

打针
吃药

不如睡个好觉

宇琦 鲁直 编著

世上的事情总是那么奇妙——完美难求：一个高智商的人，情商并不一定就高，而情商高的人却很少是天生聪明的人。

专家研究发现，高智商的人相对会有“睡商”低下的现象。也就是说，越是聪明的人越容易失眠，比普通人更容易患上失眠症……



Dazhen Chiyao
Buru ShuigeHaojue

江西科学技术出版社

打针
吃药

不如睡个好觉

宇琦 鲁直 编著



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

打针吃药,不如睡个好觉/宇琦 鲁直 编著. —南昌:江西科学技术出版社,2009.10

ISBN 978 - 7 - 5390 - 3297 - 9

I. 打… II. ①宁…②鲁… III. 睡眠—关系—健康 IV. R163
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 120833 号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号:KX2009025

图书代码:D09077 - 101

打针吃药,不如睡个好觉

宇琦 鲁直 编著

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编:330009 电话:(0791)6623491 6639342(传真)
印刷	深圳市彩美印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	787mm × 1092mm 1/16
字数	220 千字
印张	14
版次	2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978 - 7 - 5390 - 3297 - 9
定价	22.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)



目录



“睡”是一辈子的事业 /2

“睡商”决定你三分之一的人生 /2

健康身体离不开安睡 /5

睡是最好的自我修复剂 /8

要想皮肤好,睡眠不能少 /12

夜深的排毒秘方 /15

睡得香,压力自然消 /18

睡得好,“前途”、“钱途”都光明 /21



打针吃药,不如睡个好觉 /25

睡个好觉,百病自愈 /25

一觉醒来,头痛自然消 /27

宿便、便秘清光光 /32

让你的神经不再衰弱 /35

摆脱恼人的亚健康状态 /37

睡眠对抗电脑综合征 /42



小心！有些病是睡出来的 /44

失眠不是病,惹上了真要命 /49

聪明人为什么睡不好 /49

失眠者,你了解失眠吗 /51

那些让你辗转反侧的睡之大敌 /54

环境原因 /54

生理原因 /59

心理因素 /63

精神疾病 /68

不良生活习惯 /72



不可忽视的睡眠障碍 /78

阻碍睡眠的身体疾病 /82

不觅仙方觅睡方 /87

食物疗法 /87

瑜伽疗法 /90

草药疗法 /93

花草疗法 /94

热水浴疗法 /97

泡脚疗法 /99

音乐疗法 /102

香薰疗法 /104

运动疗法 /107

娱乐疗法 /108

睡前散步法 /109

香精油按摩 /110

自我催眠术 /113

闭目养心疗法 /115

色彩疗法 /117

好梦必修的睡外功课 /118

营造舒适的卧室环境 /118

好床伴君入梦来 /120

好睡姿助“睡”一臂之力 /121

选对枕头睡好觉 /122

从枕芯出发,走向深度睡眠 /124

巧选被褥,伴您好梦 /125

舒适的睡衣引领优质睡眠 /126

卧室巧养花,晚上睡得香 /128

会睡的男人最精神——说给男人的睡眠枕边语 /131

晚上 8 小时,决定白天 8 小时 /131

精英男“过劳死”之谜 /131

男人过劳,要靠睡补 /133

体态渐宽,与睡有关 /135

“发福”绝不是“福” /135

中年男人睡眠差,易发福 /138

恢复潇洒身姿的睡眠诀窍 /140

“啤酒肚”是睡不好的警告 /142

“啤酒肚”元凶不止是啤酒 /142

睡出来的“啤酒肚” /144

变个睡法,肚子平平 /146

那些倒霉的睡眠障碍 /148

睡眠障碍更爱骚扰男性 /148

打呼噜,男性雄风的隐形杀手 /150

频繁“夜惊”,好汉也委靡 /152

男人更怕做噩梦 /154

“睡”与“性”是相通的 /157

睡得好才能激情“爱” /157

“床上运动”后多甜梦 /159

能睡的女人才滋润——女人该知道的睡眠悄悄话 /163

会睡觉的女人不易老 /163

如果你怕变“黄脸婆” /163

深度睡眠,养颜加倍 /166

“睡”是最好的化妆品 /168

睡不好？你的脸蛋抗议了 /170

暗疮的护理 /171

告别讨厌的黑眼圈 /173

祛除色斑烦恼，还你靓丽容颜 /175

拯救粗糙暗沉的肌肤 /177

“睡美人”从不发胖 /180

好好睡，身材才“靠谱” /180

“超标”总在缺觉后 /182

睡好女性生理期 /184

生理期与睡有关 /184

睡梦助你平和度过“那几天” /186

人到老年更需睡——老人更需要睡眠 /190

活到老，睡到老 /190

老祖宗口中的“睡养生”之道 /190

为什么年纪越大睡越困难 /193

打败失眠的“七种武器” /195

睡眠中的身体在改观 /197

睡能直接作用心脑血管 /197

冠心病患者的“良药” /199

老年人莫贪睡，心脏病须防备 /201

血脂在睡眠中平稳 /202

高血压患者的“睡眠经” /203

深度睡眠——糖尿病人健康之本 / 206

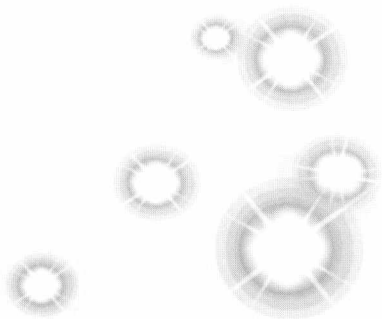
老人睡眠需特别注意 /208

必须要做的睡前“功课” /208

午睡的老人最幸福 /210

睡中须防备的突发心脑血管疾病 /211

睡眠障碍可诱发老年痴呆 /213



“睡”是一辈子的事业

“睡商”决定你三分之一的人生

健康身体离不开安睡

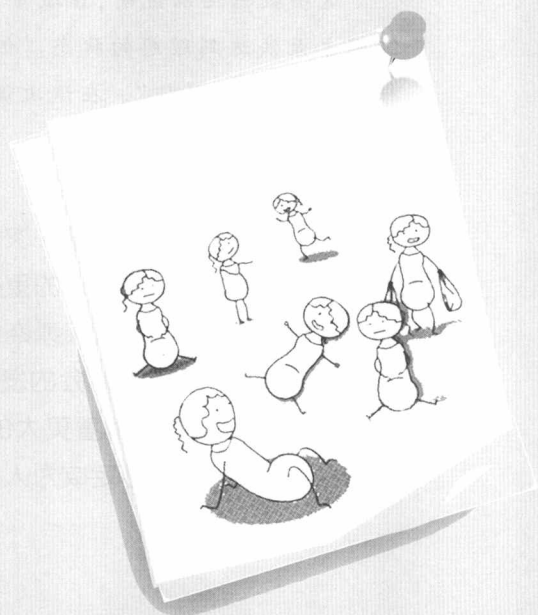
睡是最好的自我修复剂

要想皮肤好,睡眠不能少

夜深的排毒秘方

睡得香,压力自然消

睡得好,“前途”、“钱途”都不明



“睡”是一辈子的事业

“睡商”决定你三分之一的人生

有人专门在北京、上海等几个城市做过关于个人睡眠的调查。调查数据显示,当前有接近20%的人因睡眠严重不足导致精神恍惚,有40%的人忍受着由于睡眠不足而带来的疲劳,另外40%的人则由于睡眠质量差天天心情烦躁不安。

这些数据足以说明,在城市中生活的人们是多么辛苦,连最基本的睡眠也无法达到理想的状态。但都市人却往往认为这是“正常现象”,根本不值得“瞎紧张”。在这次调查中,仅仅有6%的人愿意为改善睡眠质量采取行动。

当“睡商”这一概念第一次“出炉”,并与“智商”、“情商”相提并论的时候,并没有引起很多人的重视,很多人还认为搞出这个概念完全是哗众取宠或小题大做。其实睡商很有理由成为一个健康新理念,虽然这是一个新词汇,但随着社会的发展,人们将发现自己的外在形象、内在修养,都与睡眠质量有着莫大的关系。睡商就像人们在乎的智商、情商、健商、性商一样,必定成为人们日常生活中不可缺少的关注点。

睡商,顾名思义就是关于每一个人自身睡眠质量的一个程度评估,它真实地记录着一个人对睡眠知识的了解、认知程度。这也是人类自我心理认识的一个过程,包含着与他人、环境、社会的关系和适应程度,是一个含有高度内涵的新型概念。在以后的生活中,人们将习惯性的用睡商来评价生活的质量,就像评价一个人的智商和情商那样普遍和习以为常。睡商与智商、情商一样,不同人之间差别甚大。睡商高的人往往身体健康、行动自如、精神焕发、皮肤光滑、思维敏捷、活泼好动;睡商低者则表现得萎靡不振、皮肤暗淡无光、头发干枯、疾病缠身、注意力无法集中。

睡商与一个人的智商和情商是同等重要的事。一个人的睡眠时间几乎占据了他漫长人生中的三分之一,人们把如此多的时间用于睡眠,这听上去简直就是一件“疯狂”的事情。这样的事实在很多激进派人士看来,就是纯属“浪费”,他们更愿意把更多的时间花费在工作上,认为这样的人生才具有意义。我们假设一个人能够活到 80 岁,那么他就有三万天的时间存在于这个世界上。按照以上所讲的,这个人三分之一的时间用来睡觉,这样计算下来也就是说有 27 年这个人都在睡觉,更不排除有的人睡觉的时间还会更多一些。

为什么人还会花上三分之一的宝贵时间在“睡”中呢?没有人能够真正地做到不休不眠,那样会让人精神萎靡不振,神情颓废,根本没有办法支撑。如果一个人一两天不吃饭可能会无大碍,但如果是一两天不睡觉继续工作,一定会影响人体健康的,这说明睡眠和吃喝一样都是人必须的事情。

“睡博士”语录

人们最容易接受的观点就是:睡觉是为了消除疲劳。为了恢复消耗掉的体能,睡眠有更重大的意义。人在睡眠状态时,大脑会自然地释放出大量的生长激素,这种生长激素能够促进人体蛋白质的新陈代谢,对于人体内部的各种组织



都起着再生长和修复的作用。

睡眠不但能够很好地消除身体的疲劳,而且还有助于消除人精神的疲劳。有人说睡眠的主要作用就在于帮助大脑恢复功能。在国外有专家对此做了长时间的研究和测试,他们以海豚作为试验对象,在对海豚经过长时期的观察之后发现:海豚时常把大脑分开来使用,也就是说它们是一半脑子保持清醒来觅食或者玩耍,另一半脑子处于睡眠状态,而且在一小时内轮流使用。海豚这样的用脑方式,更好地保持了它们自身的健康,在轮流使用大脑的过程中,睡眠中的这一半大脑主要就是为了恢复大脑的疲劳。

假如每个人每天都少睡一小时,算下来一辈子人的生命就相当于延长了三年半的时间!但是,即使是这短短的一小时,人体也不能缺少,否则会加快人体的消耗速度,使衰老和死亡加快脚步。人一定要睡觉,而且还必须睡够时间,睡得有质量,每个人的睡商就是考察身体健康的一个“晴雨表”。

温馨“睡”贴士

是什么让你“睡商”低下

★ 轻视“睡觉”:有的人认为睡觉纯属是在浪费美好的时光。他们会在应该睡觉的时候争分夺秒地看书、思考工作,或者听歌娱乐、夜店狂欢喝酒……总之,就是抓紧一切时间与自己的“睡意”作斗争。但是要知道,这样做是将自己的身体推上一条非健康的“不归路”。

★ 被逼无奈:人不是时刻都能做到尊崇自己的意愿,即使在睡觉上也是一样。有些人害怕别人讥笑自己睡得太早,甚至认为在现在这个流行夜生活的时代,过早睡觉是一件可耻的事情。于是便和自己的睡意抗衡,强迫自己跟随大众的脚步,不

打针吃药,
不如睡个好觉

愿意做个早睡、没有夜生活的“异类”。

★ 过度挑剔：有的人根本没有办法适应陌生的环境，在生活中养成过度挑剔的习惯。每个人都认为自己的家是最舒服的，在熟悉的环境中睡得舒服安逸，但是我们谁也不可避免地要接触到陌生的环境。有的人因环境的改变，就不可正常睡觉。

★ 恐慌紧张：当经济危机袭来，总惹得一批人没有办法安心入睡，他们总是在睡觉的时候担心自己的工作，害怕失业、生病、失眠，但是，正是由于这些担心才会让工作更加不顺利，心情更加烦躁，而失眠也就真正的来临。

健康身体离不开安睡

有权威机构专门针对各行各业工作者的健康状况做过系统的调查，在调查结果中发现，有 90% 的人群一年中每天平均工作时间在 8 小时以上，其中每天平均工作时间在 10 小时的高达 70%，12 小时以上的有 20%。

在这些工作者中，每一个年龄段所占的比例又是不一样的。整体来讲，30 岁~40 岁的人群，他们所要担心和忧虑的问题更多，他们的身体健康更令人担忧，很多事业有成的人都是如此。

而年轻一族，也没有想象中那样轻松愉快，从学校毕业后，一踏进公司大门那一刻起，就开始忙碌。

前苏联教育家苏霍姆林斯基说过：“良好的健康状况，精神饱满和体力充沛——这是朝气蓬勃地感知世界和随时准备克服困难的最重要条件。”

人人都希望拥有健康的身体，只有拥有了健康的身体才有资格去

谈“事业”、“成功”、“家庭”，健康是一切人生的保障。随着社会的发展，人们的生活随之提高，无论是从居住条件还是饮食营养上都远远超过了过去的生活水平，按理说，人们的身体也应该是越来越健康，但是为什么在这样的前提下，人们的身体健康状况日益下降呢？

“睡博士”语录

现代人的“早衰”早就不算是新鲜话题了。医学研究发现，相当一部分现代人从30岁开始就逐渐衰老了，而且衰老的速度愈渐加快，即使保养品和营养品很高级，也没有办法阻挡住衰老的脚步。人体本身的抵抗能力已经开始减退，人体各种组织、各个器官也明显的开始衰老。正是由于这样，对疾病的侵入毫无抵抗能力，长时间处于疾病干扰的状态，而且很容易就患上常见的疾病，并且久久不能治愈。当所有的“小病”变得习以为常的时候，人们就更加不会去关心自己的身体，会自然地认为是一种正常现象，而很多严重的“大病”正是这样潜伏在体内的，很多不好的后果也是由于这样的忽视而引发的。



现代人忙于工作的时间远远超过了休息的时间，运动的时间更是少得可怜！只有退休的老人，或者生过一场大病的人，切身体会到身体健康的重要性，才会自觉地进行身体锻炼；而更多的人则是想到在退休之后，或者“成功”之后再进行运动，可这时已经为时已晚了。

有的行业本身也决定了工作的性质，比如媒体工作、投资外汇、演艺娱乐等行业，工作者长期处于快节奏、没有规律的生活状态之中，神经和身体都无法得到及时的休息，几乎一直都处于工作的状态，甚至做梦都在忙着工作。

这些忙于工作的人几乎没有自己的休息时间，没有能够真正放松自己的心情和环境，大部分人严重缺少睡眠，实际上这样做是在过早地消耗自己的体能，加快衰老的步伐。

打针吃药，
不如睡个好觉

近年来,医学界的专家提出“健康的体魄来自睡眠”这样的口号,这是经过科学家研究论证得出的结论。在提倡全民健康的活动中,睡眠是一个不可缺少的环节。更有人大胆地提出“没有睡眠就没有健康”的论点,因为睡眠是每个人生活中的一个重要组成部分,也是人体中非常重要的一项生理活动。

如果你希望拥有健康的身体,就必须从现在开始重新评估睡眠对于健康的作用了。人们习惯性地从营养结构方面入手,花大量的时间研究健康食谱,参悟其中的养生之道;加上适量的运动,就认为保障了身体的健康。当然,我们要相信营养和运动的魔力,这也是养生的好方法,但是人们往往忽略了最基本的问题——睡眠。

睡觉是人类生命的基本需要,它和食物、水、空气一样重要,是人类赖以生存的基本前提。如果一个人想保持身体的健康,却又无法保持充足的睡眠,这基本上是不可能的。更不用说正常地生活,出色地完成工作了。睡眠过程中得到休息的不仅仅是眼睛,更重要的是,在睡眠中人体自身的保护机能发挥出充分的作用,无论是身体本身的疲惫还是心理上的精神压力都可以得到很好的排解,恢复体能,同时让大脑得到最大限度的休息。

睡眠相当于存在于人体内部的一台自动“清扫器”,这是人类一种很重要的生理功能。人在睡眠中,植物神经(自主神经)系统依然可以通过它自身的调配,完成食物消化、营养转化、营养存储、废物清除的任务。在睡眠中人体很多系统更加活跃,比如内分泌系统、排毒系统、免疫系统,人体的某些功能从而得到更大程度的强化。

但是人们更需要的是——“好”睡眠,高质量的睡眠,即安睡。一个人的睡商越高,他得到的睡眠质量就越好,他就可以通过睡眠获得真正的放松和休息,只有通过充分的睡眠才能缓解一切的疲劳,保证身体的健康。即使是智慧、精力、乐观向上的生活态度,也可以通过好的睡眠来获取。

助你安睡的“四大件”

★ 舒适的寝具：在睡眠过程中，最重要的就是与自己肌肤相亲的舒适的床上用品了。现在医生已经建议不能睡太软的床铺，因为这样会对人体腰部造成很大的损伤；而挑选枕头的时候也需要特别注意，枕头和睡眠质量可是密切相关的。挑选适合的枕头是安睡的第一步，一个适合人体睡觉的枕头，应该是在人躺下之后，让颈椎曲线自然呈“S”形，最好让脸部达到约呈5度的倾斜度。

★ 完美的环境：睡觉的环境包括室内的光线、温度、湿度、声音。要想拥有好的睡眠，专家建议，在睡觉之前熄灭强烈的光线而开启柔和温暖的光线，尽量让室内温度控制在25℃左右，湿度保持在50%~60%。

★ 找间好卧室：睡觉是一生的大事，为了在睡眠中获得健康，在选择住地的时候一定也要考虑到睡眠，尽量挑选不嘈杂、没有夜市的地方居住。

★ 保证环保健康：睡觉之前一定要关闭电脑、手机等一切具有辐射危害的物品，让睡眠拥有环保、健康的作用。

睡是最好的自我修复剂

身体很多时间是需要依靠自身的修复得以维持正常工作，并不是所有的药物都能起到最佳的效果，而且多数问题并不能依赖药物而得到治愈。比如，每个人在平时生活中都会受到一些小伤小痛，而只要遇到受伤病人，医生一般都是消毒、敷药、包扎，这些都只是为了让伤口不再受到任何感染而已，真正的伤口修复、组织再生却只有靠着身体自

打针吃药，
不如睡个好觉