



养生之道 话睡眠

YANGSHENG ZHIDAO
HUA SHUIMIAN

优质的睡眠是最好的养生方式，科学的睡眠是**健康长寿**的基石

关注**睡眠健康**、提高睡眠质量

睡出健康，睡掉疾病 睡眠是最好的药

胡善林◎编著

中国妇女出版社



养生之道 话睡眠

优质的睡眠是最好的养生方式，科学的睡眠是健康长寿的基石

关注睡眠健康、提高睡眠质量

睡出健康，睡掉疾病 睡眠是最好的药

胡善林◎编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生之道话睡眠 / 胡善林编著. —北京: 中国妇女出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 80203 - 868 - 4

I. ①养… II. ①胡… III. ①睡眠—关系—健康
IV. ①R613

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 220085 号

养生之道话睡眠

作 者: 胡善林 编著

策划编辑: 刘 冬

责任编辑: 赵延春 刘 冬

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 160 × 230 1/16

印 张: 17

字 数: 210 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 868 - 4

定 价: 28.00 元

版权所有 · 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



序言：睡眠是健康之本

吃、喝、拉、撒、睡是人体的基本生理需求，但是你知道吗？睡眠比吃喝还重要。通过睡眠，可以消除疲劳、积蓄精力、修复损伤，可以使疲惫不堪的身体顿时精力充沛，神清气爽。

在人的一生中，约 $\frac{1}{3}$ 的时间是在睡眠中度过的，它是生命不可缺少的补给站。从某种意义上说，睡眠的质量决定着生活的质量。

睡眠的作用主要有以下几方面：

1. 恢复体力——在睡眠期间，胃肠道及其有关脏器，继续合成并制造人体的能量物质以养精蓄锐。同时由于体温、心率、血压下降，呼吸及部分内分泌减少，使基础代谢率降低，从而使体力得以恢复。

2. 补充脑力——在睡眠状态下，大脑耗氧量大大减少，有利于脑细胞修复和能量的贮存。因此，睡眠有保护大脑、提高脑力、加强记忆、调节大脑的功能。睡眠充足者，精力充沛、思维敏捷、办事效率高。

3. 调节情绪——睡眠对于保护人的心理健康与维护人的正常心理活动是很重要的。睡眠可以调节情绪、舒缓心理压力、淡化恶劣情绪对人体的不良影响。如果短时间睡眠效果不佳，会出现注意力涣散，

容易激动、烦躁或精神萎靡等状况。而长时间睡眠不佳可造成不合理的思考、幻觉甚至精神崩溃等异常情况。

4. 增强免疫力——在正常情况下，人体能对入侵的各种抗原物质产生抗体，并通过免疫反应而将其消除，保护人体健康。睡眠能增强肌体产生抗体的能力，从而增加肌体的抵抗力，还可以使各组织器官自我康复的过程加快。

5. 促进生长发育——睡眠与儿童生长发育密切相关。婴儿在出生后相当长的时间内，大脑继续发育，这个过程离不开睡眠。儿童在睡眠状态下生长速度会增快，因为睡眠期血浆生长激素可以连续数小时维持在较高水平，所以，保证儿童充足的睡眠十分必要。

6. 延缓衰老——睡眠时新陈代谢降到最低水平，合成代谢大于分解代谢，所以能延缓衰老，保证生命的长久。严重失眠者每天的衰老速度是正常人的3倍左右，癌症发生率比正常人高30%。

7. 有益于皮肤健康——在睡眠过程中，皮肤的毛细血管循环增快，分泌和清除过程加强，皮肤细胞增殖速度加快。

但是，在现代社会，由于生活节奏加快、工作压力增大、竞争更加激烈，越来越多的中国成年人出现了睡眠障碍。中华医学会提供的资料表明，中国约有3亿成年人患有失眠或睡眠过多等睡眠障碍，主要分布在中国经济相对发达地区，而这方面的问题一直没有引起足够重视。

不仅在中国如此，在全球约有27%的人遭受睡眠病症困扰，睡眠已成为威胁人类健康的大问题。据世界卫生组织对14个国家15个地区的基层医疗就诊的病人进行调查，发现有27%的人有睡眠问题。我国成年人约30%以上，学生约50%存在睡眠不足的问题。失眠对生活质量的负面影响也很大，有相当多的病人没有得到合理的诊断和治疗，在长期失眠的后面，可能隐藏着严重的肌体和心理疾病。比如，中风和哮喘这样的问题就经常发生在夜晚或凌晨，这可能就是因为荷

尔蒙、心跳速度以及与睡眠有关的其他特性变化引起的。

几乎患有精神失调的人都有睡眠方面的问题，比如心情沮丧的人经常在凌晨时醒来，而且无法再入睡；缺乏睡眠还会引发癫痫症。健康的人如果极度缺乏睡眠，可能会导致进入精神疾病的偏执狂和幻觉阶段，而中断睡眠则会引发躁狂抑郁症患者的癫狂（兴奋和极度活跃）。

有其他身体机能紊乱的人，包括阿尔海默症、中风、癌症和头部受伤等，也经常发生睡眠问题。这些睡眠问题发生在脑区和控制睡眠的神经递质发生变化时，或者由于服用控制其他紊乱症状的药物而发生。一旦发生睡眠问题，就有可能损害人的健康，或者引发混乱、挫折、沮丧等情绪。不能睡眠的病人会更注意身上的疼痛，也许会增加止痛药的服用量。

所以说，睡眠太少就会造成“睡眠债务”，就跟信用卡透支一样，最终，“睡眠债务”一定会让你的身体来偿还的。

睡眠对我们来说是这么的重要，但是人们受到一些传统认识的影响，容易走进睡眠的误区，具体有以下几个方面。

误区一：“数羊”入眠。失眠的夜晚，人们常常会使用不知何时开始流传的“数羊”方法。专家认为，“数羊”太单调，无助于人们排遣焦虑情绪并安然入睡。相对于单调的“数羊”而言，想象一些放松的情景更容易帮助人们调整思维，安然入眠。

误区二：“打盹无益”论。现代社会，特别是在大中城市中，人们的压力越来越大，睡眠透支已成为一种都市流行病，每天打个盹，无疑是个好办法。国外一些大公司甚至在办公区内专门设有“打盹区”，以帮助员工在最短时间内恢复体力，保持最佳精神状态。白天打盹的最佳时间是下午1~3点之间，但夜间入睡困难的人最好不要在白天打盹。

误区三：老年人“觉少”很正常。老年人和年轻人一样需要充足

的睡眠，这是健康长寿的一个重要因素。由于老年人睡眠功能退化，夜间较难入睡，所以才会给人造成“觉少”的错觉，正确的方法是在白天适当补充睡眠。

误区四：打鼾对健康无害。专家指出，偶尔打鼾且鼾声均匀，对人体的确没有明显的不良影响，但如果在7小时睡眠中，因打鼾引起的呼吸暂停超过30次，每次暂停时间超过10秒，就属于典型的睡眠呼吸暂停疾病，容易诱发高血压、心脏病、糖尿病等20多种并发症。

另外，我国民间习惯上把在睡眠中静静去世的老人称为“无疾而终”，但科学家认为，在睡眠医学里，这些老人多半是被睡眠疾病夺去了生命。国内的一项试验表明，一位患有严重睡眠呼吸暂停疾病的老年人，睡眠中最长的一次呼吸暂停竟超过3分钟，而一个身体强壮的人如果4分钟不呼吸就会死亡。

之所以现在很多人不重视睡眠，是因为人们在心理上和认知上存在着诸多误区，要想使自己睡得更好，首先必须消除对睡眠误区的影响，树立正确的睡眠理念，重视睡眠，重视健康。

在人人追求健康的今天，千万别忽视了睡眠的重要性。因为，健康来自睡眠，睡眠是健康之本。

编者

2009年10月于北京



目录 Contents

第一章 睡眠：生命的重要“事业”

一、睡眠，健康的选择	(2)
二、充足的睡眠，我们每天的活力之源	(5)
三、良好的睡眠，理想的“减压器”	(8)
四、健康的睡眠 = 提高免疫力	(11)
五、要想皮肤好，睡眠不能少	(15)
六、优质的睡眠，人体器官最佳排毒秘方	(18)
1. 21:00 ~ 23:00 人体淋巴（免疫系统）排毒	(19)
2. 23:00 ~ 凌晨 3:00 肾、肝排毒	(20)
3. 凌晨 3:00 ~ 5:00 胆、肺排毒	(20)
4. 夜晚至凌晨 4:00 骨髓造血	(21)
5. 凌晨 5:00 ~ 7:00 大肠排毒	(21)
6. 早上 7:00 ~ 9:00 小肠大量吸收营养	(21)
七、养生，从睡眠开始	(23)
1. 睡前调理法	(24)



2. 入睡方法	(25)
(1) 姿势	(25)
(2) 环境	(25)
(3) 时间	(25)
(4) 方位	(25)
(5) 衣被卧具	(25)
3. 醒后保养	(26)
八、睡眠是金，拥有睡眠就拥有健康长寿	(27)

第二章 失眠：失眠不可怕，我们有办法

一、与你纠缠不清的睡眠障碍因素	(32)
1. 环境原因	(32)
(1) 光线	(32)
(2) 温度和湿度	(33)
(3) 噪声	(35)
2. 生理原因	(38)
(1) 时差	(38)
(2) 轮班	(41)
3. 心理因素	(45)
(1) 孤独	(45)
(2) 抑郁	(46)
(3) 躁狂症	(49)
4. 精神疾病	(51)
(1) 神经衰弱	(51)

(2) 精神分裂	(54)
(3) 焦虑症	(56)
5. 药理原因	(59)
(1) 吸烟	(59)
(2) 过量饮酒	(62)
(3) 刺激性饮料 (如咖啡、茶、可乐等)	(64)
6. 睡眠障碍	(66)
(1) 打鼾	(66)
(2) 睡间呼吸暂停	(68)
(3) 嗜睡	(70)
7. 躯体的各种疾病	(73)
二、失眠的基本表现形式	(75)
1. 入睡困难	(75)
2. 易醒、早醒	(77)
3. 多梦	(78)

第三章 睡疗：几种常见疾病的失眠调治

一、便秘与宿便	(82)
二、颈椎病	(84)
三、头痛	(86)
四、亚健康状态	(88)
五、电脑综合征	(90)
六、神经衰弱性失眠	(92)

第四章 睡方：不觅仙方觅睡方

一、天然改善睡眠的有效途径 (96)

1. 食物疗法 (96)
2. 瑜伽疗法 (98)
3. 草药疗法 (100)
4. 花疗 (103)
5. 泡脚疗法 (105)
6. 热水浴疗法 (107)
7. 音乐疗法 (109)
8. 香熏疗法 (111)
9. 运动疗法 (114)
10. 娱乐疗法 (115)
11. 睡前散步法 (117)
12. 香精油按摩 (119)
13. 自我催眠术 (120)
14. 闭目养心疗法 (122)
 - (1) 闭目静心 (123)
 - (2) 闭目驰意 (123)
 - (3) 闭目调气 (123)
 - (4) 闭目行悦 (124)
15. 色彩疗法 (124)

二、为睡眠营造一方净土 (126)

1. 营造舒适的卧室环境 (126)

(1) 采光通风好	(127)
(2) 噪声污染少	(128)
(3) 环境绿化好	(128)
(4) 温度湿度适宜	(128)
2. 好床伴君入梦来	(129)
3. 把床摆个好位置	(131)
4. 选对枕头睡好觉	(133)
5. 从枕芯出发, 走向深度睡眠	(136)
6. 好睡眠从选被子开始	(138)
7. 舒适的睡衣引领优质睡眠	(141)
8. 合理养花助睡眠	(143)

第五章 睡眠: 男人精力充沛的原始推动力

一、睡眠品质是“啤酒肚”形成的主因之一	(146)
1. “啤酒肚”与喝啤酒无关	(146)
2. 睡眠质量差造就“啤酒肚”	(148)
3. 让“啤酒肚”缩水	(149)
二、睡眠差是中年男性发福的诱因	(152)
1. 中年“发福”不是“福”	(152)
2. 中年男人睡眠差, 易发福	(154)
3. “发福”并非不可避免	(155)
三、睡眠不佳是工作疲劳的主要原因	(157)
1. 过劳综合征: 高科技病	(157)
2. 男人怎样才能“高枕无忧”	(161)

第六章 睡眠：女人的天然滋补品

- 一、会睡觉的女人不易老 (168)
 - 1. 城市职业女性：失眠已成流行病 (168)
 - 2. 女性得更加爱护睡眠 (170)
 - 3. 睡眠是女性的“化妆品” (173)
- 二、睡眠，让你的肌肤更美丽 (175)
 - 1. 暗疮的护理 (175)
 - (1) 暗疮的形成 (176)
 - (2) 防暗疮全攻略 (178)
 - 2. 告别讨厌的黑眼圈 (180)
 - (1) 令人讨厌的“熊猫眼” (180)
 - (2) 和黑眼圈说“Bye-Bye” (181)
 - 3. 祛除色斑烦恼，还你靓丽容颜 (183)
 - (1) “花猫脸”的形成 (184)
 - (2) 色斑的防治 (186)
 - 4. 拯救粗糙暗沉的肌肤 (189)
 - (1) 为皮肤排毒，刻不容缓 (189)
 - (2) 暗沉皮肤的护肤全攻略 (192)
- 三、睡眠不足也可诱发肥胖 (194)
 - 1. 职场丽人：睡眠不足可引起肥胖 (194)
 - 2. 睡眠不足女性体重易超标 (197)
- 四、女性的生理特性是影响睡眠的重要原因之一 (199)
 - 1. 女性生理特点影响睡眠 (199)

2. 深度睡眠帮你养颜	(201)
-------------------	-------

第七章 睡眠：老年人延年益寿的重要保证

一、老年人睡眠知多少	(204)
------------------	-------

1. 中医睡眠的养生之道	(204)
2. 老年失眠为哪般	(207)
3. 老年失眠的防治	(210)
(1) 生活起居	(210)
(2) 睡眠卧具	(211)
(3) 睡眠姿势	(211)
(4) 睡前饮食指导	(212)
(5) 睡前醋姜水泡泡脚	(213)
(6) 不必太计较睡眠时间的长短	(213)

二、睡眠与高血压	(216)
----------------	-------

1. 老年人要谨防睡眠性高血压	(216)
2. 高血压患者的“睡眠养生经”	(218)
(1) 环境适宜	(219)
(2) 起居有常	(219)
(3) 穿戴宽松	(219)
(4) 运动适度	(219)
(5) 娱乐有节	(220)
(6) 服药要坚持	(220)

三、睡眠与糖尿病	(221)
----------------	-------

1. 睡眠不足和时间长短不一都易诱发糖尿病	(221)
-----------------------------	-------

2. 深度睡眠——糖尿病人健康之本	(223)
四、睡眠与心脏病	(225)
1. 老年人莫贪睡，心脏病须防备	(225)
2. 午睡，冠心病患者的“良药”	(228)
五、睡眠与老年痴呆症	(230)
1. 睡眠障碍可诱发老年痴呆	(230)
2. 老年痴呆症的综合防治	(233)
(1) 手指操预防老年痴呆	(233)
(2) 音乐改善早老年痴呆症	(234)
(3) 几种简易有效运动	(234)
附录一：睡眠疾患自测题	(236)
附录二：睡眠质量自测题	(239)
附录三：测一测你的睡商	(241)
附录四：阿森斯失眠自测表	(246)
附录五：失眠多梦的食疗方	(248)
主要参考文献	(255)



第一章

睡眠：生命的重要“事业”

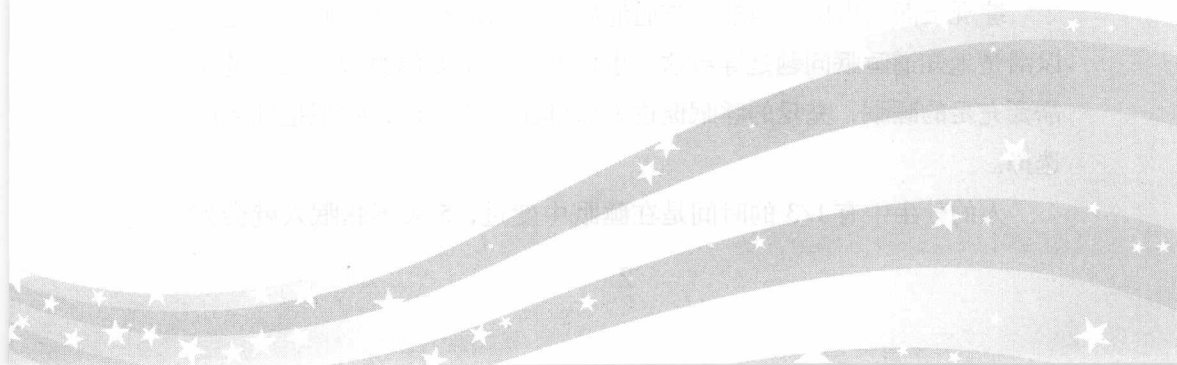
动物试验表明，小白鼠如果超过 6 天不睡眠，就会出现运动失调的症状，直至脑电波电压降低、消失而死亡。相比起小白鼠，人类对睡眠的依赖性更强，一个人只喝水不进食可以存活 7 天，而不睡眠只能存活 4 天。

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认的 3 项健康标准。睡眠对于人的重要性仅次于呼吸和心跳。

战国时名医文挚对齐威王说：“我的养生之道是把睡眠放在头等位置，人和动物只有保证睡眠才能生长，睡眠能帮助脾胃消化食物。所以睡眠是养生的第一大补，人一个晚上不睡觉，其损失一百天也难以恢复。”

清代医学家李渔也指出：“养生之诀，当以睡眠居先。睡能还精，睡能养气，睡能健脾益胃，睡能坚骨强筋。”

在 2001 年，国际精神卫生和神经科学基金会主办的“全球睡眠和健康计划”发起了一项全球性的活动，将每年的 3 月 21 日定为“世界睡眠日”。



一、睡眠，健康的选择

2006年5月28日晚，中山大学附属第三医院，25岁的华为员工胡新宇因病毒性脑炎被诊断死亡。数天的抢救仍无法挽回胡新宇的年轻生命，他的全身多个器官在过去的一个月中不断衰竭，直至最后一刻。据介绍，他从事一个封闭研发的工作，经常在公司加班加点，打地铺过夜。

2007年3月20日，常海面色灰暗地走出了协和医院的大门，医生建议他在家服药静养，只有6年职场经历的他，将在很长时间里不能从事软件开发了，在他之前，已经有3名同事因过劳被迫辞职了……

一个鲜活的生命在我们面前消失了，一个不堪重负被迫辞职，我们不禁扼腕沉思。如今的社会，竞争压力的加大，人们在不断地透支着健康，平均每天工作10个小时以上，基本没有休息日，睡眠不足、三餐不定……一切影响健康的因素不断地侵蚀着他们的身体，最终有一天身体也就永远地“休息”了。

综观上面的事例，虽然不知道他们死于何因和为何辞职，但是可以清楚地知道睡眠问题是导致这一事件的一个重要的原因。人体健康需要充足的睡眠，充足的睡眠促进人体健康。所以说，睡眠是健康的选择。

人的一生中有1/3的时间是在睡眠中度过，5天不睡眠人就会死