

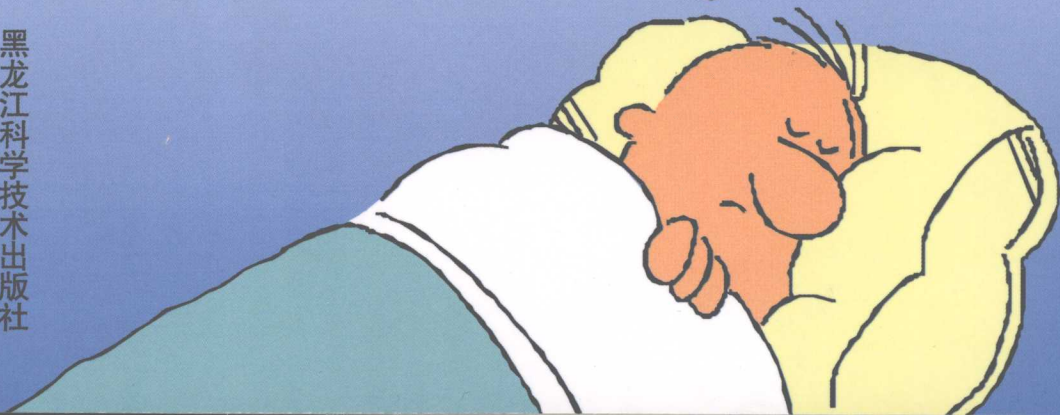
现代人越来越讲求养生，吃、穿、住、行等各个方面的质量在不断提高。但人们往往忽略了一个重要的养生方面——睡眠。据研究，人的一生有三分之一或四分之一的时间在睡眠中度过。因此，睡眠也是养生的一个重要方面。关注健康也必须学会关注睡眠。

会睡的身体不生病

睡眠养生法

安娜 赵广平◎主编

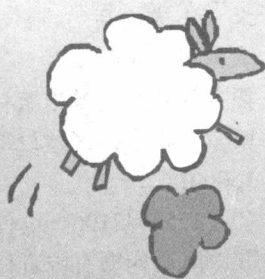
黑龙江科学技术出版社



会睡的身体不生病

睡眠养生法

安娜 赵广平◎主编



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

睡眠养生法——会睡的身体不生病/安娜, 赵广平主编. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2007.10

ISBN 978-7-5388-5556-2

I.睡… II.①安… ②赵… III.睡眠-养生-中医 IV.R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 153188 号

睡眠养生法

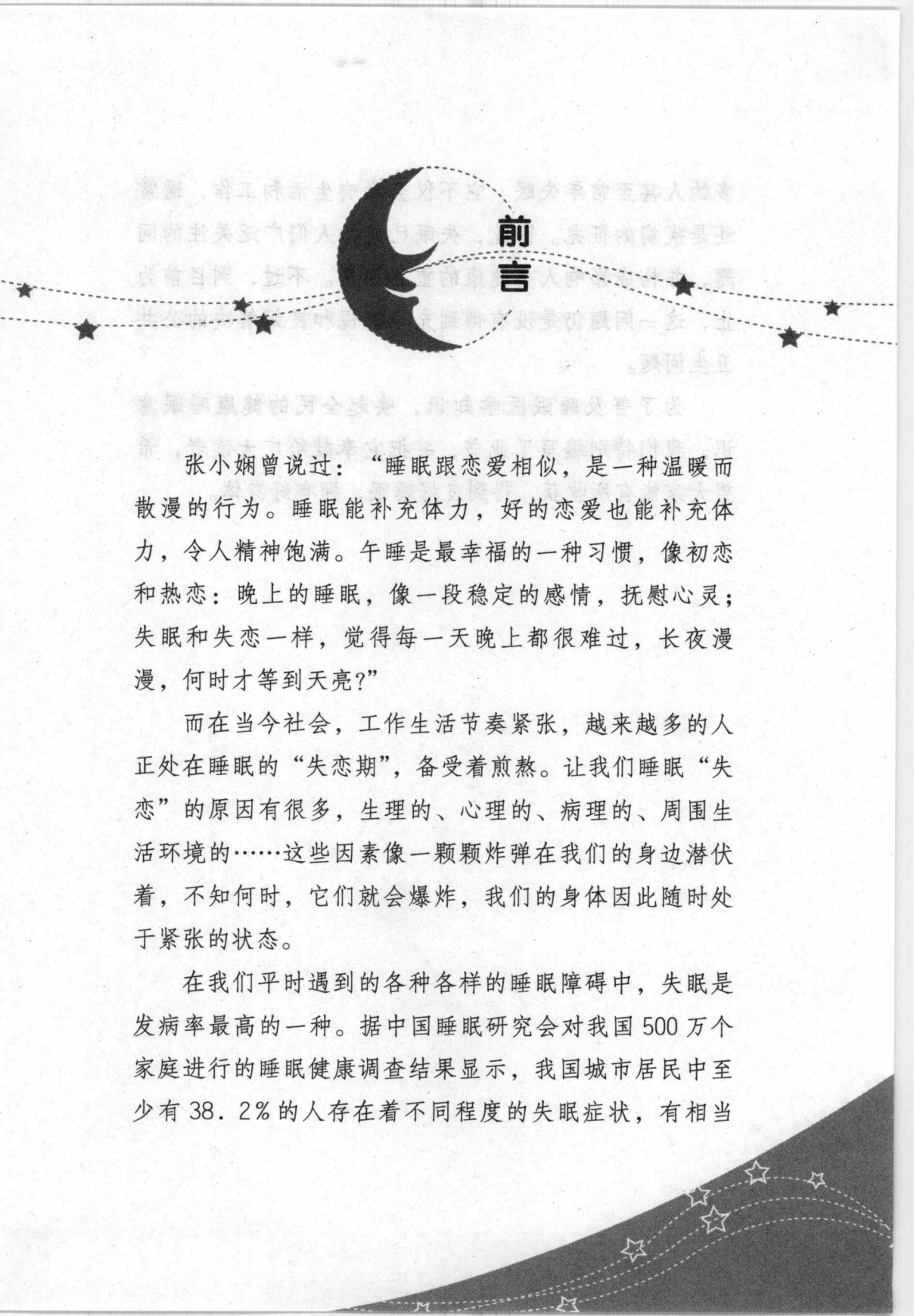
——会睡的身体不生病

SHUIMIAN YANGSHENGFA

——HUISHUI DE SHENTI BU SHENGBING

作 者	安娜 赵广平 主编
责任编辑	张丽生 刘红杰
版式设计	北京中成信利
封面设计	大象设计工作室
出版发行	黑龙江科学技术出版社 
地 址	哈尔滨市南岗区建设街 41 号
邮 编	150001
电 话	(0451)53642106 电传:53642143(发行部)
印 刷	北京凯通印刷有限责任公司
经 销	各地新华书店
开 本	710×1000 1/16
印 张	15.375
字 数	172 千字
版 次	2008 年 1 月第 1 版·2008 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5388-5556-2/R·1403
定 价	25.00 元

版权所有 侵权必究(如有印装错误,请与发行部联系)



前言

张小娴曾说过：“睡眠跟恋爱相似，是一种温暖而散漫的行为。睡眠能补充体力，好的恋爱也能补充体力，令人精神饱满。午睡是最幸福的一种习惯，像初恋和热恋：晚上的睡眠，像一段稳定的感情，抚慰心灵；失眠和失恋一样，觉得每一天晚上都很难过，长夜漫漫，何时才等到天亮？”

而在当今社会，工作生活节奏紧张，越来越多的人正处在睡眠的“失恋期”，备受着煎熬。让我们睡眠“失恋”的原因有很多，生理的、心理的、病理的、周围生活环境的……这些因素像一颗颗炸弹在我们的身边潜伏着，不知何时，它们就会爆炸，我们的身体因此随时处于紧张的状态。

在我们平时遇到的各种各样的睡眠障碍中，失眠是发病率最高的一种。据中国睡眠研究会对我 国 500 万个家庭进行的睡眠健康调查结果显示，我国城市居民中至少有 38.2% 的人存在着不同程度的失眠症状，有相当

多的人甚至常年失眠。它不仅会影响生活和工作，通常还是疾病的征兆。因此，失眠已成为人们广泛关注的问题，并构成影响人类健康的重要因素。不过，到目前为止，这一问题仍是没有得到充分重视和良好解决的公共卫生问题。

为了普及睡眠医学知识，唤起全民的健康睡眠意识，我们特别编写了此书，并把它奉献给广大读者，希望大家能有所收获，得到良好睡眠，拥有好身体。

CONTENTS

目 录

Part 1

熬夜、失眠：谁偷走了我的健康？

1. 现代不良生活方式 3
2. 精神压力太大 4
3. 不良的睡眠环境 5
4. 心理因素 6
5. 身体疾病影响正常睡眠 9
6. 药物使用不当引起失眠 10
7. 临睡前的不良生活习惯 12
8. 滥用安眠药或兴奋剂 14

Part 2

睡眠密码：透析你的夜间思维

1. 睡眠及其正常的睡眠过程 19
2. 不同群体的睡眠特点 22
3. 睡眠的质量与效率 26
4. 睡眠记忆与认知 28
5. 夜间思维：梦里知多少 29
6. 睡眠障碍：人为什么会失眠？ 34
7. 不良睡眠：打鼾与说梦话 41
8. 嗜睡也是病 45
9. 昼夜节律性睡眠障碍 46
10. 安眠药的选择与使用 50

CONTENTS

目 录

Part 3

疾病与睡眠：常见疾病的睡眠特点

1. 慢性支气管炎与睡眠 55
2. 支气管哮喘与睡眠 56
3. 肝炎与睡眠 57
4. 慢性胃炎与睡眠 58
5. 高血压与睡眠 60
6. 偏头痛与睡眠 61
7. 帕金森病与睡眠 62
8. 糖尿病与睡眠 63
9. 抑郁症与睡眠 64
10. 精神分裂症与睡眠 66
11. 焦虑症与睡眠 67
12. 强迫症与睡眠 68
13. 心情恶劣障碍与睡眠 69
14. 恐惧症与睡眠 70
15. 性功能障碍与睡眠 71
16. 前列腺炎与睡眠 72
17. 男性更年期综合征与睡眠 73
18. 女性更年期综合征与睡眠 74
19. 经前期睡眠障碍与睡眠 75
20. 不孕症与睡眠 76

CONTENTS

目 录

Part 4

助眠习惯：好习惯向左，坏习惯向右

1. 睡前要做哪些事? 81
2. 洗热水澡有助睡眠 82
3. 睡前泡脚有益睡眠 84
4. 去除身上的累赘物 85
5. 头宜向北，忌向南 87
6. 睡宜露首，忌蒙头大睡 88
7. 睡眠姿势影响睡眠质量 90
8. 裸睡让你彻底放松 92
9. 和谐性生活有助睡眠 93
10. 半夜醒来莫看表 94
11. 睡前不要思考问题 95
12. 午睡片刻有奇效 96
13. 平时通宵，周末恶补不利健康 99

Part 5

助眠食谱：吃对才能睡得好

1. 妨碍睡眠的饮食大忌 103
2. 有助睡眠的 20 种食物 106
3. 神奇的药茶助眠疗法 115
4. 灵验的药粥助眠疗法 117
5. 靓汤助眠有妙方 120

CONTENTS

目 录

6. B 族维生素疗法	123
-------------------	-----

Part 6

助眠运动：为睡眠安装助推器

1. 如果睡眠有问题，就开始运动吧 ...	127
2. 完全放松训练法	130
3. 睡眠限制治疗法	133
4. 轻松运动助睡眠	135
5. 有助睡眠的按摩疗法	138
6. 深呼吸催眠诱导法	141
7. 渐进放松法	142
8. 大成拳站桩法	145
9. 神奇的易筋经疗法	147

Part 7

助眠环境：营造良好睡眠氛围

1. 卧室温度冷暖适宜	153
2. 光线幽暗有助睡眠	155
3. 色彩的选择与睡眠质量	156
4. 听熟悉的声音可以促进睡眠	158

CONTENTS

目 录

5. 花草精油：让香气弥漫	160
6. 有助睡眠的花卉疗法	161
7. 根据个人爱好挑选睡眠用具	163
8. 板床能提高睡眠质量	164
9. 益于睡眠的枕头	166
10. 有益睡眠的被子	168
11. 睡衣选择与睡眠	169
12. 卧室卫生与睡眠	170
13. 卧室音乐与睡眠	172
14. 隔离噪声有助睡眠	173
15. 远离电器辐射	174

Part 8

中医疗法：让你像婴儿一样去睡觉

1. 中医睡眠的养生之道	179
2. 有助睡眠的常用中药	182
3. 有助睡眠的针灸疗法	186
4. 有助睡眠的拔罐疗法	189
5. 有助睡眠的敷贴疗法	192
6. 有助睡眠的药枕疗法	196

CONTENTS

目 录

Part 9

女性睡眠：会睡的女人美到老

1. 白领女性：都市的醒字派 203
2. 好睡眠是女性的滋补品 205
3. 好睡眠，好皮肤 206
4. 睡眠不足：如何对付黑眼圈 210
5. 充足睡眠长出满头秀发 213
6. 好睡眠可以减肥 217
7. 睡前美美容，睡梦更甜蜜 219
8. 眠剂：做做床上睡眠操 220

Part 10

质量检测：测一测你的睡眠现状

1. 睡眠基础知识 Q&A 225
2. 睡眠质量的自测方法 226
3. 测测你是否已经得到了
足够的睡眠 227
4. 睡眠自测 AIS 量表 228
5. 睡眠疾病测试 230
6. 你需要为你的睡眠看医生吗 233
7. 测测你的睡商 234

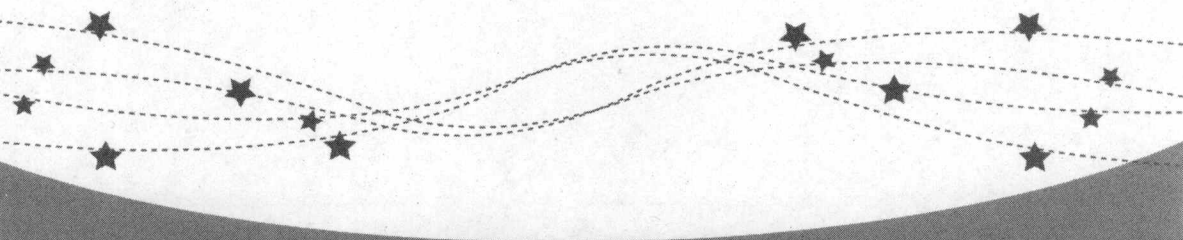
Part 1



熬夜、失眠：

谁偷走了我的健康？

随着现代社会生活节奏的日益加快，人们所要承受的压力也随之加大。据世界卫生组织调查，全世界约有 27% 的人存在睡眠问题。对于很多人来说，每天晚上能够舒舒服服地躺在床上尽快入眠，似乎成了一种奢求，那么，究竟是什么原因导致我们失眠的呢？



1. 现代不良生活方式

随着我国城乡居民生活水平的不断提高，工作的节奏越来越快，人们相互竞争的压力也越来越大。为了迎接挑战，人们将更多的时间和精力投入到了工作与学习中，但由此也带来了一系列更为严重的问题。生活节奏过快、工作变动过于频繁、压力过大，致使他们的睡眠时间短、睡眠不规律、睡眠质量差，睡眠问题越来越严重，失眠者也越来越多。现在，失眠已被睡眠研究专家称为“悄然扩展的流行病”。

除了工作上的压力，人们生活上的压力也在与日俱增，如跳舞、卡拉 OK 等等，这些娱乐项目的增加，不仅改善了人们的物质生活，也大大丰富了人们的精神生活。但是，如果不相应地掌握一些基本卫生知识，恪守一定的“度”，一味过度地尽情享受这些现代化生活，势必对睡眠、对健康带来不良影响。

此外，现代人抽烟、酗酒现象日益严重，有时他们还会认为烟酒可以提神，这是一个很大的误区。抽烟、酗酒不仅不能提神，还会影响我们的睡眠，进而影响到健康。

健康不是一切，但没有健康就没有一切。健康是人生的第 1 大财富，是生活与事业的保证。它既是人类生命活动的基础，也是人类各种活动的目的。在 21 世纪的今天，随着生活水平的不断提高，人人都渴望健康，并且希望在拥有健康的基础上拥有更多的宏伟目标。但是如今，很多不良生活

习性导致睡眠的缺失，势必会影响我们的健康以及在健康的基础上构建的远大理想，因此，睡眠是至关重要的。



2. 精神压力太大

由于生活与工作压力地逐渐加大，人们面对的是考不完的资格证，加不完的班……失眠逐渐成了现代人的通病。也许您也有过类似的失眠体验：望着天花板，耳朵里充斥着“滴答滴答”的钟声，1小时、2小时，眼看着时间分分秒秒地过去，却还是毫无睡意。

这都是精神压力过大惹的祸。一般来说，压力越大，你也就越难以入睡；越觉得疲惫，你就越难以应付快节奏的生活。通常，一些知识分子、机关干部、科研工作者、学校教师等，由于长时间用脑，神经长期处于紧张状态，脑内释放的兴奋物质增多，必然会对整个机体造成损害，他们比一般

人更容易发生失眠、精神衰弱等症状。

像这些长期致力于脑力劳动的人，他们经常处于紧张过度状态或经常带有抱怨情绪，这些都会使大脑长期处于紧绷状态，这就如松紧带一样，只拉不松，长期下去就会使其失去弹性。另外，脑细胞的兴奋不是一成不变的，当兴奋超过了极限，精神系统就会处于超负荷状态，久而久之，这种不考虑用脑时限性，长时间的用脑方式，会使大脑的兴奋状态难以得到正常的修复和抑制，直接的后果就是产生失眠。

此外，大部分脑力劳动者都有坐着工作的特点。随着大脑活动的加强，血液会更多地流向脑部，长期保持坐姿极易导致血液循环减慢，体内新陈代谢水平降低，引起大脑供血不足，从而使人的思维变得迟钝，工作效率下降。如果在这种情况下继续保持工作状态，大脑得不到适当的调节和休息，而强行维持它的兴奋性，就易造成兴奋与抑制失调，导致失眠。

3. 不良的睡眠环境

对于很多身处城市中的人来说，噪音是与其随时相伴的，车的喇叭声、舞厅的音响声……不绝于耳。有调查显示，地区的噪音每上升1分贝，高血压发病率就增加3%。噪音除了会给我们带来患病的可能性，还会严重影响我们的睡眠质量，造成疲倦，长此以往，使人急躁、易怒，并会导致头晕、头痛、失眠、多梦、记忆力减退、注意力不集中等神经衰弱症状和恶心、欲吐、胃痛、腹胀、食欲呆滞等消化

道症状的出现。

此外，噪音还会令人肾上腺激素分泌增多、心跳加快、血压上升，容易导致心脏病发作；同时噪音可使人唾液、胃液分泌减少，胃酸降低，从而患胃和十二指肠溃疡。而噪音对于孕妇的影响尤为强烈，孕妇长期处在超过 50 分贝的噪音环境中，会使内分泌系统功能紊乱，并出现精神紧张和内分泌系统失调。严重的会导致胎儿畸形甚至流产。

除了噪音，室内温度对睡眠的影响也很大。实验证实，当人处于 20 摄氏度以下时就会因冷而蜷曲身躯并裹紧被子，但超过 23 摄氏度就会感到热而掀被子了。如果被窝温度过低，则需要很长时间用体温来焐热，而且人的体表经受一段时间的低温刺激后，会使大脑皮质兴奋，从而推迟入睡时间，或是造成睡眠不深。

因此，为了我们的睡眠质量，一定要营造一个良好的睡眠环境。噪音或光照、高温或严寒，卧具过硬或者被褥过厚过薄都会影响我们的正常睡眠。

4. 心理因素

对于很多白领而言，睡得着、睡得香，不仅是一种基本的生理需求，更是心理需要。白领们每天都要面对压力、竞争和挑战，很容易产生睡眠问题，第 2 天常常会感到身体疲乏、头疼、记忆力下降、面色憔悴，随之而来的就是影响工作效率和生活质量。