

会睡懂得睡才健康

你关心全家人的健康吗

你知道健康的睡眠是一家人健康的关键吗

本书帮助您改善错误的睡眠习惯

告诉您会睡才会有健康

会

睡

胡建夫 著

才健康

教给你如何睡才健康

会睡才健康

胡建夫 著

中央广播电视大学出版社



序言：现代文明后遗症

能够安安稳稳的一觉到天亮，大概是忙碌的现代
人最需要的吧！

昔日人们遵循“日出而作，日落而息”的自然定
律，日复一日毫无疑问。然而，现代人基于种种原因，
即使深夜时分仍充斥丰富的夜间活动，熬夜工作也好，
尽兴玩乐也罢，昼寝夜出不再是新鲜事，人们的生理
时钟从此不再循规蹈矩，失眠之事时有耳闻，逐渐形
成恼人的文明病。

如果你有睡眠障碍，如果你是睡“教”的虔诚信
徒，那么相信我，这本书绝对对你有用！





目 录

序言：现代文明后遗症 / 1

第一章 人类睡眠的奥秘 / 1

一、睡眠是什么 / 2

二、你需要多少睡眠 / 5

三、睡眠和脑波的关系 / 8

四、神奇的生理时钟 / 10

第二章 有碍健康的睡眠障碍 / 15

一、打鼾 / 16

二、磨牙 / 19

三、梦话 / 21

四、梦游 / 24





会睡才健康

五、嗜睡 / 26

六、咖啡因 / 28

七、酒精 / 30

八、药物 / 32

九、压力 / 34

十、抑郁 / 36

第三章 如何获得优质睡眠 / 37

一、百分之百的深沉熟睡 / 38

二、头脑和肉体的充分休养 / 41

三、抓住睡眠周期 / 45

四、适当的饮食调节 / 48

五、适度的运动 / 51

六、正确的睡眠方式 / 53

七、规律的生活习惯 / 55

八、戒除烟、酒、毒 / 57



第四章 失眠者自救处方 / 61

- 一、安眠体操 / 62
- 二、指压按摩 / 68
- 三、瑜伽和气功 / 76
- 四、民间偏方 / 81
- 五、药草与药膳 / 86
- 六、自然呼吸法 / 91
- 七、改善起居作息 / 95
- 八、营造睡眠气氛 / 99
- 九、选择舒适寝具 / 103
- 十、低温而长时间的沐浴 / 107
- 十一、有助入眠的睡姿 / 110
- 十二、运用想像力 / 112
- 十三、无副作用的安眠药 / 114

第五章 上班族短时间有效睡眠 / 119

- 一、浓缩睡眠 / 120
- 二、迷你睡眠 / 123



会睡才健康

- 三、缩短睡眠 / 125
- 四、单眼睡眠法 / 127
- 五、小憩片刻 / 129
- 六、消除疲劳呼吸法 / 131
- 七、少吃身体好 / 133

第六章 睡眠的迷思 / 135

- 一、一天是否真要睡足 8 小时 / 136
- 二、睡眠不足是否会影响皮肤修复 / 138
- 三、身体状况不佳容易做梦吗 / 140
- 四、睡眠不足可否事后补眠 / 141
- 五、“夜猫子”与“早起的鸟儿” / 143
- 六、认床的人容易失眠吗 / 145

第七章 附录：进入梦境 / 147

- 谈梦 / 148
- 问梦 / 150
- 解梦 / 153

第一章

人类睡眠的奥秘





会睡才健康

一、睡眠是什么？

24 小时营业的模式，打破了自古以来“日出而作、日入而息”的生活形态，夜间活动的频繁与热络，直接影响到人类的睡眠习惯。

如果以每日 8 小时的睡眠时间来计算的话，人类一生中约有三分之一是在睡眠状态。花了那么长的时间，或许你会问：睡眠是什么？

简单地说，睡眠是每 24 小时中身体的自我修补、测试体内系统、强固脑部内存、细胞排除废物以及贮存明日所需能量的自然过程。

睡眠可做以下区分：

(1) 快速动眼期 (REM, Rapid Eye Movement)

是和做梦有关的浅眠周期，近乎清醒状态。在此期间体温和血压会上升，呼吸较浅也较快。

(2) 非快速动眼期 (NREM, Nonrapid Eye

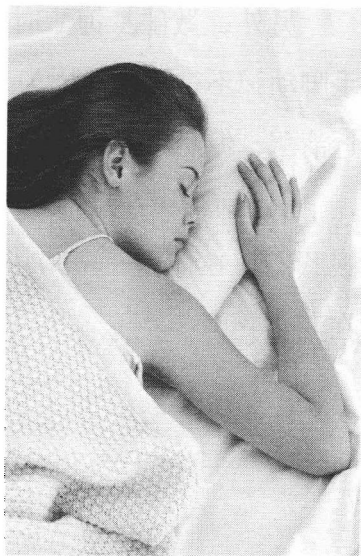




Movement)

在此时期头脑较不活跃，只零星出现容易忘记的梦，是属于对健康有好处的建设性睡眠。

依睡眠状态又可细分为一至四个阶段，前两个阶段属于浅睡状态，后两个阶段属于熟睡状态。



当人们睡着时，首先进入 **NREM** 的第一阶段，再从第二阶段移往第三、四阶段，逐渐进入熟睡阶段。在 **NREM** 的第四阶段停留片刻后，再往上爬升，回至第三、第二、第一阶段，才进入 **REM**；等到 **REM** 终止后，再返回最初的 **NREM**，以相同的模式周而复始，睡眠周期每夜重复 4~6 次。

相信你也曾有过这样的经验，当你在公交车上猛打瞌睡，甚至累得睡着了，尽管身体一路摇晃，倒也很少从椅子上滚下来，这是因为处在 **NREM** 阶段中，虽然大脑的活动趋缓，肌肉仍保持某种程度的功能。



会睡才健康

另外，做噩梦惊醒时，有时会叫不出声来，而且手脚动弹不得，这是因为处在 REM，虽然大脑活动几近清醒，但肌肉筋骨则呈弛缓状态。

揭开睡眠的神秘面纱，我们会发现看似平静的睡眠状态，在体内——尤其是脑部——更是无时无刻都在变化。



二、你需要多少睡眠？

就自诩为万物之灵的人类来说，大脑终日不停地活动着，要去除大脑的疲劳唯有依赖熟睡。

那么，一天所需的睡眠到底几小时才够呢？根据1993年美国调查所公布各年龄层实际睡眠需要如下：

◎ 婴儿——每日需要 18 小时。

◎ 9 至 12 岁的儿童——每日需要 10~12 小时。





会睡才健康

◎ 13 至 19 岁的青少年——每日最多 10 小时，平均 6 小时。

◎ 20 岁以上的成年人——每日平均需要 7~9 小时，低于 7 小时尚可。

◎ 年长的成人——每日需要 8 小时，5~7 小时也还算正常。

当然，这只是平均数据而已，睡眠需求基本上是因而异的。以历史名人拿破仑为例，他每天只需睡足 3 小时就足以精神百倍；但爱因斯坦这位天才，则据说一天至少需睡 10 小时。

有的人睡眠时间短，有的人睡眠时间长。睡眠时间少于 6 小时者，称为“短时间睡眠者”；长于 9 小时者，称为“长时间睡眠者”。睡眠时间不一，除了和遗传基因有某种程度的关联之外，也和年龄、性格、生活形态、生活环境有关。

总是和时间赛跑的现代人，往往会牺牲睡眠来从事其他活动，睡眠不足是常有的事。但你知道吗，睡眠不足的累积，称为睡债。即使每天仅有一小时睡眠不足，日积月累也相当可观。至于影响程度如何，举例来说，4 天累积 4 小时睡眠不足，这与一晚睡眠不



第一章 人类睡眠的奥秘



足 4 小时的情形几乎相同，隔天会觉得全身倦怠，白天呵欠连连，甚至会有肩膀剧痛或焦虑的现象发生。

还好，一个健康的人具有优越的体力恢复本能，只要配合一些努力，就有可能偿还积欠的睡债。



会睡才健康

三、睡眠和脑波的关系

大脑由数以亿计的神经细胞组合而成，由这些神经细胞发出以“微伏”为单位的微弱电气活动。不仅是大脑的神经细胞，从末梢神经、肌肉细胞至人体各种细胞，都会发出电气活动。

人在清醒的时候，大脑活动频繁；人在入睡的时候，大脑的活动则趋于缓和。在不同的睡眠阶段中，大脑的活动水平也会呈现微妙的变化，而脑波则因大脑活动的情形而有所变动。

脑波之中，掌握睡眠关键的就是 α 波与 β 波——

α 波

是代表休息的脑波，也是显示心灵平静的脑波。当你工作告一段落、身心放松时所出现的脑波即为 α 波，一旦缺乏 α 波，就无法入眠。





β 波

是头脑清醒时所呈现的脑波，也是显示脑部的活动和紧张的脑波。当你专心一致的思考问题或工作时，脑部就会出现 β 波。

α 波和 β 波之间，也和生活作息一样，呈现出山和谷的关系。 β 波愈紧张，随之而来的 α 波的品质就愈好。有些人拥有优秀的头脑，却因为重复吃太饱、睡太久，而无法发挥真正的潜能，是十分可惜的。若能充分发挥头脑的功能，也就更能够淋漓尽致的集中精力。

