

Beating Insomnia

如何睡个好觉

(美) 克里斯·伊德兹科夫斯基 著
陈恩莱 王志芳 译 曹鄂洪 审



如何睡个好觉

(英) 克里斯·伊德兹科夫斯基 著
陈恩莱 王志芳 译
曹鄂洪 审

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何睡个好觉/(英)克里斯著;王志芳译. —南京:
江苏科学技术出版社, 2007. 2
ISBN 978-7-5345-5231-1

I. 如... II. ①克...②王... III. 失眠—防治
IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 137509 号

Text copyright © Dr Chris Idzikowski 1999

Line artwork copyright © Julie Carpenter 1999

Illustrations copyright © Steve Rawlings 1999

Original edition copyright © Eddison Sudd Editions 2003

Simplified Chinese edition copyright © Jiangsu Science and
Technology Publishing House 2007

All rights reserved. No part of this publication may be copied, reproduced
or transmitted in any form or by any means, without permission of the publishers.

合同登记号 图字:10-2006-007 号

总策划 黎 雪

版权策划 孙连民 邓海云

CD 盘 高天音乐心理健康研究中心 编著

如何睡个好觉

编 著	克里斯·伊德兹科夫斯基
翻 译	陈恩莱 王志芳
审 稿	曹鄂洪
责任编辑	邓海云
责任校对	苏 科
责任监制	张瑞云

出版发行	江苏科学技术出版社(南京市湖南路 17 号,邮编:210009)
网 址	http://www.pspress.cn
集团地址	凤凰出版传媒集团(南京市中央路 167 号,邮编:210009)
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
经 销	江苏省新华发行集团有限公司
照 排	南京奥能制版有限公司
印 刷	南京通达彩印有限公司

开 本	850 mm×1 168 mm 1/32
印 张	5.375
字 数	120 000
版 次	2007 年 2 月第 1 版
印 次	2007 年 2 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5345-5231-1
定 价	18.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

前 言

如果你睡不好,你并不孤独。世界上大约1/3的人都有睡眠问题,但其中只有不到1/3的人——大概10个人里有1个吧——认为这是影响生活的大问题。失眠不仅仅是晚上睡不好,它还意味着白天工作效率降低,记忆力不好,不那么能享受和家人、朋友在一起的快乐。由于昏昏欲睡,失眠的人也更容易发生车祸。有数据表明,和无睡眠障碍的人相比,睡得不好的人成就更小,失业时间更长。因此,改善睡眠质量很重要,除了能让你摆脱躺在床上睡不着的不适,还有很多其他方面的好处。

幸运的是,你可以做一些事情帮助自己改善睡眠。克里斯·伊德兹科夫斯基博士已经为你提供了一套行之有效的指导。他首先帮助你了解睡眠是什么,以及我们的身体是如何调节睡眠的。随后,他交给你一个宝贵的工具——“睡眠-清醒尺”——用一份28天的日记帮助你度量自己的睡眠,了解问题出在哪里。你将学会如何对付由你无法控制的原因造成的不正常的睡眠,比如倒班或是生活出了岔子,书中有些很管用的技巧让你调整过来。克里斯·伊德兹科夫斯基博士还介绍了可能造成睡眠不好的疾病,以及什么时候该向专科医生求助。书里还有关于补充疗法的建议,为你提供更多的支持。

你正在通往良好睡眠的路上迈出重要的一步,祝一路顺利。

华莱士·B·门德尔森,医学博士,芝加哥

目 录

第一章	你认为自己是失眠症患者吗	1
第二章	如何度量睡眠	15
第三章	管理你的睡眠	27
第四章	生活方式与睡眠	51
第五章	使用日记	73
第六章	处理受扰的睡眠	113
第七章	睡眠障碍	135
第八章	使用辅助疗法	161

第一章

你认为自己是 失眠症患者吗

本章以及接下来的2章讨论的是睡眠的基本知识。读完了这几章,你会对睡眠的本质有更多的了解,知道如何控制睡眠,同时,你也会清楚自己是否有睡眠问题。

美国国家睡眠障碍研究委员会指出,每年有超过6 000万的美国人受到失眠的影响。有30%~35%的人一年至少经历过一次失眠,15%的人认为他们的问题很严重。还有更多的人睡眠受扰,但他们不把这种现象描述为失眠,对受扰睡眠也没什么抱怨。

微不足道的困扰积累起来会成为长期的问题。如果汉斯·克里斯蒂安·安徒生童话里的公主真的仅仅因为20层床垫和20层毯子下面有一粒豌豆就睡不着的话,那么我们首先就该考虑她为什么会变得如此敏感。同样的,对慢性失眠症患者来说,也许过去的某个时候出现的一个小问题日积月累变成了大问题。

研究表明,即便是轻微的睡眠紊乱,轻微到睡觉者根本都不会醒来,也根本意识不到任何紊



乱,都会造成白天的行为障碍及困倦。

从1894年的不眠症到今天的失眠症

许多人抱怨,当今世界的生活前所未有地艰难,节奏快,令人焦虑,难怪人们会睡不好觉。根据下面引用的《英国医学杂志》上的内容来看,这种看法并不正确:

不眠症的话题再次引起公众讨论。现代生活的快节奏和强刺激当然是造成我们所听说的许多人失眠的主要原因,大多数文章都充斥着诸如过平静生活的善意建议以及快节奏高压对人有危害的陈词滥调。令人遗憾的是,如此之多的人无法遵从这种良好的建议,并且不得不过那种焦虑和紧张的生活。因此,人们开始寻找治疗这一不幸的特效药。补救的办法有:热水浴、冷水浴、热饮料、冷饮料,上床休息前长时间散步,如此等等。不同的办法适合不同的人……也许,最令人愉快的方法是,在柔和的读书声陪伴下入睡。

1894年9月29日,英国医学杂志719期

这段文字是100多年前的人们写下的,今天还是可以这么写。

了解睡眠与生理学的关系可以帮助我们了解睡眠问题。在许多国家,医生对失眠症的主要治疗就是给病人开安眠药片(又叫催眠药)。很多人也通过喝酒或买非处方药的方式自己治疗失眠。但用一种药物仅仅治疗一个症状就好比用一把锤子修理电视机。如果你运气好的话,第一次可能管用,不过第二次就可能砸了电视机。

大脑与意识

我们对意识或大脑都还不太了解,但仍然要根据20多年的研究提出自己的观点,这样,你才能了解生理因素和精神因素是如何影响睡眠的。在我的叙述中,将不考虑像弗洛伊德这样的理论家和执业医生,因为本书没有足够的篇幅来检验他们的观点,但我们有必要在大脑与意识方面做一些功课。下面就是你阅读本书可能会需要的神经系统科学以及哲学方面的简单介绍。

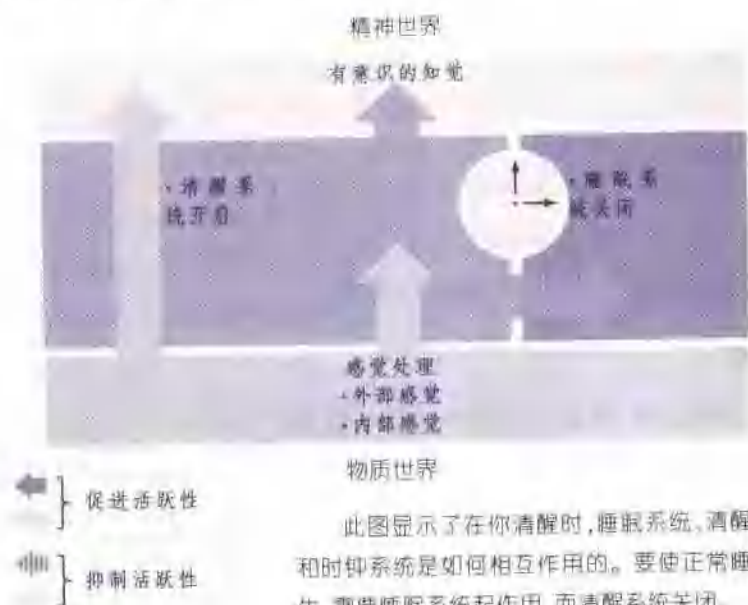
大脑

19世纪末、20世纪初,神经学,也就是解决与神经系统有关的问题的医学科学,取得了长足的进步。很显然在大脑里有些中枢是控制清醒度的。如果这些中枢处于不活跃状态,那么这个人就反应迟钝(并不一定是睡着的)。

昏睡症,又称流行性昏睡脑炎,提供了很多线索。它不仅造成极度嗜睡,而且在另一些时候也会造成极度失眠。它可以在光明与黑暗,活跃与休眠模式之间经常转换。病人晚上很清醒,白天很瞌睡。在一次世界大战中,此病爆发流行,病状才得到彻底研究。最早发现流行性昏睡脑炎的澳大利亚神经科医生冯·埃克诺姆描述了控制清醒和睡眠的大脑中枢。

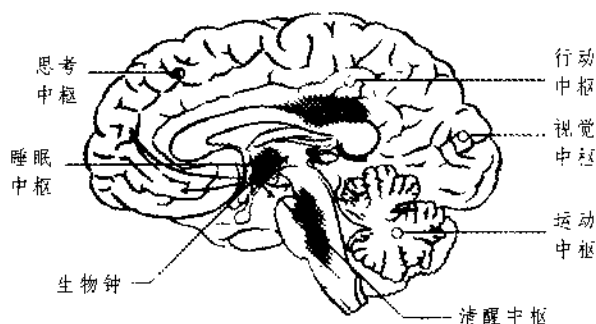
电影《唤醒》增进了人们对流行性昏睡脑炎

的认识。这部电影描述了在“唤醒”一些多年来处于僵硬、失语状态中的病人的过程中使用药物左旋多巴的情况。左旋多巴是人体中自然产生的一种物质——一种能够控制清醒、睡眠状态的神经传递素(大脑化学传令兵)。



要点在于,睡眠是一种大脑活跃的状态,如果睡眠中枢不能正常运转,而清醒中枢又不能关闭的话,睡眠就不可能发生。上面的图表显示了这些系统之间是如何相互作用的。它还显示了一个“时钟”。时钟系统的存在是近30年来人们才逐渐意识到的。这个时钟与清醒系统相连——就像它与睡眠系统相连一样——但人们对这个观点是有争议的。这个生物钟(上交叉核)尽管小,却与大脑有非常多的连接,其中有些是与睡眠系统相连的。

下页上图是人类大脑的一个切片,显示了主要中枢的大致位



这些在大脑中的分隔显示了各中枢的大致位置,包括睡眠、清醒和时钟中枢。

置。“时钟”中枢位于下丘脑,这个部位也调节吃、喝与性。“睡眠”中枢所在位置同时也与体温调节有关。这一涉及睡眠、清醒和时钟控制的区域,处在不易被自主方式控制的区域。在动物大脑的适当位置植入电极,就可以使用调节技术训练其按照指令睡觉,但此项技术还不是一项可以运用于人类的成熟技术。

意识

睡眠是很多动物都有的一种状态,但对人类来说,它还是一种意识或非意识的状态。睡眠-清醒中枢及时钟中枢与大脑中更高级的中枢相互作用,而且不可避免地会与意识相互作用。

大多数神经生物学家认为,神经细胞(神经元)的活动类型是一种精神状态。据估计,人脑中的神经元数量约为100亿~10 000亿个。最新研究表明,在大约850亿神经元中,120亿~150亿是与大脑中那些主管诸如思考和个性等高级功能的区域有关的,700亿与运动及肌肉控制有关,还有大约10亿存在于脑干和脊髓神经细胞中。脑干是

大脑下部连接大脑与脊髓的部分,这个区域也包含了“清醒”中枢。即使不考虑神经细胞之间的连接,不考虑神经细胞之间不止一个连接(有些能达到几千个),仅仅想一想神经细胞的原始数量,你就会想象得出,即便使用当今最先进的技术,我们也根本不可能在计算机上对任何精神状态进行最粗浅的模拟。

上交叉核(生物钟)仅由12 000~15 000个神经细胞组成,但它的作用却不可小觑。对有些人来说,飞行时差反应是他们不能按需控制睡眠的第一个经验。(其实他们的睡眠从来都不是按需的,但是他们的睡眠模式能适应他们的生活方式),而这主要是由生物钟造成的。意识和知觉是密不可分的,但有趣的是,尽管意识能够入睡,目前很少看到有关意识与知觉在睡眠中的关系的探讨。

下表描述了意识可能有的几个层次,也可以用来作为各种觉醒体验的信号,这些觉醒体验都不仅仅与思考有关。控制心率、基础呼吸和排汗的自主系统不会入睡。许多反射,例如膝跳反射在睡眠中受到了抑制 人体一般反应能力下降。这些变化与所处睡眠阶段有关。

意识状态	觉醒体验
有知觉的自我意识	深思熟虑的话语
有知觉的意识	清晰的回忆
活跃的意识	记起来的印象
	奔逸的思维
不活跃的意识	白日梦
无意识的能力	注意力不集中
反应性	真实的意识
反射	自我语言或听见其他人发声
自主活动	环境或居所的意识

不活跃的意识是指一个人还没完全睡着、对周围发生的一切还有一些模模糊糊的意识的时段。无意识的能力指的是那些非常熟练、不需要注意力的简单动作,如把枕头翻过来。

活跃的意识、有知觉的意识、有知觉的自我意识是意识的主要领域。有人认为动物没有自我意识,正是这一点把人与动物区分开来,睡眠显然对上表中较高水平的活动有影响,对较低水平的活动影响有限。这并不意味着那些支持高水平活动的过程在睡眠中就完全停止了;可能只是自我处理的意识停止了活动。

大多数睡眠研究并未探究意识,更不会探究各个水平的意识。之所以会这样,部分是因为在实验室中许多这类的问题都无法问,而对动物来说,虽非不可能,但的确也很难判定意识的水平。有可能问的问题是有关警觉度和反应能力的,而且可以量化其变化。

大脑、心理和睡眠

上述讨论的主要目的是要说明睡眠既依赖于大脑又依赖于心理。如果睡眠、清醒或生物钟中枢受到了生物性损害(由于使用常用药物如咖啡因、酒精等,或滥用药物,或由于中风、外伤、衰老等等),睡眠就会受到干扰。同样地,如果心理无法安静,睡眠也不会发生。睡眠受扰既可能是神经性的(由神经元造成的)也可能是精神性的(由心理状态造成的)。神经性失眠的理论包括了

所有对睡眠有影响的激素和其他生物因素。1895年在生理学家中流行着一种观点,在睡眠的过程中神经元会收缩。这种观点认为收缩打断了神经元之间的连接路径,睡眠随之开始了。精神理论并非认为睡眠是心理障碍,他们只是定义了睡眠相关的心理结构。菲尔·巴纳德医生(英国医学研究协会)认为睡眠是这样一种状态,此时“自我”转移到了一个存在的安全状态,这种状态是由集中意识暂停形成的。这种状态的实现需要身体状况、安全感、控制感、“自我”状态及目标状态等一系列心理变量达到某一个阈值。

遗憾的是,重要的神经或心理构造无法简便地加以测量。因此,本书致力于通过测量和描述主观睡眠与客观睡眠、检查我们所知的所有影响睡眠的因素来研究睡眠障碍问题。然后用睡眠-清醒-生物钟模型来描述哪里出了问题以及如何解决这些问题。

什么是睡眠?

睡眠的定义一般为动物停止对外界产生反应的一段时间。在这段时间里,大部分动物会闭上眼睛,许多动物采用一些特殊的姿势,狗和猫会蜷缩起来,蝙蝠会大头朝下倒挂着。为了把睡眠与昏迷、死亡区别开来,科学家指出,这种状态是可逆的。

对人类而言,我们习惯于认为睡眠是这样一段时间,在这段时间里我们(或多或少彻底地)失去了意识。对有些人,睡眠是逃避现实的避难所。对另一些人,比如睡眠呼吸暂停者,睡眠是件讨厌的事情,常会使他们在白天就突如其来地睡着。对剩下的人,睡眠与清醒的边界可能是模糊的。

什么是正常睡眠?

这个问题没有标准答案,因为睡眠状况因人因时大不相同,

所以很难给出一个精确的答案。一个人在什么时候入睡、睡眠时间的长短、睡眠的连贯性及睡眠的体整作用是受多个因素共同影响的,这些因素包括健康状况、睡眠习惯、家庭需要。在给出什么是“正常”睡眠的答案前,要综合考虑生物学的、个人的以及社会范畴的参数。如果你觉得自己的睡眠出了问题,自我感觉不好或者无法应付,而且这种状况已经持续了数月,请继续往下读。

什么时候入睡?

在工业化社会里,睡眠是生物需要和社会需要之间的妥协——有人说托马斯·爱迪生发明的电灯泡简直是场灾害。有证据表明,正常睡眠并不意味着夜里连续睡上7.5个小时。非常有可能的是,我们的生物钟要求的是夜里睡大约6小时,白天睡大约1.5小时。能够找到这种睡眠方式的文化(午睡文化)最终消亡了。在24小时里只睡一次称为单相睡眠,分成几段睡的称为多相睡眠。根据进化论,多相睡眠的动物是最普遍的,而单相睡眠的动物是较晚才进化出来的。多相睡眠方式是最普遍的。

夜间活动的动物一般在夜里很活跃,但也会睡上一会儿;他们在白天睡觉,但也是活跃的。昼出动物在白天更活跃,但也会打几个盹,夜里睡觉但也可以是活跃的。一只动物在自己的环境里睡得如何主要取决于它所使用的感觉器官。主要依靠视觉系统的动物一般都是昼出的,它们的大

部分睡眠时间是在夜间。其他因素诸如过饱、身体和大脑的温度、多长时间没睡觉以及处所是否安全等均会影响动物睡眠的可能性。不论动物具有何种进化优势,这些因素合在一起导致了这种动物习惯性睡眠模式的产生。

当今社会信息变化无穷,更需要保持高度的清醒。睡眠显然降低了清醒度,即使只是打个盹,也会有一段时间信息处理能力下降。白天要求持续警觉不仅阻止了白天的睡眠,对夜间睡眠也有一定的影响。你只要看看学龄前儿童、度假中的人们以及退休的人,就会发现睡眠又在白天出现了。

许多杂志都会给出的一个建议就是不要在白天打盹,后面我会再谈这个问题,但我现在要指出的是,这并不是一个好的建议:白天要不要打盹其实应该根据具体情况区别处理。不管是多短暂的睡眠,都能减轻睡眠的压力。在理想的生理世界里,打盹式的睡眠(多相睡眠)也许是最合适的,因为采取这种睡眠方式身体永远不会过度紧张。这与单相睡眠模式恰恰相反,在意想睡眠模式下,压力在清醒状态下积累到了一个峰值,然后睡眠压力在睡眠中得以减轻。

如果一个老者白天老是打盹,并且习以为常了,这意味着晚上会睡得较少,其实这样很好(抱歉,看护者)。重要的是在24小时里总共睡了多少时间,而不是夜晚总共睡了多少时间。

我该睡多久?

这也是一个常见问题。对此问题没有简单答案,因为需要考虑太多的因素。然而,可以这样说,睡眠好的人入睡快,睡得平静、睡得沉而且连贯,他们不打鼾,醒来时感到精力得到了恢复而且白天不犯困,觉得自己睡眠充足(不管他们究竟睡了多久)。

有些人天生就是睡眠时间短的人(每天3.5~4.5小时),但如

果他们感觉良好的话，一般都不会抱怨睡眠时间短，白天也不犯困或是感到疲倦。他们也许会担心自己睡得太多，如果他们自我感觉良好，而且对自己的状态满意，就完全没有必要担心。如果他们觉得生活幸福，那么，睡眠时间短对他们来说是个福音而不是困扰。因为他们做事更有效率，比其他人更有优势。如果你不是基因生成的（天生的）睡眠时间短的人，你就很难变成这样的人。

相反，睡眠质量不好的人可能会打鼾，夜里不止一次地醒来。白天他们可能会觉得疲劳、困倦，白天打瞌睡；他们也可能白天觉得疲劳不堪但却无法入睡，同时又感到焦虑、难受。如果你自己就是个睡眠不好的人，这些感觉你一定知道得很清楚。

20世纪50年代，美国癌症学会开展过一项旨在弄清与癌症发展相关的因素的调查。这个调查中有一个问题是关于睡眠时间的。结果发现大部分人的睡眠时间为 7.5 ± 1.5 小时，也就是说，大多数人的睡眠时间在6~9小时之间。目前的研究尽管样本数量没那么大，结果却显示现在美国人在睡眠方面的压力大多了，工作安排，甚或电视的影响，都在挤占夜间的睡眠时间。

睡眠总量稍有减少并不会有多大影响，这是因为总的睡眠时间习惯性地减少时，实际减少的大多是浅睡眠阶段的时间。对成年人来说，大约1/2的睡眠是浅睡眠，1/4是深睡眠，另外1/4是

REM(快动眼睡眠或做梦睡眠)。如果你一个晚上没睡好,第二天晚上深睡眠和REM的比重就会增加。前面欠的睡眠债还可以在周末时得到补偿。

有人对一个女子修道院的修女做了一项研究,她们的生活方式迫使她们比常人睡得要少。这些修女得到教会特许可以参加这项研究,在研究中允许她们早上想睡多久就睡多久。结果她们的睡眠时间很快就和常人一样了,这说明即使经过多年的训练,人们还是不可能通过学习成为需要较少睡眠时间的人。

随着年龄的增长,睡眠时间并不一定会减少,但睡眠更浅,而且会断断续续。

睡眠时间长的人也觉得他们有问题,或者对青少年来说,他们的家长可能觉得有问题。10小时甚至更长时间的睡眠的确有点不寻常,但也不必为此担忧。如果睡眠时间更长,搞清楚什么原因造成了额外的睡眠十分重要。如果睡眠侵占了白天的清醒时间,那就一定要去做检查,因为它有可能指向影响了晚间睡眠的问题。

入睡应该花多长时间?

入睡一般需要5~20分钟。如果躺下30分钟还没睡着,人们就会想是不是哪里出了问题了。

对大多数人来说,醒来不是什么问题——闹钟一响,即使他们觉得自己像(看起来也像)“行尸”,也能爬起来就走。实验显示,大概需要20分钟,早上人们才能从睡眠中摆脱出来,这称为睡眠惯性,在这段时间里人们的工作能力受到影响。如果你发现自己总是难以醒来,晚上又不愿上床且难以入睡,那么,你可能是患上了一种称为睡眠阶段延迟综合征的生物钟紊乱。