

今夜

不再无眠

陈复平 任丽平 主编

做21世纪健康人

10大睡眠杀手

15条睡眠法则

给你最实用的完全睡眠手册

提交白领睡眠障碍分析报告

告诉你有关梦的一切

北京市东城区图书馆

亚健康诊疗①



012Z0310166

今夜 不再无眠

陈复平 任丽平 主编



5844/06

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

今夜,不再无眠/陈复平,任丽平主编. —北京:中国轻工业出版社,
2004.9

(亚健康诊室①)

ISBN 7-5019-4439-3

I. 今… II. ①陈…②任… III. 睡眠障碍—防治 IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 065409 号

责任编辑:严芳 刘夕佳

策划编辑:王恒中 严芳

责任终审:劳国强

封面设计:王超男

版式设计:叶蕾

责任校对:燕杰

责任监印:胡兵

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:三河市宏达印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

开本:889×1194 1/32 印张:6

字数:150千字

书号:ISBN 7-5019-4439-3/R·061 定价:16.00元

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730

发行电话:010-88390721 88390722

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40091S2X101ZBW



第一章 亚健康，一个现代人关注的问题

一、什么是亚健康——亚健康的本质是虚弱现象	10
二、为什么亚健康	11
(一) 生物学因素	11
(二) 心理因素	14
(三) 社会因素	17
三、亚健康有哪些表现	21
(一) 生物学表现	21
(二) 心理学表现	21
(三) 社会学表现	21
四、亚健康自测表	21

第二章 睡眠不好的种种危害 ——亚健康症状在给你警示

一、心理问题丛生	26
二、身体在给你警告	28
三、免疫力下降	29
四、早衰	31
(一) 身体早衰	32

(二) 心理早衰	32
五、寿命缩短	33
六、猝死	34
(一) 什么叫猝死	34
(二) 睡眠呼吸暂停与猝死	34
七、人际关系不良	36
八、马路杀手	38

第三章 测一测您有没有睡眠障碍

一、你失眠吗	42
二、小心，嗜睡也是一种病	45
三、睡商测定	47

第四章 让我们从头开始，了解睡眠

一、睡眠过程看似简单实则复杂	52
(一) 睡眠不是“临时死亡”	52
(二) 睡眠：缺乏逻辑的思维	52
(三) 解读睡眠奥秘	53
二、白领需要多少睡眠	54
(一) 悄然扩展的都市流行病	54
(二) 睡眠时间因人而异	55
(三) “多阶段”睡眠	56
(四) 午后小憩益处多	56
(五) 多睡少睡都无益	57
三、了解睡眠，就是了解身体和了解生命	58

(一) 你可以控制睡眠	58
(二) 24 小时生理节奏	58
(三) 入睡后的内分泌变化	59
(四) 为什么人们冬天爱睡觉	59
(五) 细读睡眠的五个阶段	60
四、睡眠好处多多	61
(一) 合适的睡眠可减少疾病	61
(二) 睡眠可消除精神疲劳	62
(三) 睡眠是绝对的美容良方	62
(四) 睡眠让你更聪明	63
五、告诉你有关梦的一切	64
(一) 人们平均每天做 4~6 次梦	64
(二) 梦不能人为控制	65
(三) 做梦是健康的表现	66
(四) “多梦”的体验与性格有关	67
(五) 梦到底是什么	68

第五章 睡眠障碍的诊断报告

一、该睡不睡，该醒不醒的“另类”

——睡眠—醒觉节律紊乱

(一) 睡眠时相推迟综合征 (DSPS)	70
(二) 睡眠时相提前综合征 (ASPS)	73
(三) 非 24 小时睡眠—醒觉综合征	75

二、睡眠中不该出现的“休止符”——睡眠呼吸暂停 ...

(一) 睡眠呼吸暂停是睡眠的“隐形杀手”	77
(二) 睡眠呼吸暂停综合征的防治	78

三、晚上睡得挺好，白天咋还睡意浓浓——嗜睡	82
(一) 嗜睡病中以发作性睡病最常见	82
(二) 如何防治发作性睡病	83

第六章 白领睡眠障碍分析

一、壮志未酬，睡眠先丢——压力过大对睡眠的影响 ...	86
二、一定要三思而后行吗——思虑过多，有害无益	90
三、被透支的大脑，无活力的生命——用脑过度的代价 ...	93
四、不良情绪——睡眠杀手	95
五、孤枕难眠——解读性压抑对睡眠的影响	99
六、各种躯体不适对睡眠的影响	102
(一) 腰部劳损应如何注意睡眠卫生	103
(二) 高血压病人应如何讲究睡眠卫生	104
(三) 胆石症病人为何不宜左侧卧呢	105
(四) 肺心病患者为什么不宜长时间睡眠	105
七、没有稳定的婚姻，哪有稳定的睡眠	106

第七章 种种对睡眠认识的误解

一、睡得越多越好吗	114
(一) 你每天需要睡多少小时	114
(二) 过多的睡眠削弱精神和体力	114
(三) 在实际生活中，睡得好可以用下列标准进行衡量	115
二、鼾声如雷就是睡眠质量高吗	115
(一) 打呼噜时呼吸不畅	115
(二) 中重度打鼾者应及时就医	116

(三) 防治打鼾的注意事项	116
三、梦的内容能预示凶吉吗	117
(一) 睡眠中做噩梦是怎么回事	117
(二) 来自心理咨询门诊的案例	118
四、睡不好就应该服安眠药吗	119
(一) 失眠的真面目	119
(二) 何种情况下应使用安眠药	119
(三) 不合理使用安眠药有害无利	120

第八章 健康睡眠新理念

一、床——只有睡眠才能享有的“特权”	122
二、改变“想法看法”也能改善睡眠	123
三、睡眠也应提高“效率”	124
四、需要纠正的睡眠“错觉”	126
五、夜里醒来莫看表	127
六、不要养成睡前思考问题的习惯	128
七、午间小睡的妙处	129
八、和谐适度的性生活具有良好的催眠作用	131
九、睡眠法则	133
十、安睡之路——波浪式的前进，螺旋式的上升	134

第九章 怎样才能睡得好睡得香

一、从身边的每一个细节开始	138
(一) 布置一个适合睡眠的卧室	138
(二) 营造帮助睡眠的良好氛围	145
(三) 养成良好的睡眠习惯	146

(四) 选择正确睡姿	150
(五) 选择睡眠方向	153
(六) 选用优良寝具	153
(七) 吃得巧睡得好	158
二、给你专业的指导	165
(一) 心理减压, 睡眠增“佳”	165
(二) 完全放松训练	168
(三) 借助外力认识自己	171
(四) 针对睡眠的音乐处方	173
(五) 漂浮疗法——与自然界融为一体	176
(六) 轻松体育助睡眠	178
(七) 中医治疗失眠的验方	180
(八) 药粥治失眠	181
(九) 慎用安眠药	183
小知识	190



第一章

亚健康，一个现代人关注的问题

亚健康是如今一个愈来愈凸显的社会问题。许多人在关注它、讨论它，但却可能并不确切地知道它的定义以及内涵。什么是亚健康，为什么人们会出现这样的状况，你是不是也怀疑自己处于健康与亚健康的边缘呢？



今夜，不再无眠

一 什么是亚健康——亚健康的本质是虚弱现象

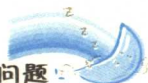


20世纪80年代中期，苏联学者N·布赫曼以及后来的许多学者发现随着科技的进步和社会信息化的飞速发展，处在现代社会激烈竞争中的人群，很多出现情绪紧张易怒、心情郁闷、头痛、易疲劳、食欲不振、皮肤干燥等症状，而到医

院检查并不能发现体征和化验异常。通过研究进一步发现人体确实存在着既不是健康，也不是患病，也就是处在非健康、非患病的中间状态，称为亚健康（Sub Health），也叫“第三状态”、“灰色状态”、“游移（离）状态”、“病前状态”、“次健康”和“亚健康状态”等。

我们认为，研究亚健康要清楚亚健康的标准。首先从生物医学的角度排除躯体健康与疾病人群，其次从精神医学、临床心理学的角度排除精神（心理）健康与疾病人群，再从健康社会学的角度排除健康与疾病人群，剩下的人才可以认为是属于亚健康状态。

世界卫生组织（WHO）1948年创始之初，在其宪章的第一条第一句话便开宗明义地给健康下了如下的定义：健康是“一种身体上、精神上和社会上的完满状态，而不只是没有疾病和虚弱现象”。其实世界卫生组织对亚健康早已：



下了再明确不过的定义了，那就是除了健康和疾病之外，还有一种状态就是虚弱现象，这种虚弱现象就是亚健康，亚健康的本质就是虚弱现象。这是早在半个世纪之前就已经确定下来的概念。

二 为什么亚健康

根据现代医学和科学证实，人体是一个多因素相互制约、相互协调的有机平衡体。这个有机平衡体由许多体内及体内与体外子平衡系统相互制约与协调，得以维持大平衡系统的稳态。稳态的保持是健康，稳态的破坏是疾病。亚健康状态产生的根本原因是由于这个大平衡系统中的个别或若干子平衡的稳态调节发生或出现障碍，影响人体大平衡系统稳态的自我调节或相互调节的功能，而降低其协调能力，使人体对内、外环境变化的适应性降低。但在这个阶段，人体的大平衡稳态尚未破坏，只是处于临界水平中，即人体处于亚健康状态。目前医学界的认识尚不一致，大多数医学专家认为以下几个方面是造成亚健康状态的主要原因。

（一）生物学因素

1. 环境因素

（1）恶劣的自然环境

随着社会的不断发展，人们生活水平的提高和生存环境恶化之间的矛盾日益突出。科技的发展、工业的进步、车辆的增多、

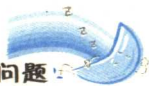


今夜，不再无眠

人口的增加，使很多居住在城市的人群生存的空间相对狭小；大气污染、噪声污染、水污染、光污染、电磁污染等对人体的心血管和神经系统都会产生很多不良影响；城市里高层建筑众多、交通拥挤、住房紧张、房间封闭、办公场所过于狭小等，均可使空气中负氧离子浓度降低。长期处于这种环境，人体血液中氧浓度和组织细胞对氧的利用率都会降低，进而影响组织细胞的正常生理功能。同时，全球变暖、温室效应、臭氧洞扩大、沙尘暴袭击、强紫外线照射等环境恶变因素，使人常处于一种阳火旺盛的状态，从而令人感到心情郁闷、烦躁。气候对人体的影响多通过人体所处的小环境才能发挥作用，随着大规模的城市化和各种现代化设施的介入，人们生活在人工营造的恒定环境之中，如夏季里室外酷暑炎炎，室内冷气习习；冬季里户外冰雪凛冽，屋内暖气融融。温度的悬殊使人体腠理汗孔骤开骤闭，应该闭藏时反而人为地排泄，应该发散时却硬性闭阻，体内浊气易化为湿邪，日久则人体正常生理功能遭到破坏，失去其特定的内环境稳定性，形成湿热体质，而产生亚健康状态。

(2) 复杂的社会环境

人的健康和疾病受到自然环境的影响，同时也受到社会、心理因素的直接影 响。现代社会中异常激烈的竞争，日益膨胀的信息流量，不断增长的效率意识，错综复杂的人际关系，日趋分化的物质利益等等，使人长期的身心紧张得不到及时调节，思虑过度，就会出现心理失衡，甚至会影响人体的神经体液调节和内分泌调节，进而影响机体各系统的正常生理功能，使机体的免疫力下降，躯体出现疲劳感、食欲下降、睡眠不佳、精神紧张、情绪躁动、身心疲惫、焦虑不安等，从而产生亚健康状态。



2. 个体因素

(1) 不合理的饮食结构和不健康的饮食习惯

现代人饮食往往热量过高，蛋白质含量低，营养素不全，加之食品中人工添加剂过多，人工饲养动物成熟期短，营养成分偏缺，造成很多人体重要的营养素缺乏和肥胖症增多，机体的代谢功能紊乱。许多人不重视早餐，过分节食，使机体经常处于饥饿状态，大脑经常处于缺氧状态，进而影响肾上腺素、生长激素、甲状腺素等的正常分泌，产生心慌、乏力、情绪抑郁、视物模糊、低血糖、晕厥等症状。

(2) 不良嗜好

“酒为百药之长”，适当饮酒可散风寒、通筋脉、解除疲劳、振奋精神。而酒又为熟谷之液，过饮则生痰动火。大量饮酒多可造成倦怠脘闷、头目不爽、口干口黏、舌苔厚腻、不思饮食等湿热征象。吸烟也会给人体带来不容忽视的危害。“烟为辛热之魁”，现代学者认为，香烟燥热，极易损伤肺阴。肺为水之源，肺气受损则宣发和肃降功能失常，水液代谢失调致使痰湿内生。可见，烟酒不良嗜好亦有助湿生热之弊，为湿热体质的形成起了推波助澜的作用。

(3) 不健康的运动方式

生命在于运动，生命也在于静养。人体在生命运动过程中有很多共性，但是也存在着个体差异，因此，健体强身应该是一门很有讲究的学问。每个人在不同的年龄阶段，身体的客观情况都处在动态变化之中。如果练习不当，缺乏科学的方法指导，就会损坏人体的健康。

(4) 不健康的生活方式

人体在进化过程中形成了固有的生命运动规律——生物钟，



它维持着生命运动气血运行和新陈代谢的规律。作息时间不固定，生活没有规律，往往会干扰生物钟的正常规律，从而影响人体细胞正常的新陈代谢，长期下去，导致机体亚健康状态。

3. 遗传因素

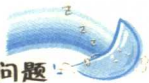
基因是细胞内遗传物质的功能单位，带有遗传信息，通过准确的自体复制，世代相传，控制和影响新一代个体特定性状的生长和发育。基因的表达有时空性，因而它可预测一个人，甚至未出生的婴儿今后几十年的健康状况。遗传因素在亚健康状态的成因中虽占较小的地位，但是从亲代遗传的体形特征、生理特征、代谢类型、行为本能等对疾病和性格的影响是比较肯定的。遗传物质DNA的组成、自身结构、活动规律、生物学功能，其存在形式在染色体上的定位与分布，以及多态性包括片段长度、序列、单核苷酸的多态性，乃至变异，均是遗传的具体内容。科学家不断发现在行为性格与遗传组成之间有越来越多的联系。

(二) 心理因素

1. 压力因素的影响

现代生活节奏快，知识更新快，竞争激烈。现实的或想象中的危险情景会给人造成压力，持续的压力会对人的身心健康产生不良影响。许多临床经验和实验室实验都表明：一定压力下的有机体要产生一系列的身心反应。

生理学家塞里(H. Selye)研究应激反应，并提出一套应激理论。他将实验动物置于种种环境刺激下，发现这些动物体内产生特征性的生理、生化反应。他将这种见于各种刺激条件下的，涉及全身的反应形式，称为“全身适应性综合征”。他认为全身适



应性综合征与刺激类型基本无关，它具有跨情境的一致性，故称作“非特异反应”。这种非特异反应是由垂体——肾上腺皮质轴调节的。如身体局部发生感染时，机体发生特异性反应——局部炎症，同时伴有垂体——肾上腺皮质轴活动增强，塞里将这种特异性反应称为“局部适应综合征”。如果局部刺激较弱，“局部适应综合征”就足以恢复机体的内稳态。如果刺激严重到足以影响全身，那就会引起“全身适应综合征”，故塞里认为，应激既是身体对外界刺激的适应反应，又是在某些情况下导致疾病的机制。他称这类疾病为“适应的疾病”。

塞里用“全身适应综合征”来说明应激的生理反应，他认为反应过程可分三个阶段。第一阶段称为警戒期，此时的个体觉察到环境的威胁，交感神经系统被激活，从而引起对抗或逃避反应，机体为应付应激源而动员能量。第二阶段是抵抗期，此时警戒期的反应消失，机体处在与应激源作长期抗衡的状态，在神经、内分泌、免疫系统的协调下，各系统均处于动员状态。研究者认为，每个人都具有不同程度的适应能量储备，这些能量储备具有心身基础，用于应对各类应激。第三阶段是耗竭期，在此阶段，用来对抗应激的生理、心理能量已被耗竭，机体需要得到能量补充。慢性不良刺激，如一些紧张性工作可造成警戒与抵抗持续状态，如果机体不再有可供动员的能量储备来对抗不良应激，则可导致严重的疾患。

由此可知，长期的紧张、压力对身体、心理都是有负面影响的。如果能较好地控制压力，使其在强度或是时间上都不要超过一定的限度，使身心得到必要的休息，以使能量得到补充，可以减少患病的机会。



2. 个性因素的影响

哲人赫拉克利特讲过“性格即命运”。人们也许无法决定自己周围的事物，也无法决定自己能拥有什么，然而，在遭遇面前人们可以决定反应方式，人的性格对此是起重要作用的。由于反应方式的不同，相同的遭遇就有了不同的意义，因而也就成了本质上不同的遭遇，性格在生活中的重要作用就凸显了出来。

如果说压力是一种外力，是一种客观存在的话，如何对待压力及在压力下的心理反应，具有不同个性的人有不同的方式。

具有敏感、多疑、胆怯、偏执、过于追求完美等个性特点的人头脑中往往会制造一些不切实际的预测、凶事预感等社会心理刺激，从而产生应激反应。

3. 自我感受对人身心的影响

自我感受应理解为客观刺激的主观化，即刺激物要经过个体的主观评价才会对人的心理产生影响。然而人不是像物那样的反映客体，每个人都有各自的价值系统、认知系统、情绪活动倾向，故对刺激会做出放大或缩小的评价，然后做出行为反应。

如一个人对自己的健康极关心，他就会对体征的微小不适做出反应，认为自己可能生病了，然后去医院检查。这样的优点是对疾病可早期发现、早期治疗。缺点是高度警觉，消耗了不必要的能量，而且内心体验不佳，这种关注的极端例子是疑病症。相反，有些人不把身体当回事，感觉迟钝，对一些不适感视而不见。优点是自我感觉良好，缺点是会忽略有意义的信息，甚至贻误疾