

凌一 罗浠 编著

缺“睡”比缺“爱”更痛苦

睡

美人

会睡的女人美丽一生



廣東省出版集團
廣東人民出版社

睡美人

凌一 罗浠  编著



廣東省出版集團
廣東人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

睡美人 / 凌一, 罗浠编著. —广州: 广东经济出版社,
2007.1

ISBN 978-7-80728-483-3

I. 睡... II. ①凌...②罗... III. 睡眠-普及读
物 IV. R338.63-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 154375 号

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11~12 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	佛山市浩文彩色印刷有限公司 (南海区狮山科技工业园 A 区)
开本	889 毫米×1194 毫米 1/32
印张	6.25
字数	129 000 字
版次	2007 年 1 月第 1 版
印次	2007 年 1 月第 1 次
印数	1~6 000 册
书号	ISBN 978-7-80728-483-3
定价	14.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼 邮政编码: 510075

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 37601950

营销网址: <http://www.gebook.com>

广东经济出版社常年法律顾问: 屠朝锋律师、刘红丽律师

• 版权所有 翻印必究 •

◎◎ 会睡的女人美丽一生 ◎◎

“女人有多睡一小时的特权！因为女人需要美丽，这是时代的要求，是社会的要求！”这句话是李小乔说的。李小乔是谁？不知道，一个女人，一个热爱美丽的女人，一个会睡觉的女人。



先来看看李小乔关于女人美丽与睡眠关系的论证吧——

美丽于女人的重要性，可以从“俗”、“雅”两方面来设想：

“俗”——其实这是一种不公平的现象，源于这个社会始终存在这样的约定俗成，“才子配佳人”，或者“财子配佳人”。也就是说，不美丽，就只能配“非才子”或“非财子”——虽说不绝对，但几率可是相当之大。不公平啊，每个人都只有一辈子可活，无奈样貌在起决定性作用！而某人的样貌究竟如何，百分之七十由老天说了算，确实不公平啊！不过，尽管如此，现代女性们都敢于直面这种社会现象，“世界本来就是不公平的，但我决不当吃亏的那一个”，于是，就尽力、尽全力让自己美丽一些，再美丽一些……

“雅”——饱读诗书是修为，内心豁达是修为，而外在美同样是一种修为。真正的美丽应该是表里如一的。排除整容这一方案，女人若要使自己的外表更美，需要学习很多知识：自己的腿不太长，那就不穿七分裤或九分裤，要么穿长裤要么穿

热裤；衣裤的颜色搭配怎样才合适呢，关键在于衣裤要有一个共同色，上下呼应才能有浑然一体的效果；气色不太好，皮肤状况还不理想，除了买合适的护肤品之外，还需要做些什么呢……事实正是这样——想要达成外在美，必须学会观察学会总结，还要发挥自己创造美的能力——这是努力，而努力是一种积极向上的状态，所以它是雅的。

从雅俗两方面来讲，女人都有美的特权。美丽和睡眠有何关系？多睡一小时，这有何用？其实，这一小时，是为美容所用——好的睡眠能让人神清气爽，容光焕发，并且还能延缓衰老，同时，若睡得恰到好处，还有塑身的作用。

女人哪，大可不必把自己逼得那么紧，因为你有美的特权，也就有睡好觉、永远容许自己多睡一小时的特权。如果你正好睡得不那么得心应手，或者觉得自己的睡眠知识还有待扩充的话，就请跟随本书的步伐——你有足够的理由来筹划你的睡眠，睡个以内养外的滋补觉，醒来那一刻，美丽如期而至！

目 录

昨晚,你睡得好吗/001

(一) 你的睡眠质量究竟如何/003

- ◆ 测一测你的睡眠质量/003
- ◆ 睡眠的质量标准/005

(二) 你有这些“睡癖”吗/008

- ◆ 打鼾/008
- ◆ 磨牙/012
- ◆ 梦游/015
- ◆ 梦吃/016
- ◆ 嗜睡/016
- ◆ 早醒/019
- ◆ 多梦/021
- ◆ 失眠/023

(三) 缺“睡”,比缺爱更痛苦/026

- ◆ 现代女性一般缺少睡眠/026
- ◆ 睡眠赤字带来的后果/028
- ◆ 睡好觉才能走出亚健康/033

谁,让你夜不能寐/037

(一) 不当的睡眠方式/039

- ◆ 利用假期恶补睡眠/039
- ◆ 睡觉时用嘴呼吸/042
- ◆ 睡觉时扬起双臂/042

◆睡眠时头部温度过高/043

◆睡在冰凉的地上/044

◆寒暖交替时当风而卧/045

(二) 不良的睡眠习惯/046

◆睡前吸烟/046

◆睡前饮酒/048

◆睡前饮茶饮咖啡/049

◆睡前大吃大喝/050

◆睡前饥饿/050

◆睡觉时穿得太多/051

(三) 糟糕的睡眠环境/052

◆趴在办公桌上睡觉/052

◆在公车上睡觉/053

◆晚上做清洁/054

◆在卧室内摆放花卉/054

◆太吵闹/055

◆开灯睡觉/056

(四) 波动的睡前情绪/057

◆看完电视就睡觉/057

◆睡前使用电脑/059

◆睡前冥思苦想/060

◆背“睡不着”的思想包袱/060

睡美人,是需要筹划的/064

(一) 你需要睡多久才够/066

◆不同的人需要不等的睡眠时间/066

◆随季节和环境变换调整睡眠时间/069

◆分段睡眠/071

◆重视午睡/072

(二) 布置你的安乐“窝”/076

- ◆ 找准睡眠方位/076
- ◆ 选一张宽大、舒适的床/078
- ◆ 选一个助眠枕头/080
- ◆ 被褥、被套、床单/082
- ◆ 新鲜的空气/083
- ◆ 安静的空间/084
- ◆ 适宜的光线/086
- ◆ 适宜的温度湿度/086
- ◆ 助睡的音乐/087

(三) 做好睡前准备/089

- ◆ 取下“身外之物”/089
- ◆ 穿好“睡眠装”/090
- ◆ 睡前全身按摩/091
- ◆ 睡前先解小便/094
- ◆ 睡前的卫生/094
- ◆ 睡姿请量身定做/095
- ◆ 试试裸睡/100
- ◆ 先睡心,后睡眼/102
- ◆ 合理选用助眠药/106

(四) 吃得好、睡得香/109

- ◆ 饮食与睡眠/109
- ◆ 助眠食物巧搭配/111
- ◆ 中医养生助睡眠/118

睡梦中,美在触摸你/124

(一) 皮肤在梦中呼吸/126

- ◆ 睡眠也能美容/126
- ◆ 睡眠和排毒同时进行/128
- ◆ 熬夜加班的弥补计划/129

(二) 醒来看见好身形/134

- ◆均衡的睡眠有利于瘦身/134
- ◆不同星座和血型的睡眠瘦身法/137

(三) 睡前的基础美容/140

- ◆美颜/140
- ◆美发/143
- ◆美眼/145
- ◆美体/148
- ◆美唇/151

(四) 睡前运动有利于瘦身/152

- ◆睡前瘦身运动/152
- ◆性爱与瘦身/157

睡美人，关爱“特殊时期” /161

(一) 每月都有那几天/163

- ◆经前综合征/163
- ◆经前嗜睡/166
- ◆经前失眠/169

(二) 睡出美丽孕妈妈/172

- ◆妊娠对睡眠的影响/172
- ◆出现睡眠问题怎么办/173
- ◆妊娠时的睡姿/174

(三) 哺乳期睡眠不打折/177

- ◆新妈妈要建立新的睡眠习惯/177
- ◆培养孩子良好的睡眠习惯/179

(四) 平静度过更年期/183

- ◆觉少不要有负担/183
- ◆建立规律、良性的生活习惯/185
- ◆告别更年期潮热/188

昨晚，你睡得好吗

自以为是的女人李小乔，别看她长了一张娃娃脸，但是工作上丝毫不马虎，不马虎到完全不放过自己——最近她又升职了，而在庆功宴上，她依然顶着一双熊猫眼，没有丝毫惧色——她似乎根本不怕那对熊猫眼变黑变大。“老婆，今天晚上我可不想搂着枕头睡觉……而且，我也不想，夜半惊梦看见一只熊猫躺在身边……”李小乔的老公终于开始叫嚣了，不过，语气仍是可怜兮兮的。



“我嘛，觉得睡觉真是浪费时间没成就感……而且，我昨天买了遮瑕粉条，简简单单一抹，黑眼圈就给遮住了……”她就这么把男朋友给打发了，也把自己给打发了——随后，她若无其事地冲咖啡去了。

这两个相互已经知根知底的人，连说话的句式都如出一辙。老公准备继续抗议，李小乔又发话了：“你是不是要说我治标不治本？可是，那个科西嘉矮人一天才睡3到5小时呢

……”

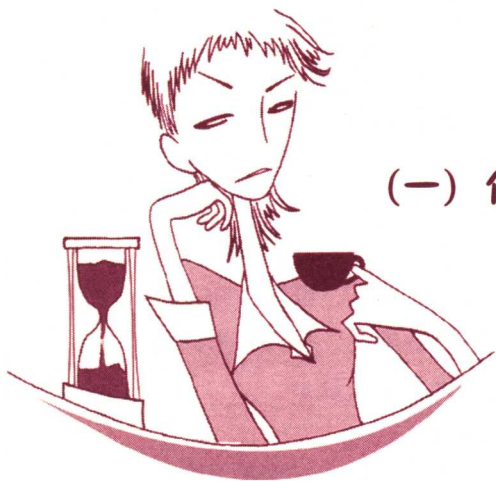
“谁，科西嘉矮人？”

“拿破仑啊！”

老公气结，而李小乔还煞有介事地说，“你不是学历史的吗，拿破仑晚上 11 点睡觉，凌晨两点起床工作，3 小时后接着睡，睡到 7 点又起床开始一天的工作……我能做到那样就太好了！”

老公小声地嘀咕一句：“拿破仑又没熊猫眼……”

在李小乔的“反击”之下，老公无动于衷，他思索着，如何才能阻止工作渐入佳境的老婆“病入膏肓”呢？



（一）你的睡眠质量究竟如何

睡眠质量不好，这差不多已经是现代人的通病，在这一点上，并无男女的差别。但是，睡眠不好，摆在女人面前严峻

的现实就是：越来越丑——皮肤不好，精神面貌不好，这样的女人如何美得起来？

事实上，并不是所有睡眠不好的人都是工作狂，仅仅是因为生活节奏太快，竞争太激烈。于是，很多女人不得不以牺牲自己睡眠的办法来提高自己的工作绩效。同时，还有一些女人，她们不知道采取怎样的办法来获取高质量的睡眠——其实，只要睡眠质量高，较少的睡眠时间也可以保证精力充沛。所以，了解自己的睡眠质量，这是充沛精力恢复昔日面容的第一步。

◇测一测你的睡眠质量

“我的睡眠质量如何？”带着这个问题，你可能会掰着手指计算，一周内，你有几天睡得香甜，又有几天失眠？一个月内，按时睡觉的日子超过半数吗？持续晚睡和失眠多长时间了？一年？两年？

.....

其实用不着如此费力地思考你长期的睡眠质量，只需要问

自己一个最简单的问题：“昨天晚上我睡得好吗？”

睡眠问题不是一天两天的事，只要你近期睡得好，一直保持精力充沛的状态，那么你根本就不需要接受与“睡好觉”有关的信息。真正有睡眠障碍的女人不需要掐指去算自己到底失眠了几天，她们会自然而然地对“睡眠”二字相当敏感——如果你已经读到这里，我想，你要么是个大忙人，没时间睡，要么就是一个想睡好却力不从心的人。既然如此，那么就来回答几个简单的问题，看看你的睡眠问题到底是大小。

1. 没有规律的睡眠时间，时早时晚。

2. 会因为加班或娱乐等原因，凌晨才睡觉，或者干脆熬通宵。

3. 一躺在床上便不自觉地思考问题，很难入睡。

4. 入睡后稍有响动就会醒来。

5. 清晰地记得自己做的梦，醒来时感觉很累。

6. 醒得很早，一醒就睡不着了。

7. 稍微遇到自己计划和设想之外的事，就失眠。

8. 只能在自己习惯的床上睡，换个地方就睡不好。

9. 某一天加了个夜班，就导致后来的几天睡眠不好。

10. 服用安眠药才能入睡。

(A 经常 5 分； B 有时 2 分； C 很少 1 分；
D 从不 0 分)

测试结果：

如果你的得分在 20 分以上，很有可能你经常上班犯困，皮肤质量不好，还有可能顶着一双熊猫眼或者眼袋浮肿……这说明你已经有严重的睡眠问题了，这种睡眠障碍在影响你的身心健康，你应该马上调整并改善自己的睡眠，否则睡眠会呈恶性循环，你的身心状况也会每况愈下。

如果你的得分在 5~20 分之间（特别是有 A 项得分），你

的睡眠状况也不容乐观，也许你只是最近比较忙忽视了睡眠，但请记住，如果长期这样的话，你的健康和容貌都会开始打折扣。还有一种可能就是，你在睡眠方式上有一些小问题，走入了睡眠的误区，你应该根据实际情况做一些调试，让自己的睡眠质量变得理想。

如果你的得分在5分以下，那么恭喜，你的睡眠质量很好，请一直遵照这种睡眠规律，将你的良好习惯保持下去！

◇睡眠的质量标准

测试之后，你对自己的睡眠质量应该有了一定的了解。这时候，也许你会问，睡眠的质量标准到底是怎样的？这里，我们先来看看以下的两组实验，也许能够得出一些结论。

【小白鼠实验】

日本生理学家长崎弘明博士做过这样的实验——将同龄的小白鼠分为两组，第一组小白鼠要经历每天连续20小时、每隔15秒钟受一次电刺激的“痛苦”，第二组小白鼠不接受任何刺激，仅仅是让它们在优良的环境里自然地生长。结果是：未接受电刺激的小白鼠的快相睡眠比受电刺激的那组，平均增加20%，其生命也延长2.6倍——也就是说，不受电刺激的小白鼠，其平均寿命为21个月，而受电刺激的小白鼠其平均寿命只有8个月。

【断睡实验】

这是一个让志愿受试者“断睡”的实验。实验时，要求受试者停止睡眠，一直保持清醒状态。

第一个晚上，受试者还没表现出明显的疲劳或睡意，只是在次日清晨3~6点时稍微有些睡意，白天有轻微的疲劳感。

第二个晚上，变化开始加大。受试者先是眼睛发涩，把眼

睛闭上会觉得舒服些，但很容易就会睡着——这个时候，实验人员会用脑电图、眼震图及肌电图等仪器对受试者进行观测，一旦受试者在入睡后出现快相睡眠迹象，就会将之唤醒。这种情况下，受试者如果硬要继续保持清醒的状态，那他们走路都会觉得轻飘飘的，如果让他们看书或做其他静态的事，他很快又会睡着。

第三天的清晨，这是最痛苦的时候，几乎所有受试者都会像喝醉酒一样出现双重现象。他们反应迟钝，让他们数数，数到20就会意识不清。但如果去打他们的手或脸，他们的痛觉却非常敏锐。

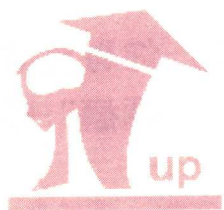
第四天清晨，所有的受试者都表现出容易发怒的征象，同时出现视觉和听觉方面的错觉，有的甚至会产生幻觉。实验结束后，让受试者恢复原来的正常睡眠，以上所有的特异现象便会逐渐消失。

这么说来，衡量睡眠质量好坏的标准究竟是什么呢？

其实，一个简单且适合于每个人的标准就是：醒着的时候，主观感受到底怎样——如果没有上面实验所讲的特异现象（如焦虑不安、注意力不能集中、易激怒等现象），醒着时头脑清醒、精力充沛，身体上不觉得疲劳和无力，就说明睡眠质量是好的。

具体而言，睡眠的质量标准可归结成以下5点：

1. 上床后10分钟左右就能入睡。
2. 睡眠时呼吸深长且不易惊醒。
3. 几乎没有起夜现象，也没有惊梦现象，醒来不记得做过什么梦。
4. 几乎不赖床，醒后5分钟就能爽快地起床，且起床后精神好。



✧ 提高你的睡商 ✧

睡眠有两种完全不同的状态：快波睡眠和慢波睡眠。快波睡眠（快速眼动睡眠）：这是睡眠进入 90 分钟之后，眼球开始快速转动，大脑非常活跃的时期——人做梦都是出现在这个时期。这时，人体感觉功能减退，肌肉更加松弛、肌腱反射消失，呼吸稍快且不均匀，体内各种代谢功能显著增加。

慢波睡眠（慢速眼动睡眠）：这是快波睡眠的深化状态，此时，睡眠进入了更深的无意识状态，呼吸变得慢而均匀，心率变慢。

这两种状态会在睡眠过程中交替出现，而它们对人的作用却是不一样的。慢波睡眠时，主要是大脑皮层休息，快波睡眠时，主要是全身体息，为第二天的活动积蓄能量。所以，快波睡眠时间长，生长发育的速度快，身体健康，寿命延长。据此，可以把快波睡眠时间的多少作为衡量睡眠质量好坏的标准。



(二) 你有这些“睡癖”吗

“睡癖”，其实是一种睡眠病，也就是睡觉时出现的异常现象。目前，

睡眠病似乎已经成了一种国际流行病，失眠、梦游、磨牙、睡间尖叫或呼吸暂停、嗜睡等 80 多种不同形式的睡眠异常正困扰着为数甚多的人，并且严重影响着现代人的身心健康和

生活质量。对于女性来说，这样一些异常现象又简直有损自己的形象——最觉得尴尬的就是睡在亲爱的人身边打鼾或磨牙，万一恰巧身边人拥有健康睡眠，而你鼾声四起，吵得他睡不着，可真是会让人哭笑不得。“睡癖”不仅有损形象，而且还有害健康，来看看你是否有如下的“睡癖”。

◇打 鼾

曾经有过一起匪夷所思的离婚案，妻子请求法院判决其与丈夫离婚，原因是她老公晚上睡觉时鼾声震天，令她彻夜难眠，长期影响她的正常生活。虽然，此离婚理由略显冲动，但妻子不接受调解且去意已决，老公也觉得没有和好的希望，最终只好同意离婚。

由此可见，打鼾这件事，可大可小。如果听到鼾声不以为意，不管不顾，则有可能长期地影响自己的健康，同时还影响他人的健康。若是多了解一些与打鼾有关的知识，公正地把它