
卧室环境对睡眠的影响	213
“被窝气候”对睡眠的影响	215
卧具的选择	215
良好的卧姿有助睡眠	217
夜生活要适度	220



一觉睡到大天亮

Happy time

我们

需要什么样的睡眠



我们在睡眠发生了什么

◎睡眠与觉醒

随着地球的自转，日升日落和白昼、黑夜的形成，地球上的一切生命物体，包括植物乃至单细胞生物在内，从生命一开始均适应了每昼夜为 24 小时的时间节律，其一切生命活动，均与外界的白昼、黑夜的周期合拍。在高等动物中，这种与外界时间合拍的生命活动，包括了觉醒、睡眠、进食、躯体活动、自主神经功能、各种心理功能、工作效率、体温、代谢和内分泌活动等。例如，除入睡和觉醒有恒定时间外，血压凌晨 3 时左右最低，晚 9 时左右最高；体温则以午夜最低；最易乏困和精力、效率最差的高峰，分别在凌晨 3 时（午夜 2 时至清晨 6 时）和下午 3 时（下午 1~4 时）左右。即使在完全隔绝了时间提示的条件下，例如长期幽禁于黑暗中，这些生命活动虽然不能长时间十分准确地以 24 小时为周期，但其生物节律仍保持不变。不但如此，这种生物节律活动，也与疾病的好发时间有关。例如，消化性溃疡的症状、哮喘和心肌梗死分别易发生于凌晨 2 时、凌晨 4 时和清晨，死亡则最多发生于后半夜。这种节律活动称为生物节律或觉醒/睡眠节律，了解了这种生物节律，可以使合理地安排工作和作息时间，合理地安排各种药物的应用时间，以求取得最大的疗效。

睡眠和觉醒是一个平衡的关系，人们觉醒的时间越长，就需要越多的睡眠，也就更容易入睡，这种现象是很有意义的。如果在某一个晚上少睡了一会儿（例如起得太早），在下一个晚上我们就需要更多的睡眠，以补充前一天少睡了的时间。你可能已经注意到，你并不需要用完全相同的时间去补充你先前失去的睡



眠。这是因为比起睡眠后期，在开始睡眠的头几个小时内几乎总是要睡得更深。因此，在补充睡眠的那个晚上，我们的睡眠程度更深，只需要较少的时间去补充失去的睡眠。所以说，睡眠和觉醒有时并不是受我们的主观意志所控制的。当夜晚我们的活动受限时，我们就睡觉；而到早晨我们的体力和精力充沛时就开始工作，傍晚再放松。我们每个人的体温都有一个基本的生物节律：在午后最高，而凌晨3~5时最低。这个节律并不取决于我们的日常行动，而是被每天的日光所决定。在正常情况下，我们的睡眠是同这一模式同步的。我们发现，当后半夜体温下降时更容易入睡，而早晨体温上升时最容易觉醒。这就解释了为什么大多数人喜欢在晚上10点到午夜这段时间入睡；而对那些在早晨8点上床睡觉的上夜班者，中午11点到下午1点是他们睡眠的一道障碍。下午的早些时候是睡眠的第二个好时机，这时的体温足够高因而抑制了我们体内的代谢率，这样的情况允许我们进入睡眠。

我们把那些具有自然早起的生理节律者称为“百灵鸟”，这些人喜欢早起，在早晨最有效率地开展工作。另外一个极端是“猫头鹰”，这些人喜欢熬夜，他们感到最佳状态出现在夜间。大多数人在睡眠时间上也确有一些个人的偏爱，但并没有一个与之相对应的“最佳的白天的时段”。

我们每天都在睡眠，只要有睡眠就有觉醒，但是人如何入睡？又是如何醒了过来？许多人并不知道。最初人们认为睡眠是一个被动过程，即睡眠是由于身体内部的需要，使感觉活动和运动活动暂时停止，给予适当的刺激就能使其立即进入觉醒的状态。后来随着人们对脑电活动认识的深入，又认为睡眠是由于脑的功能活动而引起动物生理性活动降低，给予适宜的刺激使之达到完全清醒的状态。近年来，随着科学的发展，认为睡眠是由于中枢神经系统内部发生了一个过程而造成的，大脑中枢中存在着