

睡眠真谛

卓大宏 著



广东科技出版社

睡眠真谛

卓大宏 著



广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

睡眠真谛/卓大宏著. —广州: 广东科技出版社,
2003.11

ISBN 7-5359-3478-1

I. 睡… II. 卓… III. 睡眠 - 基本知识
IV. R338.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 092427 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E - mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东惠阳印刷厂

(广东惠州市南坛西路 17 号 邮码: 516001)

规 格: 850mm × 1 168mm 1/32 印张 4 插页 4 字数 58 千

版 次: 2003 年 11 月第 1 版

2003 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 9.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

内 容 简 介

本书是一本科普读物，介绍有关睡眠生理、睡眠卫生、睡眠工程等方面的知识，帮助读者掌握有关睡眠生理卫生的规律，享受健康而舒适的睡眠，以增进身心健康，提高生活质量。

全书共分三部分，第一部分介绍睡眠生理知识，包括睡眠与健康的关系，正常的睡眠过程，健康睡眠的标准及影响因素。第二部分介绍睡眠工程知识，包括床褥、睡枕等的结构和卫生条件，如何根据身体情况选择床褥、睡枕等。第三部分介绍睡眠卫生知识，包括睡眠卫生基本原则，如何养成良好睡眠习惯，以及如何利用运动、饮食、音乐、松弛疗法等改善睡眠质量，提高睡眠效率，克服睡眠障碍。

本书介绍的医疗卫生科技知识取材于近年来国内外睡眠科学研究的新成果和调查研究的新资料以及作者本人研究和临床实践的成果与经验，内容具有科学性、实用性、可读性。

本书可供广大读者阅读，也可供对睡眠卫生、睡眠工程有兴趣的相关专业人员参阅。

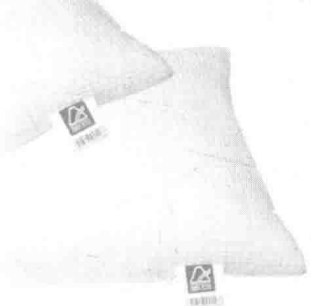
目 录

第一部分 健康睡眠——每个人的愿望

- 一、睡眠为健康之本 (3)
- 二、正常的睡眠过程 (11)
- 三、怎样才算是健康的睡眠 (17)
- 四、怎样营造舒适的睡眠环境 (24)
- 五、中西睡眠文化的特点 (31)

第二部分 健康寝具——托起健康睡眠

- 六、寝具 (39)
- 七、睡眠工程的贡献 (42)
- 八、床褥的种类及其特点 (53)
- 九、卫生而舒适的床褥应具备哪些基本条件 (57)
- 十、怎样选购床褥 (65)
- 十一、睡枕的种类及其特点 (70)



十二、卫生而舒适的睡枕应具备哪些基本条件 (72)

十三、在几种特殊情况下如何选购睡枕 (74)

第三部分 睡眠卫生——引领健康睡眠

十四、不可忽视的睡眠卫生 (79)

十五、养成良好的睡眠习惯 (84)

十六、文体助眠法 (90)

十七、饮食助眠法 (94)

十八、音乐助眠法 (100)

十九、松弛助眠法 (105)

二十、祝你享有健康而舒适的睡眠 (113)

附录 1 睡眠分析的自我问卷 (117)

附录 2 “催眠助睡”音乐导听材料 (119)

第一部分

健康睡眠——

每个人的愿望

一、睡眠为健康之本

人的一生有 $\frac{1}{3}$ 的时间在睡眠中度过，睡眠是人体生理上的一种很自然的、必不可少的需求，也是人体健康最重要的保障，同时，睡眠也与人们事业上的成功息息相关。

以下从几个方面说明睡眠对健康和事业的重要性。

为什么说“没有睡眠，就没有生活”

在人类的进化中，逐步形成了在生活上的“昼夜节律”和“作息节律”，白昼和工作，夜晚和休息睡眠是分别联系在一起的，古人的生活方式是“日出而作，日入而息”，也就是说白天工作，晚上睡眠休息。

这种“作息节律”或“工作——睡眠”节律是人类生活方式最基本的体现。睡眠是人体“生物钟”正常行走必然经历过的一个时段。人类身体的“生物钟”，代代相传，在白昼和黑夜、醒觉和睡眠之间，已经来回摆动了几万年，在白天的醒觉和劳动之后，接着就是夜间的睡眠和休息。机体的生理活动在白天时是兴奋、常速或加速，并以耗能的状态进行；在晚上睡眠时，人体的生理活动则是以抑制、减速，并以节能的状态进行。这

样，人类的生活一张一弛、一开一合、一劳一逸，有规律地交替着，相反而相成，维持着机体器官活动的正常效率，保证人们能够正常地生活。所以说，睡眠是人类赖以生存的基本生活方式，是不可缺少的一个方面，没有睡眠，就没有人类的生活，没有睡眠，就没有人类的生存。

长期没有睡眠而能够继续过着健康的生活和进行正常的工作是不可思议的，也是不可能的。全世界连续不眠的纪录是圣地亚哥一个 17 岁的青年兰迪·加德纳（Randy Gardner）创造的，在实验期间尽管他以超人的毅力和罕有的身体条件支持着不眠的日日夜夜，但经过了 264 小时（11 个昼夜）持续地醒觉而活跃的生活后，他还是请求退出实验，回到卧室倒头便睡了。

为什么说“充分的睡眠可加强人体的 抵抗力和免疫力”

首先，从日常生活中可以看到，如果一个人习惯每晚睡 7~8 个小时才感到足够，而因加班加点熬夜工作而致一连几天只睡三四个钟头，就会出现所谓“睡眠被剥夺”的情况，其抵抗力和免疫力也会大大降低，一些潜伏在体内的慢性病灶的细菌、病毒便会乘虚而起，诱发炎症，引起慢性咽炎、牙龈炎、扁桃体炎等复发，或是在流感等流行时，容易受到感染。

对于上述现象的解释，人们已从实验室找到了一些

原因或依据。

一是睡眠对机体内环境的有效调节和维持稳定至关重要，没有睡眠，或长期睡眠被剥夺，机体内的生理功能就会失去平衡，细菌、病毒就会乘虚而入，也就是抵抗力降低了。相反，如果睡眠充分，机体内环境稳定，则有利于保持或加强机体的免疫力。

二是在实验中观察到，即使是健康男子，每晚少睡3~4个小时，一周后即可发现他们的免疫细胞的功能下降28%~50%；恢复正常睡眠时间后，免疫细胞的功能逐渐回复正常。由此可见，在传染病流行期间，除了注射疫苗，隔离，注意公共卫生、个人卫生外，保证充足睡眠，避免免疫力下降，也是一个预防措施；而有慢性感染性疾病的人，如果要想使这些疾病得到控制，不致复发或急性发作，也应经常保证有充足的睡眠。

此外，近年来医学家还观察到，睡得太少会增加糖尿病和心脏病发生的危险；由于倒班或生活不规律，导致睡眠不足，会增加乳腺癌发生的危险；对老年人来说，睡眠不足会加重老年病的严重程度。

为什么说“睡眠可以健脑”

现代所说的健脑，是指能保持大脑皮层细胞的功能处于良好的水平，或改善和提高已有所下降的大脑皮层细胞的功能，使人们有比较正常的记忆力、注意力、思维能力和脑力劳动的耐力。

经过白天醒觉状态下的脑力活动后，到了晚间，大脑皮层细胞会变得“疲劳”、“迟钝”，然而，它的恢复能力很强，在睡眠状态的保护下，能迅速恢复，有人称之为大脑细胞能力的“再生”。因此，人们经过一夜良好的睡眠，醒来时倦意全消，又回复到思维活跃、感觉敏锐、反应灵巧的良好状态。这就是睡眠对脑细胞功能的保护和恢复的作用。相反，长期睡眠不足会使脑功能衰退。动物实验证实：长期的睡眠剥夺会引起神经元的损害。总的来说，我们有理由把健康的睡眠或充足的睡眠看成是一种有效的“健脑剂”，这主要是由于充足的睡眠可使皮质类固醇保持自然而顺畅的生理循环，从而使人精神焕发。为了预防神经衰弱或慢性疲劳综合征(含身心疲劳)，保持健康的睡眠或充足的睡眠是必不可少的。

为什么说“健康的睡眠有助于抗衰老”

许多健康老人，或老而弥壮（衰老程度轻于年龄）的老人，他们都有一个共同的特点，就是享有健康的睡眠，而良好的、健康的睡眠的确有助于抗衰老。原因如下：

1. 生长激素的作用。睡眠时，体内生长激素的分泌增多，尤其在深睡时，体内生长激素的分泌达到了该日分泌的最大值。生长激素的主要功能是调节和控制人体的生长、发育，它也被称为“抗衰老激素”，因为它

可刺激组织再生，对延缓衰老的发生和发展有一定作用。

2. 去除自由基有助于抗衰老。自由基是身体组织新陈代谢形成的产物，如果自由基产生过多或体内清除自由基的能力下降，对身体会造成损害，而且也是引起衰老的原因之一。睡眠时，身体清除自由基的能力增强，体内自由基被消除的过程加快，因此，自由基被消除的数目显著增加，如果能一直保持有良好的睡眠，身体就可以及时而有效地清除自由基，从而有助于抗衰老，首先是防止脑的过早衰老。有人把睡眠称为“脑解毒剂”，即睡眠可消除像自由基一类的对脑有害的物质，从而为脑“防毒”、“解毒”，预防早衰，这是有其道理的。科学研究也发现，经常睡眠不足会加速脑的老化。

3. 充足的睡眠有助于预防或控制老年病，如糖尿病、高血压等。近年来有研究报道，长期睡眠不足或睡眠不佳者过中年后比较容易患糖尿病，这与睡眠障碍可以影响正常糖代谢有关。

为什么说“充足的睡眠是慢性病患者的一剂良药”

有些慢性病，症状常有反复，尤其在身体过度疲劳或精神负担过重时，或体内生理过程失去平衡时，都易引起身体反应异常，对症状敏感（例如痛觉反应较敏感），或使神经和肌肉紧张，或胃肠功能失调。颈椎病、

腰腿痛的患者如睡眠不佳，第二天就会觉得颈痛、腰痛加重；高血压患者如果一段时间睡眠不佳，会引起血压波动，症状不稳定。此外，慢性咽炎、牙龈炎患者睡眠不足会引起“上火”，炎症复发；精神病恢复期患者，如睡眠不足，也可引起症状复发。而良好的睡眠对上述慢性病患者胜似一剂良药，有助于控制病情，促进康复，是慢性病患者应当珍惜的养生良方。

为什么充足的睡眠可提高工作效率， 有助事业成功

睡眠不足，尤其长期睡眠不足会使人容易发生工作上的失误甚至差错、事故。据统计，45%的车祸与司机睡眠不足有关；50%的工伤事故与工人的睡眠不足有关。震惊全世界的一些特大灾难和惨剧，究其原因，也可以说是完全地或部分地由于睡眠不足所致。据说俄国切尔诺贝利核电站核能外泄、美国挑战者号航天飞机坠毁等事故发生的部分原因，也是由于有关项目负责人睡眠不足、疲劳操作、判断失误所致。

长期睡眠不足会引起下列生理和心理情绪的改变，而这些改变会使工作效率下降，甚至引发一些不良的表现。

首先是注意力、警觉性、反应性变差，视力和听力的敏锐性下降。这与驾驶员、警察和某些体力劳动者的职业能力和表现有密切关系，一些车祸、工伤也往往由

此而起。

其次是记忆力、逻辑思维能力、言语表达能力、判断力等也大大减退。这常常是一些医生（常需连续值班，睡眠时间不足）、脑力劳动者和管理人员工作效率下降的原因。

第三是心理和情绪的变化。长期睡眠不足，会使人烦躁，易怒，情绪紧张，缺乏耐性或表情淡漠，容易造成人际关系变坏。

相反，如能长期享有充足的睡眠，会使人们在白天工作时精力充沛，神清气爽，思维敏锐，耳聪目明，反应迅速，记忆得到较好的整合和巩固，始终保持高的工作效率，并有助于保持良好的性格和心情，较易建立良好的人际关系，有助事业成功。

此外，良好的睡眠还可以作为从事重大任务和工作前充电、加油的准备，以便使疲劳消失，以最佳的身心状态投入工作。常常听到一些长者劝诫年轻人说：你明天要考试吗？你明天有重要会议、谈判或要处理困难的事务吗？那你今天晚上就先睡个好觉吧！

为什么说“睡眠可以培育元气”

“元气”是中国人常说的一个通俗术语，也是中医学里的一个术语，用来代表决定人的精神、体质、健康的最基本的元素。这是有关人体生理功能的一个综合的概念，用现代医学的术语来解释，元气相当于人体对疾

病的抵抗力、免疫力，对体内病变的修复力，对外界环境变化的适应力，以及抗身心疲劳的能力（简称“四种健力”）。

从上述 6 个问题的解答，人们可以清楚地了解到，良好的睡眠有助于保持或增强人体的抵抗力、免疫力，有助于促进一些慢性病的康复，也有助于保持体内各器官系统生理功能的平衡，有助于调整或动员身体的生理功能以适应工作环境的需要。总而言之，良好的睡眠有助于培育体内的“元气”，增强决定人体健康的“四种健力”。

因此，人们有充分的理由说：“健康来自睡眠”，“睡眠是健康之本”。在追求健康的过程中，人们不但要注意经常进行适当的运动，采取均衡而合理的膳食，保持平常和平衡的心态，而且还要有良好而充足的睡眠。

二、正常的睡眠过程

自古以来，人们对睡眠就有一种神秘的感觉，为什么人会自然睡着，自然醒来？为什么人熟睡时好像没有知觉，推不动，叫不醒？为什么会做梦？等等。

经过生理学的研究，尤其是通过对睡眠时脑电图及其他电生理方面的研究，有关睡眠的谜团一个个地被解开。过去有人把睡眠的境界称为“仙境”或“魔幻的世界”，尽管目前这“仙境”或“魔幻的世界”还留下许多秘密有待揭开，但毕竟人类已掌握了许多有关睡眠的原理和规律，用来指导取得健康的睡眠。

下面简要介绍正常的睡眠过程。

“睡眠中枢”和“觉醒中枢”

人的睡眠中枢在丘脑。丘脑位于脑的中央，它像一个有线电话的中继站，从感觉器官传入的各种刺激信号要经过丘脑，再转传到大脑皮质感觉区。如果丘脑被激活，这些传入的刺激就会被丘脑所抑制，人就会逐渐进入睡眠状态。

另一方面，在人脑的结构里，也有一个所谓“觉醒中枢”，位于脑干网状结构。当脑干网状结构受到连续