

有效提高睡眠品质 缩短睡眠时间的身心改善方案

A Handbook Of Sleeping Managemet

最完整详尽深具实用性的睡眠指南

睡眠管理手册

新健康主义编辑群/编著



THE SOURCE OF WISDOM
· 时尚生活智慧 ·
OF A MODERN LIFE

有效提高睡眠质量 缩短睡眠时间的身心改善方案

睡眠管理手册

最完整详尽深具实用性的睡眠指南

新健康主义编辑群 / 编著

海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

睡眠管理手册/新健康主义编辑群编著,——海口:海南出版社 2002.8

ISBN 7-5443-0529-5/R·30

I. 睡... II. 本... III. ①睡眠—基本知识
IV. 8338.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 064278 号

睡眠管理手册

新健康主义编辑群 编著

海南出版社出版发行

(570216 海口市金盘开发区建设三横路 2 号)

全国新华书店经销

销售电话:010-82755607

西安新华印刷厂印刷

2002 年 10 月第 1 版

2002 年 10 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:10.25

字数:250 千字

ISBN 7-5443-0529-5/R·30

定价:20 元



前 言

德国大哲学家腓特烈·尼采说过：“别小看睡眠这门艺术，为了睡眠，人们必须清醒一整天。”这句话，非常幽默的道出了先哲对于睡眠的热情关注。随着人类发展和社会的进步，人们对自我保健的意识越来越强，国际上把睡眠管理与饮食营养，运动锻炼看做是自我保健的三大组成部分足见其地位重要。在现代生活中，人们经常会发现日常生活的压力，远远超过了我们的负荷。睡眠不足，是困扰我们生活的常见原因；甚至，它几乎成为一种最普遍的慢性疾病，正在逐渐销蚀着我们的健康。因此，关注睡眠，保持良好的睡眠状态，是现代人生的迫切需要。

本书是目前社会上公认为最完整详尽，深具实用性的权威睡眠指南，作者在这本有趣的书里，以自己多年的临床经验，结合当今国际上最新的研究成果，全面详实，深入浅出地介绍了有关睡眠的实用科学与信息，分析了睡眠与人们的生理、心理、学习、生活和工作等多方面因素的密切关系；为现代人朝九晚五的都市生活，量身拟定了一套科学的睡眠管理方案。

书中还告诉我们了一种自助式创意生活模式，对希望减少睡眠时间，要求一天至少拥有 25 个小时以上的读者，提供了切实周详的睡眠管理指导，向力图改善睡眠质量，要“既睡得少，又睡得好”的读者，给予了提高睡眠效率的具体而又实用的建议，对饱受失眠困扰之苦的读者，准备了战胜失眠的几十种方法和医疗、食补处方。参考书中所介绍的步骤，调整选择出适合自己生活节奏的方法，你就能有效地缩短睡眠时间，提高睡眠质量，

战胜失眠困扰,在改善身心状态的同时,迈进活力充沛的生活,
从而轻松享受更加丰富精彩的人生。

出版人于北京海淀学知轩

2002.9.23。

目 录

目 录

第一章 最好的休息方式

人类最强烈的欲望·····	2
☐ 睡眠不足·····	2
☐ 让你疲倦的两类疾病·····	3
☐ 小心药物·····	4
☐ 躺倒在压力下·····	4
☐ 吃不好就睡不好·····	6
均衡的睡眠观 ·····	11

第二章 十分钟睡眠自修课程

人为什么要睡觉 ·····	13
睡眠是学来的 ·····	15
起伏循环的睡眠形态 ·····	16
由脑波透视睡眠 ·····	21
身体中的时钟 ·····	24
☐ 为何只留一半清醒 ·····	24
☐ 早晨型和夜晚型 ·····	27
☐ 如何拨正你的生物钟 ·····	29
良好睡眠的基本条件 ·····	30

第三章 从睡眠中创造时间

一天大于 24 小时	34
到底睡多久才够?	38
☐ 睡得有多深	39
☐ 六到十小时	41
☐ 睡眠越多,幸福越少	41
节约你的睡眠	43
☐ 少睡并非不可能	43
☐ 睡多少不过是习惯而已	46
☐ 你为什么想少睡	47
☐ 如何运用创造出来的时间	51
☐ 抗拒被窝诱惑的技巧	55

第四章 睡眠需求自我评估

睡眠形态测试	59
睡眠质量测试	64
生活节奏:猫头鹰还是云雀?	65
生活态度:人生梦想决定每晚睡眠	71
睡眠稳定装置	72
睡眠也要特立独行	73

第五章 睡眠改造计划

精心组织睡眠	75
☐ 做好睡眠记录	75

☐ 设计你的环境	78
☐ 确定开始日期	79
☐ 制定削减目标	80
☐ 建立作息表	83
塑造睡眠形态	84
☐ 第一步:少睡 30 分钟	85
☐ 第二步:少睡 1 小时	89
☐ 第三步:少睡 1 个半小时	91
☐ 第四步:少睡 2 小时	92

第六章 高效率睡眠

有规律的作息	96
☐ 建立良好的睡前习惯	97
☐ 迎着朝阳起床	97
☐ 把快乐带上床	104
☐ 适量的食物和运动	105
☐ 睡姿与睡相	106
布置好环境	108
☐ 卧室的布置	108
☐ 卧具的选择	114
☐ 睡眠的方位	118
午睡	119
☐ 为什么白天也想睡	119
☐ 养成午睡的习惯	120
☐ 儿童与午睡	122
☐ 打瞌睡与打哈欠	124
☐ 消除午后昏睡感	125

第七章 化解失眠烦恼

认识失眠·····	128
☐ 真假失眠·····	128
☐ 失眠的类型·····	131
☐ 失眠对身体的影响·····	134
治疗失眠全攻略·····	136
☐ 饮食治疗方案·····	136
☐ 验方和偏方·····	139
☐ 行为疗法·····	145
☐ 按摩疗法·····	148
☐ 洗浴疗法·····	152
☐ 敷贴疗法·····	157
☐ 气功防治失眠·····	159
☐ 其他疗法·····	163
☐ 安眠药·····	166

第八章 睡眠与饮食

吃出活力来·····	175
晚餐:适量且适时 ·····	180
☐ 晚饭不要吃得太饱·····	180
☐ 腹中空空,睡眠稀松 ·····	181
☐ 根据睡眠时间确定晚饭时间·····	182
咖啡:说声再见 ·····	183
☐ 喝咖啡的时间选择·····	184
☐ 逐步减量,奖赏自己 ·····	185

☐ 改变喝咖啡的习惯·····	187
☐ 替代与放松·····	187
酒:并非安眠药·····	188
烟:不吸行不行·····	192
☐ 并非为时已晚·····	192
☐ 最好的戒烟方式·····	193
☐ 家人与朋友的支持·····	195
☐ 不可半途而废·····	197
甜食:拒绝诱惑·····	199

第九章 睡眠与年龄

让孩子好好睡一觉吧·····	206
☐ 三个月的婴儿不会睡觉·····	206
☐ 婴儿的睡眠特点·····	207
☐ 睡眠促进大脑发育·····	208
☐ 多睡是否能长个儿·····	210
☐ 让孩子养成良好的睡眠习惯·····	211
不觅仙方觅睡方·····	214
☐ 睡眠也会老化·····	214
☐ 老年人怎样才能睡得好?·····	217

第十章 睡眠与健康

打鼾·····	219
嗜睡症·····	223
失眠症·····	223
过眠症·····	225

睡眠不良·····	225
丧失睡眠·····	226
睡眠失调·····	228
深眠状态症·····	230
发作性睡病·····	232
睡眠呼吸暂停综合症·····	233
磨牙症·····	240
感冒与睡眠·····	242
睡眠与内科疾病·····	244
睡眠与美容·····	246
☐ 睡眠减肥法·····	246
☐ 睡眠美容法·····	248

第十一章 睡眠与其他

睡觉与觉醒·····	252
睡眠与情绪·····	256
睡眠与运动·····	261
☐ 为效率而运动·····	261
☐ 运动促进睡眠·····	264
☐ 有益睡眠的运动·····	266
睡眠与性爱·····	270
☐ 性爱的催眠作用·····	270
☐ 睡眠与阳痿·····	275
睡眠与工作·····	276
☐ 长期倒班与睡眠调节·····	277
☐ 如何调整时差·····	277
☐ 不规则的作息导致逃课旷工·····	278

☐ 疲劳驾驶.....	281
睡眠与休闲.....	283
☐ 读书赛过药.....	283
☐ 电视和电脑妨碍睡眠.....	285
睡眠与性别.....	287
睡眠与血型.....	289

第十二章 梦的游戏

梦和记忆.....	291
梦的解析.....	296
☐ 内心世界的地下宝库.....	296
☐ 梦的舞台.....	298
做梦的主人.....	309
☐ 导演你自己的梦境.....	309
☐ 借助梦的创造之手.....	314

第一章 最好的休息方式

自远古以来,睡眠一直是人们关心的话题。在古希腊,在古代中国都有过关于睡眠的研究。阿里斯托特雷斯等人就写过有关睡眠的论文。在中国,从古代起人们就在讨论关于睡眠和健康的话题。在古印度,人们以宗教的观点讨论“眠与悟”的关系。包括睡眠与意识水平是如何相互影响的,做梦的睡眠与不做梦的睡眠有何不同等等。

在现代生活中,人们经常会发现日常生活的压力超过了我们负荷的能力。在现代生活中,人们经常会发现日常生活的压力超过了我们负荷的能力。在无法处理这种压力时,有些人会求助于药物或者借酒浇愁。但大多数的人会选择睡觉,因为相比之下睡觉是一种比较被社会所接受的逃避方式。这样的生活态度在生活中不难发现,就好像有一幅漫画这么画的:有人提醒史努比今天是二月一日,它叫道,“七月哪里去了?”接着开始感叹它还有多少地方没有去、多少事物没有看,还有多少事情没有做。最后却看到它躺在狗屋顶上睡着了。

的确,睡眠是一种很好的休息方式。它可以使人们暂时躲开压力及责任,放松心情,恢复清醒的头脑以便于重新思考。有时人们会有“先睡一觉再说”的念头,其实真正的意图是要“逃避做这项决定的压力”。在逃避到睡眠中的这段时间里,人们头脑恢复了清晰,消除了压力,有时候一觉醒来确实会有焕然一新的作用,因而更容易解决一些平常认为的两难困境,做出困难的决

定。

人类最强烈的欲望

无庸质疑,对大多数人来说,睡眠有着很大的诱惑力。除了“食色”之外,睡眠是人类最强烈的一种欲望。睡眠本身并无好坏之别,尽管如此,由于睡眠是困倦造成的,所以困倦的感觉没有人会喜欢,困倦是一件令人头痛和不舒服的事,可是人们为什么会觉得困呢?

睡眠不足

人们经常说,“如果你觉得困,那表示你没有睡够。”正因为此,睡眠被视为治疗困倦这一现代最常见的通病的最佳良方。

睡眠不足是人们觉得困的最常见的一种原因,而且在现代它几乎成为最普遍的一种病。其实疲倦感也很可能是由其他的一些因素引起。比方说睡眠过多。睡眠过多的人会有同睡眠不足者相似的症状:经常情绪烦躁、动作迟缓、注意力无法集中等等。有类似症状的人,可能是由于睡眠不足,或者是由于睡眠太多,但也可能两者都不是。因为有时候疲倦只是一种求助的信号。

我们知道,在整个系统完全崩溃之前,当人们的身体状况不佳,需要注意时,通常会有少数的警示信号,感觉疲倦就是其中的一种。还有一些时候,疲倦感是由于情绪上的原因。所有心理、情绪、精神上的问题终究会在身体上表现出来。身体的病痛有时候是情绪或情感压抑得不到宣泄的表现,这时人们很容易误以为自己是病了、累了。

除了上述睡眠不足、睡眠过多、身体状况不好或情绪原因,睡眠疾患也可能指一个人虽有足够或太多的睡眠时间,但却会

在睡眠过程中受到如睡眠呼吸暂停等问题的干扰。受到此类问题影响的患者症状表现为喘气、打呼，做出无法控制的动作如不断踢脚，或在不该睡的场合睡着等，这些都是严重的身体疾病症状，而且在人们平常的生活中也经常会看到。一个睡眠足够却还是困倦的人很有可能是有嗜睡病的问题。这类睡眠疾患对人们日常的生活可能产生很大的影响，但它和晚上睡眠时间的长短并没有必然的关系。所以人们更要加以重视，那些表现出上述症状的人最好还是去向医生咨询或治疗。

当然，常常说自己生病或困倦的人并不是在说谎，但是，要知道，疾病和困倦其实只是次要症状。在情绪上过度依赖你的感觉是万万要不得的，把头埋在棉被里“休息和养病”不仅无法找出问题的根源，反而会把造成困倦的原因遮掩起来。

困倦的人行动迟缓、心情烦躁、注意力无法集中，睡眠过多和失眠症患者都有以上同样的症状。当然，偶尔或经常有类似症状的人，很有可能既非睡眠太多，也不是失眠症患者。有时候困倦是一种求助信号。当我们的身体需要注意时，除了整个系统完全崩溃之外，往往只有少数的警示信号，困倦便是其中的一种。

除了睡眠不足以外，造成困倦症状的原因究竟还有哪些呢？

让你疲倦的两类疾病

通常状况下有两类病痛会使人们觉得疲倦。第一类是流行性感冒。这样的患者会有一两天全身脱力，接着一个多星期精神不振。这时候因为我们的身体要耗用较多的能量来动员免疫系统起来抵抗病毒，所以的确需要多休息以帮助身体保存能量，抵抗疾病。

但是需要注意的是，假如其他症状都已消失了却仍然觉得累，那便很可能是其他的疾病侵入了我们的身体，比如“流动性

肺炎”之类的。我们前面已经提到,疲倦感可能是身体状况不好时的警讯,所以我们应该多加留意,不可马虎大意。

还有一些疾病只有在引起疲倦才被发现的,它们构成了造成疲倦的第二类疾病。由于发现的较晚,所以一般都是比较严重的,比如白血病。

在医学上,E·B病毒不但可能造成单核白细胞增多症,也可能造成多种使患者虚弱疲倦的疾病。这一类的患者多是精力充沛的年轻人,患病不久后可能就无法起床。而且他们就算每天休息二十个小时,却仍然会觉得疲惫不堪。这便很严重了。而不了解情况的人们很可能会将其简单地归咎于睡眠不足,这是很不正确的,很可能会导致更严重的后果。

小心药物

很多种治疗不同疾病的药物都会造成睡眠方面的问题。有的使人们清醒,不容易入睡,例如一些含有咖啡因的成药;而另外一些,如镇静剂、抗组胺、利尿剂、肌肉松弛剂等则会使人昏睡。因此人们在服用某种药物之前,务必仔细阅读说明书,以了解是否会有昏睡或兴奋等副作用,以避免引起睡眠上的问题。

躺倒在压力下

压力是使人觉得疲倦的另外一个重要因素。前面说了,睡眠是人们最常采用的一种在不堪忍受特别大的压力时寻求逃避的途径。

但是,很多人似乎都不了解这样一个事实,那就是:人们感受压力的时候通常也正是睡不好的时候。其实这不难发现。有很多人因为烦恼而躺着却睡不着,甚至会因为焦虑而在半夜里醒来。正如罗马哲学家塞尼加说过:“夜晚不但未能驱除,反而更暴露我们的烦忧。”这种情况的罪魁祸首是压力,而不是很多

人所简单以为的是由于睡眠不足。事实上是压力造成睡眠不足,同时也削弱了身心的力量。

恩尼斯·哈特曼医生在对五百名个案进行研究时发现,当他们较快乐、健康、从事有兴趣的工作时,当他们生活较没有转变或压力时,所需的睡眠就较少。但是在现代社会里,人们在很多方面都无可避免地感受到了压力的侵袭:工作、人际关系,甚至在不同角色间的均衡上。压力使得人们紧张、大量进食,不能与他人坦然交往,对人类健康还存在着潜在的破坏力,目前有些医生已经认为压力会降低人们对大至癌症、小至感冒等疾病的抵抗力。无怪乎“压力”一词成为二十世纪末最被滥用的名词了。

下面的这个表格列出了一些生活中可能出现的转变分别可能给人们带来的压力:

你的生活有多少压力?	
配偶死亡	100
离婚	73
分居	65
坐牢	63
亲人死亡	63
个人受伤或生病	53
结婚	50
被开除	47
与配偶复合	45
退休	45
亲人健康状况改变	44
怀孕	40
性方面的问题	39
家庭增加新成员	39
事业调整	39
经济情况改变	38
好友死亡	37
转换行业	36
与配偶多次吵架	35