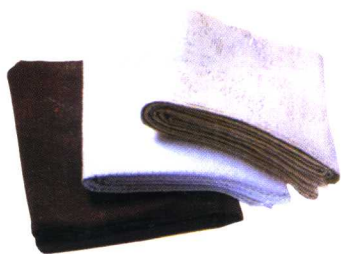


现代生活健康丛书

JK



- ◇ 别为错误的睡眠常识所惑
- ◇ 短时间熟睡的诀窍
- ◇ 「分散睡眠」效果惊人
- ◇ 向「断眠二天」世界纪录挑战的少年
- ◇ 「超短眠」塑造健康的身体
- ◇ 消除失眠症的秘诀
- ◇ 你可以成为「睡眠高手」
- ◇ 抓住 80 分钟周期，醒来舒畅无比
- ◇ 谁都做得到的 8 小时周期睡眠法
- ◇ 中药方治疗失眠效果良好

怎样 静静地入睡

Zen Yang
Jingjing De RuShui



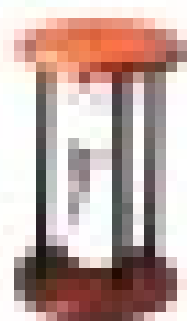
生活健康专家组 编著

怎样

静静地入睡

陈鹤良 著

How to Sleep Quietly



陈鹤良 著



现代生活健康丛书

怎样静静地入睡

——睡眠的有效方法

生活健康专家组 编著

兰州大学出版社

策 划:博泽文化

责任编辑:文 实

封面设计:金 子

图书在版编目(CIP)数据

怎样静静地入睡/生活健康专家组编著. —兰州:
兰州大学出版社, 2001.8

(现代生活健康丛书)

ISBN 7-311-01865-X

I. 怎... II. 北... III. 睡眠 IV. R338.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 056227 号

10元本

现代生活健康丛书※怎样静静地入睡

生活健康专家组 编著

兰州大学出版社出版发行

兰州市天水路 308 号 电话:8617156 邮编:730000

E-mail: press@onbook.com.cn

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

河北香河县计庄金泉印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:106.5 字数:1600千字

2001年8月第1版 2001年8月第1次印刷

ISBN7-311-01865-X/R·64 全套定价:160.00元(共16册)

前 言

许多人有“失眠”的困扰，其实失眠只是“睡眠障碍”中的一部分而已。

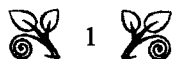
在本书中首先说明，人有四个睡眠期，即入睡期（第一阶段）→浅睡期（第二阶段）→熟睡期（第三阶段）→深睡期（第四阶段）。

在此四期之后大约在 80~120 分钟之间会发生做梦期（又叫快速眼动期）。若做梦期提早，显示有嗜睡症和忧郁症；而做梦期延缓，显示有老化现象及老人痴呆症的倾向。

简单地说，“睡眠障碍”分为失眠症、多眠症和睡眠行为异常三大类。

失眠症又称之为精神生理性失眠，此种失眠的睡眠多功能生理记录，显示睡眠效率差，熟睡期（第三阶段）和深睡期（第四阶段）少。

另外，最常见的多眠症是年轻人的专利。一般症状是白天嗜睡，兴奋时或大笑时，会突然双脚无力而蹲下去，且有入睡幻觉、幻听、睡眠麻痹等现





象。

中老年以上的人，若体态肥胖、颈短，易罹患睡眠呼吸中止症。在做睡眠功能生理检查时，若30秒内有5秒以上暂时停止呼吸，长时间不治疗的话，会导致睡眠间断，无法深睡。并会脑部缺氧，造成呼吸障碍，睡眠效率低，睡眠品质不良等，以致白天昏昏欲睡。

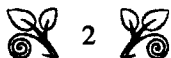
儿童较常见的则为夜惊症，通常在半夜时，也就是在熟睡时的第三阶段和深睡时的第四阶段，有突然的哭闹现象。

至于老年最常见他们在做梦期时的行为障碍，会在做梦时大喊大叫，比手画脚，梦游或跌落下床。此种睡眠障碍常发于男性，且目前有愈来愈多的老年人罹患此症，值得社会大众关注。

书中详尽介绍各种失眠症状及其治疗方法，清楚地阐述睡眠医学、睡眠生理和心理，让人很容易即可获得睡眠医学的知识和失眠的常识，进而可改善自己的睡眠品质，促进身心健康，而延年益寿！

生活健康专家组

2001年8月



目 录

第一章 解读睡眠与失眠

一、谁需要睡眠	(1)
1. 什么是失眠的原因	(2)
2. 剥夺睡眠有何影响	(4)
3. 睡多长时间才够	(5)
4. 什么是睡眠	(7)
二、怎么会失眠	(12)
1. 身体因素	(12)
2. 生理因素	(13)
3. 药理因素	(13)
4. 心理因素	(13)
5. 精神因素	(15)
6. 其他因素	(15)





第二章 各种失眠症状 及其治疗方法

- 一、睡不着怎么办 (18)
 - 该不该去看医生 (19)
- 二、真的真的睡不好 (21)
 - 睡眠失调危险群 (23)
- 三、梦魇与夜惊症 (28)
 - 1. 梦魇是什么 (29)
 - 2. 何谓夜惊症 (30)
- 四、打 鼾 (32)
 - 1. 骇人的呼吸暂停 (34)
 - 2. 如何停止打鼾 (36)
- 五、累了睡不着 (39)
 - 1. 极度疲惫 (TATT) (40)
 - 2. 肌脑炎 (ME) (42)
 - 3. 慢性疲劳症候群 (CFS) (43)
 - 4. 恢复元气自助法 (44)
- 六、睡眠与人体 (45)
 - 1. 主睡眠的重要性 (45)
 - 2. 睡眠与长寿 (47)
- 七、失眠的类型 (49)
 - 1. 失眠了多久 (49)
 - 2. 失眠的类型 (50)



3. 放轻松睡好觉	(55)
八、特殊失眠族	(56)
1. 孩童	(56)
2. 青少年	(58)
3. 老人	(60)
九、失眠的医疗	(62)
1. 第一步：家庭医生	(62)
2. 第二步：心理咨询	(66)
3. 第三步：睡眠实验室	(69)
十、该不该吃安眠药	(71)
1. 目前广泛使用的药物	(72)
2. 新时代的安眠药	(73)
3. 戒掉安眠药吧	(74)

第三章 如何做到深沉熟睡

一、睡一夜好觉	(77)
1. 一夜好眠十二法	(77)
2. 光线疗法	(82)
3. 睡眠情形与内分泌	(84)
二、睡好觉再叮咛	(86)
1. 帮助睡眠的十二句话	(87)
2. 小小叮咛	(92)
三、良好的饮食生活	(92)
1. 减少糖分的摄取	(93)





2. 补充精力汤或维生素	(95)
3. 吃补药	(99)
4. 不吃令人昏昏欲睡的食物	(100)
5. 进餐时间	(102)
6. 增进体力、睡得更好	(105)
四、性与睡眠	(106)
1. 心里不想爱	(108)
2. 激素在作祟	(109)
3. 运动和芬兰浴的刺激	(112)
4. 催情的冬日阳光	(113)
5. 增进性欲小妙招	(114)
五、痛得无法入眠	(116)
1. 痛得让人睡不着	(116)
2. 医院的疼痛科	(120)
六、睡前放松	(120)
冥想	(121)
七、担心到睡不着	(124)
1. 恐慌症的发作	(125)
2. 疗法	(127)
八、处理季节性失眠	(129)
1. 花粉热	(129)
2. 过敏与气喘	(133)
3. 在喷嚏声中入睡	(135)
九、疾病不要来	(139)
1. 免疫系统	(139)





- 2. 营养不良 (140)
- 3. 抽烟 (141)
- 4. 压力 (142)
- 5. 自我催眠法 (143)

第四章 对失眠有效的其他疗法

- 一、按摩与精油 (146)
- 二、针灸与指压 (151)
 - 1. 针灸 (152)
 - 2. 指压 (155)
- 三、风土压力 (155)
 - 电磁场和磁场 (156)
- 四、睡眠的附件 (161)
 - 1. 睡眠日记 (161)
 - 2. 脑部机器 (162)





第一章 解读睡眠与失眠

一、谁需要睡眠

你躺在床上，意识清醒，数了500只羊，5万只羊，翻来覆去迟迟无法入眠……

虽然觉得时间已过了很久，滴答滴答的时钟却无情地告诉你，现在不过是凌晨3点；再过5个小时这般无眠的时光，你就必须起床，开始一天的工作了。

你盼望能忘掉一切一切烦恼、琐事，好好睡个好觉；然而，总是睡不着。

当你失眠时，会感觉好像除了你以外的每个人，都舒适地躺在软绵绵的棉被窝里，快乐地进入甜美的梦乡。更恼人的是，他们不费吹灰之力就可以安然入睡，只有你没办法做到。

你可曾注意过，失眠的人有多善于自我折磨吗？

当我连续好几天没睡好时，心中的焦虑总会迫





使我起身，走到窗边向外远眺。我眼中看到的惟一景象，就是掩住了舒适卧房以及熟睡人们的窗帘。

光是“看”到这个景象，就会让我愤怒不已，觉得世界很不公平，感到自己非常的孤独。当我拥抱着这种气愤与孤单的心情，不免深信整个世界的人，都沉浸在快乐地睡梦中；即使远在澳洲内地的城市、乡村、以及街道，也在温柔节奏中沉睡着。

唯独我没有！

我也想过，如果没有睡上几个小时恢复精神，我可能会累到发疯。但事实上，睡眠不足并不会让你精神失常，而且我们也不像一般所想，需要很长的睡眠时间才能补足睡眠。

根据研究显示，长期睡眠不足的确会影响人体免疫系统的功能，增加咳嗽、感冒，或受其他病菌感染的罹患率；但却没有明确的证据显示，失眠会使人生病。

1. 什么是失眠的原因

虽然上夜班与轮班工作，容易让人们产生睡眠失调的现象，但失眠与职业（或失业）之间似乎并没有绝对的关联性。造成失眠的主要原因，应该是与个人承受的压力度有关。压力最常是让人们睡不好的原因，我在后面章节会提出一些建议，来处理



这个普遍的问题。

每个人都知道处在压力下的感受如何。因此，培养你的幽默感将是首要之务，接着是训练自己的耐心、包容力、以及脾气。

压力会让你反胃、心跳加速、觉得无助、甚至产生沮丧感；而让这种种情况更恶化的关键，就是失眠。不妨找个失眠的人观察一下，你就会了解人在压力下的模样了。

冒着触怒正统学派的危险，我仍须指出，男性与女性承受压力的来源不尽相同。正如你所猜想的，男性大多是由于工作上的烦忧；女性的压力则是来自于个人生活、情绪与家庭问题。即使男女所面临的压力源不同，却导致了相同的结果。

那就是——太多的压力会让受害者过度紧张，以致于无法放松自己，甚或转移注意力。

其他常见的失眠因素，包括某些特定的饮食习惯（尤其是很晚才进食），更容易造成失眠。除此之外，让人不舒服或不合适的睡眠环境也会使人失眠。

有的失眠者将自己的失眠，怪罪于枕边人的打鼾恶习。还有另一种让人难以置信的情况是，有人由于太担心自己无法入睡，反而真的睡不着，或是早上睡过了头！





2. 剥夺睡眠有何影响

在睡眠剥夺这领域上最完整的研究报告，其所采用的受试者，必须维持10天的清醒。

我们在这些受试者身上，可看出失眠者在长期无眠的情况下，神经系统产生何种生理变化。除了必然出现的疲倦感以外，研究人员发现受试者还有视线模糊、双手颤抖、易怒等现象。受试者在测量注意力、反应敏捷度、以及判断力时，成绩也变差了。有趣的是，某些“受害者”……噢，抱歉，某些“受试者”的触感更灵敏，但并不是所有的受试者都有这种现象。

受试者在早上，出乎意料的，都相当清醒，然而他们的行为表现和脾气，会在短短几小时内迅速恶化。这个反应模式与早上起床、晚上睡觉的正常人一般。

战场上的士兵也曾被当做睡眠剥夺的研究对象。因为军队极可能在长期缺乏睡眠的状况下，遭受敌人攻击，或两军突然开火的危机时刻，仍然可以运作得相当完美。这是由于肾上腺素的刺激，使得士兵们的身心机能得以暂时维持正常运作。

然而，这些缺乏睡眠的士兵们，却会忘记一些该做的琐事，像是将水壶装满水、填满汽油槽或弹



药匣等等。讽刺的是，正是这些被遗忘的小事，使他们遭受危险。

除了注意力以外，判断力也会受到影响。一般人或多或少都知道失眠会产生这种结果，因此，有些企业体即善加安排会议时间，让竞争对手处于不利的地位。正如我们所知，人们长时间没睡觉，或在该睡却没睡的时候，他们的谈判能力和体力都会处在最低点。

将会议排在对手红着双眼刚下飞机时，或是在他们原该睡觉的时刻，这都已是企业为赢得商机所惯用的伎俩了。当年德国纳粹的秘密警察也采用类似的技巧办案——他们选择清晨逮捕嫌犯，因为受害者在早上最是无力抵抗。

3. 睡多长时间才够

为什么我们在一天当中，有时候会比较警醒，有的时候却精神不好，眼睛都快闭上了？为何我们偏好在某段时间入睡，其他时候则保持清醒？

这些问题的解答，就要问我们脑中 24 小时从不止息的生理时钟。

蝙蝠每天需要长达 19 小时的惊人睡眠时数。猫呢？正如许多对猫的嗜睡感到纳闷的人所想，每天睡上 15 个小时（包括打盹）。你或许会觉得自己睡





得很少，可是当你知道母牛只睡4个小时，马只需3个小时就够了之后，我相信你会认为自己的8小时睡眠十分合理。

虽然如此，但不是每个人都一定要睡满8个小时才行，有些人自夸只要3~4个小时就足够，而许多青少年每天似乎能高兴地睡上15个小时（虽然在某些个案中，这可能是抑郁症的症状）。爱因斯坦就是个有名的久睡者。另外，伏尔泰每晚只睡3小时，拿破仑和邱吉尔两人也都以少睡而驰名。

英国前首相夫人，过去相当重视自己每天工作20小时的能力，这也是一项让她男性同僚印象深刻的特质。不过，我好奇的是，在半夜和清晨之间的非工作时间，她要做什么来打发时间？此外，正常的睡眠时间有多久？基本上又要睡多久呢？

在西方国家，多数人（约占总人口的60%）每晚固定睡6.5~8.5小时。剩下40%的人口，可略分为两个人数相等的群组。一组是久睡者，其睡眠时间长达8.5小时以上；另一组则是少睡者，其睡眠时间约少于6.5小时。虽然如此，睡眠时间的划分应该是更为精细，因少数人（企业与政治的首脑人物占去相当部分）只需5小时以下的睡眠。

除了个人习惯以外，人所需的睡眠也会随着年龄增长而有所更动。婴儿一天需要15小时左右的睡

