
科学与卫生

15分钟讲演资料

睡眠和失眠

誰都知道，睡眠對於我們身體健康是非常重要的。如果一個人工作了一天以後，沒有很好的睡眠，第二天就會頭昏眼花，老是打呵欠，想睡覺，工作起來也沒有勁兒。睡眠為什麼對我們的生命有這樣大的影響呢？根據蘇聯偉大生理學家巴甫洛夫對於高級神經系統研究的結果，得出了這樣的結論：原來在我們的大腦里面，有一部分叫做大腦皮質，在大腦皮質里，經常有兩種活動，一種是興奮活動，一種是抑制活動；當興奮活動占上風的時候，人就起勁有力；當抑制活動占上風的時候，人就疲倦，沒有勁兒了。睡眠就是抑制活動達到一定程度的表現。我們日常的一切活動，身體各部分的器官和組織，都是受大腦皮質的神經細胞來支配和管理的。這些神經細胞一天到晚忙著接受各種感覺器官送來的刺激，同時，也忙著根據這些刺激發號施令，叫身體各部分產生和這些刺激相適應的各種動作。這個工作是非常繁重的，時間太長了的話，神經細胞就會疲勞，我們的工作效率就要降低了。譬如看書的時間太長了，最後會越看越糊塗，什麼都記不住；寫字的时间長了，最後會頭昏腦脹，錯字越來越多，就是這個道理。我們工作了一

天以后，如果能够好好地睡一觉，第二天起来就会头脑清醒，精神饱满，工作起来很有劲儿，这就是因为大脑皮质的神经细胞得到了充分休息的缘故。

睡眠既然是最好的消除疲劳的办法，那么，每个人每天需要睡多少时间呢？有很多人认为每天至少睡八小时。这样笼统地说，并不是完全正确的。因为身体的健康情况和年龄的不同，每个人对睡眠的要求也不同。年纪越小，需要的睡眠时间越长。工作越多越重的人，需要的睡眠时间也长。病人或者生病刚好的人，需要的睡眠时间也长。一个新生的婴儿，每天大概需要18—24小时的睡眠，正在成长的儿童，大概需要12—14小时，成年人大概需要7—9小时。

刚才我们已经谈过了，睡眠对于我们是非常重要的，但是有些人却常常睡不着觉，就是我们平常所说的失眠。失眠是怎么回事呢？

失眠有好几种情况。有些人是刚睡的时候不容易睡着，在床上翻来翻去，一直到深夜，甚至快到天亮才睡着。这样，睡得迟，早上也就起得迟了。有些人失眠是睡得不好，一夜要醒好几次，还要做恶梦，同时有消化不良的情形。另外有些人失眠常常是在天快亮的时候，或者是半夜醒来，醒来以后就不能再睡。一般老年人和高血压的病人常常是这样的。

造成这些失眠的原因很多，有的是因为周围环境不好，譬如房间里太冷太热，光线太强，声音太吵，床铺不舒服等等。另外，在睡觉以前喝了太多的酒，太多的浓茶，也会暂时发生失眠。

有些人失眠是因为身体有病，特别是中枢神经系统的毛病，更容易失眠。如果是这种原因，只要把病治好，失眠就会

好了。

还有一种失眠的原因，是最普遍也是最重要的，是由于生活没有规律所引起的。有些人因为长时间的工作或者学习，精神过于紧张，生活没有规律，到睡觉的时候，精神还不能轻松，所以不能很快睡着；就是睡着了，也睡得不熟。这样，整个身体就得不到真正的休息，对第二天的工作或者学习就要受到影响。另外，白天有了使精神紧张的事，或者有了不愉快、担心害怕的事，都会睡不着觉。

失眠的人，除了晚上睡不着觉以外，还常常有头痛、心跳、记忆力不好、思想不能集中，容易疲倦这样许多现象。长期的失眠对身体的健康当然会有影响，但是有些人却因此成了精神上的负担。于是越担心失眠，越容易失眠。

如果有失眠的现象，应该怎么办呢？正确的办法是找出失眠的原因，然后再对症下药。如果是由于疾病引起的失眠，就应该赶快治病。如果是环境不舒服，就应该想办法改进。如果是因为生活没有规律，那么就要想办法使生活有规律，很好地安排日常生活，避免工作当中被动和忙乱的现象。起床和睡眠要有固定的时间，养成习惯。避免长期开夜车做工作，也要避免在规定的休息时间里工作。饮食要定量，定时，不要有暴饮暴食的习惯。不管是体力劳动者还是脑力劳动的人，都应当有一定的时间进行文娱和体育活动，不然一天到晚精神紧张，是最容易失眠的。

除了刚才所说的以外，有的时候，也可以用一些方法使精神轻松，这样，就容易睡着了。譬如在临睡以前洗一个热水澡，或者散散步，听听轻松的音乐都是很好的办法。如果睡在床上的时候，一时不能平静下来，也不要着急，过一会儿还是

会睡着的。有许多人喜欢在地灯以后，躺在床上考虑当天的事情和第二天的工作。这种睡前的“总结”和“计划”，对睡眠是非常有害的。这样能使大脑兴奋，并且日子久了将成为一种不良的条件反射，会严重地妨碍正常睡眠。

最后，要谈一下治失眠的药了。有的人因为失眠影响了健康，当他找医生治疗的时候，医生就会给他开一些药。其中最有效的是安眠药和镇静剂。安眠药是一种麻醉药品，能够暂时治疗失眠的。一般人对于安眠药有两种不正确的看法，一种是以为吃安眠药能睡，并没有什么不舒服，可以经常吃；一种是认为安眠药是麻醉品，吃了对神经有害。这两种看法都有偏差。安眠药的作用是使大脑皮质容易产生抑制活动，形成比较完全的睡眠，但是吃安眠药引起的睡眠，往往不及自然的睡眠对身体更有好处，因此不应该多吃。有人认为安眠药会伤害大脑皮质的健康和影响记忆力，怕用安眠药，事实上这种顾虑也是不必要的。只要安眠药吃得分量适当，那么，是不会有坏作用的。至于一次要吃多少安眠药，一定要由医生处方，如果病人自己滥用安眠药，那是很危险的。