

GEN WO CHI
BU HUI SHI MIAN



金房子系列丛书

跟我吃 不会 失眠

张揆一 崔晓荣 编著



GEN WO CHI
BU HUI SHI MIAN



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



跟我吃—— 不会失眠

GEN WO CHI——BUHUI SHIMIAN

张揆一 崔晓荣 编著
于春华 黄旭 插图



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

跟我吃——不会失眠/张揆一,崔晓荣编著. —北京:人民
军医出版社,2005.1

ISBN 7-80194-498-4

I. 跟… II. 张… III. 失眠食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 098770 号

策划编辑:闫树军 加工编辑:李卫雨 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:后勤指挥学院印刷厂 装订:新兴印装有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:12.25 字数:287 千字

版次:2005 年 1 月第 1 版 印次:2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:22.50 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书对睡眠和失眠的本质、作用、影响因素、有关疾病、睡眠的正确方法,特别是如何用食疗预防和治疗失眠做了全面的介绍和分析。重点介绍了用于失眠食疗的常用食品种类、特性、制作和食用方法,并对应注意的问题做了提示和警示。内容丰富、图文并茂、通俗易懂。是睡眠障碍者及其家庭和广大群众做好睡眠保健工作的良好参考书。

责任编辑 闫树军 李卫雨

阅读此书：让你睡出健康来

• 人一生中有 1/3 的时间是在睡眠中度过的，5 天不睡眠人就会死去，可见睡眠是人体的生理需要。

睡眠作为生命必需的过程，是机体复原、整合和巩固记忆、再现生理的重要环节，是健康不可缺少的组成部分。

据世界卫生组织调查，27% 的人有睡眠问题。国际精神卫生组织主办的全球睡眠和健康计划，于 2001 年发起了一项全球性的活动——将每年的 3 月 21 日定为“世界睡眠日”。

第一个“世界睡眠日”的主题是：Open Your Eyes to Sleep，中文直接翻译是“睁开眼睛睡觉”。这当然不是让我们真正睁大眼睛睡觉，而是提醒我们：睡眠对一个人万分重要。

2002 年“世界睡眠日”的主题是：“开启心灵之窗，共同关注睡眠”。

2003 年“世界睡眠日”的主题是：“睡眠，健康的选择”，提醒大家关注睡眠，保持健康。

2004 年“世界睡眠日”的主题是“睡出健康来”。

• 关注睡眠就是关注健康，就是关注生命质量。祖国医学认为：“睡能还精，睡能养气，睡能健脾益胃。”现代医学研究表明，良好的睡眠不仅是消除疲劳、恢复体力所必需，而且是增强免疫功能的重要保证。有人因病痛难以入眠，有人因生活压力心烦意乱。但此时此刻，恰恰忽略了一个和生活最贴近的重要因素——你每天吃的食物。

• 习以为常的饮食习惯，或是每天不离口的食物，都可能是

睡不好、睡不着、睡不香的罪魁祸首。这些食物在不知不觉中偷走了你的睡眠，惊动了你的美梦。为了提高睡眠质量，就应从饮食出发，择取助眠的食物，还自己一个香醇、高枕无忧的夜晚。哪些食物具有助眠的功效呢？这便是本书告诉你的——跟我吃，你不会失眠。

张揆一 崔晓荣



目 录

A 章 睡眠为什么如此重要 (1)

睡得香是衡量人体健康的标准

新世纪人类健康的隐形杀手——失眠

“世界睡眠日”来到中国

中国人的睡眠质量

人一生的睡眠规律

国际公认的失眠量表

人为什么会失眠

白领阶层更容易患失眠症



B 章 谁偷了你的睡眠 (17)

人生第一道美餐就是睡眠

睡得着、睡得香是生命健康的重要标志

万籁俱寂的深夜,辗转反侧,难以入睡

一个香醇、高枕无忧的夜晚竟成了奢侈的
企盼

究竟是谁扰乱了你的睡眠

究竟是谁偷走了你的睡眠

列举让你失眠的几大罪魁祸首

C 章 生命不能承受之醒 (42)

睡眠是预防疾病的第一道防线

疾病常与失眠共舞

生命不能承受之醒

动了睡眠就等于摇响了午夜的凶铃

长期失眠招致几大疾病与你亲密接触

长期失眠生命的基石便会动摇



D 章 别让午睡搅了你的夜眠 (51)

最新发现:午睡可以避免早衰
最新证实:午睡可以预防冠心病
最新比喻:午睡是最佳的“健康充电”
现代医学“垂青”午睡
怎样进行科学的午睡
为什么要重视午睡
人人都要午睡吗

E 章 人需要多长的睡眠时间 (64)

睡眠时间有明确的标准吗
睡眠时间与什么有关
为什么“百灵鸟式”的睡眠好
为什么“猫头鹰式”的睡眠不好
你是否知道久睡也会得癌

F 章 一定要调整好睡姿 (69)

选好了睡向再睡
睡觉为什么要讲究睡向
各类疾病患者以哪种睡姿为最佳
女性睡姿有何特殊要求
睡姿不对一定要调整



G 章 睡眠的“三大纪律八项注意” (76)

睡眠是很神奇的事情
睡眠也需要学习
为了睡得香甜要遵循睡眠原则
要记住睡眠的“三大纪律”
要知道睡眠的“八项注意”

H 章 走出睡眠误区 (90)

老经验未必真科学
睡眠误区让你更加难入眠
睡眠误区知多少
走出睡眠误区享受睡眠之乐

I 章 春夏秋冬的睡眠 (104)

季节不同睡也不同
如何消除“春困”
夏末初秋怎么睡
冬日里咋会越睡越冷
冬日里的“一级睡眠”好吗
“不脱内衣”就是穿“睡衣”吗



J 章 格外警惕“睡死” (111)

鼾声如雷是熟睡的表现吗

解开睡死之谜

在睡眠中容易发生哪些疾病

中年男人睡眠打呼噜是小事吗

亚洲男人易患“睡死症”

K 章 安眠药不安眠 (118)

安眠药不安眠

万不可滥用安眠药

七类人坚决禁服安眠药

怎样选用安眠药

安眠药中毒急救法则

L 章 告别失眠的日子 (129)

如何告别失眠的日子

睡个好觉的四个要素

睡个好觉的禁忌

睡觉时要给身体“松绑”

高枕真能无忧吗

裸睡,治疗失眠的法宝



M 章 吃出好睡眠..... (144)

饮食平衡是控制一切疾病的源头

要想睡得好首先要会吃

吃什么,你不会失眠

吃什么,有助你睡眠

N 章 助眠食物 (150)

- | | |
|------------|------------|
| • 龙眼(150) | • 桑葚(218) |
| • 银耳(156) | • 芡实(223) |
| • 黑木耳(161) | • 枸杞(227) |
| • 百合(165) | • 酸枣(233) |
| • 核桃(171) | • 小米(236) |
| • 葵花子(176) | • 糯米(238) |
| • 荔枝(179) | • 小麦(240) |
| • 莲子(183) | • 海参(242) |
| • 红枣(188) | • 猪心(246) |
| • 芹菜(193) | • 牛骨髓(248) |
| • 莴笋(197) | • 牡蛎(250) |
| • 黄花菜(202) | • 红糖(255) |
| • 藕(205) | • 牛奶(259) |
| • 苹果(211) | • 蜂蜜(269) |

O 章 助眠食物相关链接 (277)

一、你应该了解的营养素——维生素 B₁ (277)

- | | |
|-----------|------------|
| • 猪肉(278) | • 马铃薯(282) |
|-----------|------------|



• 燕麦(285)

二、你应该了解的营养素——维生素 B₂(288)

• 鸡肉(289)

• 鹅肉(306)

• 鸡蛋(294)

• 蟹肉(308)

• 鸭肉(303)

三、你应该了解的营养素——烟酸(313)

• 胡萝卜(314)

• 牛肉(318)

四、你应该了解的营养素——维生素 B₆(323)

• 枇杷(324)

• 花生(332)

• 红薯(327)

• 豌豆(338)

五、你应该了解的营养素——维生素 B₁₂(341)

• 南瓜子(342)

• 香菇(347)

• 豆腐(344)

• 鸽肉(352)

六、具有催眠作用的色氨酸(354)

• 香蕉(355)

• 芝麻(361)

七、镁与人体(364)

• 杏仁(367)

• 芋头(375)

• 赤小豆(372)



A 章 睡眠为什么如此重要

睡得香是衡量人体健康的标准

新世纪人类健康的隐形杀手——失眠

“世界睡眠日”来到中国

中国人的睡眠质量

人一生的睡眠规律

国际公认的失眠量表

人为什么会失眠

白领阶层更容易患失眠症

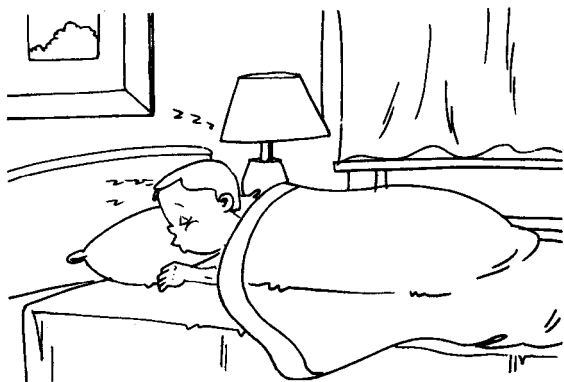
“春眠不觉晓，处处闻啼鸟。”一觉睡到自然醒的心情是滋润的；“月落乌啼霜满天，江枫渔火对愁眠。”辗转反侧的长夜是难挨的。

在当今这个快节奏的时代里，生活与竞争的压力、失意与失落的苦涩、事业与婚姻的不顺，使得人们思虑加重，致使每临夜晚躺在床上，辗转反侧，难以入眠。即使入眠，也睡得不香。

这难以入睡的失眠症，被医学界称为新世纪人类健康的隐形杀手。

这个“杀手”给人们的身心健康带来极大的痛苦和不幸。

由此，世界卫生组织(WHO)将“睡得香”定为衡量人体健



康的标准之一。

WHO 将“睡得香”定为衡量人体健康的标准，是来自实际调查的结论。

WHO 对 14 个国家 15 个基地的 25 916 名到基层医疗单位就诊的病人进行了调查，结果发现 27% 的人有睡眠问题。

为了提高人们对睡眠重要性的认识，2001 年国际精神卫生和神经科学基金会主办的“全球睡眠和健康计划”发起了一项全球性的活动——“世界睡眠日”，并将其定在每年春季的 3 月 21 日。

这项活动的重点是引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注。

在中华医学会的支持下，2003 年 3 月 21 日，中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国。根据中国的国情、民情，开展了多种全国性的系列活动。

“世界睡眠日”，是一个全球性的活动。

从全球活动的发起，到在我国迅速展开，足见睡眠问题的重要！



说到这里,有人会问:睡眠为什么如此重要?

对这个问题的回答并不难。

因为睡眠是生命必需的过程,是一种生物钟节律,睡眠约占去人一生中的 1/3 时间。人的大脑在清醒状态下是得不到充分休息的,必须在睡眠状态下才能充分休息。神经元和人体组织细胞的恢复、重建和再生都需要机体休息,只有睡眠才能提供这种休息。

人如果丧失睡眠,行为就会发生改变。

没有睡眠,我们无法在地球上生活下去!

美国《科学》杂志曾刊登了一篇泛美康复学会主席、著名的营养与老化问题专家渥华德·佛伦茨博士的新著,其中特别指出:“失眠是人类健康的最大敌人”。

佛伦茨博士在他的新著中介绍了一个众所周知的常识:如果不吃饭,人可以活 20 天;不喝水,可以活 7 天;要是不睡觉,只能活 5 天。可见对人来说,睡觉比吃饭、喝水更为重要。失眠的人的智力及记忆力明显下降,面色灰黄,精神萎靡,抵抗力差,衰老加速。有关文献显示:一天睡眠不足,就可以导致 76% 的人第二天免疫力大幅度下降,经常失眠的人衰老速度是正常人的 2.5~3.0 倍。

佛伦茨博士解释说,现在许多人有一个误区,认为睡觉质量不佳,做恶梦、容易惊醒、醒得过早等,对人的健康危害不大。经过系统的研究分析,近百份临床医学论文指出:睡眠障碍不仅在人群中的比例高,而且对身体健康危害大。从某种意义上说,睡眠障碍的危害程度已经大大超过吸烟。

所以,关注睡眠,就是关注健康,就是关注生命质量。



概念链接

什么是失眠

失眠是指睡眠的始发和维持发生障碍，致使睡眠的质和量不能满足人体的生理需要，引起患者白日不同程度地自感昏昏沉沉，精力不佳，躯体乏困，精神萎靡，头晕，注意力不集中，思考困难，反应迟钝，情绪低落、焦躁。



失眠是除疼痛之外最常见的临床症状，在女性和老年人中更为多见。女性与男性失眠者的比例为 1.7:1。

失眠，中医称为不寐，主要由七情所致，亦有年迈体弱因素。其病机为气血阴阳失和、脏腑功能失调，以致心神疲劳，神不守舍而不得安眠。主要表现为：入睡困难、浅睡多梦易醒、醒后难以入睡。白天萎靡不振，头晕、头痛、烦躁不安，思维迟缓，记忆力减退，工作效率低。

在城市，15%以上居民遭遇睡眠障碍，40%以上的成年人