



THE
SLEEP
SOLUTION

睡眠解决方案

如何睡得更安稳，醒来更高效

〔美〕W. 克里斯·温特◎著

迟文成 高 硕◎译

90%的疾病和负面情绪都是失眠惹的祸
击败睡眠障碍，摆脱身心疲劳，把生活过成想象中的模样

亚马逊睡眠障碍类
畅销书NO.1

GOODREADER
美国版豆瓣
2017年4月
月度好书



中国妇女出版社

THE
SLEEP
SOLUTION

睡眠解决方案

如何睡得更安稳，醒来更高效

〔美〕W.克里斯·温特◎著
迟文成 高 硕◎译

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

睡眠解决方案 / (美) W. 克里斯·温特
(W. Chris Winter) 著; 迟文成, 高硕译. — 北京:
中国妇女出版社, 2019.3
书名原文: The Sleep Solution
ISBN 978-7-5127-1674-2

I. ①睡… II. ①W… ②迟… ③高… III. ①睡眠障
碍—诊疗 IV. ①R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 281666 号

The Sleep Solution: Why Your Sleep Is Broken and How to Fix It by W. Chris Winter, MD
Copyright © 2017 by CNSM Consulting LLC

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with New American Library, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Simplified Chinese translation copyright © 2019 by **Grand China Publishing House**
All Rights Reserved.

No part of this publication may be used or reproduced in any manner without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

本书中文简体字版通过**Grand China Publishing House (中资出版社)**授权中国妇女出版社在大陆地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

著作权合同登记号 图字: 01-2018-7855

睡眠解决方案

作 者: [美] W. 克里斯·温特 著 迟文成 高 硕 译

责任编辑: 陈 元

版式设计: 汪勋辽

封面设计: 

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

法律顾问: 北京市道可特律师事务所

经 销: 各地新华书店

印 刷: 深圳市精彩印联合印务有限公司

开 本: 148 × 210 1/32

印 张: 8

字 数: 192 千字

版 次: 2019 年 3 月第 1 版

印 次: 2019 年 3 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-1674-2

定 价: 49.80 元

献 给

我已帮助过的和尚未帮助的患者们
以及我的妻子埃姆斯，你是我的爱与灵感

权威推荐

THE SLEEP SOLUTION



《伦敦标准晚报》

《睡眠解决方案》将让你安心地闭上眼睛，好好地睡上一觉。

《科克斯书评》

刷新你对良好睡眠的理解，并以正确的方法实现它，本书能帮助睡眠不佳的人改善睡眠质量，非常难得。

《出版商周刊》

作为一名专门研究睡眠问题的神经学家，温特博士经验丰富，读者将在书中重新发现健康睡眠的意义。

《图书馆杂志》

温特博士在书中清晰地解释了睡眠是什么、什么会打断睡眠以及如何充分利用睡眠。

阿里安娜·赫芬顿

《赫芬顿邮报》创始人

温特博士可谓“睡眠私语者”。通过治疗顶级运动员，他发现了一套不可思议的高效方法。这套方法能帮你实现最佳睡眠，从而在运动、工作和生活的方方面面达到最佳状态。

罗恩·亚当斯

金州勇士队资深助理教练

对于失眠、疲劳、浅睡、睡不好的睡眠障碍患者来说，《睡眠解决方案》这本书大有益处。

马克·辛普森

洛杉矶快船队体能教练

温特博士在睡眠领域具有世界级水平。在将医学应用于现实世界的高压环境时，他的建议非常实用。

赫姆·施耐德

芝加哥白袜队首席教练

《睡眠解决方案》全面地研究了良好睡眠的本质及其与健康的关系。

唐纳德·S. 斯特拉克

俄克拉荷马雷霆队医疗服务中心主任

温特博士是我们的睡眠专家。本书包含许多行之有效的睡眠建议，它们曾帮我们顺利应对 NBA 严苛的时间表。



我为何选择成为一名睡眠医生

我向来喜欢睡觉，它对我而言意义非凡。直到现在我还记得，上学期间在周末睡懒觉是多么惬意的一件事！要是醒来时看到窗外大雪纷飞，我就会迫不及待地打开收音机，渴望听到学校停课的消息，因为停课就意味着可以再睡个回笼觉！我的父母都是公办学校的老师，所以停课也成了一件家庭大事。

7岁那年我得了次重感冒，医生给我开了一种必须全天服用的药，于是在午夜的某一时刻，母亲就会把我叫醒，让我服下一些刺鼻的抗生素液体。在我看来，半夜醒来再接着睡似乎延长了夜晚的时光。我喜欢这种感觉。

三年级的时候，我决定要成为一名医生，因为我喜欢画人体器官，而且可以清楚地记住各种肌肉的拉丁学名。当我把这个计划讲给家人和朋友时，他们总是对我大加赞扬。这更加坚定了我的目标。后来，我学过皮肤科、小儿科，甚至整形外科，但生活的抉择以及命运的安排最终让我投身睡眠领域。

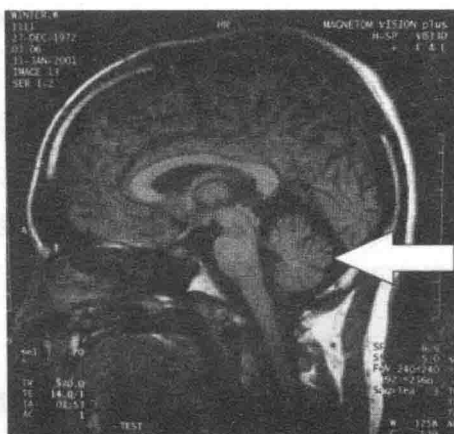
在成为医生甚至在就读医学院之前，我就已经开始学习睡眠的相

关知识，并为此投入了大量时间。我痴迷于睡眠研究，尽管在研究过程中常常亲自上手并把手弄得肮脏不堪。大学期间，在对尤卡坦小型猪（yucatán micro pig）进行睡眠呼吸暂停（sleep apnea）的研究时，我的手尤其脏。猪是睡眠研究的极好范本，它和睡眠呼吸暂停综合征患者一样，睡起觉来鼾声如雷。对那些不了解尤卡坦小型猪的人来说，小不小都不是什么问题，他们只是像小孩子一样对剃猪尾毛并加装探针感兴趣。在从事睡眠研究的过程中，呼吸着类似养猪场里的空气只是个微不足道的代价。

作为一名内科医生，我的好奇心愈发强烈，希望尽可能多地掌握患者的相关信息。为此，我常年主动抽自己的血，参与长达3小时的心理神经学成套测验。我还试过电击肌肉，往鼻孔里插入鼻胃管，把利多卡因这种麻醉剂注入肚脐，甚至把强效电磁体放在脑袋上，结果我的手臂开始抽搐，情形一度失控。

在一次无聊的夜班中，我做实验的欲望实在难以抑制。于是我询问工作人员是否可以用核磁共振成像（MRI）扫描仪检测一下我的大脑，如此我就可以得到大脑的图像并了解其内部活动情况。我的患者都说扫描仪的声音很大，还可能引发幽闭恐惧症，过程苦不堪言。说实话，我对这些真的没什么感觉，但我小脑的尺寸却让我难以释怀，因为它出奇的小。

第二天早晨，我把自己的核磁共振成像放到神经科医生的阅览室。提交异常图像或诊疗难题是医院的惯例，这样其他医生就可以在图像旁写下自己的诊断或意见。那些没有认出我名字的医生，都写下了“小脑萎缩”或“小脑异常”的诊断。如你所见我的小脑（图中箭头所指部位）是有点儿小。但出人意料的是，那些认出我名字的医生，他们的诊断是一边倒的“睾丸萎缩”。一群自以为是的家伙！



我的大脑，约 2001 年

尽管偶有令人郁闷的检查结果，但我还是希望亲身体会患者的经历，这有助于建立信任，形成共同合作的基础。我愿意帮他们解决问题，竭尽全力去理解他们。

作为睡眠领域的专家，我每天为患者解决睡眠问题。同时我也很荣幸地和众多专业运动员合作，帮助他们解决睡眠问题。这或许意味着帮助团队策划长途跋涉中的最佳旅行时间，又或许意味着帮助运动员和他的家人适应新生儿的降临。一般而言，运动员在参加重大赛事前或经历糟糕表现后，会产生较为严重的睡眠问题。无论是哪种情况，我都希望通过改善睡眠的方式帮助他们提高成绩。

研究睡眠的一大好处是能够遇到形形色色的人。多年来，我有幸与美国军方、技术企业的精英和美国各地的学生合作，协助他们改善睡眠，使其取得更好的业绩或成绩。这些宝贵的经验反过来也提升了我的医治水平。

这是一份回报颇丰的职业。自从有了帮助患者和客户的愿望，这本书就诞生了。我希望能对那些在睡眠问题上苦苦挣扎的人做一些力

所能及的事，向他们传授二十多年来我在这一领域的所得和帮助他们重掌主动权。

希望这本书在读者看来更像一本内容丰富的小说而非参考书。我不希望你跳跃式阅读，只看自认为最重要的章节。整本书都非常重要！请把这本书当作了解并改善睡眠的知识大全，倘若你照我说的做，你就会对本书中所提倡的健康睡眠有全新的认知。



你能睡个好觉，这就是我的愿望

致命性家族性失眠症 (familial fatal insomnia) 是一种极其罕见却真实存在的疾病，它与疯牛病有关。饱受这种疾病折磨的人会越来越难以入睡，并伴有出现幻觉、产生恐慌和体重骤降等症状。起初，患者会出现严重的认知障碍，然后逐渐丧失语言能力，最终因无法入睡而死亡。

别担心，你不会染上这种病的。

上述病例极为罕见，我们不必感到不安，但大多数睡眠问题也同样令人感到绝望无助。没什么健康问题比睡眠障碍更令人感到压力和焦虑的了，幸运的是，它不会带来疼痛而且容易治愈。作为一名神经学家，我目睹过一些重症给患者带来的痛苦。比如，肌萎缩性脊髓侧索硬化症 (amyotrophic lateral sclerosis, 亦称卢伽雷病，俗称渐冻人症) 会引发肌肉无力，使患者在历经漫长且痛苦的挣扎后，最终死亡；又如，脑卒中会使患者失去语言能力，发病过程十分痛苦，而且它几乎无法被治愈。与其他疾病一样，睡眠并发症也会造成严重的健康问题，但与众多神经系统疾病不同，睡眠障碍是可治愈的。

当然，我并不是在刻意降低睡眠障碍的严重性。作为睡眠障碍的一种，睡眠呼吸暂停综合征（SAS, sleep apnea syndrome）就会使患者在夜间频繁暂停呼吸，从而引发高血压、糖尿病和心力衰竭；而在2007年，杰出的睡眠研究专家汤姆·罗斯（Tom Roth）发现，全世界大概有1/3的人受到失眠的困扰；莫里斯·奥哈永（Maurice Ohayon）的研究则表明，5%乃至更多成人睡眠质量差的原因，也许是不安腿综合征（RLS, restless legs syndrome）。睡眠障碍还会引起体重增加、情绪多变、记忆力下降和胃食管反流等问题，许多人深受其害。

倘若你有睡眠问题，为什么选择本书，而不是求助于你的初级保健医生呢？或许是因为专程为解决睡眠问题而向医生求助的人太少了，这一比例不足10%。另外，据美国国家睡眠基金会（the National Sleep Foundation）统计，在没有主动提及睡眠问题的情况下，只有30%的医生会主动向患者问及睡眠情况，这着实令人震惊。睡眠占据了我们的生命近1/3的时间，却没有得到应有的重视。与睡眠问题截然不同的是，迄今为止，尽管我从未遭遇突然性视力下降或严重直肠出血，但医生每次都会对此表示关心。我相信，一旦我直肠出血，医生不必询问就会立即知道。

谈及医生，我想说说传统医学院的内部情况。不管最终的专长是什么，所有医学生都要学习各方面的医学知识，参加大量的讲座，内容涵盖医学的各个学科。由于内容十分枯燥，医疗培训往往不能被制作成引人入胜的电视节目。在大学二年级，我参加了一场神经学专家讲授睡眠医学的讲座，开始对睡眠障碍有所了解。

我对那次讲座印象深刻。讲座伊始播放了采访一对老夫妇的视频：丈夫哽咽地诉说曾梦到自己在谷仓追逐一只雄鹿，经过奋力追赶，终于抓到了它，正准备把鹿的头撞向谷仓的墙壁时，他突然惊醒，发现

自己正抓着妻子的头。他的妻子在一旁边听边抽泣。这是快速眼动期行为障碍（REM behavior disorder）的典型病例，它与人们在做梦时应有的正常松弛状态受到破坏有关。讲座上，专家也讨论了睡眠呼吸暂停综合征，但我对此没什么印象了，因为像其他大多数学生一样，我还没有从看视频受到的惊吓中缓过神来。

讲座只有短短 50 分钟，它就是我们得到的与睡眠有关的培训，或许你的家庭医生曾经接受过的有关睡眠问题的培训也只有这些。据研究人员雷蒙德·罗森（Raymond Rosen）统计，4 年专业教育过程中，大多数医学院的学生接受有关睡眠领域的培训时间不足 2 小时。一项始于 2007 年，由米哈伊·特奥多雷斯库（Mihai Teodorescu）和睡眠专家罗纳德·切尔文（Ronald Chervin）发起的研究表明：医学教材中有关睡眠问题的介绍非常少，涉及睡眠问题的医学课程也是少得可怜。

虽然睡眠领域在医学教育上通常不被重视，但它却是医生最常面对的问题之一。对一名医生来说，试图解决一位老者在梦中袭击野生动物的问题，也许十分棘手，但他不该因此遭到责怪。由于保险公司赔偿金的减少和医疗保险费用的增加，医生们需要缩短诊断时间，以便接诊更多的患者。患者咨询的问题大多更严重，睡眠问题因而往往被忘记。因此，责备一名医生未能有效解决患者的睡眠障碍，无异于让一个病理学家为孕妇分娩时的难产担责，这是不合理的。

那么为了解决睡眠问题，你可以做些什么呢？放弃从杂志、故弄玄虚的睡眠书籍或邻居那里得到任何与睡眠有关的启示吧。是时候停止对糟糕睡眠的抱怨，抛开对睡眠的误解了。放心地扔掉安眠药，通过阅读本书，你完全可以了解睡眠的原理并改善自己的睡眠。睡眠讲堂正式开始！

第一部分 快速了解睡眠科学

第 1 章

优质睡眠不可或缺 2

睡一觉，大脑更高效 4

好身材是睡出来的 6

优质睡眠给你一颗强大的心 8

低质睡眠让人抑郁、体质下降，甚至致癌 12

第 2 章

原始内驱因素：我们为什么喜爱咖啡、培根和周末小睡 15

食物、水、睡眠和性爱（顺序无先后之分） 16

睡多久才好，才适合你 22

第 3 章

困倦与疲劳：累得睡不着吗 27

疲劳：“我已经厌倦了劳累的感觉” 27

困倦：“我没睡觉，只是让眼睛休息一下”及其他谎言 30

测测你的睡眠漏洞 32

睡眠的推手：内稳态与昼夜节律系统 37

第4章

睡眠三阶段：你问我睡得有多深 43

REM 睡眠，始于入睡后 90 分钟 47

浅睡眠——晚间睡眠的基础 51

深度睡眠，修复一天的劳累 52

建立你的睡眠结构图 53

第5章

警觉与唤醒那些事儿 59

促进清醒的化学物质：组胺 60

多巴胺，不仅仅与爱情有关 62

增食欲素，本书最难记的化学式 63

放轻松，别浪费了累积一天的腺苷 65

第6章

注意！口水流到你衬衫上了 72

小题大做的矛盾性失眠症患者 74

你比想象中睡得久 76

第7章

昼夜节律：无须上发条的钟表 79

有机体昼夜节律 (τ) $\approx$ 24 小时 80

体验环游世界的一种方式：轮班工作 82

第二部分 实现自我疗愈

第8章

睡眠卫生：解决睡眠问题的起点 94

关掉手机、电视和电脑 95

挑选你的床垫、枕头和睡衣 98

如果另一半影响你的睡眠 102

养成良好的睡前饮食习惯 106

准备入睡 110

第
9
章

失不失眠，你说了算 116

轻度失眠及其种种原因 121

认知行为疗法 125

最有效的解决办法：接受你的睡眠障碍 127

第
10
章

重度失眠：阅读本章时请不要恨我 131

失眠的痛苦 134

睡眠十诫 139

失眠令人恐惧 143

痛苦的事实：理解原发性失眠症 146

第
11
章

安眠药：完美睡眠承诺的假象 151

人们为什么热衷于安眠药 152

安眠药被滥用的经济学原因 154

令人眼花缭乱的安眠药 158

设定停药时间 164

第
12
章

睡眠时间表：坚持最重要 170

夜猫子没错，规律作息就 OK 171

昼夜节律紊乱的四种类型 176

控制光线，获得稳定时间表 181

第
13
章

小睡：最好的朋友还是最坏的敌人 184

计算你的睡眠效率 184

“零食”虽好，可别贪吃 187

小睡的正确打开方式 192

睡眠债务还得清吗 195

第
14
章

打鼾和窒息：不仅仅是听起来很可怕 197

我自己尝试的三个方法 197

问题越大，噪声越小 199

别再让睡眠呼吸暂停“侵蚀”你的身体了 204

第
15
章

其他稀奇古怪的睡眠疾病 206

10% 成年人的腿不听使唤 207

5 种症状判断发作性睡病 213

REM 行为紊乱、磨牙症、梦呓、梦游等异态睡眠 216

第
16
章

一起做个睡眠研究吧 219

从多导睡眠图开始 220

走进睡眠三阶段 224

家庭睡眠测试的优劣势分析 227

结 语 231

作者声明 233

致 谢 235