

从译健实用实

实用保健译丛

教你有个好睡眠

教你有个好睡眠

〔日〕井上昌次郎 监修 姜晓颖 译
上海人民出版社

睡眠影响我们的一生 睡前饮酒不利于睡眠
活力与长寿之本 睡几个小时最好
有益身心的睡眠 睡眠男女有别 可以帮助自己熟睡

婴儿的睡眠与成人不同 睡眠也会遗传

睡眠是健康的晴雨表 国际上认定的八种睡眠疾病

睡眠对内脏器官的影响

优质睡眠的诀窍 利用睡眠的循环特点把握起床良机

单调乏味无意义的动作容易使人入睡

上海人民出版社

教 你有个好睡眠

〔日〕井上昌次郎 监修 姜晓颖 译

上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

教你有个好睡眠/(日)井上昌次郎著;姜晓颖译.

-上海:上海人民出版社,2001

(实用保健译丛)

原出版者:实业之日本社

ISBN 7-208-03866-X

I.教… II.①井… ②姜… III.睡眠-基本知识 IV.R338.63

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第052516号

责任编辑 苏贻鸣

封面装帧 甘晓培

Copyright © 1999 Shoujiro Inoue

All rights reserved.

First Published in 1999 by Jitsugyononihonsha Ltd., Tokyo, Japan.

Chinese Simplified Character Edition Copyright © 2001 Shanghai
People's Publishing House, China.

Published under license from Jitsugyononihonsha Ltd.

License arranged through the Support Co., Ltd, Japan.

本书由日本有限会社 Support 代理引进,中文简体字版由上海
人民出版社出版。

·实用保健译丛·

教你有个好睡眠

[日]井上昌次郎 监修

姜晓颖 译

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(上海福建中路193号 邮政编码200001)

新华书店 上海发行所经销 上海天马印刷厂印刷

开本 850×1092 1/32 印张 4.75 插页 4 字数 70,000

2001年9月第1版 2001年9月第1次印刷

印数 1-6,100

ISBN 7-208-03866-X/R·13

定价 12.00 元

译 者 的 话

说来也巧，在我接到这本书之前，曾有过一段失眠烦恼的日子。夜晚难以入睡，即使睡着了也觉得睡得不好，尽做梦，晨起时头昏脑胀，哈欠连天。表面上看起来对生活似乎没有什么太大的影响，但睡不着时的难熬的个中滋味只有自己知道。

拿到这本书时，粗略看了一下书名，以为又是一本晦涩难懂的有关睡眠生理的册子，类似的国内出版的也不少，我看过也没留下过什么很深的印象。但待我从头到尾仔细地读了一遍这本书后，我确实产生了一种如获至宝的喜悦。

喜悦的原因有两点：

我不能断言别人读了这本书后是否会对睡眠有所帮助，但至少对我来说受益匪浅。我们可能会知道诸如睡前喝点牛奶，吃一粒美乐托宁药片之类的外在辅助手段，却少有人能从心

理调节的角度治疗失眠。书中以一定篇幅分析了有关心理因素对于起居规律的影响,让我重新认识了睡眠,了解了睡眠的“个性”。可能天气的好坏冷暖,日常的工作压力等等都会影响我们的睡眠质量,但只有先正确地认识它,才能正确地适应它,然后享受它。

读这本书感到欣慰的另一个原因,是它朴素平实的语言表达。我本来做好了查阅大量专业词典的准备,却意外地发现该书措词十分通俗易懂,所举的例子大多是你亲身经历或在你身边发生的事。阅读与翻译该书,应当说是一件轻松、惬意的事。

休闲时与朋友聊天,谈到精神状态,谈到生活质量,谈到工作成效,都少不了涉及与睡眠有关的话题。可以说,能够很好地安排睡眠并从中获益的人,就在很大程度上拥有受优待的人生。当然,能否享有这种“优待”,有先天因素,但更有效的途径在于自身的努力争取。如果这部译作能给那些关注睡眠、关注生活质量的人们哪怕一丁点儿的启迪(我是深信大有帮助的),我也会感到非常欣慰和满足。

由于水平有限,缺点和不足在所难免,恳请广大读者批评指正。

感谢上海人民出版社苏贻鸣先生和华东师

范大学副教授杜勤先生对本书翻译工作的支持和帮助,在此一并深表谢意。

姜晓颖
2001年5月

译者的话

序

这本书是作家国安广美与我合作的结果。执笔者与编写者都是国安女士。我执笔的只有序的部分。

国安女士在编写此书前对我作了大量的采访。我回答了她提出的各项问题，回答的内容作为本书的素材被采纳。在稿子出来后，我只是对素材使用的准确性作最后的把关而已。

序

因此，全书的结构、文辞风采、图表等等，都是国安女士的文笔和创意的结晶。

最近，有关睡眠及睡眠障碍的书籍相继出版，各类报刊杂志也大量刊登有关睡眠知识的文章和报道。电视台节目中不乏有关睡眠的话题。人们对于睡眠的关心，不仅在我国，在全球已成为一股热潮。

为什么有关睡眠和睡眠障碍的话题会如此受人关注？我想，这个问题将会在本书中得到解答。

在睡眠知识信息大量涌现的当今，为何还有必要出版本书呢？我无法给一个明确的解

释。但至少可以作如下推测：

(1) 有关睡眠的书籍数量尽管在增加，但提供的信息还远远不能满足读者群的需要。出版社看到了这一点，觉得有必要出版本书。

(2) 一般专家写的书，即使是启蒙性质的文章，也给人艰深晦涩的印象，而且其中对日常生活实用的内容不多。一般读者都希望有这么一本书，能够从日常生活的角度深入浅出地阐述实用的科学信息。

(3) 不是专家写的书，要么缺乏现代睡眠科学或医学的最新成果，要么就是渗入过多的作者个人的主张，提出的观点实用性不高，近似于“纸上谈兵”。这种书籍提供给读者的信息质量是否百分之百可靠让人怀疑。所以，有必要从公正的角度，以第三者的笔触，将可信赖的权威的科学内容传达给读者。

我不知道以上推测是否点中要害，但起码我们尽量做到在本书筹备编写之初，就力求完成第(3)点中提到的目标。我衷心希望本书能成为各位读者的良师益友。

井上昌次郎

1999年初夏 于东京



目 录

译者的话.....	1
序.....	1

第 1 章 睡眠影响我们的一生

——睡眠的实质

失眠和睡眠过度其实是一回事.....	1
为什么睡得越多越想睡.....	4
不规则的起居是造成逃课旷工的根本原因.....	7
睡眠与阳痿	10
睡前饮酒不利于睡眠	12
电视和电脑妨碍睡眠	13
起不了床是因为不想起床	16

目
录

第 2 章 活力与长寿之本

——睡眠的作用

什么是睡眠	20
人类失去睡眠将无法生存	24
熟睡后醒来为何会心情舒畅	26

脑波诊断睡眠	28
睡几个小时最好	33
人们为什么在夜晚入睡	36
如何弥补生物时钟与地球时钟的 偏差	40
人为什么会做梦	42



第3章 有益身心的睡眠

——睡眠的秘密

午睡	46
人为什么打瞌睡	49
睡眠无法储存	52
可以帮助自己熟睡	54
为何有朝型和夜型之分	57
为什么感冒发烧时想睡觉	59
睡眠也会老化	62
睡眠男女有别	65

第4章 婴儿的睡眠与成人不同

——睡眠的意义

婴儿与成人的睡眠差异	69
长时间的雷姆睡眠有助于婴儿的大脑 发育	72
婴儿睡眠为何时断时续	75

多睡是否就能长个儿	79
对儿童来说午睡是利还是弊	82
孩子起居无规律是大人的责任	85
睡眠也会遗传	89
孩子的睡相有讲究	91

第5章 睡眠是健康的晴雨表

——睡眠与健康

国际上认定的八种睡眠疾病	94
打鼾可能是致命疾病的先兆	97
枕边的恐惧——睡眠呼吸暂停综 合征.....	100
驾车瞌睡时段与睡眠周期的因果 关系.....	103
安眠药对睡眠的影响.....	107
磨牙与睡眠——牙科医生也关注的 话题.....	110
梦呓是病吗.....	111
为什么性交后会感到困倦.....	113
睡眠对内脏器官的影响.....	115

第6章 优质睡眠的诀窍

——理想的睡眠

测一测自己的单位睡眠时间.....	118
-------------------	-----

利用睡眠的循环特点把握起床	
良机·····	120
晚睡晚起的生活只要有规律就不会引	
起睡眠不足·····	123
单调乏味无意义的动作容易使人	
入睡·····	126
熟悉的声音促进睡眠,不熟悉的声音	
干扰睡眠·····	128
用餐使大脑清醒·····	131
肚子饿睡不着时吃一点甜点·····	133
睡前洗澡用温水,晨起洗澡用热水 ···	135
咖啡和巧克力驱除睡意·····	137
挑选寝具的标准不在其功能,在个人	
喜好·····	139



睡眠影响 我们的一生

—— 睡眠的实质

失眠和睡眠过度其实是一回事

我们每天都离不开睡眠。夜晚入睡，早晨起床。

从睡眠所需的时间来看，如果一个人一天睡八小时，那么一生的三分之一时间都在睡觉。一生以 80 年计，那么一生中就有 233600 个小时，即 9733 天，相当于 26 年多的时间都在睡觉。

在我们的一生中，再没有什么事情如睡眠一样有规律地持续地大量地占用我们的时间了。

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

睡眠影响我们的一生
睡眠的实质

“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。

睡眠对于人类的意义何在?

第1章解答人们日常有关睡眠的疑问。

在有关睡眠的烦恼中,最常见的恐怕就是失眠了。

“不知为什么,最近我总是睡不好。半梦半醒的,无法熟睡。”

睡眠不足被人们称为“失眠”,听起来有些医学术语的味道。我们常说的“失眠症”,准确地说,到底是一种怎样的症状呢?

实际上,失眠等于睡眠过度。失眠指的是,在该睡觉的时间段,想睡却无法入睡。这样造成的结果,在该起床工作的时间里,却困倦嗜睡哈欠连天,以致白天打起瞌睡,又造成“过眠”。也就是说,失眠和过眠是一对孪生兄弟,得了失眠症的人也即得了过眠症。

“最近工作中常打瞌睡,白天总觉得困得不行。”

像这样经常有困倦感的过眠症患者,同时也是失眠症患者。

现在国际通行的学术用语中已不使用“失眠症”这一说法。“失眠”和“过眠”被统称为“睡



眠异常”。关于睡眠异常的具体内容,将在后面章节中详述。

● 疾病,隐藏于失眠症后

我们常把夜晚无法入睡或白天过度瞌睡的现象归咎于身体、年龄或心理原因。但是,引起失眠/过眠症即睡眠异常的最主要原因在于睡眠时出现的呼吸暂停。被称为“睡眠呼吸暂停综合征”。

脑波显示,睡眠呼吸暂停综合征患者在每次呼吸暂停时都会处于清醒状态。卧床至起床的睡眠时间即使能在一定程度上得到保证,但毕竟离熟睡相去甚远,不过是短暂睡眠的重复进行而已。

在确保长时间睡眠的时间段里无法熟睡,其影响将波及到白天的活动时间段。工作时提不起精神,频频打瞌睡,造成失眠与过眠的恶性循环。

睡眠呼吸暂停综合征与睡眠异常直接相关,尽管这是很普通的疾病,但也是在最近才开始受到人们的关注。

相关研究起步于 20 世纪 70 年代,正式研究是在 80 年代以后。到了 90 年代,“睡眠呼吸暂停综合征”才作为一项病名被人们知晓。统计数据表明,80 年代以后患者人数剧增,事实上,这样的病况以前就已经存在,只是没有被发

睡眠影响我们的一生
睡眠的事实

现而已。

为什么以前人们没有给予必要的关注呢？

当时人们只知道失眠，却没有意识到这是睡眠呼吸暂停综合征造成的结果，因此它的严重性就容易被人们忽略。

现在冠以“睡眠呼吸暂停综合征”名称的这一疾病，以前被称作“皮克维克症候群”。在 19 世纪英国小说家狄更斯的小说中，有一名叫皮克维克的孩子，他总在白天打瞌睡而晚上睡不着。由此，午间瞌睡夜晚失眠的症状，就被称作皮克维克症候群。

当时，皮克维克症候群与睡眠时呼吸暂停之间的关联还未被揭晓。人们不知道，正是因为夜晚睡着时无法顺畅呼吸导致睡眠时断时续，进而造成白天嗜睡。随着研究的深入发展，人们渐渐明白了两者之间存在的因果关系。之后，才将皮克维克症候群更名为“睡眠呼吸暂停综合征”。

那些睡觉打鼾，抱有“睡眠异常”问题的人们，首先应检查是否患有睡眠呼吸暂停综合征。

为什么睡得越多越想睡

有人因失眠而烦恼，也有人发愁为什么自



己很能睡却总感睡不够。

想睡的时候硬撑着不睡是一件很难受的事情,但是反过来,大脑对睡眠没有需求时照睡不误却并不是一件难事。对身体不会造成负担,赖一整天的床也没什么大碍。

遗憾的是,人类到底能持续睡多长时间,至今没有人做过试验。不过,虽然没有睡眠最长时间记录,但根据一般生物钟规律,人体生物原理决定人类的持续睡眠时间最长不超过每日时长的一半。

不过也有例外,在疾病药物等的影响下,可以采用一种降低体温的人工冬眠方式使人持续长时间睡眠;或者,在洞穴中生活的话,生活规律可能变成两天睡一次,与一天睡一次相比,一次的睡眠时间会相对较长。但即便如此,一次睡眠时间也不会超过 24 小时。

● 控制睡眠的生物钟

控制睡眠的是大脑内部的睡眠中枢和生物钟。生物钟是隐藏在我们体内的生物时间表。给我们的大脑装上“油门”和“刹车”,控制大脑的运转和休息是生物钟的使命。当睡眠达到一定时间,大脑会发出指令,告诉我们该起床了。这样,即使我们不加任何有意识的控制,到时间也会自然醒来。