

畅销
第五版

健康直通车
百病百问沙龙丛书

37位名医、院士倾心打造

睡眠养生与保健

主编 郑其国 刘杰

300问



中国中医药出版社



百病百问沙龙丛书

- 感冒防治 320 问
支气管炎与哮喘防治 236 问
高血压防治 200 问
心律失常防治 430 问
冠心病防治 356 问
消化道炎症与溃疡病防治 186 问
腹泻防治 300 问
便秘防治 285 问
肝炎肝硬化防治 454 问
胆囊炎胆石症防治 400 问
尿路感染防治 300 问
肾炎尿毒症防治 500 问
贫血防治 333 问
糖尿病防治 345 问
甲亢防治 250 问
肥胖病防治 200 问
风湿病防治 340 问
面瘫防治 300 问
脑血管病防治 240 问
头痛防治 300 问
癫痫防治 300 问
失眠防治 300 问
心理障碍防治 368 问
癌症防治 300 问
颈肩腰腿病防治 500 问
腰椎间盘突出症防治 300 问
颈椎病防治 250 问
痔疮防治 310 问
前列腺疾病防治 300 问
男科常见病防治 300 问
阳痿遗精防治 300 问
妇科炎症防治 288 问
不孕不育防治 350 问
月经病防治 280 问
乳腺疾病防治 308 问
儿童多动症
抽动-秽语综合征 防治 300 问
小儿消化病防治 270 问
小儿发热防治 220 问
小儿咳喘防治 400 问
小儿智力发育 302 问
皮肤病防治 358 问
性病防治 420 问
口腔疾病防治 400 问
眼病防治 350 问
耳鼻喉喉疾病防治 284 问
老年病防治 300 问
更年期保健 250 问
睡眠养生与保健 300 问
老年养生保健 280 问
美容美发 300 问



ISBN 7-80089-808-3



9 787800 898082 >



责任编辑 戴皓宁
封面设计 李 博

定价：18.00 元

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

(北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 电话: 64405750)

(邮编: 100013 邮购联系电话: 84042153 64065413)

印刷者: 北京泰锐印刷有限责任公司

经销者: 新华书店总店北京发行所

开本: 850×1168 毫米 32 开

字数: 291 千字

印张: 11.625

版次: 2005 年 1 月第 5 版

印次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

册数: 3000

书号: ISBN 7-80089-808-3/R·806

定价: 18.00 元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

HTTP: //WWW. CPTCM. COM

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

(按姓氏笔画排列)

方 圻	王玉川	王永炎	王宝恩	王绵之
王雪苔	卢世璧	史轶蘩	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三分之一的
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。



内 容 提 要

愿人人拥有健康

(代再版前言)

拥有一个强健的体魄，是我们每一个人所由衷向往的。但在生活节奏不断加快的现代社会，人们往往在不经意间淡漠了健康意识，忽视了身体的本钱，因而不断有“如果早一点重视身体健康就好了”的诸多感慨！也由此产生了对诸如《登上健康快车》等保健科普图书的热销现象。

中国中医药出版社长期以来，致力于医学科普知识的宣传，出版了一大批深受读者欢迎的医学科普图书。1998年，我们组织全国众多著名医学专家编写出版了以常见疾病防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本。1999年，又从疾病的调养护理角度，组织编写了《百病饮食心理运动调护丛书》一套36种。以上两套大型科普读物的出版均以“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动为依托，作为这一大型医学科普宣传活动的教材奉献给广大的读者。此后，

我们还组织出版了一套更为通俗的《健康教育丛书》（80种）。上述图书一经面市便得到了如潮的好评，一位读者曾说：就是再耐心的专家，也不可能像这本书一样做出这么详细的解说。故尔才有了销售一片火爆，许多品种多次重印，同时也使“健康世纪行”活动取得了全面的成功，收到了良好的社会效果。

为了让更多的人得到更好更新的健康知识，也鉴于医学科学的不断发展，我们于2004年又组织专家对上述两套图书进行全面的修订，现在终于以崭新的面貌呈现在大家面前，在此我们衷心地希望这两套丛书能给每一个人的健康有所帮助，能使您的生活不断洋溢着更加绚烂的色彩！

中国中医药出版社

2005年1月

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，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

睡眠基本知识

1. 睡眠是怎么一回事? (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. 眼快动睡眠是怎样发现的? (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? (17)

小儿睡眠卫生与保健

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? (26)

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来判断母乳量够不够? (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? (38)
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? (44)
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? (54)

-
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, 怎样操作? (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? (66)
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? (71)
69. 小儿睡眠中膝关节疼是怎么回事? (72)
70. 何谓儿童睡眠紊乱, 如何防治? (73)
71. 梦魇与夜惊应如何区别? (74)
72. 孩子梦魇, 家长怎么办? (75)
73. 婴儿猝死综合征与睡眠有何关系, 怎样预防? (76)
74. 儿童睡眠中肢体突然抖动是癫痫发作吗? (77)
75. 小孩“晨起头晕”是怎么回事? (77)
76. 孩子睡觉落枕怎么办? (79)

妇女睡眠卫生与保健

77. 睡觉也能美容吗? (83)
78. 妊娠对睡眠有什么影响? (84)
79. 孕妇为什么不能长时间仰卧? (84)

80. 孕妇为什么宜采取左侧卧位呢? (85)
81. 哺乳期妇女在睡卧时应注意什么? (87)
82. 何谓经行失眠, 怎样进行辨证治疗? (88)
83. 经行嗜睡是怎么回事, 如何治疗? (89)
84. 妇女经行遗尿是怎么回事, 如何辨证治疗? (91)

中老年睡眠养生与保健

85. 睡眠对身心健康有哪些积极作用? (95)
86. 健康成人一天需睡多长时间? (97)
87. 如何根据生物钟原理安排醒睡节律及工作学习? ... (99)
88. 睡眠-觉醒节律与体温变化有什么关系? (100)
89. 应如何理解“阳气尽则卧, 阴气尽则寤”呢? (101)
90. 只有睡觉大脑才能得到休息吗? (102)
91. 有必要过分忧虑自己的睡眠吗? (103)
92. 听音乐也能改善睡眠吗? (104)
93. 增加快波睡眠时间能延长寿命吗? (105)
94. 衡量睡眠质量好坏的标准是什么? (106)
95. 怎样评判睡眠是否充足? (108)
96. 如何自我评价自己的睡眠情况? (109)
97. 哪些环境因素有利于提高睡眠质量? (113)
98. 为什么不宜关窗和蒙头睡觉? (115)
99. 自然界里有绝对安静的睡眠环境吗? (115)
100. 睡前为什么要先解小便? (117)
101. 上床欲睡后能再动脑筋思考问题吗? (117)
102. 为什么要“先睡心, 后睡眼”呢? (118)
103. 深慢呼吸为什么能加速入睡? (118)
104. 为什么说睡前足浴是保健良方呢? (119)
105. 睡前练太极拳有哪些益处? (120)
106. 睡眠中呼吸暂停患者睡前为什么不能过量喝酒?
..... (121)

-
107. 看完电视能立即睡觉吗? (121)
 108. 为什么早晨醒后要赖床 5 分钟? (122)
 109. 清晨饮水有哪些好处? (123)
 110. 晨练后能再睡“回笼觉”吗? (125)
 111. 起床时轻轻拍击前胸有何益处? (126)
 112. 早晨醒转后应注意什么? (126)
 113. 老年人怎样才能睡好觉? (128)
 114. 老年人睡眠越多越好吗? (129)
 115. 老年人睡前应做哪些准备? (130)
 116. 老年人睡眠有哪些禁忌? (131)
 117. 老年人爱打哈欠说明了什么? (133)
 118. 低体温老人为何要慎用安眠药? (134)
 119. 为什么早睡早起能延年益寿? (135)
 120. 老年人自我按摩哪些穴位可改善睡眠? (136)
 121. 熬夜者应如何进行自我保健? (138)
 122. 中老年人适宜做哪些床上保健运动? (139)
 123. 何谓床上十段锦, 怎样锻炼? (141)
 124. 黄昏和睡前锻炼为什么更有益于身体健康? (144)
 125. 经常梳头有助于改善睡眠吗? (144)
 126. 怎样用搓手摩面法改善睡眠? (145)
 127. 睡眠时能张口呼吸吗? (146)
 128. 为什么睡眠时不宜扬起两臂? (147)
 129. 睡眠时头部的温度可以过高吗? (148)
 130. 为什么要“卧如弓”呢? (149)
 131. 为什么不能伏案睡觉呢? (150)
 132. 成年人怎样选择睡眠姿势? (150)
 133. 睡眠姿势与性格有关吗? (151)
 134. 怎样安排晚餐才不致妨碍睡眠? (152)
 135. 何谓夜餐综合征? (153)

136. 进餐后可以稍微躺卧一会儿吗? (154)
137. 冬夜可以“借酒御寒”吗? (155)
138. 睡前饮杯醋有哪些益处? (156)
139. “上床萝卜下床姜”有何科学道理? (158)
140. 一日三餐的食量分配比例与睡眠有何关系? (159)
141. 不同的季节为什么起居时间也不同呢? (160)
142. 晚睡早起的人需要改变作息方式吗? (161)
143. 改变入睡和起床时间会影响人的情绪吗? (162)
144. “百灵鸟”与“猫头鹰”式的醒睡方式各有哪些
特点? (163)
145. 长睡眠者能变成短睡眠者吗? (164)
146. 短熟睡眠对精神和体力有不良影响吗? (165)
147. 怎样将睡眠的时间适当缩短? (166)
148. 人们3天不睡觉会成什么样子? (168)
149. 微小睡眠是怎么回事? (169)
150. 需要连续工作时怎样休息好? (170)
151. 失度的夜生活对睡眠与健康有何影响? (170)
152. 人的睡眠时间与性格有什么关系? (172)
153. 长睡眠者延长的是哪个阶段的睡眠时间? (172)
154. 睡眠规律紊乱能够致癌吗? (173)
155. 长睡眠与短睡眠者的人格气质一样吗? (174)
156. 浅睡眠过久为什么会引起头痛? (175)
157. 为什么说午睡有益于健康? (176)
158. 午睡在哪些情况下是必要的, 如何讲究午睡卫生?
..... (177)
159. 为什么缺少睡眠的人更容易生病? (178)
160. 老年人为何容易在夜间发生意外? (179)
161. 冠心病患者应如何做好夜间保健? (180)
162. 老年高血压病患者怎样预防夜间发生中风? (182)

163. 高血压病人应如何讲究睡眠卫生? (183)
164. 中老年人常服催眠药好不好? (184)
165. 胆石症病人为何不宜左侧卧呢? (186)
166. 腰腿痛者为何不宜夜卧凉地? (186)
167. 腰部劳损病人应如何注意睡眠卫生? (187)
168. 腰背痛病人宜采取什么睡姿? (188)
169. 颈椎病患者应怎样注意睡眠卫生? (189)
170. 哪些人适合采用无枕仰卧? (190)
171. 肺心病患者为什么不宜长时间睡眠? (191)

失眠的防治

172. 失眠是怎样发生的? (195)
173. 引起失眠的主要原因是什么? (195)
174. 哪些心理因素可以导致失眠? (197)
175. 现代环境中可引起失眠的因素有哪些? (199)
176. 长期失眠会使人“发疯”吗? (200)
177. 失眠患者的学习与工作效率为什么会降低? (201)
178. 心脏神经官能症也会引起失眠、多梦吗, 如何调
治? (202)
179. 恐惧为什么可导致失眠? 如何纠正? (203)
180. 病人手术前为什么多发生失眠, 如何防治? (204)
181. 失眠有哪些表现形式? (204)
182. 失眠就是神经衰弱吗? (205)
183. 何为假失眠症? (206)
184. 什么叫难入睡性失眠, 有哪些临床表现? (208)
185. 失眠与健忘有何关系? (208)
186. 哪些疾病常伴有失眠? (209)
187. 黄褐斑患者为什么多数伴有失眠? (210)
188. 神经衰弱病人睡觉时打鼾为什么还说自己失眠呢?
..... (211)