

百病百问沙龙丛书

总主编 张文康

睡眠养生与保健 300 问

主 编 郑其国
刘 杰



内科 _____ 50· 1-23

外科 _____ 50·24-28

男科 _____ 50·29-31

妇科 _____ 50·32-35

中国中医药出版社

百病百问沙龙丛书

睡眠养生与 保健 300 问

主 编 郑其国 刘 杰
副主编 吴恩亮 王玉波 田春林
编 者 以姓氏笔画为序
王玉波 王 艳 王福猛
田春林 刘 杰 李淑范
吴恩亮 郑其国

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

睡眠养生与保健 300 问/郑其国等主编. - 北京:中国中医药出版社, 1998.

(百病百问沙龙丛书)

ISBN 7-80089-808-3

I. 睡… II. 郑… III. 睡眠-保健-问答 IV. R163-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 21753 号

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话:64151553

邮码:100027)

印刷者:中国人民解放军第 1201 工厂

经销者:新华书店总店北京发行所

开本:850×1168 毫米 32 开

版次:1998 年 9 月第 1 版

印次:1998 年 9 月第 1 次印刷

书号:ISBN7-80089-808-3/R·806

定价:18.00 元

百病百问沙龙丛书

总 主 编

张 文 康

副 主 编

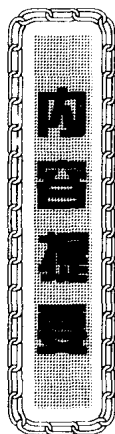
余 靖

专家审定委员会

(按姓氏笔划为序)

| | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 方 圻 | 王玉川 | 王永炎 | 王宝恩 | 王绵之 |
| 王雪苔 | 卢世璧 | 史秩繁 | 关幼波 | 刘渡舟 |
| 刘弼臣 | 陈可冀 | 陈佑邦 | 陈绍武 | 杜如昱 |
| 宋业光 | 宋鸿钊 | 吴英恺 | 张明园 | 张金哲 |
| 尚天裕 | 胡亚美 | 姜泗长 | 施奠邦 | 姚乃礼 |
| 高居忠 | 郭应禄 | 钱 瑛 | 翁心植 | 徐光炜 |
| 程莘农 | 董建华 | 韩德民 | 谢海洲 | 路志正 |
| 裘法祖 | 蔡连香 | | | |

人的一生当中大约有一分之一的
时间用于睡眠，有关睡眠的养生与保
健是人人都会遇到，而且很有必要加
以了解的问题。本书以通俗浅显的问
答形式，专门论述了睡眠的养生与保
健。书中从刚刚出生的新生儿着笔，分
别介绍了小儿、妇女、中老年的睡眠养
生与保健，兼及失眠与睡眠相关疾病
的防治、卧室与卧具的讲究、梦境的
分析研究和古今睡梦趣闻轶事等。主
要读者对象为养生爱好者与存在睡眠
障碍者，也适宜从事医疗、养生、康复
及妇幼保健工作者阅读。



前 言

每个中国人都熟知这样一句话——身体是革命的本钱。不知从什么时候起，这句话竟被人们遗忘了。在生活节奏日趋加快的今天，我们应赋予这句话以新的内容。或许，拥有健康的人对此并不在意。然而，那些曾经或正在被病痛折磨的人却一定有刻骨铭心的感受。由于对自己健康的忽视，他们已经在面对残酷的现实：由于健康正在离他们远去，所有的一切，事业、地位、财富、幸福……都将变得不复存在，只剩下了无奈、遗憾、懊悔……

拥有健康的人们，请关注一下你们自己吧！

信息时代使我们这个社会变得更加丰富多彩，我们每天都在面临着多种机遇的诱惑，迎接着变幻无穷的挑战。为此，我们需要不断地汲取知识的营养，以丰富我们的智慧，提高我们的才干，进而开拓我们的事业，这是每个人的期望。但是，请不要忘记，这一切一切的前提，是您必须拥有一个健康的身体。失去了健康的根基，理想的大厦必将轰然倒下。从这个角度来说，任何知识都比不上关于您自己身体的知识更加重要，因为只有您了解自己的身体，掌握了足够的健康知识，您才能懂得怎样去呵护他，怎样使他保持最佳的状态，以给您美好的生活提供强有力的保证。朋友啊，朋友！您了解自己的身体吗？您对自

身疾病的防治知识又掌握了多少呢？

《百病百问沙龙丛书》正是基于上述认识而编撰的一套大型普及型读物，他为广大人民群众提供了了解健康的生活常识和指导疾病防治的大量医药学知识。本丛书共 50 种，就生活中常见的近百种疾病的防治知识，从西医、中医、中西医结合等不同角度进行讲解。丛书作者均为长期工作在临床第一线的医学专家，并有数十位全国一流专家进行指导，保证了本书的准确性、权威性。写作上采用问答的形式，深入浅出，通俗易懂，简明扼要。当您身体出现某种不适时，本丛书所提供的医学知识能够提醒您引起足够的重视，以防患于未然；当您或家人不幸身染疾病时，本丛书能指导您如何及时取得医生的帮助以及如何护理，以利康复。

早在 2000 多年前，我们的医学先贤就提出了“上工不治已病治未病”（高明的医生更重视预防疾病）的训诫，直到今天，我国仍把预防为主作为卫生工作的基本方针之一。这在本套丛书中也得到了充分体现，这也是书名中“防治”之含义所在。在实际生活当中，我们应把预防疾病放在生活的首要位置，要让“健康就是最大的幸福”的理念深入人心！

保持健康，给生命加油！我们历时两年而编撰的这套丛书，如果能对每个人的健康和幸福有所帮助，将使我们感到莫大的欣慰！

编 者

1998 年 7 月

目 录

| | |
|-------------------------------|------|
| 一、睡眠基本知识 | (1) |
| 1. 睡眠是怎么回事? | (3) |
| 2. 睡眠分为哪几种类型? | (4) |
| 3. 为什么说睡眠是一种生理需要? | (5) |
| 4. 什么是慢相睡眠和快相睡眠? | (6) |
| 5. 睡眠时间和时相与年龄有什么关系? | (8) |
| 6. 人的睡眠时相是怎样变化的? | (9) |
| 7. 为什么说睡眠是一种“生物钟”现象? | (10) |
| 8. 人类不睡觉行吗? | (11) |
| 9. 睡眠的机理是什么? | (12) |
| 10. 睡眠素学说是怎么回事? | (13) |
| 11. 什么是主动睡眠和被动睡眠? | (14) |
| 12. 清醒与睡眠状态脑电图波形有什么变化? | (15) |
| 13. 快动眼睡眠是怎样发现的? | (16) |
| 14. 熟睡中人的意识就完全丧失了吗? | (17) |
| 15. 睡眠时人的灵魂就离开躯体了吗? | (18) |
| 二、小儿睡眠卫生与保健 | (19) |
| 16. 新生儿睡眠有哪些特点? | (21) |
| 17. 新生儿应该有什么样的居室? | (22) |
| 18. 新生儿睡眠时应注意什么? | (22) |
| 19. 新生儿睡眠不安的原因有哪些,如何纠正? | (23) |
| 20. 新生儿在睡眠时呼吸节律不规整是病态吗? | (24) |
| 21. 新生儿应采取什么睡眠姿势? | (25) |
| 22. 婴儿期睡眠时间应该是多少? | (25) |

23. 婴儿的睡眠环境需要特殊的安静吗? (27)
24. 熟睡中的婴儿该不该换尿布? (28)
25. 如何从婴儿睡眠情况判断母乳量够不够? (29)
26. 宝宝睡扁了头怎么办? (30)
27. 为什么要重视乳儿牙齿的夜间保护? (31)
28. 怎样培养孩子良好的睡眠习惯? (32)
29. 怎样哄婴幼儿睡觉? (33)
30. 小儿与成人同睡一被窝好吗? (33)
31. 为什么提倡用婴儿睡袋? (34)
32. 婴儿也需脱衣睡觉吗? (35)
33. 婴幼儿睡觉易醒是怎么回事? (36)
34. 夏季,孩子吹电风扇入睡好吗? (37)
35. 怎样给婴儿选择和使用凉席? (38)
36. 小儿为什么也要坚持午睡呢? (39)
37. 小儿睡眠时用口呼吸有哪些害处,如何纠正? (39)
38. 婴儿蒙被缺氧综合征是怎么回事,如何预防? (40)
39. 幼儿在睡觉中可能发生哪些意外? (41)
40. 哪些因素影响小儿睡眠? (43)
41. 睡觉前给小儿加餐好吗? (44)
42. 孩子能长期睡摇篮吗? (45)
43. 怎样观察小儿的睡眠? (45)
44. 幼儿睡觉打呼噜是什么原因,需要治疗吗? (47)
45. 妈妈搂着孩子睡觉好吗? (48)
46. 为什么要让孩子尽早独睡? (49)
47. 为什么孩子睡得好才能长得快呢? (50)
48. 如何安排幼儿白天睡觉? (51)
49. 幼儿睡前为什么常“吃”被子,怎么纠正? (52)
50. 能让儿童把橡皮筋套在手上睡觉吗? (53)
51. 为什么小儿爱踢被子,如何防止? (53)

| | |
|---------------------------------|-------------|
| 52. 小儿睡觉时开着灯好吗? | (55) |
| 53. 能让小儿含着食物睡觉吗? | (55) |
| 54. 怎样对待孩子晚上睡前的恐惧心理? | (56) |
| 55. 孩子抱睡具或玩具睡觉是怎么回事,如何纠正? | (57) |
| 56. 为什么不宜让孩子睡软床? | (59) |
| 57. 小儿睡前醒后为什么要进行盥洗,怎样操做? | (60) |
| 58. 小儿睡前为什么要刷牙,怎样教孩子刷牙? | (61) |
| 59. 为什么要坚持睡前给小孩洗洗脚呢? | (62) |
| 60. 孩子大些为什么就睡觉少了呢? | (63) |
| 61. 充足的睡眠对孩子有什么益处? | (64) |
| 62. 儿童睡懒觉好吗? | (65) |
| 63. 能让小孩睡“回笼觉”吗? | (65) |
| 64. 睡眠能影响人的身高吗? | (66) |
| 65. 睡眠和学习与记忆有什么关系? | (67) |
| 66. 学生在考试前为什么要睡足觉呢? | (68) |
| 67. “夜哭郎”是怎么回事? | (69) |
| 68. 怎样分辨生理性和病理性小儿夜啼? | (70) |
| 69. 小儿睡眠中膝关节疼是怎么回事? | (71) |
| 70. 何谓儿童睡眠紊乱,如何防治? | (72) |
| 71. 梦魇与夜惊应如何区别? | (73) |
| 72. 孩子梦魇,家长怎么办? | (74) |
| 73. 婴儿猝死综合征与睡眠有何关系,怎样预防? | (75) |
| 74. 儿童睡眠中肢体突然抖动是癫痫发作吗? | (76) |
| 75. 小孩“晨起头晕”是怎么回事? | (76) |
| 76. 孩子睡觉落枕怎么办? | (78) |
| 三、妇女睡眠卫生与保健 | (80) |
| 77. 睡觉也能美容吗? | (81) |
| 78. 妊娠对睡眠有什么影响? | (82) |
| 79. 孕妇为什么不能长时间仰卧? | (82) |

| | |
|-------------------------------------|-------------|
| 80. 孕妇为什么宜采取左侧卧位呢？ | (83) |
| 81. 哺乳期妇女在睡卧时应注意什么？ | (85) |
| 82. 何谓经行失眠，怎样进行辨证治疗？ | (86) |
| 83. 经行嗜睡是怎么回事，如何治疗？ | (87) |
| 84. 妇女经行遗尿是怎么回事，如何辨证治疗？ | (89) |
| 四、中老年睡眠养生与保健 | (91) |
| 85. 睡眠对身心健康有哪些积极作用？ | (93) |
| 86. 健康成人一天需睡多长时间？ | (95) |
| 87. 如何根据生物钟原理安排醒睡节律及工作学习？ ... | (96) |
| 88. 睡眠——觉醒节律与体温变化有什么关系？ | (98) |
| 89. 应如何理解“阳气尽则卧，阴气尽则寤”呢？ | (99) |
| 90. 只有睡觉大脑才能得到休息呢？ | (100) |
| 91. 有必要过分忧虑自己的睡眠呢？ | (100) |
| 92. 听音乐也能改善睡眠吗？ | (102) |
| 93. 增加快波睡眠时间能延长寿命吗？ | (103) |
| 94. 衡量睡眠质量好坏的标准是什么？ | (104) |
| 95. 怎样评判睡眠是否充足？ | (105) |
| 96. 如何自我评价自己的睡眠情况呢？ | (106) |
| 97. 哪些环境因素有利于提高睡眠质量？ | (110) |
| 98. 为什么不宜关窗和蒙头睡觉？ | (112) |
| 99. 自然界里有绝对安静的睡眠环境吗？ | (113) |
| 100. 睡前为什么要先解小便？ | (114) |
| 101. 上床欲睡后能再动脑筋思考问题吗？ | (115) |
| 102. 为什么要“先睡心，后睡眠”呢？ | (115) |
| 103. 深慢呼吸为什么能加速入睡？ | (116) |
| 104. 为什么说睡前足浴是保健良方呢？ | (116) |
| 105. 睡前练太极拳有哪些益处？ | (117) |
| 106. 睡眠中呼吸暂停患者睡前为什么不能过量喝酒？ | (118) |

107. 看完电视能立即睡觉吗? (119)
108. 为什么早晨醒后要懒床五分钟? (119)
109. 清晨饮杯水有哪些好处? (120)
110. 晨练后能再睡“回笼觉”吗? (122)
111. 起床时轻轻拍击前胸有何益处? (123)
112. 早晨醒转后应注意什么? (124)
113. 老年人怎样才能睡好觉? (125)
114. 老年人睡眠越多越好吗? (126)
115. 老年人睡前应做哪些准备? (127)
116. 老年人睡眠有哪些禁忌? (128)
117. 老年爱打哈欠说明了什么? (130)
118. 低体温老人为何要慎用安眠药? (131)
119. 为什么早睡早起能延年益寿? (132)
120. 老年人自我按摩哪些穴位可改善睡眠? (133)
121. 熬夜者应如何进行自我保健? (135)
122. 中老年人适宜做哪些床上保健运动? (136)
123. 何谓床上十段锦,怎样锻炼? (138)
124. 黄昏和睡前锻炼为什么更有益于身体健康? (141)
125. 经常梳头有助于改善睡眠吗? (141)
126. 怎样用搓手摩面法改善睡眠? (142)
127. 睡眠时能张口呼吸吗? (144)
128. 为什么睡眠时不宜扬起两臂? (144)
129. 睡眠时头部的温度可以过高吗? (145)
130. 为什么要“卧如弓”呢? (146)
131. 为什么不能伏案睡觉呢? (147)
132. 成年人怎样选择睡眠姿势? (147)
133. 睡眠姿势与性格有关吗? (148)
134. 怎样安排晚餐才不致妨碍睡眠? (149)
135. 何谓夜餐综合征? (150)

136. 进餐后可以稍微躺卧一会儿吗? (151)
137. 冬夜可以“借酒御寒”吗? (151)
138. 睡前饮杯醋有哪些益处? (153)
139. “上床萝卜下床姜”有何科学道理呢? (155)
140. 一日三餐的食量分配比例与睡眠有何关系? (157)
141. 不同的季节为什么起卧时间也不同呢? (157)
142. 晚睡早起的人需要改变作息方式吗? (158)
143. 改变入睡和起床时间会影响人的情绪吗? (159)
144. “百灵鸟”与“猫头鹰”式的醒睡方式各有哪些特点?
..... (160)
145. 长睡眠者能变成短睡眠者吗? (161)
146. 短熟睡眠对精神和体力有不良影响吗? (162)
147. 怎样将睡眠的时间适当缩短? (164)
148. 人们三天不睡觉会成什么样子? (165)
149. 微小睡眠是怎么回事? (166)
150. 需要连续工作时怎样休息好? (167)
151. 失度的夜生活对睡眠与健康有何影响? (168)
152. 人的睡眠时间与性格有什么关系? (169)
153. 长睡眠者延长的是哪个阶段的睡眠时间? (170)
154. 睡眠规律紊乱能够致癌吗? (171)
155. 长睡眠与短睡眠者的人格气质一样吗? (171)
156. 浅睡眠过久为什么会引起头痛? (173)
157. 为什么说午睡有益于健康? (173)
158. 午睡在哪些情况下是必要的,如何讲究午睡卫生?
..... (174)
159. 为什么缺少睡眠的人更容易生病? (176)
160. 老年人为何容易在夜间发生意外? (176)
161. 冠心病患者应如何做好夜间保健? (178)
162. 老年高血压病患者怎样预防夜间发生中风? (179)

| | |
|--|-------|
| 163. 高血压病人应如何讲究睡眠卫生? | (180) |
| 164. 中老年人常服催眠药好不好? | (181) |
| 165. 胆石症病人为何不宜左侧卧呢? | (183) |
| 166. 腰腿痛者为何不宜夜卧凉地? | (184) |
| 167. 腰部劳损病人应如何注意睡眠卫生? | (185) |
| 168. 腰背痛病人宜采取什么睡姿? | (186) |
| 169. 颈椎病患者应怎样注意睡眠卫生? | (187) |
| 170. 哪些人适合采用无枕仰卧? | (188) |
| 171. 肺心病患者为什么不宜长时间睡眠? | (189) |
| 五、失眠的防治 | (191) |
| 172. 失眠是怎样发生的? | (193) |
| 173. 引起失眠的主要原因是什么? | (193) |
| 174. 哪些心理因素可以导致失眠? | (195) |
| 175. 现代环境中可引起失眠的因素有哪些? | (197) |
| 176. 长期失眠会使人“发疯”吗? | (198) |
| 177. 失眠患者的学习与工作效率为什么会降低? | (199) |
| 178. 心脏神经官能症也会引起失眠、多梦吗,如何调 治? | (200) |
| 179. 恐惧为什么可导致失眠? 如何纠正? | (201) |
| 180. 病人手术前为什么多发生失眠,如何防治? | (202) |
| 181. 失眠有哪些表现形式? | (202) |
| 182. 失眠就是神经衰弱吗? | (203) |
| 183. 何为假失眠症? | (204) |
| 184. 什么叫难入睡性失眠,有哪些临床表现? | (206) |
| 185. 失眠与健忘有何关系? | (206) |
| 186. 哪些疾病常伴有失眠? | (207) |
| 187. 黄褐斑患者为什么多数伴有失眠? | (208) |
| 188. 神经衰弱病人睡觉时打鼾为什么还说自己失眠呢? | (209) |

189. “一过性失眠”应如何防治? (210)
190. 失眠症患者可以使用兴奋剂吗? (211)
191. 怎样治疗安眠药成瘾的失眠症? (212)
192. 夜深后仍睡不着再吃安眠药好吗? (214)
193. 神经衰弱所致失眠应如何治疗? (215)
194. 失眠者一定要服用安眠药吗? (216)
195. 脐疗对失眠有效吗? (218)
196. 怎样根据失眠的发病情况进行辨证论治? (219)
197. 激怒法可以治疗失眠吗? (220)
198. 如何根据失眠患者出现的兼证进行辨证治疗? (221)
199. 精神松弛为什么有催眠作用, 有哪些松弛方法?
..... (222)
200. 怎样用“行为矫正”方法治疗失眠? (225)
201. 治疗失眠症的行为疗法有哪些方法? (228)
202. 简易的非药物催眠疗法有哪些? (230)
203. 治疗失眠常用的医疗体育项目有哪些? (232)
204. 怎样用心理调节来克服失眠? (233)
205. 失眠患者怎样运用“假如……那么……”的心理
治疗方法? (234)
206. 发生失眠时能过于着急吗? (236)
207. 为什么说睡眠是可以学习的? (236)
208. 怎样通过改变对睡眠的认识来改善睡眠? (237)
209. 催眠药物为什么宜间断使用? (239)
210. 如何做到合理使用镇静安眠药物? (239)
211. 褪黑激素能缓解老年失眠症吗? (241)
212. 何为安定引起戒断综合征? (242)
213. 失眠者可以用茶水送服药物吗? (243)
214. 同室人打鼾影响入睡怎么办? (243)
215. 上床后毫无睡意怎么办? (244)

| | |
|--------------------------------|--------------|
| 216. 精神愉快的人为什么患失眠的少? | (244) |
| 217. 为什么治疗失眠必须要有信心呢? | (245) |
| 218. 长期卧床病人失眠时应如何进行家庭护理? | (246) |
| 六、与睡眠相关疾病的防治 | (249) |
| 219. 何谓夜惊症,应怎样防止发作? | (251) |
| 220. 夜惊是癫痫发作吗? | (252) |
| 221. 怎样预防夜游症患者出现自伤与误伤? | (253) |
| 222. 睡行症与癫痫有什么关系? | (254) |
| 223. 夜游症和神游症有什么不同? | (254) |
| 224. 何谓梦呓,梦呓有哪些表现形式? | (255) |
| 225. 什么是梦魇,梦魇是怎样产生的? | (256) |
| 226. 小儿睡觉磨牙是怎么回事,如何防治? | (258) |
| 227. 小儿遗尿的原因是什么? | (259) |
| 228. 遗尿发生在睡眠中的什么时间? | (260) |
| 229. 怎样用脐疗的方法治疗儿童遗尿? | (261) |
| 230. 小儿遗尿可以通过饮食调理吗? | (262) |
| 231. 睡眠打鼾是病态吗,应如何防治? | (263) |
| 232. 肥胖的人为什么容易打鼾,如何减肥止鼾? | (264) |
| 233. 什么样的鼾症需要手术治疗? | (266) |
| 234. 睡眠中呼吸暂停是怎样引起的,如何防治? | (267) |
| 235. 中医是怎样认识睡眠呼吸暂停综合征的? | (269) |
| 236. 中医如何治疗睡眠呼吸暂停综合征? | (270) |
| 237. 睡眠打鼾的司机为何多发交通事故? | (271) |
| 238. 男性也会发生周期性嗜睡吗? | (272) |
| 239. 怎样对待梦遗? | (273) |
| 240. 怎样区别生理性和病理性遗精? | (274) |
| 241. 睡眠酩酊是怎么回事? | (274) |
| 242. 青少年易患何种思睡性疾病? | (275) |
| 243. 怎样治疗发作性睡病? | (277) |

244. 发作性睡病为什么出现“情动脱力”现象? (278)
245. 发作性睡病有哪些特殊症状,如何预防发作? (279)
246. 夜间及醒转后发作的心绞痛有哪几种,怎样调治?
..... (280)
247. 凌晨为何多发心脏病? (282)
248. 冠心病患者为何发生阵发性夜间呼吸困难? (283)
249. 病态窦房结综合征与睡眠有什么关系? (284)
250. 夜间发生心脏性猝死怎么办? (285)
251. 心力衰竭患者夜间憋醒后为什么需端坐呼吸? (287)
252. 高血压病人睡前能大量服用降压药吗? (288)
253. 夜间家人发生中风怎么办? (288)
254. 老年人夜间起床时为什么易发生体位性低血压,
怎样预防? (290)
255. 老年人夜间如何预防排尿性晕厥? (291)
256. 老年人夜尿过频是怎样引起的? (292)
257. 老年人夜尿过频用白果有效吗? (293)
258. 哮喘病为何多在夜间发作? (293)
259. 夜间哮喘应如何治疗? (295)
260. 为什么要给阻塞性肺疾病患者睡眠时适量吸氧?
..... (297)
261. 肺心病患者如何平安度冬夜? (298)
262. 引起睡眠时小腿抽筋的原因是什么? (299)
263. 不宁腿对睡眠有什么影响? (300)
264. 睡眠与“旅途精神病”有何关系,如何预防? (301)
265. 何谓催眠,催眠状态与正常睡眠有何区别? (302)
266. 暗示治疗和催眠术是否是一回事? (303)
267. 暗示也能提神或催眠吗? (305)
268. 选择性剥夺眼快动睡眠为什么能治疗抑郁症? (306)
269. 抑郁症患者的睡眠有何特点? (307)