



张鲁原
编著

睡眠

健康指南

上海科学技术文献出版社



■ 张鲁原 编著

睡眠



健康指南

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

睡眠健康指南 / 张鲁原编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2005.1

ISBN 7-5439-2443-9

I. 睡... II. 张... III. 睡眠—基本知识
IV. R 338.63

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第097037号

责任编辑: 何兰林

封面设计: 何永平

睡眠健康指南

张鲁原 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

上海教育学院印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 7.625 字数 184 000

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 7-5439-2443-9/R·678

定价: 14.00元

<http://www.sstlp.com>

序

睡眠是每个人每天所必需的,许多人一生中的睡眠时间超过生命的 1/3。如果按人的一生为 80 年、每天睡眠 8 小时计算,那么人一生中就要有 27 年这么漫长的时间在睡眠中度过,由此可见睡眠在人的一生中占有巨大份额。

人生最宝贵的是健康和生命。睡眠是健康的晴雨表。睡眠健康是一个人健康的重要标志。要有健康的身体,才能很好地生活、学习、工作和劳动。而健康身体的前提首先必须是拥有健康的睡眠。假如一个人长期睡眠不足,白天头昏脑胀,精神不振,记忆力下降,反应迟钝,他怎么能够精神振作地投入到生活和工作中去呢?

随着社会竞争日趋激烈,人们的生活节奏不断加快,许多现代人出现了不同程度的睡眠障碍。为了引起世人对睡眠的高度重视,提醒大家来关注睡眠健康,在 2002 年 3 月 21 日“世界睡眠日”首次进入中国之际,中华医学会精神病学分会在全国展开了为期一周的睡眠宣传周活动,进行“万人问卷大调查”,于 9 月 13 日在首都北京公布了调查结果,在被调查者中,有高达 42.5% 的人饱受失眠困扰。这一触目惊心的数字,首次向世人敲响了我睡眠健康状况已到达何等严重程度的警钟。

世界卫生组织最新制定的健康标准中有一项就是“睡眠质量好”。2003 年“世界睡眠日”的主题是“睡出健康来”,然而现在的问题却正是许多人睡眠不健康。如今紧张、压力、竞争无处无时不在,现代人的睡眠透支已成为目前最流行的都市病。人们睡眠的时间越来越短,睡眠的质量越来越差。许多人由于工

作、生活、学习等多方面的压力,造成各种不同程度的精神疾病和生理疾病,从而影响到每天的睡眠不能得到很好的保障,并因此而衍生许多睡眠疾病。失眠、嗜睡、睡眠异常动作症、不宁腿、惊风、梦魇等睡眠疾病患者所受的痛苦是异常沉重的,有人直呼“睡不着觉的感觉,简直生不如死!”而这些睡眠疾病又常常会反过来直接诱发心脏、呼吸、血管、神经、肾脏、性功能等方面的疾病,形成恶性循环。据统计,我国有 35% 以上的人群患有不同程度的睡眠疾病,老年群体睡眠疾病的发病率更是高达 40%。此外,我国还有 2000 万人患有睡眠呼吸暂停综合征,在所有睡眠疾病患者中占到七成。目前失眠、睡眠呼吸暂停综合征等睡眠疾病的患者仍在以每年约 13% 的增长率逐年递增,并不断由此而造成多种严重的并发症。令人遗憾的是,睡眠疾病的形势如此严峻,很多人至今对睡眠疾病及其严重性的认识还很缺乏,认为睡眠不是大不了的事,患了睡眠疾病也不引起重视,其中不少人听之任之,不采取任何措施,迁延时日,久拖难愈;有些人虽然也觉得需要治疗,但由于对睡眠生理缺乏认识,胡乱投医服药,长期服用镇静催眠药导致不良后果,致使病情日益加重。而这也是睡眠疾病情况日趋严重的又一重要原因。

本书编写的目的,就是针对上述情况,力图扭转人们对睡眠问题和睡眠疾病的轻视心理,改变与此有关的各种不正确的认识,有系统有重点地阐述睡眠的生理、睡眠健康的重要性及各种睡眠疾病的种类、症状、机理和防治方法,从而提高人们的睡眠知识、睡眠健康和防治各种睡眠疾病的水平,拥有睡眠健康,奠定全身心理健康的坚实基础,为人人享受美好人生、促进社会飞速健康发展提供切实保障。

睡眠健康问题,非常重要。这是一个需要运用多种科学知识和许多专家学者潜心研究、认真解决的大问题。而有关这方

面的书籍和资料甚少,涉猎此领域自然是很吃力的。笔者在这方面做了比较深入的研究,愿在这方面略尽微薄之力,借此抛砖引玉,以引起社会各方对睡眠健康问题给予充分关注和重视。并期盼有朝一日能在我国出现一门新兴的前沿医学学科——睡眠学科,使我国在睡眠健康及其研究和医学事业中进入一个新的天地,以造福我国广大人民,使人人享受睡眠健康,使中华民族以一个强健、兴旺、发达的民族的面貌自立于世界民族之林,此实为笔者的衷心企盼。书中疏漏不当之处,敬请广大读者和医学专家批评指正。

编著者

目 录

一 人为什么要睡眠

1. 什么是睡眠 (1)
2. 生命节奏与地球节奏合拍 (3)
3. 睡眠的定义 (4)
4. 人为什么一定要睡眠 (7)
5. 睡眠的巨大功用 (9)

二 破译大脑的奥秘

1. 伟大而神秘的大脑 (15)
2. 大脑调节睡眠的功能 (17)
3. 松果体分泌褪黑激素的作用 (20)
4. 奇妙的睡眠因子 (22)

三 顺应生物钟、生活规律化以确保睡眠健康

1. 生物钟的作用 (24)
2. 顺应生物钟,生活规律化 (26)
3. 生物钟失调睡眠障碍 (27)

4. 熬夜扰乱生物钟	(28)
5. 如何调整生物钟时差	(30)
6. 生物钟与黑色星期一	(32)
7. 如何调整生物钟以应对轮班制	(33)

四 睡眠健康面面观

1. 健康来自睡眠	(35)
2. 睡眠可修补和强化免疫系统	(37)
3. 什么是健康的睡眠	(38)
4. 睡眠胜似医疗	(40)
5. 睡眠的质量标准	(41)
6. 每天睡几个小时最好	(43)
7. 睡眠时间因人而异	(45)
8. 睡眠有哪些类型	(48)
9. 朝型夜型孰优孰劣	(51)
10. 睡眠不足危害大脑和身体健康	(53)
11. 中小学生缺觉严重	(55)
12. 怎样看待睡眠老化	(57)
13. 性交与睡眠	(59)
14. 勃起、阳痿与睡眠的关系	(61)

五 怎样才能睡好觉

1. 了解和熟悉睡眠机制	(64)
2. 黑暗有助于睡眠	(66)
3. 良好睡眠的必备条件	(68)

4. 养成良好的睡眠习惯	(71)
5. 采取合适的睡眠姿势	(73)
6. 四季睡眠有讲究	(77)
7. 营造良好的睡眠环境	(82)
8. 好枕头助人入眠	(86)
9. 关于打瞌睡	(87)
10. 瞌睡驾驶非常危险	(89)
11. 午睡有益健康	(90)
12. 小睡、打盹、打哈欠的学问	(91)
13. 睡眠可补不可储	(92)
14. 千万不要剥夺睡眠	(94)
15. 一觉睡到天亮的秘诀	(96)
16. 睡眠禁忌	(99)

六 妇女、婴幼儿与睡眠健康

1. 睡眠男女有别	(105)
2. 女性与男性的睡眠差异	(107)
3. 睡眠好的女人更美丽	(108)
4. 女性更年期失眠问题	(109)
5. 妇女周期性失眠	(111)
6. 孕妇失眠有原因	(113)
7. 产期和产后失眠原因	(114)
8. 女性睡眠十不宜	(116)
9. 婴幼儿的睡姿	(118)
10. 小孩多睡长个儿	(120)

11. 小孩为什么难入睡	(121)
12. 婴幼儿睡眠六注意	(122)
13. 关怀夜醒、夜啼婴儿	(125)
14. 小儿夜惊需注意	(127)
15. 婴儿睡觉十不宜	(128)
16. 谨防小儿打呼噜	(132)
17. 警惕婴儿摇篮死亡	(134)
18. 为宝宝选个合适的枕头	(136)
19. 婴幼儿睡相不好是好事	(137)

七 睡眠疾病的防治

1. 什么是睡眠疾病	(140)
2. 打鼾也是病	(142)
3. 什么是发作性睡病	(144)
4. 发作性睡病主要症状与治疗	(146)
5. 原发性睡病	(150)
6. 一般嗜睡病	(152)
7. 睡眠呼吸暂停综合征	(154)
8. 睡眠呼吸障碍造成睡眠紊乱,引发心脑血管疾病	(157)
9. 睡眠感缺乏症	(160)
10. 睡眠异常动作症	(161)

八 如何防治失眠

1. 什么是失眠	(165)
----------------	-------

2. 失眠的症状与危害	(167)
3. 引起失眠的原因	(169)
4. 防治失眠情绪调节法	(173)
5. 自我催眠疗法	(176)
6. 失眠的行为疗法	(179)
7. 想像助眠法	(182)
8. 各种放松助眠法	(184)
9. 失眠的睡前疗法	(186)
10. 认知疗法	(188)
11. 森田疗法	(191)
12. 失眠的运动疗法	(193)
13. 失眠的娱乐、休闲疗法	(195)
14. 失眠的沐浴疗法	(199)
15. 失眠的饮食疗法	(201)
16. 治失眠的按摩疗法	(204)
17. 治失眠的针灸疗法	(207)
18. 失眠症的中药疗法	(210)
19. 失眠症的西药疗法	(213)

九 做梦与睡眠健康

1. 人为什么做梦	(217)
2. 梦境及其内容	(220)
3. 做梦的好处	(223)
4. 恶梦是怎么回事	(226)
5. 怪异、神秘的梦游	(228)

一 人为什么要睡眠

1. 什么是睡眠

每个人每天都必须睡眠,大多数人一生中的睡眠时间超过生命的三分之一。生命是宝贵的,而人生苦短,人们为了生存和发展,必须在其一生宝贵的生命中将如此多的时间用于睡眠,这就充分凸现出睡眠在人的一生中居于何等重要的地位。

但是如果问:什么是睡眠?有些人可能一时回答不出来或不能确切说清楚。有人也许会哑然失笑,说这有什么好问的,睡眠就是人一天忙累了上床睡觉呗,困了就睡,这是“很自然”的事,与生俱来,天经地义。现实的情况是,许多人都了解睡眠,认为睡眠不是什么大不了的事,因而也不太留意自己和他人的睡眠,对睡眠采取漠视的态度,不重视睡眠健康和防治睡眠疾病。发生失眠、睡眠呼吸暂停综合征、嗜睡、睡眠行动异常症等睡眠疾病,也不引起重视,及时治疗,以致造成睡眠健康严重恶化,睡眠疾病状况异常严重,大大降低了人们的健康水平和生活质量,给许多人带来了痛苦、不幸。

睡眠并非一般人所想像的那么简单,以为睡眠就是人躺下来暂时失去知觉地屏声静气地休息休息,通过睡觉消除白天的疲劳、恢复精力以利于第二天的活动。我们不能用静止的陈旧的眼光看待睡眠。现代科学研究认为,睡眠是宇宙的创造,大自然的恩赐。睡眠是地球规律和生物节律的体现,没有上述规律、

节律,就不存在睡眠。睡眠是大脑的产物,是大脑的非常重要的特异生理功能。毋庸置疑,人类的睡眠是宇宙和生物进化史的一个奇迹。就一般意义讲,人类的睡眠确实有利于消除疲劳和恢复精力,使人第二天醒来能够神清气爽地迎接新的一天。但就独特的意义说,人类的睡眠功用远不止于上述这些,而是相当广泛而深刻得多。例如,你知道睡眠对于大脑的修养、身心健康和治疗某些疾病的积极作用吗?你了解睡眠能够促进发育和有利于润肤美容吗?你听说过人在睡梦中念英语、学唱歌的事吗?你理解睡眠和做梦能平衡心态、稳定情绪、增长智慧、发明创造吗?你相信梦境能预示疾病、灾祸和意外事件吗?你清楚人通过睡眠能巩固记忆、提高学习成绩的道理吗?你知道某些疾病能导致失眠等睡眠疾病,而失眠等睡眠疾病又能引发和加深其他疾病吗?你知道生物钟、睡眠因子、褪黑激素对睡眠的积极重大作用吗?你能理顺睡眠与精神、心理、生理互相制约的关系吗?你能弄清睡眠的生理过程、两种睡眠状态和脑波活动的关系吗?你了解睡眠对于个人、人类乃至社会的必要性和重大作用吗?……这些,都说明睡眠不只是静卧休养和补充积蓄新的活动能量的问题,而是有着相当广泛和深奥得多的话题,是使人不得不经常静下来思考和探究的问题。睡眠的内涵真是太深奥、太丰富、太神奇了,为了自己,也为了别人和社会,我们每一个人有责任去了解它、探究它,掌握它的特性和规律,以便有效地改善和充实睡眠,促进睡眠健康,使人人都能享受美好的人生,并使社会不断地进步和走向辉煌。

简单说来,睡眠是地球节律(同时也是太阳节律、宇宙节律)通过人的大脑所进行的一种重要的、积极的生理活动,其过程与人的精神、心理、生理、躯体及自然环境、人际关系等诸多因素密切相关,总的来说睡眠对个人、人类和社会所起的作用是非常积

极、重要的。本书将在后面各有关章节中尽可能明白通畅地阐述和论证上述睡眠各个方面的理论和实际问题。

2. 生命节奏与地球节奏合拍

生命都有节奏,不存在没有节奏的生命。节律是生物固有的本能,即便没有外界环境的节奏的存在,节律仍然保持。最原始的和最微小的生物都各有其节奏,只是随着进化的不同而各表现出其不同的节奏时间和形态而已。生命的节奏和音乐、情感、工作节奏一样,也各有其长短、快慢、强弱等各种不同表现。

地球以近似一天的周期作昼夜更替的运转。这昼夜更替就是地球的节奏。生物要求得生存,必须与这种地球节奏合拍。无论是海藻细菌这些只有一个细胞的低等生物,还是像人类一样拥有复杂功能的高等动物,为了自身的生存和发展,都会采取多种多样的方式不断进化自我,其基本目的,就在于与地球节奏合拍,较好地利用地球的一日周期。相对地球节奏而言,生物所展现的规律称为生物节奏。生物体内结构适应以一昼夜为一个活动周期的活动规律。所有生物,从其诞生时起体内就形成自动控制生物节奏的生物钟。也就是说,维持和延续生命的时间表以遗传基因的方式被组合在生物最基本的生命图中。任何生物,都无一例外地必须紧紧围绕地球的一日周期为单元的昼夜规律或节奏进行自身的生物节奏活动。

回溯生命起源,在原来的生物时间表里是没有“睡眠”这一概念和时间段的,有的只是“活动时段”和“休息时段”。所谓活动时段是指进食、身体活动或生殖活动时段,所谓休息时段是指新陈代谢率下降、身体活动减少的时段。“睡”和“醒”的说法只是针对人类的时间表而已,从生物全体来讲,睡眠不过是体现于

生物钟活动时段和休息时段的一种类似于休息的现象而已。

随着生物的进化,睡眠从躯体休息向着使大脑休息的“睡眠”进化。让我们看一下生物体结构与睡眠的关系吧。细菌和其他最单纯最细小的微生物它们都各有其活动时段和休息时段。蜻蜓、蝴蝶等无脊椎动物停下不动时即是休息。鱼类、两栖类、爬行类动物活动期与休息期的脑电波基本上没有变化,被认为是睡眠的原始状态。鸭嘴兽等单孔类动物,睡眠时可以看出其脑电波变化。鸟类、哺乳类动物脑部发达,睡眠时脑电波变化清晰,并分化为浅睡眠和深睡眠。人是万物之灵,人类在漫长的进化岁月中大脑容量不断扩大,日益完善、发达,以适应人类生存和发展的需要。在这样的条件下,睡眠显得特别重要。大脑的连续运转,就会感到疲倦,需要休息。睡眠既有使躯体获得休息和恢复精力的一面,同时更重要的也有使大脑在其疲倦时获得休息的一面。因此,可以说,人的睡眠首先是为了使大脑休息。

总之,人类为了生存和发展,必须使自己的生物节奏与地球节奏保持同步,在白天清醒的时候活动,在黑夜困倦的时候睡眠。故意违背和破坏这一协同节奏,其后果将是危险的。而睡眠的目的,是使躯体和大脑获得新的能量。人类在其进化、发展中特别看重对大脑维修、保养,是因为大脑肩负繁重的使命,具有多种常规和奇特的功能,关系到人类的现在和未来。要使高等信息处理工作的大脑得到相应的后援支持,就必须使睡眠的服务对象集中在大脑。

3. 睡眠的定义

睡眠的定义是什么,这个问题历来争论已久。起初人们通

常认为睡眠就是躺下不动,或者是指“不是处于活动状态”,其中明显包括有浪费存在价值的意义,人在入睡时处于空白的时间段,什么也不做,什么活动都没有,因而似乎是没有价值的可以舍弃的东西。这显然是对睡眠的一种消极的错误的认识。上世纪初有人认为“当人或动物处于一种静止不动状态时,就是“睡眠”,可是这个定义显然不当,一个人如果静坐闭目养神,你总不能说他是在睡眠吧。上世纪 30 年代初,法国一位生理学家给睡眠下的定义是,使感觉性活动和运动性活动暂时停止,给予适当刺激就能使其立即觉醒。但此说法也欠妥贴,晕厥、麻醉、脑卒中等经采取适当措施即可清醒。而且,人在睡眠时并不是一动不动的。随着科学技术的发展,用电子仪器可以记录到动物和人的脑电活动,发现睡眠状态与清醒状态的脑电波明显不同,从而使人们对睡眠有了新的认识,认为人的睡眠和大脑密切相关。有科学家指出,睡眠是大脑一种周期性需要的状态,是大脑功能作用的体现,入睡时大脑并未完全休息,而是以另一种方式在活动,决定睡眠——觉醒周期的是体内一种生理上的积极主动过程。至此人们对睡眠的认识又前进了一步,将睡眠定义为“由于脑的功能活动而引起动物生理活动低下,给予适当刺激可使之完全清醒的状态”。但这样的定义仍不尽如人意,因为睡眠状态下肠胃的蠕动、生长激素和消化液的分泌等生理活动比清醒时相对更加活跃;而且脑功能活动为何会引起动物生理性活动低下也令人不解。因此,给睡眠下一个完整而确切的定义并不那么容易。最近有人说,“睡眠是最好的休息”,其机理是,睡眠时神经抑制过程扩散到整个大脑皮质和皮质下,使一切生理活动都减到最低水平,整个机体功能处在休息和恢复状态中,神经细胞得以充分恢复并进行能量储备,觉醒后神经细胞为重新进行生活、学习和工作做好了准备。

这一观念是符合最新科学研究发展原理的,然而说睡眠是一种很好的休息仍觉欠妥,因为睡眠绝不是休息,其机理和作用远要深广得多;而且,人很好的休息有许多种,包括多种动态活动在内的旅游、观赏、沐浴、跳舞、听音乐、钓鱼、闲逛、静坐等,不都是很好的休养生息活动吗?尤其是,当人实际睡眠时,机体内部各有关方面仍在活动,甚至活动更频繁、更特殊,怎么能说睡眠是在休息呢?

人的大脑活动有兴奋和抑制两个状态。白天人清醒时脑细胞处于兴奋状态,晚上睡眠时进入抑制状态。大脑皮层兴奋和抑制两种状态的自我调节形成了人的睡眠节律。睡眠是抑制过程在大脑皮质和皮质下部扩散的结果,与大脑神经递质的代谢与积贮密切相关。脑细胞在白天消耗了能量,到了晚上,兴奋性降低,感到困倦,就想睡眠。抑制过程扩散到大脑较深部位,人就渐次进入睡眠状态。此时的一切生理活动都处于低下水平,在这个意义上,可以说,睡眠乃是脑细胞和机体内兴奋转入抑制过程的一种暂时良好养息。当抑制过程进入最充分状态之际,正是睡眠进入最深沉状态之时,抑制越持久、深入,睡眠越扎实、香甜,是为最佳睡眠。人在熟睡时,脑细胞处于抑制完全控制之下,神经、机体得到完全放松和休息,终止了一切思念、感情活动,消除了白天的疲劳。人们普遍觉得,夜晚一觉睡到天明是缓解、驱除了一整天兴奋、疲劳及多种精神负担、压力的一种最好的方式和最舒心的休养。人们熟睡后一觉醒来总觉舒坦、轻松得多,会精力充沛地迎接新的一天。这就是抑制在睡眠中的功能。毫无疑问,睡眠是脑细胞和机体内兴奋转向抑制而进入另一种积极活动的主动过程。这当中抑制起了主导作用。抑制等于睡眠,抑制功能正常,人就能正常睡眠;抑制功能减弱,人就会难以入睡。而抑制并非一切活动停止,相