

- ▲解放军305医院院长
- ▲著名养生保健专家
- ▲全军老年病中心主任

张清华 倾情打造



帮你走出

睡眠误区

张清华
罗伟凡 主编

BANGNIZOUCHU
SHUIMIANWUQU



中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

帮你走出睡眠误区/张清华, 罗伟凡主编. —北京: 中国
社会出版社, 2009. 2

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2521 - 5

I. 帮… II. ①张…②罗… III. 睡眠—基本知识
IV. R338. 63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 211150 号

书 名: 帮你走出睡眠误区

主 编: 张清华 罗伟凡

责任编辑: 刘运祥 张英杰

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 **电传:** (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京市优美印刷有限责任公司

开 本: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 16. 25

字 数: 198 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 29. 00 元

《帮你走出睡眠误区》

编委会名单

主 编：张清华 罗伟凡

副主编：陈 枫 王立银 万爱华 胡 成

编 者：沙 杭 李丁川 张亚清 张俊哲 王伟夫
衣志勇 石克荣 杨 亮 李元发 蒋知新
夏爱祥 周 健 高丽南 戴 洪 高 峰
刘加强 张家胜 张尧成 李文军 顾玉良
霍根正

·前言·

人类从胎儿开始，就享有睡眠，出生后更是如此。如果按每人每夜平均睡眠8小时计算，那么一位70岁老人一生中花在睡眠上的时间竟达20万个小时之多，可见人的一生中有1/3的时间在睡眠中度过。人的生命过程就像一支不断燃烧的蜡烛，而要使生命之花开得更长久，很重要一条就是减缓衰老的过程，睡眠就是一项有效的措施。在睡眠过程中，机体的精气内守于五脏，气血流动较缓，体温下降，代谢过程变慢。通过睡眠，使人的精、气、神三宝得以保藏和补充，使五脏得以休息，阴阳得以协调，从而恢复到平衡状态。

科学家发现，睡眠是每个人生命中必须满足的一种绝对需要，就像食物和水一样。根据观察，健康人能忍受饥饿长达三星期之久，但人只要缺觉三昼夜，人就会变得坐立不安，情绪波动，记忆力减退，判断能力下降，甚至出现一些错觉和幻觉，以致难以坚持日常

生活和活动。所以睡眠对每个人来讲，都是不可或缺的生命需要。为此，国际医学界将睡眠研究列为21世纪生命科学的一个亮点，国际精神卫生和神经科学基金会宣布每年的3月21日为“世界睡眠日”。自此，睡眠问题也日益为人们所关注，过去那种认为“失眠没什么了不起”的想法现在也被否认了。从睡眠角度来看，只有提高健康睡眠的意识，采取主动的健康睡眠方式，才能够体会到良好睡眠带来的好处。

失眠是发病率最高的一种睡眠疾病，其发病尤以老年人为主。在45~54岁人群中患病率开始上升，75~92岁最高，女性高达60%，男性为30%。而失眠带来的损害则是不可估量的，据统计，美国1995年用于失眠症的直接花费为139亿美元；法国1995年用于失眠症的直接花费为20亿美元。中国睡眠研究会2003年对我国500万个家庭进行了睡眠健康调查结果显示，我国城市居民中有38.2%的人存在着不同程度的失眠症状，有相当多的人甚至常年失眠。因此，当前睡眠已成为一个世界性的问题，成为影响人类健康的重要因素，同时也是一个没有得到充分重视和良好解决的公共卫生问题。

睡眠障碍给日常生活和健康带来的威胁是十分广泛和可怕的，亟须引起全社会的关注和重视。愿大家都能了解睡眠疾病，做到早治早防，提高健康水平和生命质量，享受健康的睡眠。这是我们的希望。

由于睡眠内容丰富多彩，个人水平有限，不全面或错误之处在所难免，真诚地希望读者指正及帮助。

张清华

(解放军305医院院长)

·目 录·

第一章 睡眠养生概论

1. 什么是失眠 / 3
2. 失眠对人体有哪些危害 / 5
3. 睡眠对人体有什么作用 / 8
4. 人为什么要睡眠 / 9
5. 没有睡眠就没有健康 / 11
6. 睡眠也是一种养生法 / 12
7. 养生要以睡眠为先 / 13
8. 睡眠是维持生命的一个必不可少的环节 / 14
9. 经常失眠者容易衰老 / 15
10. 精力来自充足的睡眠 / 18
11. 深度睡眠是健康的重要标志 / 19
12. 睡眠是健康之本 / 20
13. 不良的睡眠严重影响健康 / 21
14. 睡眠是生命的需要 / 22
15. 睡眠时间长短因人而异 / 23

16. 人每天应该睡眠多少 / 24
17. 人不能不睡眠 / 25
18. 我国近半数人有睡眠障碍 / 26
19. 睡眠障碍有哪些类型 / 27
20. 不可贪睡，但也不要少睡 / 28
21. 睡眠左右着你的免疫力 / 29
22. 梦与长寿 / 30
23. 多梦不等于没睡好 / 31
24. 睡眠在于质量 / 32
25. 睡眠长短与人的寿命 / 34
26. 睡眠要有规律 / 35
27. 人是否都要睡眠八小时 / 36
28. 不同年龄的人对睡眠的要求不一样 / 37
29. 睡眠是生命过程所必需 / 38
30. 睡眠会出现周期交替 / 39
31. 睡眠能促进儿童生长 / 40
32. 睡眠是抵御疾病的第一道防线 / 41
33. 睡眠的四个误区 / 42

第二章 失眠的原因

1. 儿童睡眠不好的原因是什么 / 47
2. 青少年为什么会失眠 / 48
3. 大学生会失眠 / 49
4. 住院病人为什么容易失眠 / 50
5. 婚恋和失眠有关系 / 51
6. 时差为什么会引起失眠 / 52

7. 手术前后的病人为什么会失眠 / 53
8. 躯体疾病可伴发失眠 / 54
9. 失眠的化学因素有哪些 / 55
10. 失眠的主要原因有哪些 / 57
11. 失眠的生理因素有哪些 / 58
12. 诱发失眠的因素有哪些 / 59
13. 慢性肝病病人的睡眠障碍 / 60
14. 头痛影响睡眠 / 61
15. 药物为什么会引起失眠 / 62
16. 痴呆与失眠 / 63
17. 甲状腺功能减退影响失眠 / 64
18. 垂体功能低下会造成失眠 / 65
19. 甲状腺功能亢进会影响失眠 / 66
20. 饮食和失眠有关系 / 67
21. 高血压会使人失眠 / 68
22. 肾衰竭时会影响失眠 / 69
23. 精神分裂症会影响失眠 / 70
24. 妇女更年期影响睡眠 / 71
25. 艾滋病病人易失眠 / 72
26. 癌症会影响睡眠 / 73
27. 糖尿病会影响睡眠 / 74
28. 关节痛为什么也能引起失眠 / 75
29. 现代生活使失眠、抑郁症、精神疾病增多 / 76
30. 溃疡病也会影响睡眠 / 77
31. 失眠是神经衰弱的一种表现 / 78

第三章 失眠对人的危害

1. 失眠已成为世界的一个普遍问题 / 83
2. 睡不好会使人发胖 / 84
3. 打呼噜常伴有睡眠呼吸暂停综合征 / 85
4. 睡眠不当有危害 / 87
5. 失眠病人为什么容易健忘 / 88
6. 睡眠影响美容 / 89
7. 失眠是黑暗中的杀手 / 91
8. 要警惕睡眠呼吸暂停综合征 / 91
9. 贪睡影响健康 / 92
10. 疲劳失眠已引起社会极大关注 / 94
11. 治疗睡眠障碍的重要性 / 95
12. 睡不好的女人衰老得快 / 96
13. 车祸与睡眠不足有关 / 98
14. 久卧会伤气 / 99
15. 什么是发作性睡病 / 99
16. 失眠易导致青少年抑郁症 / 100
17. 失眠的病人被大夫诊断为抑郁症 / 101
18. 熬夜有害健康 / 102
19. 不良睡眠习惯有哪些 / 104

第四章 失眠有哪些类型

1. 什么是特发性失眠 / 109
2. 什么是心理生理性失眠 / 110
3. 什么是主观性失眠 / 111

4. 什么是高原性失眠 / 111
5. 什么是焦虑性失眠 / 112

第五章 睡眠环境

1. 睡眠环境对入睡很重要 / 117
2. 光亮度与睡眠有关 / 118
3. 噪声对睡眠有影响 / 119
4. 卧室的温度与睡眠有关 / 120
5. 卧室无污染有利于睡眠 / 121
6. 通风与睡眠有关 / 122
7. 什么是现代床铺综合征 / 123
8. 床铺与睡眠好坏有关 / 124
9. 什么样的枕头有利于睡眠 / 127
10. 石枕有利于身体健康 / 131
11. 什么样的床睡得比较舒服 / 132
12. 睡衣以什么质地为好 / 134

第六章 失眠与心情

1. 心情好有利于睡眠 / 139
2. 失眠的精神因素有哪些 / 140
3. 睡眠与心情有关 / 142
4. 人的睡眠与性格有关 / 143
5. 先睡心再睡眠 / 144
6. 睡眠一定要心情放松 / 146

第七章 季节与睡眠

1. 季节影响睡眠 / 151
2. 春天睡眠应注意什么 / 152
3. 怎样克服春困 / 153
4. 春游胜过春眠 / 155
5. 秋天睡眠应注意什么 / 156
6. 冬天睡眠养生法 / 156

第八章 怎样午睡

1. 人为什么要午睡 / 161
2. 午睡有哪些讲究 / 163
3. 哪些人不适合午睡 / 165
4. 老年人午睡“七忌” / 166
5. 中医认为午睡能提精气神 / 167
6. 怎样提高夏季午睡的质量 / 168

第九章 老年人与失眠

1. 中老年人失眠危害触目惊心 / 173
2. 失眠常见的原因有哪些 / 174
3. 睡眠时间是多少 / 175
4. 老年人觉少不正常 / 175
5. 起床和入睡的最佳时间 / 177
6. 离退休人员为什么会失眠 / 178

7. 更年期睡眠不好 / 179
8. 老年人白天打盹有益健康 / 180
9. 睡不醒警惕心脏病 / 180
10. 睡眠应注意什么 / 181
11. 睡眠不好可适当用药 / 184
12. 睡前服药应注意什么 / 185
13. 睡前不宜服人参蜂王浆 / 186

第十章 影响睡眠的其他因素

1. 性爱对人的睡眠有影响 / 189
2. 名人如何对待失眠 / 191
3. 持久性失眠包括哪几种情况 / 192
4. 夜生活影响健康 / 193
5. 有睡眠疾病的人不宜做哪些工作 / 194
6. 怎样检测你是否有睡眠障碍 / 195
7. 中医认为失眠的原因为人体脏腑功能失调 / 196

第十一章 睡眠保健法

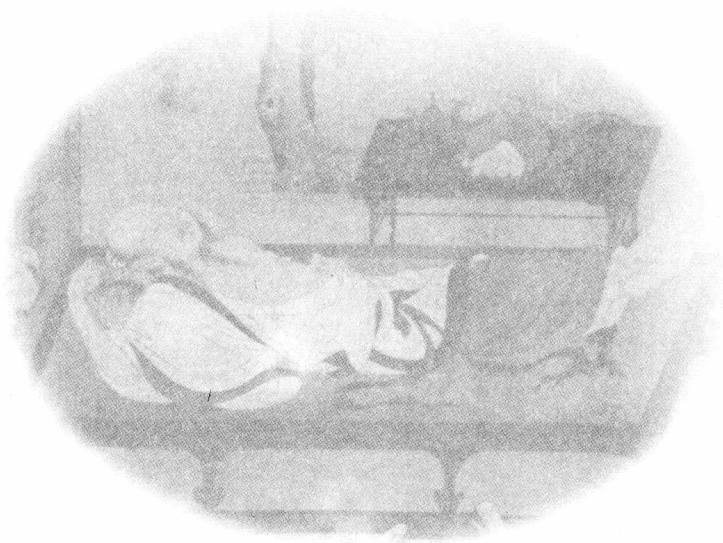
1. 睡眠的姿势与健康有关 / 199
2. 睡眠的方向与健康有关 / 201
3. 睡前用热水洗脚有助健康 / 203
4. 睡前降体温可延长寿命 / 205
5. 睡前放松四法 / 205
6. 睡前洗个澡有利于睡眠 / 207
7. 睡眠时不要人为地增加身体负担 / 208

8. 晚餐影响睡眠 / 209
9. 熬夜的人怎么保养身体 / 210
10. 作息制度对睡眠非常重要 / 212
11. 值夜班怎样睡好觉 / 213
12. 右侧卧位是最佳睡觉姿势 / 215
13. 裸体睡觉好处多 / 216
14. 失眠病人最好记睡眠日记 / 216
15. 睡前散步有治疗失眠作用 / 217
16. 自我暗示有利于催眠 / 218
17. 睡前保健法 / 219
18. 古人谈睡眠与养生 / 227
19. 失眠康复预防有哪些方法 / 231
20. 催眠食品有哪些 / 232
21. 药枕养生 / 234
22. 中医睡前保健四良方 / 235

第十二章 如何治疗失眠

1. 失眠的人不能“忍” / 239
2. 失眠怎样治疗 / 240
3. 失眠后一定要用安眠药吗 / 241
4. 安眠药有哪几类 / 242
5. 如何应用安眠药 / 243

第一章
睡眠养生概论



1. 什么是失眠

中世纪时，法兰克国王路易判一个人死刑，就用“剥夺睡眠”方法处死他，这人只要稍有睡意，就遭鞭打、火灼。临死前，这个人说：“世上最痛苦的事莫过于不睡觉。”一位生理学家曾做实验，不让狗进食，狗可以活一个月左右，但不让它睡觉，则只能活6天。睡眠占了人生的1/3时间，睡眠老出问题，难怪现代人会发出生活质量不高的叹息。

大约四成中国人饱受失眠的困扰，却只有1/4的人选择去医院就诊。



健康小贴士

失眠是一种症状，不是一种病。

所谓失眠，就是人们对自己的睡眠状况不满意，其主要临床表现为入睡困难，易醒，醒后难以入睡，多梦，早醒，白天疲倦、困乏等。在国外人们还把失眠的标准量化，规定上床关灯后30分钟不

能入睡，或半夜醒来后 30 分钟不能入睡，或每晚醒三次以上，或每晚睡眠少于 6 小时，或每周三个夜晚睡眠差等情况都称为失眠。

很多人有一两夜睡眠不好，就以为自己得了失眠症，把自己归在睡眠有问题的一类人中，其实不然。失眠是由于各种原因所引起的睡眠不足，是睡眠障碍中最常见的一种病态。



健康小贴士

最常见的睡眠障碍指的是睡眠时间不足或睡眠质量差，睡得不深、不熟，常表现为难以入睡，睡眠维持困难或早醒，致使睡眠的质和量不能满足个体的生理需要；引起患者白天不同程度地自我感觉未能得到充分的休息，以及精力没有得到恢复，从而产生疲劳感和各种症状。可以说失眠是一种主观的感受，是一种对睡眠的量与质无法满足的状态。

通常所说的失眠，并非是处于完全睡不着的状态，而是自己在睡眠过程中或者睡眠觉醒后感到睡眠状态不理想。日常生活中，人们常常把睡眠不足和失眠混在一起。实际上，失眠并不等同于睡眠不足，失眠在一定程度上意味着睡眠不足，但是睡眠不足不一定是失眠造成的。

两者的区域是：失眠是失眠者主观上想睡，但是睡不着而导致的睡眠不足，失眠者对这种睡眠状态感到难受和痛苦；睡眠不足则是由于某些事务活动而不能保证充分的睡眠时间，以至因缺少睡眠而感到疲乏，但是本人没有较大的心理不适感。此外，还有些人，即所谓短睡眠者，他们长期睡眠很少，但是精力相当充沛，也没有任何痛苦，这些人也不是失眠者。

失眠是一种最常见的睡眠紊乱，几乎每个人都有过失眠的经历。

随着社会的发展,生活节奏日益加快,长时间精神紧张、压力过重导致越来越多的健康人群开始步入失眠一族,失眠症的发生率有日渐上升的趋势。国外的流行病学调查显示:20%~30%的成年人有睡眠问题,老年人甚至高达35%。在美国,最近有调查资料显示,失眠的患病率为35.2%。在我国,据中华医学会的资料表明,中国约有3亿成年人患有失眠或睡眠过多等睡眠障碍。

据不完全统计,国内约1/4的老年人、1/6的青年人都患有不同程度的失眠。其中女性多于男性,脑力劳动者多于体力劳动者。在市场经济比较发达、工作节奏较快的地区,失眠患者所占的比重大。失眠发生面也很广,不论是健康者,男性或女性,老人或青年,城市人或乡村人均可发生。失眠已经成为一种现代病,但尚未引起全社会的足够重视。2002年3月21日,由于国际精神卫生和神经科学基金会确定的“世界睡眠日”首次进入中国,以引起人们对睡眠重要性和睡眠质量关注。

2. 失眠对人体有哪些危害

有资料表明,我国有20%~30%的人患有不同程度的失眠,其中有1/3的人属于重度失眠。

尽管失眠的人常抱怨“入睡困难”、“睡得浅时常醒”、“半夜醒来就很难再睡着”,但大多数人对于失眠造成的危害却未引起足够的重视。