

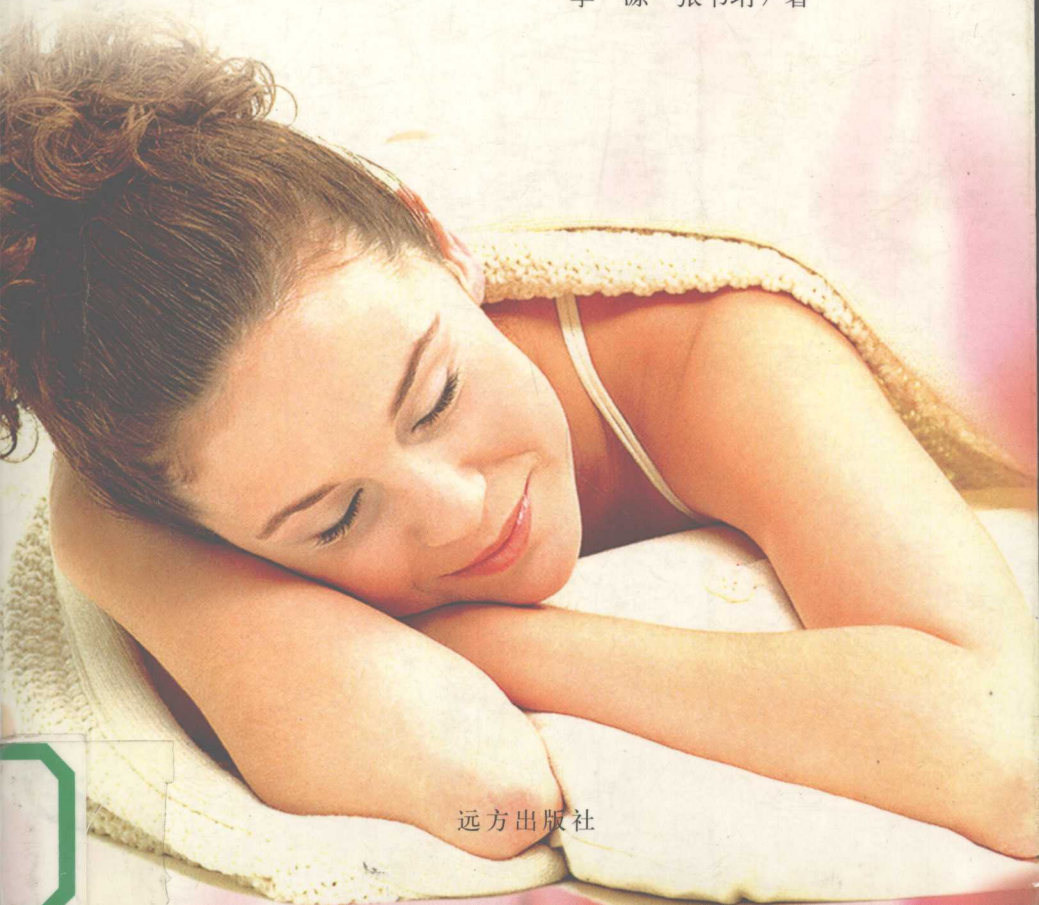
实用生活文库

Shiyong Shenghuo Wenku

睡眠忠告

Shuimian Zhonggao

李 源 张书珩 / 著



远方出版社

实用生活文库

R163
325:2

睡眠忠告

李 源 张书珩 著

远方出版社

责任编辑 苏 文
封面设计 贾艳斌
王翠燕

实用生活文库

主 编 张 弘
出 版 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编 010010
发 行 新华书店
印 刷 北京云浩印刷有限责任公司
印 次 2004 年 1 月第 1 版
版 次 2004 年 1 月第 1 次印刷
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 180
字 数 3500 千字
印 数 1—1000 套

书 号 ISBN 7 - 80595 - 911 - 0/G·296
定 价 450.00 元(全十八册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前言

生活是温馨、和谐的，也是琐碎、繁杂的，有时又是盲目混乱的。如何将生活安排得井井有条、科学合理、舒适惬意，并不是每个人都能应付裕如的。尽管每个人的生活模式不同，但对美好生活的追求与享受却永远相同。

人生的幸福正在于此。

幸福是美满生活的最好标志，它存在于健康的身心，它表现为欢乐愉快，它就生长在自己的家里，尤其在平常日子一天天的精心打理、细致安排和合理调整之中。

本着这样的想法，我们编辑出版了这套《实用生活文库》丛书，它从最现实的生活需求出发，采撷最新鲜的资料，为您提供饮食、医疗、保健、育儿、旅游、家居休闲、人际交往等各方面的生活指南。丛书各部分既有生活必备的基本常识，又有各显神通的窍门点拨，涵盖日常生活的点点滴滴，涉及吃、穿、住、

行的方方面面，实为您生活中的良师益友，定能帮助您拥有高品质的幸福生活。

本丛书共 18 本，包括：《高血压高血脂高血糖防治》、《传染病防治指南》、《房室养生全书》、《睡眠忠告》、《心理医生》、《茶酒粥汤果蔬治百病》、《婴幼儿智力开发方案》、《家常菜套餐》、《大众菜谱》、《家庭靓汤》、《中国自助游》、《超级幽默》、《父与子全集》、《社交全书》、《应用文写作全书》、《实用万年历》、《生活小窍门》、《养犬指南》。每册书资讯准确丰富，图文并茂，以日常生活为中心，达到实用便利的功效，它不仅使您积极地应对生活中的各种挑战，帮助您获得一个健康的身心，还指导您科学地安排生活，享受生活中的种种快乐。

本册为《睡眠忠告》，它向您全方位地介绍有关睡眠的知识、出现睡眠障碍的原因及治疗方法，提供一些快速入睡和健康睡眠的技巧。在时下这个充满竞争硝烟的社会环境里，睡眠障碍已成为威胁人类健康、影响个人工作竞争力的杀手，希望此书能为您的健康睡眠带来福音。

编 者

2004.1

目 录

第一章 睡眠概述

第一节 关于睡眠的知识	(4)
一、什么是睡眠	(4)
二、睡眠是一个生理过程	(6)
三、睡眠学说的演变	(9)
四、睡多长时间合适	(10)
五、睡眠的质量标准	(16)
六、睡眠的方向与姿势	(18)
七、有利睡眠的卧具	(22)
八、睡眠的环境与禁忌	(27)
九、睡眠的作用与类型	(30)
十、人体的“生物钟”现象	(37)
第二节 睡眠与梦	(40)
一、睡眠与梦	(40)
二、梦魇与夜惊	(50)
三、梦游症的特点及治疗	(53)
四、说梦话会不会影响睡眠	(58)
五、睡梦磨牙及其调治	(59)
第三节 睡眠与健康	(66)
一、打呼噜并非睡得香	(66)

二、养成午睡的习惯	(72)
三、睡眠与性	(79)
四、睡眠与美容	(86)

第二章 失眠的原因及其症状

第一节 关于失眠	(93)
一、睡眠障碍	(93)
二、什么是失眠	(96)
三、失眠症的概念	(98)
四、失眠与失眠症的区别	(102)
五、失眠的类型	(106)
六、失眠的原因	(110)
第二节 失眠的症状	(119)
一、失眠症的诊断与自我检测	(119)
二、失眠症的临床表现	(125)
三、失眠对身体的影响	(132)

第三章 失眠的治疗

第一节 自然疗法	(139)
一、精神疗法	(139)
二、行为疗法	(145)
三、物理疗法	(151)
四、气功疗法	(153)
五、音乐疗法	(158)
六、体育疗法	(160)
七、沐浴疗法	(178)

八、舞蹈疗法	(187)
九、芳香疗法	(189)
第二节 传统疗法	(191)
一、针灸疗法	(191)
二、按摩疗法	(194)
三、饮食疗法	(200)
四、足部疗法	(206)
第三节 药物疗法	(210)
一、药枕疗法	(210)
二、敷脐疗法	(212)
三、药物疗法	(213)

第四章 健康睡眠保健

第一节 失眠的预防	(253)
一、养成良好的睡眠习惯	(253)
二、晚饭不要吃太饱	(259)
三、睡前洗个热水澡	(261)
四、听听音乐，放松身心	(262)
五、享受适度的性生活	(263)
六、把快乐带上床	(266)
七、跟咖啡说再见	(267)
八、进行适度的运动	(274)
第二节 睡眠的调理	(276)
一、营造良好的睡眠环境	(276)
二、合理安排工作与睡眠	(278)
三、睡前放松四法	(281)

四、先睡心，再睡眠	(284)
五、睡眠调理八法	(287)
六、迎着朝阳起床	(290)
七、注意睡眠卫生	(300)



第一章

睡眠概述

Shuimian Zhonggao

□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□
 □□□□ □□□□□ □□□□□□
 □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□
 □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□



人的一生大约有 1/3 的时间是在睡眠中度过的，睡眠是人生不可或缺的一部分，在某种意义上它可以和生命画等号。然而随着生活节奏日益加快，学习、工作的压力日益增大，越来越多的人步入失眠者的行列，全球失眠的发病率正在逐渐上升。

中华医学会精神病学分会 2002 年 9 月 13 日公布的一项调查结果显示：我国有将近一半的人口存在睡眠障碍！多么可怕的数字！过去我们对睡眠障碍的问题过于低估了，孰不知它已渐渐成为威胁我们自身健康的隐形杀手。

2001 年，国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性的活动——“世界睡眠日”，并将其定为每年的 3 月 21 日！“世界睡眠日”的确立对唤醒人们的睡眠意识无疑具有重要的推动作用。2003 年的“3·21”，中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国。

睡眠正逐渐成为国人普遍关注的问题。健康睡眠，享受睡眠作为一项复杂的、全方位的系统工程，不仅是有关专家、学者的研究课题，而且已成为普通百姓关注的生活热点。因此，我们应当给予其以充分的关注！

第一节 关于睡眠的知识

一、什么是睡眠

人们对睡眠的概念的认识是一个发展的过程，最初人们认为：当人或动物处于一种静止不动的状态，就叫睡眠。这个定义显然是不严密的，当一个人躺着闭目养神的时候，你能说他是在睡眠吗？30年代初，一位法国生理学家给睡眠下了个定义：身体内部需要，使感觉性活动和运动性活动暂时停止，给予适当刺激就能使其立即觉醒。但此说法也不够周密，因为人在睡眠时其体内活动并未完全停止。

也有的学者研究认为，人和动物的机体在觉醒时各项生理活动会产生一些有毒物质，从而使身体到晚上就感到困乏，这时机体需要通过睡眠将一天所积累的有毒物质清除，一旦机体得到净化会重新精力旺盛，这就是睡眠的化学论。

随着科学技术的发展，用电子仪器可以记录动物和人的脑电活动，将睡眠和觉醒状态作比较，发现脑电记录没有明显差异，从而对睡眠有了新的认识：由于脑的功能活动而引起动物生理性活

动低下，给予适当刺激可使之达到完全清醒的状态。但是此一定义仍不完备，因为人体的许多生理机能能在睡眠时相对更加活跃。

人的大脑有三层皮质。一层是人类进化过程中最早的旧皮质，负责食欲、性欲等本能。第二层是古皮质，由于产生的时间是在旧皮质之后，因此具有控制旧皮质所产生的基本欲望的能力。第三层是新皮质。此处是人的中枢神经所在。其中包括有前头叶、侧头叶、腹头叶和头顶叶。前头叶具有控制人类社会化行动的神经，侧头叶则是语言中枢。那么，管理睡眠和清醒的又在何处呢？它位于三层皮质下的脑干部位。脑干之中密布了无数条的神经，称为网状结构。网状结构的活动越活跃，大脑的活动就越活络。相反，网状结构渐趋缓和时，大脑即呈现休息状态。也就是说网状结构除了可以使人清醒外，也是睡眠的管理中心。

所以，每当人的肌肉、皮肤、眼睛、耳朵、鼻子和内脏等各部位发出的信号减少，大脑皮层和网状结构不再被刺激时，人就会想睡觉。在我们日常生活中，大多数的人都愿意选择安静的环境，采取最放松的躺卧姿势，并关灯处于无干扰的情况下睡觉。就是因为这样能减少对网状结构的刺激，容易入睡。而当人们处在一个节奏平淡、无聊的环境中时容易打瞌睡，也是这个道理。

英国科学杂志《自然》发表了一项关于睡眠

的最新科研成果，这项研究由来自日内瓦医学中心和法国里昂神经生物学实验室及巴黎国家科学研究中心有关部门的科学家共同进行，他们首次证明，大脑前部一个被称为前视区腹外侧核细胞神经元（VLPO）的区域主宰着睡眠。他们发现，入睡或醒来是体内激素对抗的结果，大脑前部一个小区域可决定人的睡眠状况。

他们以老鼠进行的实验显示，脑侧室前视核中的三角形细胞受着肾上腺素和血清素等激素的控制。根据他们的理论，脑侧室前视核细胞在人体置于黑暗、酒精和温暖的环境及其因素中时，就会发挥作用，令人入睡。

这种细胞发挥作用时，会阻止大脑的其它区域释放令人“清醒”的激素。而这样又会使更多的 VLPO 细胞变得活跃，在激素“大战”中占上风，使人进入睡眠状态。这可能就是人要在夜间睡眠的缘故。

总之，睡眠发生的机制十分复杂，关于睡眠的概念，至今尚无确切定论，很可能是多种原因共同作用的结果。

二、睡眠是一个生理过程

现代生理学研究认为，睡眠中枢可能在脑干尾端。动物实验观察到，在脑桥中部断离脑干可以增加大脑皮层的觉醒活动，使动物处于觉醒状

态而很少睡眠。如果用低频率电刺激来刺激脑干尾端，可引起同步化脑电波和睡眠。苏联生理学家认为，睡眠就是睡眠中枢兴奋而使其他脑神经细胞抑制扩散和加深的结果。兴奋和抑制是神经细胞两个最基本的特征，它们既相互对立，相互作用，又相互依赖和转化，在白天大脑皮层兴奋时，睡眠中枢处于被抑制状态，当大脑皮层兴奋所需要的营养和能量被逐渐消耗时，大脑皮层则从兴奋转向抑制，而处于抑制状态的睡眠中枢则转为兴奋状态，并且扩散到大脑皮层以下较深的部位，表现为睡眠。所以睡眠是大脑皮层神经细胞疲劳后获得休息的一个被动过程，也是避免大脑过度疲劳导致衰竭的一种保护反应。

近年来，通过对整个睡眠过程的仔细观察，发现睡眠具有两种不同的时相状态，其一是脑电波呈现同步化慢波时相，简称为慢波睡眠（又称非快速动眼睡眠）；其二是脑电波呈现去同步化快波时相，简称为快波睡眠（又称快速动眼睡眠）。平常所说的睡眠，就是这两种睡眠的交替过程，一般每九十分钟一个睡眠周期，每夜要反复四到五个周期。

慢波睡眠又称正常（深沉）睡眠，夜间睡眠多数时间处在这种睡眠状态。成年人慢波睡眠可分为四个阶段，第一阶段为打盹浅睡，第二阶段为中度睡眠，第三个阶段为中度至深度睡眠，第四个阶段为深度睡眠。慢波睡眠的表现一般是先

表浅，后渐深沉，时有鼾声，睡得十分香甜，眼球也无转动现象，在这阶段，心率和新陈代谢率都保持最低限度，四肢肌肉“瘫痪”，手掌心有出汗表现，呼吸深慢均匀，血压下降。在慢波睡眠阶段，有一个生理过程很重要，脑垂体前叶生长激素分泌明显增高，它不仅直接作用于全身组织细胞，增加细胞的体积和数量，促进骨骼生长，还可促进身体合成代谢，这对于恢复体力，消除疲劳很有好处。

快波睡眠又称异相睡眠，在这期间，各种感觉功能进一步减退，以致唤醒阈提高，即更加不容易叫醒，骨骼肌反射运动进一步减弱，肌肉几乎完全松弛。但在此期间，还会有间断性的阵发性表现，例如眼球出现快速运动，每分钟转动大约五十至六十次，部分躯体抽动或者血压和心率增高，呼吸加快而不规则。另外，做梦是在此间进行。有人统计表明 191 例被试者在快速睡眠期间唤醒后报告正在做梦的 152 例，占 80% 左右；在 160 例被试者慢波睡眠期间报告正在做梦的只有 11 例，占 7% 左右。如果一个人在异相睡眠时被唤醒，他就表现得心烦意乱，容易激动。

慢波睡眠和快波睡眠是两个相互转化交替出现的睡眠时相，成年人睡眠时一般首先进入慢波睡眠，持续 80~120 分钟后，转入快波睡眠，大约持续 20~30 分钟后又转入慢波睡眠。整个睡眠期间，这种反复约 4~5 次，越接近睡眠后期，快波