


国医健康绝学

一个人不吃饭最多可以活20天
不喝水最多可以活7天
不睡觉只能活5天



睡眠与养生

——做睡眠的主人

高敏 编著

你是否觉得要在有生之年做更多的事，因此休息变得不再重要？
你是否背负工作和家庭的双重压力，生活在困倦的边缘？
你是否知道，睡眠是大自然赐予我们最好的礼物？

航空工业出版社

睡眠与养生 ——做睡眠的主人

高 敏 编著

航空工业出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

睡眠与养生：做睡眠的主人 / 高敏编著. —北京：航空
工业出版社，2010.4
ISBN 978-7-80243-457-8

I. 睡… II. 高… III. 睡眠—养生 (中医) IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 048567 号

睡眠与养生

——做睡眠的主人

Shuimian Yu Yangsheng

——Zuo Shuimian de Zhuren

航空工业出版社出版发行

(北京市安定门外小关东里 14 号 100029)

发行部电话:010-64815615 010-64978486

北京建泰印刷有限公司

全国各地新华书店经营

2010 年 4 月第 1 版

2010 年 4 月第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16

印张:21

字数:271 千字

印数:1—10000

定价:29.80 元



前 言

过去，人们见面总要问一声：“你吃了吗？”这句客套话里所透露出来的信息是那个时代物质的匮乏，人们对食物的关注和渴望。

现如今，人们见面互相之间问询的是：“你睡得好吗？”

据报道，在世界范围内，大约1/3的成年人遭受过失眠症的折磨，其中1/3已经属于重度失眠。在我国，大约10个成年人之中有8个人得不到很好的睡眠，享受不到睡眠的快乐。

北宋陆游写过这样一首诗：“花竹幽窗午梦长，此中与世暂相忘。华山处士如容见，不觅仙方觅睡方。”意寓睡眠对于长寿比任何仙方都重要。英国大戏剧家莎士比亚也将睡眠誉为“生命筵席上的滋补品”。

睡眠就像食物和水一样，是每个人生命中不可或缺的。充足的睡眠决定着人的生活质量和健康水平，它赋予人们清醒的头脑和旺盛的精力。

良好的睡眠还能消除全身疲劳，使消化功能、呼吸功能等得到休整，维系人体生理平衡，改善人体内分泌系统，促使身体各部组织生长发育和自我修补，增强免疫功能，提高对疾病的抵抗力。



随着人们生活质量的提高和健康意识的增强，睡眠已经成为越来越多人所关心的话题。在现代社会中，人们的生活节奏加快，工作压力加大，人际关系纷繁复杂，再加上日益严重的环境污染、噪声干扰，让许多人饱尝睡眠不足、失眠、睡眠障碍带来的痛苦。睡眠问题在社会生活中已日渐凸显出来。

常听到一些人抱怨，说自己脑子不好使了，记忆力差了，却不知道为什么。睡个好觉，对许多人来说，似乎成为一种奢侈的需求。其实，有很大一部分人是因为睡眠不好，大脑得不到很好的休息，造成注意力下降所引起的。一般来说，短期的、轻度的失眠对人体的健康状况不会有太大的影响。然而，长期失眠则会对身体造成不可估量的损害。

睡眠与健康密切相关。睡眠时间不足或质量欠佳，起床后往往会感觉疲乏、头脑不清醒、头疼、头晕等不适，如果持续时间较长，会直接影响工作和生活，使人心情烦躁不安，工作效率下降。

更为严重的是，它还会对人体健康造成巨大的影响。失眠会引起注意力不集中、头痛、记忆力减退；甚至还可以引起自身免疫能力的下降，诱发肿瘤；严重的还会引发心脑血管疾病、胃及十二指肠溃疡等疾病。

据医学观察得知，五天不睡眠人就会死去，可见睡眠是人的生理需要。睡眠作为生命所必需的过程，是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节，是健康不可缺少的组成部分。

丘吉尔曾经说过：“睡眠是人生第一道美餐。”的确，睡眠是平衡人体阴阳的重要手段，是最好的节能，也是最好的储备及充电，更是恢复疲劳、走出亚健康的养生第一良方。睡眠是健康的守护神，是生活品质的保障，是每一个人都能够拥有的幸福天使。

既然睡眠如此重要，如何以科学的方法提高睡眠质量便成为现



代人的必修之课。所以，珍惜睡眠吧，控制好自已的睡眠时间，保持旺盛的精力和活力，更好地工作和生活，并且利用睡眠延年益寿，使我们的有生之年活得更健康、更有意义。





目 录

第一章

认识睡眠

1. 什么是睡眠 2
2. 睡眠与人体免疫 5
3. 睡眠与人的性格有关 9
4. 测测你的“睡眠智商” 12
5. 云雀、蜂鸟、猫头鹰,你属于哪一类 16
6. 在睡眠中生长 19
7. 睡眠不好能死人吗 22
8. 解密体内安眠药——褪黑素 25
9. 睡眠时间过长的风险 28
10. 解密梦游 31
11. 疲劳驾驶与睡眠 34
12. 与睡眠有关的数字 37
13. 黑眼圈与睡眠的是是非非 39
14. 减肥不成功 睡眠很重要 42



1. 疾病与睡姿 46
2. 长期服用安眠药的危害 48
3. 疯狂爱上睡眠的病 50
4. 打鼾的危害 52
5. 如何治疗打鼾 55
6. 浅眠多梦也算病吗 58
7. 睡觉流口水是疾病信号 60
8. 梦与疾病的关系 62
9. 高血压病病人的睡眠卫生 64
10. 冠心病病人的睡眠 67
11. 慢性支气管炎与睡眠 70
12. 睡眠与心血管疾病 73
13. 半夜起床吃东西也是病 76
14. 睡眠中出汗为什么称“盗汗” 79

1. 告诉你失眠的N个真相 84
2. 失眠的4种类型 87
3. 失眠和健忘有什么关系 91



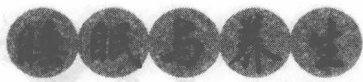
4. 持久性失眠	93
5. 多梦 ≠ 失眠	95
6. 揭秘 10 类最容易失眠的职业	97
7. 失眠造就的疲劳之旅	101
8. 哪些食物会“偷”走你的睡眠	105
9. 失眠最主要的九大原因	108
10. 失眠也有“假”	111
11. 精神障碍——睡眠的无形杀手	113
12. 业余睡眠 VS 专业睡眠	115
13. 失眠会导致脱发吗	119

第四章

失眠的治疗

1. 不同失眠症要配不同安眠药	124
2. 调校你的生物钟	127
3. 让芳香助你入眠	131
4. 光照疗法治疗失眠	134
5. 失眠如何进行森林浴	137
6. 失眠众生相, 对症可治愈	139
7. 给自己一份睡眠日记	142
8. 睡眠限制治疗	144
9. 心理医生教你怎样对付失眠	147
10. 音乐治疗失眠	150
11. 失眠的饮食疗法	154
12. 足浴, 一贴助眠良方	157





13. 失眠如何进行沐浴治疗	160
14. 按摩, 神奇的绿色助眠通道	162
15. 失眠中药方参考	165
16. “森田疗法”治疗失眠	169
17. 传统医学中的暗示疗法	172

第五章

|| 应当注意的睡眠细节

1. 白日做梦也健康	176
2. “鬼压床”是怎么回事	179
3. 赖床之弊	182
4. 夜间磨牙是怎么回事	185
5. 不做闹钟的“奴隶”	189
6. 睡眠留心电磁污染	192
7. 如何选择合适的枕头	196
8. 什么样的窗帘能帮助睡眠	198
9. 睡眠也要讲究“气象学”	200
10. 睡前运动是否影响睡眠	202
11. 卧室怎样布置有利于安睡	204
12. 早睡早起未必好	207
13. 什么样的床益于睡眠	210
14. 什么样的被子益于睡眠	213
15. 乘车打瞌睡可行吗	216
16. 卧室里的“风水”	218
17. 植物摆放要科学	222





1. 睡眠不足会影响幼儿智力	226
2. 帮宝宝建立睡眠模式	228
3. 婴幼儿睡眠的12个不宜	231
4. 保证宝宝充足睡眠的指导手册	235
5. 帮助幼儿越过睡眠三大障碍	238
6. 正确唤醒睡眠中的孩子	243
7. 高考前睡眠全攻略	245
8. 三班倒也能睡得好	249
9. 帮“出差族”睡个好觉	251
10. 女性睡眠全攻略	253
11. 孕晚期睡眠对策	257
12. 深度睡眠美颜计	260
13. 男性健康与睡眠	263
14. 男性睡眠完全手册	266
15. 男性睡眠与性能力	269
16. 老人别忘睡前喝杯水	272
17. 老人睡眠的12个禁忌	275
18. 怎么解决老年睡眠少的问题	278





——做睡眠的主人

第七章

睡眠与养生

1. 食补不如睡补 284
2. 睡眠质量关乎衰老动向 289
3. 午休——最佳的“健康充电”方式 293
4. 怎样才能睡好午觉 296
5. 春眠不觉晓 299
6. 炎炎夏日，如何睡好 302
7. 把秋乏拒之门外 306
8. 如何打造冬季的优质睡眠 309
9. 时辰养生的秘密 312
10. 裸睡好处逐个数 315
11. “回笼觉”并非人人适宜 318
12. 孙思邈的睡眠养生法 320

第一章 认识睡眠

睡眠是一种生理现象，是维持生命的一个必不可少的环节。现代生理学认为，在睡眠时，机体的一切生命活动减慢，处于休息、恢复和重新积累能量的状态。人体的思维功能、逻辑功能、智力发育、智力生长水平的提高，以及生长激素的分泌都是通过睡眠来实现的。因此，拥有一个良好睡眠，对人们的生命健康有着非常重要的意义。





1. 什么是睡眠

睡眠的确切定义，随着时代的变迁而有着不同的含义。

最初，法国学者认为：睡眠是由于身体内部的需要，使感觉活动和运动性活动暂时停止，给予适当刺激就能使其立即觉醒的状态。

后来，人们认识了脑电活动，认为：睡眠是由于脑的功能活动而引起的动物生理性活动低下，给予适当刺激可使之达到完全清醒的状态。

经过近些年的研究，现代医学认为：睡眠是一种主动过程，是恢复精力所必需的休息，其有专门的中枢系统管理睡眠与觉醒，大脑在睡眠状态时只是换了一个工作方式，以使能量得到储存。所以，适当的睡眠既是维护健康和体力的基础，也是取得高度生产能力的保证。

睡眠是指大脑为了将刺激和刺激联结分配固化给相应神经细胞（重整信息）的需要，把兴奋点（注意）暂且转移到原先兴奋强度较弱的神经细胞，并由那些神经细胞接管人体的大部分生命活动，而原先接受处理内外刺激并做出反应的兴奋度较高的神经细胞因防止没有经过深加工的刺激联结相互干扰（信息过载）（也可以理解为生化能量有限而醒着时这些神经细胞以接受和处理刺激，创建和调用刺激联结为主，睡眠时以整理、过滤和固化刺激联结为主），必须大部分屏蔽内外刺激对这些神经细胞的作用的必要的生命过程。

产生睡眠欲望的主要因素是精神疲劳。从专业性分析，精神疲



劳体现为待处理或固化的刺激联结过多，人本能地对刺激联结储存的不安、紧张和焦虑，睡眠可起到消化这些刺激联结的作用，这就表现为缓解疲劳。而睡眠质量不高是指屏蔽度不够或睡眠时间不足以充分消化刺激联结的现象。嗜睡则是病态的过多过久屏蔽。这些都是神经控制不足的表现。在睡眠中由于主动性活动减弱，人的体力也得到相应恢复。

睡眠往往是一种无意识的愉快状态，通常发生在躺在床上和夜里我们允许自己休息的时候。与觉醒状态相比较，睡眠的时候人与周围的接触停止，自觉意识消失，不再能控制自己说什么或做什么。处在睡眠状态的人肌肉放松，神经反射减弱，体温下降，心跳减慢，血压轻度下降，新陈代谢的速度减慢，胃肠道的蠕动也明显减弱。

这时候看上去睡着的人是静止的、被动的。实际不然，如果在一个人睡眠时为其做脑电图检测，我们会发现，人在睡眠时脑细胞发放的电脉冲并不比觉醒时减弱。这证明大脑并未休息。正如一个夜间的蜂房，外表看上去蜜蜂都已归巢休息，但实际上所有的蜜蜂都在为酿造蜂蜜而通宵达旦地忙碌。

睡眠是高等脊椎动物周期性出现的一种自发的和可逆的静息状态，表现为机体对外界刺激的反应性降低和意识的暂时中断。正常人脑的活动，和所有高等脊椎动物的脑活动一样，始终处在觉醒和睡眠两者交替出现的状态。这种交替是生物节律现象之一。

觉醒时，机体对内、外环境刺激的敏感性增高，并能做出有目的和有效的反应。睡眠时则相反，机体对刺激的敏感性降低，肌张力下降，反射阈增高，虽然还保持着自主神经系统的功能调节，可是一切复杂的高级神经活动，如学习、记忆、逻辑思维等活动均不能进行，而仅保留少量具有特殊意义的活动。例如，鼠叫可唤醒沉睡的猫；乳儿哭声易惊醒乳母等。

除了周期性这一特征外，睡眠还有可逆性和自发性。前者指睡





眠状态能被外界或体内的较强刺激所唤醒；后者则表示睡眠的发生是内源性的，尽管它有时在一定程度上受环境和一些化学因素的影响。

以上几个特征有助于区别睡眠和其他睡眠样状态，如冬眠主要由外界环境温度降低引起，昏迷和昏睡则表现为睡眠状态的不可逆性。催眠是由暗示所诱导的睡眠样状态，被催眠者的意识并未丧失，但其行为受催眠者的暗示所支配。

梦在睡眠过程中周期性地出现，并伴有独特的生理表征。有人认为梦是独立于觉醒和睡眠之外的第三种状态。其实这3种状态有着内在的密切联系，如长时间觉醒会导致“补偿性”睡眠和梦的增加。

科学家已经证明，睡眠是大脑的主动活动过程，而不是被动的觉醒状态的取消，脑内许多神经结构和递质参与睡眠的发生和发展。由此，人们开展了梦的生理学研究以及临床睡眠紊乱症的鉴别诊断和治疗等。

睡眠从来就是人们感兴趣的研究课题，因为人的生命约有 $1/3$ 是在睡眠中度过的，并且睡眠可以恢复精神和解除疲劳。

自20世纪初，人类借助脑电图的分析，发现睡眠时脑电活动呈现特殊慢波，到1952年又有人发现睡眠过程中经常发生短时间的、快速的眼球运动，并伴有快速低幅的脑电波，可以说这些发现导致了睡眠研究的蓬勃发展。





2. 睡眠与人体免疫

一位大学生考试前连续两天彻夜不眠，突击应付考试，在第三天突然患感冒病倒了；夜班工人开始上几个夜班后，也患了流感；医生在医院一夜被叫醒4次，只有回家后好好地睡一宿才能开始恢复精力……

这些情况仅仅是巧合，还是睡眠不足的确能导致疾病？睡眠究竟是如何影响人类健康并导致疾病？要弄清这个问题，研究者仍感到困难重重。但目前的试验结果显示，免疫系统在睡眠期间可得到某种程度的修补，并转而对睡眠起调节作用。

睡眠分为REM睡眠（即快速眼动睡眠，表现为眼球快速运动并伴有梦境）和较长时间的非快速眼动睡眠。目前，我们对两种睡眠的了解还不够全面，但一般认为，REM睡眠对大脑起某种恢复作用，而对于非快速眼动睡眠则知之甚少。

睡眠有很多目的，很明显，动物的睡眠能调节体温，理顺记忆并加强免疫系统。但是，大多数研究只把睡眠作为一种大脑现象来研究，而忽略了身体的其他部分。其实，细胞、器官、激素及末梢免疫因子也可能会像大脑那样，存有分子生物钟，对睡眠与觉醒的循环起着帮助作用。

睡眠因子是一种能引发睡眠的分子。它们白天在血液中积蓄，达到一定浓度时，就会使人体感到困倦。这些睡眠因子应该只是引发睡眠的机制之一。其他因子可能在感染时起作用，比如炎炎夏日，

