

中央文明办 卫生部主办

相约健康社区行巡讲精粹

李舜伟 著

首席专家李舜伟

：从北京到全国，从城市到乡村，
：“学习科学，拥有健康，享受生活”，
：这就是“相约健康社区行”首席专家巡讲的主题，
：这就是亿万群众争相获取的最有价值的人生财富。

谈 你可以 睡得更好

- 最新的健康概念
- 最科学的保健方法
- 最佳的生活方式
- 最权威的健康指南

人民卫生出版社

中央文明办 卫生部主办

相约健康社区行巡讲精粹

李舜伟 著

首席专家李舜伟

你可以

睡得更好



 人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

相约健康社区行巡讲精粹: 首席专家李舜伟谈你可以
睡得更好/李舜伟著. —北京: 人民卫生出版社, 2003
ISBN 7-117-05724-6

I. 首… II. 李… III. 睡眠 - 基本知识
IV. R338.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 071297 号

首席专家李舜伟谈你可以睡得更好

著 者: 李 舜 伟

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 7 插页: 4

字 数: 131 千字

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 版第 4 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05724-6/R·5725

定 价: 10.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

《相约健康社区行巡讲精粹》编委会

编委会主任：高 强

编委会副主任：翟卫华 王陇德 朱庆生 殷大奎

主 编：殷大奎

副 主 编：李 伟 李长明 秦小明 刘益清

王环增 陈啸宏 姚晓曦 杨 青

窦熙照 张朝阳 刘克玲 王长收

编 委：（按姓氏笔画排列）

万承奎 向红丁 李舜伟 杨秉辉

胡大一 洪昭光 赵 霖 徐光炜

郭冀珍

特约编辑：涂更新 李新华 金生国 徐景兰

陶 金 邓海华 鹿文媛 姚建红

曾晟堂 赵仲龙 刘 立

序

改革开放以来，我国人民的生活水平和健康水平有了很大提高，增强自我保健能力，学习卫生科普知识之风悄然兴起。但毋庸讳言，从整体上看，我国人民群众的科学文化素质还不高，一部分群众缺乏自我保健意识，沿袭一些不健康的生活方式，甚至保留一些生活上的陈规陋习；一些伪科学的所谓保健功能和手段还在一些地方对人们的健康造成危害。因此，加强对人民群众卫生健康知识的普及和教育，弘扬科学精神，提高分辨科学与迷信、文明与愚昧、进步与落后的能力，破除陈规陋习，反对封建迷信，推动全社会建立健康的生活方式，仍是一项长期艰巨的任务。特别是经过今年上半年抗击非典的斗争，广大人民群众的自我保健意识大大增强，学文化、讲科学、讲卫生、爱清洁蔚然成风，加强公共卫生体系建设，加强健康教育，提高人民群众预防疾病的自觉性已成为全社会的共识。

党的十六大明确了全面建设小康社会的奋斗目标和提高全民族的思想道德素质、科学文化素质和身体健康素质的要求。据此，中央文明办等 8 部门联合下发了《关于开展科教、文体、法律、卫生“四进社区”活动的通知》，卫生部等 11 部委联合提出了《关于加快发展城市社区卫生服务的意见》，中央文明办和卫生部联合开展了《相约健康社区行》专家巡讲活动。此项活动旨在不断增强人民群众的自我保健意识和预防疾病的能力，提高身体健康素质，推动社区精神文明建设。促进人的全面发展，共同创造幸福生活和美好未来。2003 年 1 月

12日,《相约健康社区行》活动在北京启动,11位健康教育首席专家分赴各地进行巡讲,受到人民群众的广泛关注和热烈欢迎,取得了良好的社会影响和效果。

为适应广大人民群众的需求,扩大卫生健康宣传教育,促进《相约健康社区行》活动的深入开展,人民卫生出版社出版了《相约健康社区行巡讲精粹》丛书。这套丛书的作者是中央文明办、卫生部聘请的第一批首席健康教育专家,他们当中有临床经验丰富的医生,有长期进行营养研究的学者,有多年从事卫生管理的专家。他们共同的特点是热心于我国的健康教育和健康促进事业。出版这套健康科普丛书有着重要的意义。这是落实“三个代表”思想,关心广大人民群众身体健康的具体体现。“奔小康,要健康”,这是人民的需要,也是我国全面建设小康社会的需要。

健康教育走向社区,走进千家万户,是我国公共卫生体系的重要组成部分,对促进全民健康教育有着不可估量的作用。通过这一活动,可以向广大社区居民宣传科学,提供健康教育、预防、保健、医疗、康复、计划生育技术指导等基本卫生服务,不断提高群众健康水平,加强社区精神文明建设,推动卫生事业改革发展,全面落实党的十六大所描绘的宏伟蓝图。

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书的出版,标志着“相约健康社区行”活动进入了一个新的阶段。我希望,随着这套丛书的出版,在全国树立起“学习科学、拥有健康、享受生活”的新风尚。



2003年8月25日

作者简介 ■ ■ ■ ■

李舜伟



北京协和医院教授、博士生导师,享受国务院特殊津贴。

1958年毕业于上海第一医学院医疗系,现任职于北京协和医院神经科。曾赴美国进修3年,主要研究领域为神经心理学与神经药理学。现为法国神经科学会荣誉委员、美国生物精神科协会通讯会员、中华医学会神经分会常务委员、中华医学会神经科北京分会名誉主任委员、中国医学科学院神经科学委员会副主任委员、国家药品监督管理局专家组成员、中华医学会医疗事故鉴定组成员。1990年,“意识障碍的分类与分级”被应用在一氧化碳中毒国家标准中,并获“卫生部优秀国家标准”二等奖。担任《国际内科双语杂志》(中、英文)主编,《中国神经疾病杂志》副总编辑,《中华医学杂志》和《北京医学》杂志常务编委,《中华神经科杂志》等9种杂志编委。发表论文100余篇,主编书籍5部,参加编写书籍18种,译著2部。

曾经有一段美好的睡眠掌握在我的手里，我没有珍惜，等我失去的时候才后悔莫及。人世间最痛苦的事莫过于此，如果上天能够再给我一次机会，我会对它说：回来吧。如果非要在这份自白前加上一个期限，我希望是：一万年。


——摘自一位失眠的“大话西游”迷的日记

谨以此书献给饱受失眠痛苦的人们。

前 言

朋友相见，免不了问候，“您吃了吗？”，要在20年前，这话听起来十分受用，现在，就有些过时了，“您上网了吗？”“您买房了吗？”“您买车了吗？”问话中无不反映着时代的变迁。近来，随着物质生活的极大丰富，大家对心脏病、高血压和糖尿病等的关注程度日益高涨，可今天我想说的是“睡眠”——一个我们离不开却又常常被忽略的话题。

“您睡好了吗？”也许大多数人会奇怪，“当然睡好了，睡觉有什么好说的”，可是我想强调的是，睡觉可不那么简单。也许你呼风唤雨，驰骋商场；也许你腰缠万贯，事业有成，但是，很可能你不会睡觉。这不是危言耸听。下面的场景并不少见：夜深人静，在不同的城市，不同的楼群，不同的房间，有这样一群朋友，他们紧皱眉头，眼里闪着猫头鹰一般幽幽蓝光，口中念念有词，辗转反侧，上床，下床，如此反复。此刻，他们并不是挑灯夜战的科学家，不是运筹帷幄的商战高手。他们，只是一群饱受失眠折磨的朋友。他们常常望着东方，直到东方泛白，直到第一缕阳光出现。日复一日，年复一年。他们感叹：总是要等到失恋的时候才感觉爱情的甜蜜，总是要等到生病的时候才怀念健康的重要，同样，只有到失眠的时候才能体会睡眠的美好。



有人总结吸烟的三大“好处”：防狗咬、防盗和永远年轻。因为长期吸烟的人直不起腰，这个动作像拣石头打狗，狗即会落荒而逃，即所谓“防狗咬”；吸烟的人整夜不停的咳嗽，小偷不敢造访，即所谓“防盗”；吸烟的人都不能长寿，即所谓“永远年轻”。联想到失眠，我认为失眠最突出的优势是“防盗”，你想，整夜都不睡觉，哪个小偷敢上门？这是黑色幽默。我无意取笑失眠的朋友，相反，通过日常工作中与大量失眠患者的接触，我更能体会到他们的痛苦，这本小册子就是谈谈有关睡眠方面的问题，它可以简单地告诉我们睡眠是怎么一回事？人们为什么会失眠？怎样治疗失眠？相信看过此书后，对失眠的朋友会有些帮助，对目前能睡安稳觉的朋友也是个提醒：注意保持良好的睡眠习惯，不要在失眠的时候才去体会睡眠的重要。

自从世界卫生组织（WHO）宣布每年的3月21日为“世界睡眠日”以来，睡眠问题便日益为人们所关注。过去那种认为“失眠或多睡没什么了不起，忍一忍就过去了”的想法，现在觉得不对了，有必要去看医生了，这不能不说是一个很大的进步。

我所编写的“失眠100个怎么办”一书出版已有3个年头，读者阅读后都饶有兴趣，感到能解决他（她）们的一部分睡眠问题，然而未解决的问题仍有不少。有时我一天可以收到十多封人们来信和电话咨询。为此，乘这次党中央文明办和卫生部联合举办的“相约健康社区行”活动开展之机，设法增加一些必要的内容，以供读者参考。

由于这次出版的时间安排得很紧促，我特别邀请了四位博士研究生共同编写，他们是：彭斌、徐雁、武力勇和倪俊医师，在此深表谢意。但我深知，睡眠障碍是个不断探索、不断深入的医疗话题，需要医务人员潜下心来研究，才有可能最终得到解决。我们编写的这本小册子只是抛砖引玉之举，如有错误和不当之处，恳请同道和读者不吝指正。

著 者

2003年8月




1. 为什么说睡眠是生命的需要.....	1
2. 我们怎么进入睡眠的	2
3. 怎样研究睡眠	3
4. 正常的睡眠是什么样的	6
5. NREM 有哪些特点	7
6. REM 有哪些特点	9
7. 睡眠有什么作用	10
8. 睡眠能够美容吗	11
9. 睡眠能促进儿童生长吗.....	13
10. 人能不能不睡觉.....	14
11. 午睡对人有什么好处	16
12. 打盹正常吗	17
13. 不同年龄的人对睡眠的要求一样吗	18
14. 人的睡眠与性格有关吗	20
15. 季节和气候也能影响睡眠吗	21
16. 做梦——一个引人入胜却又充满玄机的话题.....	22
17. 你说梦话吗	25
18. 睡眠疾病知多少.....	26
19. 失眠是什么	27
20. 引起失眠的原因有哪些	29
21. 你知道“世界睡眠日”吗	30
22. 有自己评价睡眠障碍的方法吗.....	30



23. 越担心睡不着越难以入睡是怎么回事 31
24. 自己觉得失眠就一定患有失眠吗 32
25. 世界上有从小就患失眠的人吗 33
26. 什么是假失眠 34
27. 失眠者为什么多梦 36
28. 失眠者为什么容易健忘 37
29. 饮食和失眠有关系吗 38
30. 食物过敏与失眠有关吗 40
31. 刺激性饮料怎么会引起失眠 41
32. 酒精和睡眠障碍有什么关系 43
33. 吸烟能影响睡眠吗 45
34. 人体内有没有一个“唤醒”系统 46
35. 为什么强调睡眠作息制度 47
36. 经常熬夜为什么要不得 49
37. 时差如何引起失眠 50
38. 睡眠环境变化会引起失眠吗 51
39. “三班倒”缘何引起失眠 52
40. 你的宝宝有不良的入睡习惯吗 54
41. 不适当地强制儿童就寝会引起睡眠障碍吗 55
42. 小学生会有哪些睡眠障碍 56
43. 青少年学生为什么会失眠 57
44. 大学生为什么会失眠 58
45. 离退休人员为什么会失眠 59
46. 老年人失眠常见的原因有哪些 60
47. 住院病人为什么容易失眠 62
48. 手术前后的病人为什么会失眠 63
49. 考前失眠是怎么回事 64

50. 婚恋和失眠有什么关系	65
51. 去高原旅游出现失眠是怎么回事	66
52. 什么叫焦虑性失眠	67
53. 为什么有些失眠的病人被大夫诊断为抑郁症	69
54. 失眠和神经衰弱是一回事吗	70
55. 头痛如何影响睡眠	71
56. 关节痛为什么也能引起失眠	72
57. 药物为什么会引起失眠	73
58. 催眠药物也会引起睡眠障碍吗	74
59. “摇头丸”是什么药物	76
60. 激素会不会引起失眠	76
61. 脑血管病会引起睡眠障碍吗	77
62. 帕金森病常会有睡眠障碍吗	79
63. 痴呆病人的睡眠障碍有哪些特点	80
64. 呼吸肌肉麻痹病人为什么会发生睡眠障碍	82
65. 如何防止睡眠中癫痫病发作	83
66. 头部外伤后变得爱睡觉了是怎么回事	84
67. 艾滋病病人有睡眠障碍吗	85
68. 慢性肝病睡眠障碍的特点是什么	86
69. 肾衰竭时会失眠吗	87
70. 癌症病人为何失眠	89
71. 失眠为什么总是和更年期反应相伴而行	90
72. 甲状腺功能亢进和失眠有什么关系	92
73. 甲状腺功能减退会引起失眠吗	93
74. 垂体功能亢进和失眠有什么关系	94
75. 垂体功能低下会造成失眠吗	95
76. 肾上腺皮质功能亢进和失眠有什么关系	96

- 
77. 肾上腺皮质功能减退会引起失眠吗 97
78. 糖尿病会不会失眠 99
79. 溃疡病也会影响睡眠吗..... 100
80. 什么是哮喘引起的失眠..... 101
81. 高血压会使人失眠吗 102
82. 精神分裂症和失眠有没有关系 104
83. 情感性精神病是否总有睡眠障碍 105
84. 反应性精神病会失眠吗..... 106
85. 抽动秽语综合征与失眠有关系吗 107
86. 儿童睡眠不好的原因是什么 109
87. 梦游有哪些特点 110
88. 夜惊和梦游一样吗 112
89. 梦魇是狐狸精作祟吗 113
90. 睡眠惊跳是因为在长高吗 114
91. 你在睡眠中腿老动吗 115
92. 入睡前腿总感到不舒服是什么病 116
93. 你听说过“睡瘫症”吗..... 117
94. 夜间磨牙是因为肚子里有虫吗 118
95. 整天想睡是病吗 119
96. 为什么有人在大笑大哭时就摔倒 120
97. 有没有又贪睡又贪吃的病 122
98. 什么是特发性过度睡眠..... 123
99. 什么是睡眠呼吸暂停综合征 124
100. 打呼噜有什么危害 125
101. 睡眠呼吸暂停综合征会造成记忆力减退吗 127
102. 有睡眠疾病的人不宜做哪些工作 128
103. 失眠怎么办 130

104. 怎样才能跳出失眠的怪圈	132
105. 对失眠认识的常见误区有哪些	133
106. 失眠怎样治疗	135
107. 科学的睡眠卫生包括哪些内容	136
108. 睡眠习惯不正确是病吗	138
109. 卧室有什么要求	139
110. 窗户和窗帘对睡觉有影响吗	142
111. 什么样的床睡得比较舒服	143
112. 床褥和失眠有关系吗	144
113. 如何选择合适的枕头	145
114. 睡衣以什么质地为好	147
115. 什么样的睡觉姿势益于睡眠	148
116. 婴幼儿、孕妇、病人各应选择什么样的睡觉 姿势	150
117. 睡前洗个热水澡有什么好处	151
118. 睡前散步有治疗失眠作用吗	153
119. 听音乐也能治疗失眠吗	154
120. 气功能治疗失眠吗	156
121. 如何避免用兴奋大脑的药物以免造成失眠	157
122. 更年期妇女失眠应该怎样治疗呢	158
123. 对长期卧床的病人患失眠症时应如何进行家庭 护理	160
124. 为什么说保持心理平衡对治疗失眠很重要	161
125. 如何改善焦虑引起的失眠	162
126. 什么是失眠的刺激控制疗法	163
127. 什么是睡眠限制	164
128. 什么是放松治疗	164

129. 褪黑激素为什么能调整睡眠 166
130. 褪黑激素治疗慢性失眠效果好不好 168
131. 中药对催眠的作用如何 169
132. 失眠后一定要用安眠药吗 170
133. 安眠药有哪几类 171
134. 吃安眠药有什么窍门 173
135. 服用安眠药应注意什么问题 174
136. 如何看待安眠药的副作用 175
137. 安定类药物只有安眠作用吗 177
138. 慢性长期失眠病人能一直用安眠药吗 178
139. 安眠药服用时间长了怎么进行调整 179
140. 伴有躯体、精神疾病的失眠患者应该如何选择镇静催眠药 180
141. 为什么巴比妥类药物不推荐用作安眠药 182
142. 速可眠治疗失眠效果不错，为什么不用 183
143. 眠尔通（甲丙氨酯）怎么越来越少用了 185
144. 安眠酮为什么不用了 186
145. 苯二氮草类药物是怎样治疗失眠的 187
146. 安定治疗失眠合适吗 188
147. 三唑仑是不是治疗失眠的良药 189
148. 舒乐安定是治疗失眠的常用药吗 191
149. 罗拉和佳静安定能治疗失眠吗 192
150. 忆梦返治疗失眠有什么优点 193
151. 思诺思治疗失眠效果如何 194
152. 你听说过扎来普隆吗 195
153. 水化氯醛现在还用来治疗失眠吗 196
154. 除了三大系列安眠药之外，还有其他药物吗 197