

你是整天打瞌睡的“瞌睡虫”？

还是想睡却睡不着的“数羊族”？

是“美容觉”睡不够的“睡美人”？

还是越熬夜越“囫囵有神”的“夜猫子”？



梅文字 编著

睡眠是咱生命的三分之一，不够给力怎么行？

失眠、疲劳、恶梦……一切都是浮云！

COME ON! 掌握“睡眠大法”，秒杀所有睡眠障碍！

完美睡眠枕边书，严防人生“死机”！

有趣有真相，很好很强大！



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

睡书

ShuiMianShu



有趣有真相，很好很强大！

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

睡眠书/梅文字编著. —北京：电子工业出版社，2011.3

ISBN 978-7-121-12547-8

I. ①睡… II. ①梅… III. ①睡眠—基本知识 IV. ①R338.63

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第247182号

策划编辑：张 轶

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编100036

开 本：900×1280 1/32 印张：7.375 字数：206千字

印 次：2011年3月第1次印刷

定 价：28.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn.

服务热线：（010）55258888

前言

你是整天打瞌睡的“瞌睡虫”？

还是想睡却睡不着“数羊族”？

是“美容觉”睡不够的“睡美人”？

还是越熬夜越“困困有神”的“夜猫子”？

睡眠，占据了我们生命的三分之一。每个人的生活品质，都与睡眠的质量息息相关。然而，你的睡眠状态，你了解吗？

快节奏的生活，紧张的工作，经过一个漫长的白天忙忙碌碌之后，有什么比一夜安眠更能治愈疲惫？然而，世界上却有近一半的人受到各种睡眠问题的困扰。失眠、疲劳、睡不够……各种问题让人纠结不已！

你可能会觉得，这些只是小问题——

“白天犯困？很正常啊，晚上好好睡一觉就没问题了。”

“失眠啊？一定是最近压力太大了，不是还有安眠药嘛。”

“通宵 happy，没什么啦，周围朋友都这样啊。”

Stop！这样想可是大错特错。要知道，睡得不好可能造成的严重后果包括但不限于——

免疫力“很受伤”；

大脑“死机”；

让你意外步入超重行列；

让头顶变成“不毛之地”；

光荣成为“过劳死”高危人群；

……

是不是有些触目惊心了呢？这可绝对不是夸张哟！

我们常说，健康是最大的财富。而睡眠是健康的银行。健康生活从优质睡眠开始。睡眠，本应是对身体最好的呵护，对有些人来说，却成了折磨人的“温柔一刀”。

一夜无梦、高枕无忧、8小时……那些传说中的“完美睡生活”究竟在哪里呢？

俗话说：“你不理财，财不理你。”对于睡眠这种特殊的“理财方式”来说，更需要我们每个人去用心经营，不然的话，健康生活也不会“理你”哦！

本书正是从我们身边的N个细节开始，揭秘生命中最美好的三分之一，告诉你那些“关于睡眠不可不知的二三事”。

教你掌握“睡眠大法”——什么失眠、疲劳、恶梦……一切都是浮云！

秒杀睡眠障碍，严防人生“死机”，找回适合自己的“高性价比”睡眠

——往健康的银行中存钱吧！其实你可以睡得更好！

打开这本书之前，昨晚你是否睡了个好觉？

读完这本书之后，今晚一定睡个好觉！



目录

第1章

只要每天睡得好，活到80不见老

- 睡眠是健康的银行..... 2
- 服药百服，不如独卧..... 7
- 欠下睡眠债，身体很受伤..... 13
- “睡美人”的美容觉..... 18
- 延伸阅读** 人体内的“安眠药”——褪黑素..... 23

第2章

你的一生，需要多少睡眠

- 8小时睡眠最科学吗..... 26
- 夜猫子，别和睡眠抢时间..... 30
- 春眠不觉晓，最爱睡懒觉..... 37
- 中午不睡 下午崩溃..... 42

第3章

睡多久最好——你说了算·····	47
睡眠也要“高性价比”·····	51
延伸阅读 测测你的睡商·····	55

梦里乾坤大

睡眠上的花，静夜里的童话·····	58
睡眠质量：“一夜无梦”≠“高性价比”·····	62
梦里吐真言——关于梦呓·····	66
日有所思，夜有所梦吗·····	71
危险的“梦幻旅程”——梦游·····	77
延伸阅读 解梦·····	84

第4章

睡眠众生相

夜半鼾声扰四邻·····	88
流口水：不只是睡相问题·····	95
起夜：在每一个梦醒时分·····	100
早醒：抑郁症的信号兵·····	105

磨牙：真折磨人·····	110
但愿长睡不愿醒——嗜睡症·····	116
家有夜哭郎——宝宝的睡眠 ABC ·····	120

第5章

长夜漫漫，无心睡眠

今夜，你又数了几只羊·····	126
一样的失眠，不一样的理由·····	130
预防失眠：把失眠扼杀在摇篮里·····	135
睡不着眯着——失眠怎么办·····	139
一半是天使，一半是魔鬼：安眠药的是是非非·····	144

第6章

睡眠保卫战

让生物钟做身体的好管家·····	150
吃好，睡眠自然好·····	154
音乐——舒心悦耳的“催眠师”·····	158
卧室的色彩，睡眠的色彩·····	161
不做豌豆上的公主·····	166
高枕真的无忧吗·····	172

正确睡姿，健康睡眠·····	176
助你入睡：传统中医妙招多·····	182
生命在于运动，睡眠也在于运动·····	188
失眠亦需心药医·····	192

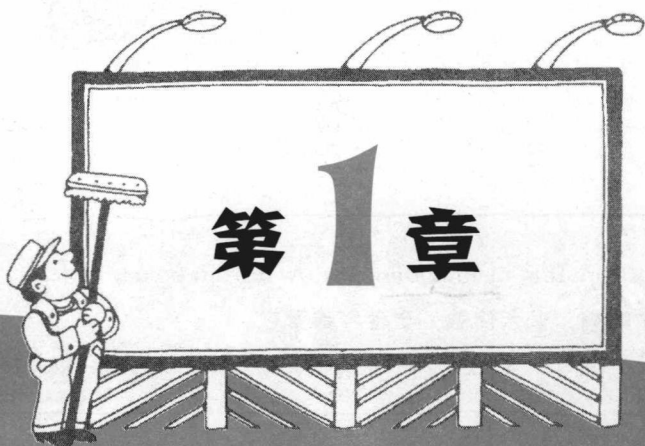
第7章

关于睡眠的那些事儿

睡前洗澡好不好·····	198
为何临睡前会想要留一盏灯·····	203
清晨一杯“救命水”·····	207
辐射——睡眠的慢性毒药·····	211
晨练归来，切忌“回笼觉”·····	215
睡眠的神秘“远亲”——催眠·····	219
延伸阅读 睡姿反应性格·····	225



睡觉的学问



只要每天睡得好，
活到 80 不见老

第一章 只要每天睡得好，活到 80 不见老

睡眠是每个人生命中不可或缺的一部分，它对我们的身体健康和情绪状态有着深远的影响。本章将探讨睡眠的重要性，并提供一些实用的建议，帮助你获得高质量的睡眠，从而延长寿命并保持年轻。

睡眠不仅是一种生理需求，更是一种生活艺术。通过了解睡眠的规律和科学，我们可以更好地管理我们的睡眠时间，提高睡眠质量。本章将带你走进睡眠的世界，探索睡眠的秘密，让你在日常生活中掌握睡眠的主动权。

在接下来的章节中，我们将深入探讨睡眠的各个方面，包括睡眠的生理机制、睡眠障碍的识别与应对、以及如何通过调整生活习惯来改善睡眠质量。希望本章能为你的睡眠之旅提供一个良好的开端，让你在忙碌的生活中找到属于自己的宁静与舒适。

睡眠是健康的银行



Oh, sleep! It is a gentle thing, beloved from pole to pole.

睡眠啊，多么优雅，全世界都爱它。

——英国著名诗人 柯勒律治

睡眠跟恋爱相似，是一种温暖而散漫的行为。

——作家 张小娴

人如果不吃饭，可以存活 20 天；不喝水，可以存活 7 天；如果不睡觉，则只能存活 5 天。——看，睡觉竟然是比吃饭喝水更重要的事，你还敢忽视它吗？

可是，在这个快速发展的社会中，睡眠却日益变成了现代人的一种“生活奢侈品”。“日出而作，日落而息”的作息规律早已作古，“睡到自然醒”的愿望也越来越渺茫，对有些人来说，买得起 LV、CHANEL，却不一定拥有睡眠这件特殊的“奢侈品”。但是，睡眠再“奢侈”也是必不可少的，是生活必备品。正所谓“睡眠者，能食，能长生”，睡眠是健康的银行，是能量的补给站。

下面，我们就来聊聊有关睡眠的一些 ABCD 吧！

睡眠的 ABCD

1. 神静而入寐，神动而寤起

我们人的一生，大约有 1/3 的时间是在睡眠中度过，另外 2/3 的时间就处于所谓的“觉醒状态”。困了，就闭眼睡觉；醒了，就睁眼醒来——这听上去很合理吧？人生就是在睡眠和觉醒的过程中一天天地度过。

睡眠这件事，看似简单自然，其实深不可测呢！在睡眠这个神奇的国度里，尚有很多无法解答的疑惑，也许正是因为未知才如此迷人。人为什么睡觉，为什么能醒来，为什么一般在晚上睡觉？传统医学认为，人体的睡眠与觉醒是受心神的指使，“神静则寐，神动则寤，情志过极则难寐”的意思就是，人心神安静的时候就入睡，心神开始活跃就苏醒，过于激动的时候就难以入眠。

2. 人的睡眠绝不是“关机”

从台式机、笔记本电脑、PSP 到 iPod，时下很多电子产品都有“睡眠”和“关机”两种状态。电子产品达人们知道，“睡眠状态”是介于“正常开机运行”（觉醒）和“关机”状态之间的中间状态——它不仅能够减少能耗，而且利于快速启动。

同样，人的睡眠也有相似的道理。与觉醒状态相比，睡眠的时候，人与周围的接触停止，看、动，语言等自觉意识消失（没法看，没法动），所以一般说来，睡着的人是无法控制自己“说什么”或“做什么”的。譬如，很多人有梦游或说梦话的习惯，而这种习惯是自己所无法左右的。

从生理状况上来看，睡眠中的人肌肉放松，神经反射减弱，心跳减慢，新陈代谢的速度减慢、胃肠道的蠕动也明显减弱。这时看上去，睡

着的人是静止的、被动的，一副祥和的“睡美人”模样。

而我们的大脑呢？当我们睡觉的时候，大脑也在休息吗？当然不会啦。大脑可是统领全身的总司令。如果这总司令都打盹了，底下的将士们还不乱套了？所以，如果在一个人睡眠时给他做脑电图，我们就会发现，人在睡眠时脑细胞发出的电脉冲并不比觉醒时减弱。这是因为，虽然睡眠时，一切复杂的高级神经活动，如学习、记忆、逻辑思维等活动均不能进行，但仍保留少量具有特殊意义的活动。拿动物来举个例子，猫咪睡觉的时候，如果周围有老鼠的叫声，它也会一跃而起（平常不抓老鼠的猫除外）。我们人类的例子更多：哺乳期的妈妈即便睡得很沉，只要婴儿宝贝小小地哭上一声，妈妈就会醒过来；如果你白天上班正在做一个重要项目，那么睡觉时如果身旁有人提到和项目相关的事情，你也很容易“噌”地从床上坐起来。

这就是说，在睡眠时，大脑并没有被“切断电源”处于“关机”状态。这就好像一座夜间的蜂房，外面看上去蜜蜂都已经归巢休息，但实际上所有的蜜蜂都在为酿造蜂蜜而通宵达旦地忙碌着。这是不是很奇妙呢？

小睡眠，大功效

1. 夜夜睡眠必有用，体力精力还复来

现今社会的一大特点就是节奏紧张，俗话说“职场如战场”，身处其中的上班族们在这没有硝烟的“战场”上厮杀一天下来，俱是身心疲惫苦不堪言。但是，没有人愿意，也没几个人敢做逃兵，于是第二日又要鼓足士气整装待发。是什么让下班时身心疲惫的他们摇身一变，第二天上班时又能够恢复神采奕奕呢？

当然是睡眠——这可是休息的最佳方式。

睡眠是消除身体疲劳、恢复体力的主要方式。睡眠期间，胃肠道及其有关脏器能合成并制造人体的能量物质，以供醒着的时候使用。而且，由于在睡眠期间人的体温、心率、血压下降，呼吸及部分内分泌也会减少，使基础代谢率降低，这样一来，我们的体力就得以恢复了。睡眠还可以保护大脑、恢复精力。这是由于大脑在睡眠状态下，耗氧量大大减少，有利于脑细胞积极储存能量，为第二天做好准备。

2. 睡眠，免疫力的加油站

人体免疫力如果受到伤害，会有很多“撒娇”的方式，比如紧张工作之余，我们很容易感冒，常有上火、口腔溃疡等常见病，甚至被一些传染病“拥抱”。到底谁在伤害你的免疫力？体检报告上常有医生这样的提醒：要注意休息，适当补充睡眠。

快节奏的生活、繁忙的工作常将睡眠时间挤得没有退路。我们的免疫系统也就只好不情愿地跟在身后，要对运转的身体施行病毒的防御、监控和清除。睡眠不足就会让免疫系统心有余而力不足，处于懈怠状态。

睡眠能增强机体产生抗体的能力，从而增强机体的抵抗力。同时，睡眠还可以使各组织器官自我康复加快。现代医学中常把睡眠作为一种治疗手段，用来帮助患者度过最痛苦的时期，以利于疾病的康复。美国医学教授威廉·德门特形象地指出：“高品质的睡眠是抵御疾病的第一道防线。”通过研究，他发现，凡是在凌晨3点钟起床的人，第二天的免疫力就会大大减弱，血液中有保护作用的杀伤病菌的细胞减少了1/3。

既然睡眠左右着你的免疫力，那就以良好的睡眠来给你的免疫力“加油”吧！

3. 用好睡眠这剂“长寿药”

这个世界上既没有唐僧肉，也没有长生不老药，却有一剂简单至极的“长寿药”——睡眠。近年来，多项调查研究结果均表明，长寿的关

关键在于有一个良好而正常的睡眠。统计表明成年人中每晚平均睡 7~8 小时的人，寿命最长。每晚平均睡不到 4 小时的人，死亡率是前者的两倍。

为什么越来越多的年轻人患上父辈的病？睡眠时间的减少，会使患糖尿病和高血压这类与年龄相关的疾病的比例增加，患病年龄提前，这对人的寿命是一个威胁。人的生命好似一个燃烧的火焰，有规律燃烧则生命持久，若忽高忽低则容易使人早亡。睡眠时间恰似火焰燃烧最小的程度，因此能延缓衰老，保证生命的长久。

4. 睡眠与心理健康

相信每个人都曾有过因睡眠不足而昏昏沉沉恍如梦游的经历，或许还有过一些不分东西、张冠李戴的糗事吧！就连 2008 年美国总统大选的竞选人罗姆尼也因睡眠不足在竞选时闹了笑话。“我永远不会记得艾奥瓦人。”罗姆尼这样表达自己的感激之情。第二天，他的妻子纠正了他的发言——他的意思是“永远不会忘记艾奥瓦人。”

这都是因为缺乏睡眠会引起人心理功能的异常。当人睡眠不足或睡得~~不安稳时~~，次日就会情绪消沉，难以集中注意力，智力活动能力下降，严重时甚至出现错觉和幻觉。因此，睡眠对于保护人的心理健康和维护人的正常心理活动很重要。如果不想白天处于“梦游”状态，晚上就美美地睡一觉吧！



服药百服，不如独卧



俗话说得好：“吃药百服，不如独宿一夜”、“吃洋参，不如睡五更”、“早睡早起，赛过人参补身体”。总的来说就是，吃再多的药、再多的补品都不如好好地睡上一觉。大多数人都有这样的体会：药补不如食补，食补不如觉补。古代著名戏剧家李渔就曾经说过：“养生之诀，当以睡眠居先。”没有睡眠，养生就是一句空谈！

古人的智慧不可小觑，今人的研究也大有裨益。今人通过对睡眠阶段的研究将睡眠分为深睡眠和浅睡眠。睡眠的养生作用着重体现在深睡眠的作用上。养生界有句话叫“深睡眠是最好的滋补品”，要想知道这个“滋补品”有何特异功能，且随笔者走进睡眠的世界。

睡眠的时间旅程

你一定有过下面的体验吧：刚入睡的时候脑子乱糟糟的，一个小声响就能把你吵醒；熟睡的时候，某些睡得很沉的人连窗外雷声惊天也听不到。所以说，睡眠可没你想得那么简单，先看看睡眠在一个晚上的时间旅程吧！

根据脑电图的研究，睡眠可分为五个阶段，在整个睡眠期间循环出现。

第一阶段：通常持续 1~10 分钟。这时，个体处于浅睡状态，很容

易被外界的刺激惊醒。

第二阶段：通常持续 20~30 分钟。这时，个体较难被唤醒。

第三阶段：通常持续 10~20 分钟。这时，一般的动作或响声通常不会惊醒睡眠者。

第四阶段：深睡眠阶段。梦游、梦呓等现象大多发生在这个阶段。第四阶段不会一直持续下去，而是在大概 20 分钟后返回到前几个阶段。

第五阶段：快速眼动睡眠阶段。第一次快速眼动睡眠一般持续 5~10 分钟，之后会重复进入第一阶段的睡眠，开始另一次的循环。

在人的整个睡眠过程中，以上五个阶段依次反复出现，每个周期一般持续 90 分钟，每晚都会重复几次。在这种周期性的循环过程中，随着黎明的来临，第二阶段和第四阶段的睡眠会逐渐消失。

睡眠的黄金期——深睡眠阶段

你在感冒发烧的时候是不是特别想睡觉？而且这种时候，家人会叮嘱你：好好睡一觉吧，病就好了。这种说法到底是不是有着科学的依据呢？

当然，生病了，“睡眠”并不是万能药，但睡一觉能缓解病情却也是被科学所证实的。这是因为在睡眠时，尤其是在睡眠的黄金期——深睡眠阶段，人会产生很多抗体，增强机体抵制和消灭外来病菌的能力，提高人体自愈力，使其尽快康复。深睡眠是人体睡得最熟、最香的阶段，此时的你听不到外面的任何吵闹，别人也很难把你唤醒。一觉醒来，你会感到神清气爽。而且在深睡眠阶段，人体内的激素在大量分泌，免疫细胞、各种受损细胞在进行修复，疲劳在恢复，能量在储存，消化系统在忙于吸收营养物质，废物在大量排泄……一个人只要能保证 2 小时左右的深睡眠，第二天起床后就会精神焕发，精力充沛。