

睡个好觉

LEARN TO SLEEP WELL

彩色插图本

[英]查里斯·艾德茨考斯基 著
李永灿 译

世界卫生组织(WHO)报告

现代健康的三大要素

睡眠·饮食·运动

学会睡眠 是打开健康之门的一把钥匙

海南出版社

睡个好觉

[英] 查里斯·艾德茨考斯基 著

李永灿 译

海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

睡个好觉/(英)查里斯·艾德茨考斯基著;李永灿译.

—海口:海南出版社,2003.9

ISBN 7-5443-1134-1

I. 睡… II. ①查…②李… III. 睡眠—普及读物

IV. R338.63-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第086455号

原书名:Learn To Sleep Well

All Rights Reserved

Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2000

Text Copyright©Chris Idzikowsky 2000

Commissioned Artwork Copyright©Duncan Baird Publishers Ltd 2000

著作权合同登记号 图字:30-2003-107号

版权所有 不得翻印

睡个好觉

著 者 查里斯·艾德茨考斯基

译 者 李永灿

责任编辑 严 平

特约编辑 许 彬

出 版 海南出版社

发 行 海南出版社

地 址 海口市金盘开发区建设三横路2号

经 销 全国新华书店

印 刷 北京管庄永胜印刷厂

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

字 数 60千字

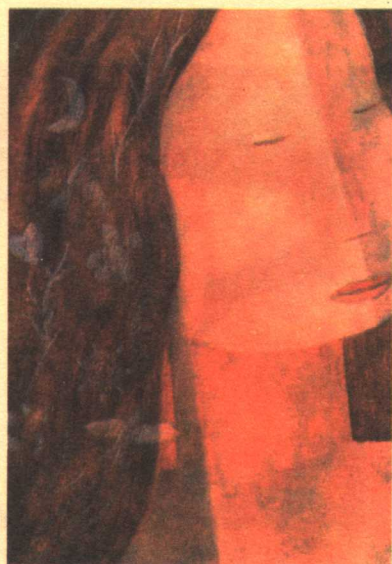
印 张 5

版 次 2003年9月北京第1版第1次印刷

ISBN 7-5443-1134-1/R·48

定 价 20.00元





目 录

引言/9

正确的睡眠观/11

睡眠简史/12

什么是睡眠/14

为什么睡眠/16

自然界何时睡眠/18

睡眠时间/20

各种年龄层次的睡眠/22

睡眠记录/24

练习1:记录你的睡眠反应/25

睡眠模式/27

四季的睡眠/28

人体生物钟/30

认识睡眠控制/32

睡眠节律/34

时间旅程/36

练习2:找出你的90分钟周期/37

迈过这个门槛/38

睡眠深处/40

夜间的波动/42

睡眠的自我补偿/44

评估你的睡眠质量/46

睡眠环境/49

冷热无常/50

安宁的环境/52

舒适的床/54

睡眠规律/58

练习3:触摸的魔力/59

与孩子同睡/60

光线与光谱/64

练习4:找出你的调色板/65

卧室的风水/66

练习5:拍出被困的气/67

八卦图/70

睡眠中的身体/73

促进睡眠的营养/74

抓住偷走睡眠的贼/78

睡眠所需的健康/82

练习6:睡前舒展运动/83

印度的睡眠良方/86

练习7:呼出压力/87

中国传统疗法/88

练习8:睡眠的指压按摩/91

沐浴催眠/92

练习9:平静吸气/93

爱抚的力量/94

练习10:按摩解除紧张/95

草药和芳香疗法/96

练习15:引诱自己入睡/117

声音催眠/118

常规与仪式/120

梦的实质/122

练习16:如何回忆梦境/125

克服睡眠障碍/127

失眠概念和解决方法/128

夜间马拉松/132

深度睡眠的恐惧/134

做梦期睡眠的恐惧/136

练习17:讲出噩梦来/137

睡眠麻痹和嗜眠发作/138

与时间不一致/140

练习18:校准你的生物钟/141

跨越时区/142

练习19:对付时差/143

轮班工作/144

对付打鼾和睡眠中呼吸暂停症/146

练习20:告别打鼾/147

如果问题出在伴侣身上/150

睡眠时的心理/101

驱除烦恼/102

练习11:和平鸟/103

释放怒火/106

练习12:释放怒火/107

冥思的力量/108

练习13:烛焰的冥思/109

宇宙模式/112

练习14:创造你自己的睡眠

曼荼罗/113

睡眠幻术/114

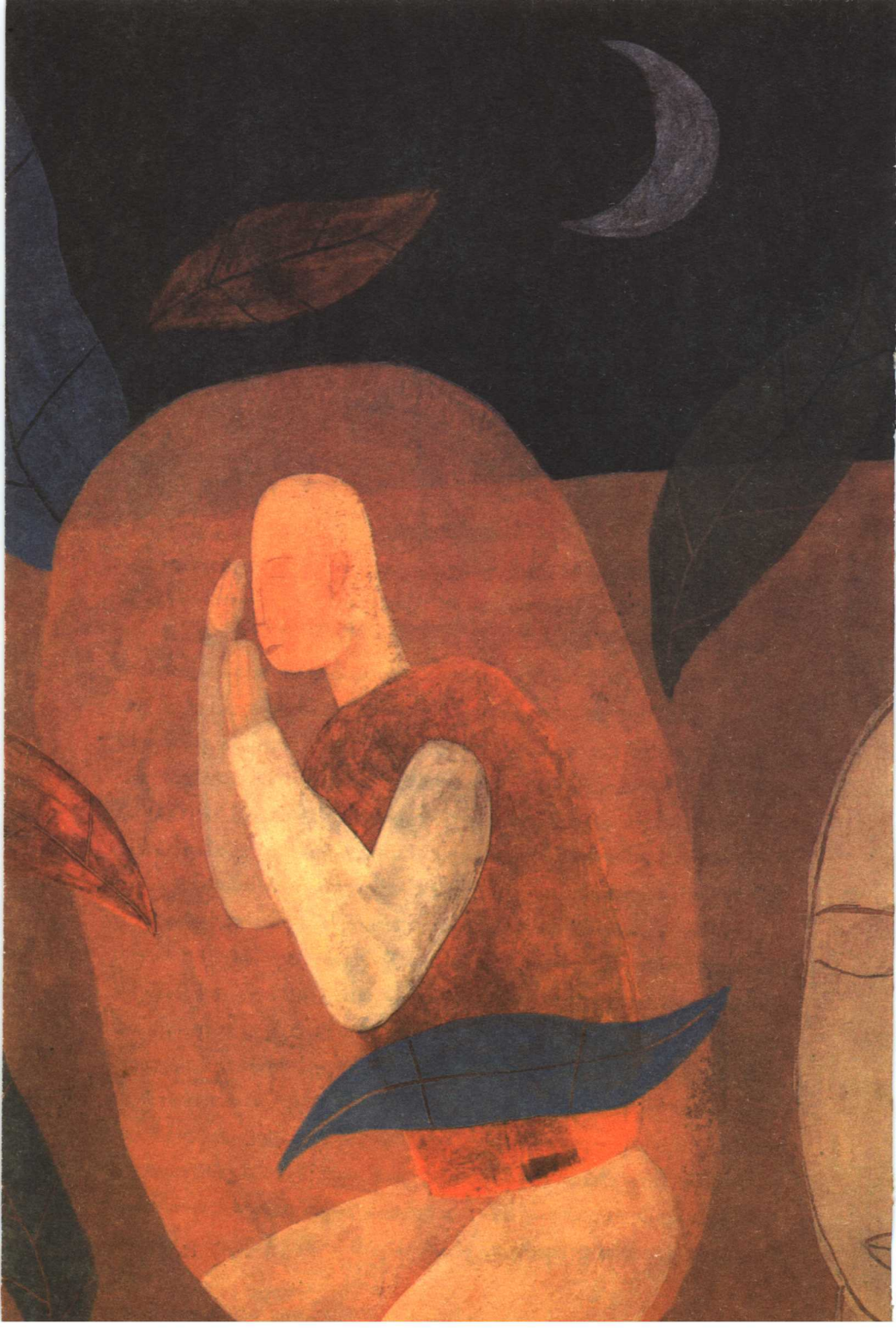
暗示的魔力/116

结论/152

作者致辞/153

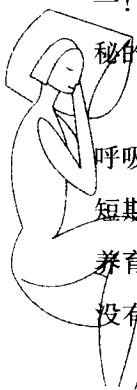


谨以此书献给汤姆、莫莉及其家人



引 言

提起睡眠问题，人们抱怨最多的是失眠。美国人口长期失眠的占到5%~10%。失眠不仅使人变得虚弱，健康受损，对经济和社会也产生了长远的消极影响。然而，令人不解的是，医生和病人对睡眠所知甚少。更糟糕的是，失眠仅是睡眠不好的症状之一！为了提高睡眠质量我们有必要首先了解一下睡眠——这个神秘的、令人着迷的状态究竟是怎么回事。



受过失眠之苦的人，都知道良好的睡眠有多重要。睡眠，同呼吸一样重要。不过，我们片刻也不能没有呼吸，但我们却可以短期内不睡觉，因为我们的身体自有办法补偿睡眠不足。比如，养育孩子期间——这是自然界对我们睡眠的最大考验。如果父母没有办法应付不断被婴儿打断的睡眠，那人类早已无法生存了。

刚出生时，我们不会行走——行走是需要大脑发育到一定阶段才能获取的技能。睡眠亦是如此。新生儿大脑发育不全，所有的基本需求——食物、舒适的环境和睡眠——都是基因决定的生物本能。只有到了三个月左右，大脑部分发育成熟，婴儿开始按时睡眠。到两岁左右，他们的睡眠习惯逐渐符合了当地习俗，也给父母带来许多方便。由此看来，睡眠，有一部分是后期习得的行为。



长大后，我们不可避免地要承受压力，无论是工作上的压力，还是诸如丧亲之类的重大变故所带来的压力。幸运的话，这些压力对睡眠的影响只是暂时的；但如果不走运的话，这些压力可能带来长期的睡眠问题。如果这种事发生在你身上，记住——你能够重新学会睡眠，就像你在婴儿时期初学睡眠一样。

在《睡个好觉》中，我为大家提供了详尽的实用指导，告诉大家一个良好的睡眠所需了解的事情。从睡眠的实质开始，逐步分析了不同的生物周期及其对睡眠的影响，并提出了改善睡眠环境的切实可行之法，然后讨论如何调整生活方式以帮助我们得到身心彻底恢复的睡眠。最后，我针对一些具体的睡眠问题提出了几点建议。良好的睡眠是每个人天生的权利。我希望此书能帮你找回这个权利。

正确的睡眠观



我们一生中大约三分之一的时间用于睡眠。这个时间比我们照看孩子、与朋友交往、甚至比我们工作的时间还要长。想想我们花了多少精力用在孩子、朋友和工作上，而又花了多少时间考虑改善睡眠。我们不把睡眠当回事——我们把它看作恢复活力的过程，这个过程会自然而然地“发生”。

我们出生时，睡眠不费吹灰之力：婴儿需要睡眠时，两眼一闭就进了梦乡。但成人后，人们教育我们要按社会习俗调整睡眠习惯。这种后期行为取代了我们自然入睡的能力。

然而，改善睡眠之前，我们需要理解睡眠。在这一章里，我们来探讨什么是睡眠，为什么需要睡眠及如何入睡。我们将从各个方面探讨睡眠——从动物（甚至植物）的睡眠周期到世界各地人们的睡眠方式。



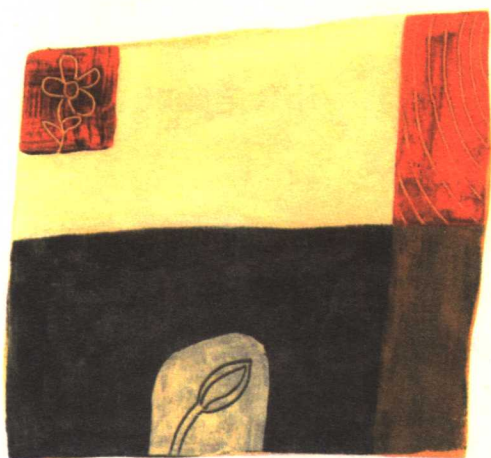
睡眠简史

所有生物都需要睡眠。有些生物，如：人、昆虫、植物、微生物和许多动物，休息和活动的周期较短；而另一些生物，如：冬眠类动物，则采取较长时间的不活动方式。然而，尽管睡眠有许多共性，而且自古以来就是人们兴趣颇深的一个领域，睡眠研究却只是处于初始阶段。

古希腊人所说的许普诺斯是一位充满神秘色彩的睡眠之神。据说他居住在黑暗的洞穴里，是死神的兄弟，夜神的儿子。与黑暗的这种联系说明古希腊人对睡眠的误解，他们误以为睡眠是一种剥夺大脑意志的状态。很久以后，医生和哲学家试图更为科学地解释这种状态。其中一种较为持久的说法是由亚里士多德（公元前384~322）提出的。他认为食物在胃里分解时释放出各种热气，气体充满大脑形成睡眠。

十五六世纪以前，亚里士多德的气蒸之说和另一种充血之说十分盛行。直到十五六世纪，科学家发现这种说法在生理上是站不住脚的。睡眠领域的研究似乎没了头绪。18世纪时充血之说再次盛行，人们认为血液冲上头部，对大脑构成压力，造成大脑暂时关闭。

随后又出现了一些未经事实检验的理论，终于在1929年德国



精神病学家汉斯·勃格发明了EEG——脑电图仪。勃格称，只要将电极置于受试的脑部，记录下他们大脑的电波活动，即可测量出不同状态下的大脑活动情况。

有了EEG（脑电图仪）后，50年代美国心理学家纳撒尼尔·克雷特曼和他的学生尤金·阿塞瑞斯基在睡眠领域的研究中取得了重大进展。通过观察婴儿的睡眠，他们注意到婴儿的眼球在合着的眼皮下面出现了若干次持续时间较短的频繁移动，而每次短时间的眼球移动都有与EEG仪显示的一定的大脑活动规律相符。由此揭开了REM（眼球快速移动）时的睡眠之谜。随之进行的实验及EEG仪所显示的数据表明还存在着另外四种特征明显的睡眠阶段（见22~23页）。最重要的是，科学家认识到睡眠中的大脑并不像过去几百年来人们所设想的那样，处于被动或不活跃的状态；

相反，大脑选择睡眠作为健康的必要保证。

50年前，人们才第一次对睡眠有了正确的认识。



什么是睡眠

睡眠远不止是休息这么简单。我们都要睡眠，也都从各自的体验中了解到每个人睡眠的性质、深度、紧张程度和精力恢复程度迥然各异。不过，我们如何定义这样一种复杂的状态呢？

我们可以先从观察中得出睡眠的特点。在某人睡眠时仔细观察，也许他们正一动不动地躺着，周围既安静又舒适。他们的呼吸又轻又均匀，他们也可能不时地翻身。我们可能看得到他们的眼球在眼皮下移动，表明他们正在做梦。睡眠中的人很可能对周围发生的一切毫无反应——虽然我们同他们说话，他们可能给出一些语无伦次的回答。如果我们给他们一个足够强的刺激物，比如他们孩子的哭叫或闹钟的铃声，他们会马上醒过来，虽然他们可能还需要一小会儿功夫才能彻底清醒过来。

有了关于睡眠特点的这些认识后，我们来看一下科学家是如何定义睡眠的。他们的定义与我们的观察类似。比如，有的科学

家将睡眠与清醒做了对比，认为他们是事物的两个对立面。如果说清醒是指我们完全自觉的时间——当我们可以自愿地做一些事，比如，吃、喝、思考和工作——那么，睡眠正好是对立面。正如我们所观察到的一样，处于睡眠状态时，我们的身体一般是不活跃的，除了个别无意识的动作，如抓痒。大脑的特殊机制抑制了感官传



来的各种信息流，与此同时，大脑的其他信号系统处于放松状态，甚至使身体的许多主要肌肉处于瘫痪状态。虽然我们在睡眠中思维仍是活跃的——我们有思想并在睡梦中看到许多形象——但我们的大脑加工过程缺乏清醒时所具有的结构和逻辑。

定义睡眠的最后一个方法是将睡眠分成几个生理阶段。一般来说，我们晚上睡6~9小时，经历4~5个独立的周期，每个周期持续约90分钟。周期与周期之间有短暂的清醒期，不过我们记不住这些清醒期。更复杂的是，每个睡眠周期又分5个阶段（如克雷特曼的学生迪蒙特所描述的那样）：瞌睡、轻度睡眠、两个阶段的深度睡眠和REM睡眠。一个健康的成年人的睡眠由25%的深度睡眠、50%的轻度睡眠和25%的REM睡眠组成。

为什么睡眠



除非睡眠会提供给我们明显的生理与心理上的好处，否则进化——自然界对生物用进废退的决定——不会要求我们将一生约1/3的时间用于睡眠。在我们讨论如何改装睡眠之前，有必要弄清楚我们究竟为什么要睡眠。

我们知道睡眠时大多数的感官刺激都被拒之体外，肌肉处于完全放松状态——有些甚至处于暂时瘫痪状态。可能会有人说，睡眠的目的是强迫自己休息。然而，将睡眠简单地看作是节省能量的手段是错误的。睡眠期间节省的能量微不足道：体重200磅（约91公斤）的人睡眠时以每小时80卡路里的速度消耗能量。同样的人在静坐时消耗的能量是每小时95卡路里——因此8小时的睡眠所节省的能量（与清醒时8小时的休息相比）只大约相当于1杯低脂牛奶！

有些科学家持有类似的看法，他们认为深度睡眠对于解除白日劳累至关重要，做梦可以恢复大脑的工作效率。我们来看一下人们是怎样得出这样的结论的——新陈代谢快的动物用于睡眠的时间要比代谢慢的动物多，这个结论无疑是这一观点的延伸。也就是说，我们通过睡眠强迫身体和大脑停止工作，进行内部维修——由此防止我们能量消耗过度。然而，越来越多的证据表明，深度睡眠对身体的修复并不比轻度睡眠或清醒时休息更多，而且，大脑的大部分功能在做梦时和清醒