

女性睡眠 宝典

NVXING SHUIMIAN BAODIAN

【日】涉井佳代 远藤拓郎 编著
张琳 译

您是否有以下烦恼？

- * 入睡困难
- * 夜间频频惊醒
- * 清晨早醒
- * 醒后不适
- * 缺乏睡眠满足感
- * 白天困倦不堪
- * 睡觉打鼾
- * 梦魇……及其他



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

女性睡眠宝典

睡眠障碍的预防与改善

李 静 著



中国轻工业出版社

女性睡眠宝典

[日] 涉井佳代 远藤拓郎 编著
张琳 译

 山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性睡眠宝典/[日] 涉井佳代, [日] 远藤拓郎编著;
张琳译. —济南: 山东科学技术出版社, 2009
ISBN 978-7-5331-5437-0

I. 女… II. ①涉…②远…③张… III. 女性—睡眠—基
本知识 IV. R338.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 200923 号

女性睡眠宝典

[日] 涉井佳代 远藤拓郎 编著

张琳 译

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 山东信诚印务有限责任公司

地址: 济南市华山工业园

邮编: 250033 电话: (0531)86984599

开本: 720mm × 1020mm 1/16

印张: 10

版次: 2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-5437-0

定价: 19.80 元

【前言】



关注睡眠

现代社会中,人们的生活节奏越来越快,无论成人还是孩子都在忙忙碌碌,压力和欲望也愈来愈多,而睡眠时间却在逐年缩短。终于有时间上床休息了,却又辗转反侧,难以入眠;勉强睡着了,睡眠却很浅,缺少熟睡感。另一方面,白天困倦嗜睡的人越来越多了。

尤其是女性朋友,每天还要花费大量的时间梳洗打扮和做其他事情,睡眠时间更容易被剥夺。据调查,无论在哪一个年龄段,女性的睡眠时间都少于男性。成家后,家务的繁重、养育孩子的辛苦以及各种人情往来让女性朋友们疲于应付,睡眠的质和量都受到极大影响,开始出现了皮肤粗糙、注意力不集中、焦躁不安等各种症状。尽管如此,很多人依然在拼命努力支撑着。

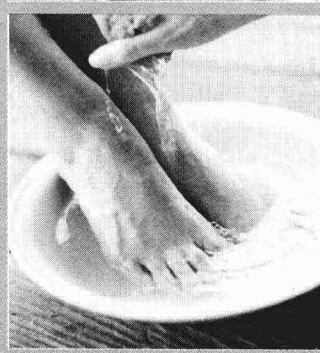
睡眠并不是单纯的休息,而是通过睡眠提高人体免疫力,使人们第二天精力旺盛,并可以修复疲劳的肌肤。

人天生具备睡眠能力

如果我们在生活中多关注、重视一下自己的睡眠,每天的生活就会更加愉快和充实。

本书重点关注容易出现睡眠障碍的女性朋友们的生活方式,并由多年治疗女性睡眠障碍、经验丰富的医生提供具体治疗方案,希望能为更多的女性朋友提供参考。

涉井佳代 远藤拓郎



nv xing shui mian bao dian

目 录



第一章 不应忽视自己的睡眠

了解自己的睡眠能力 /2

什么是睡眠能力 /4

什么是高质量睡眠 /7

深度睡眠让女人更美丽 /9

浅睡眠中的心脏养护 /10

睡眠紊乱导致情绪焦躁和肥胖 /12

年龄与睡眠状况的变化 /13

短时睡眠与长时睡眠哪个更好 /16



第二章 睡眠中的烦恼

找出自己的睡眠烦恼 /18

写一写睡眠日记 /20

失眠和嗜睡的原因 /22

入睡障碍 /26

睡眠间断 /28

早晨早醒 /30

睡眠不足综合征 /33

打鼾、白天嗜睡（睡眠呼吸暂停综合征） /35

发作性、不可抗拒性睡眠（发作性睡眠症） /37

特发性嗜睡症 /39

不宁腿综合征 /41

周期性肢体运动障碍 /43

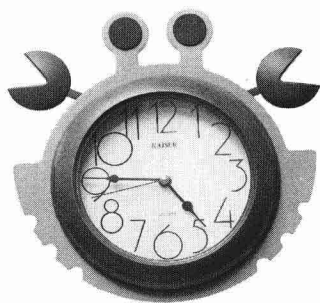
倒班工作造成的睡眠障碍 /45

睡眠延迟综合征 /47

非 24 小时睡眠觉醒综合征 /49

时差综合征 /51

梦魇是一种异常现象吗 /56





CONTENTS

第三章 女性的生活方式与睡眠的关系

女人一生都在与失眠和嗜睡斗争 /58

月经节律与睡眠 /59

职业女性睡眠宝典 /61

妊娠期女性睡眠宝典 /63

育儿期女性睡眠宝典 /65

家有学龄期儿童的女性与睡眠 /67

更年期的睡眠宝典 /69

闭经后的睡眠宝典 /71

越忙越应该保证睡眠质量 /73



第四章 怎样充分挖掘自己的睡眠潜力

有助于挖掘睡眠潜力的生活方式 /75

有了困意再上床 /79

减少卧床时间，获得深度睡眠 /81

早晨的起床仪式与睡眠 /83

睡眠不足时的短时补睡法 /84

有助于睡眠的科学休假法 /86

虚寒症患者的睡眠秘诀 /89

常运动，睡眠好 /93

诱导深度睡眠的科学入浴法 /95

怎样合理安排上网等娱乐活动 /98

心烦意乱难以入睡时的对策 /99

安心睡眠的魔法 /101

高质量睡眠与饮食 /103

烟、酒与睡眠 /106

巧喝咖啡 /108

提高睡眠质量的补充说明 /110

香薰疗法诱导睡眠 /112

调整室内环境 /114





CONTENTS

选择合适的寝具 /117

诱导睡眠的催眠曲 /120

第五章 就医时的注意事项

就诊时正确选择科室 /122

就诊前需要做那些准备 /124

有关睡眠障碍的各项检查 /126

睡眠障碍治疗须知 /128

正确认识安眠药 /132

服用安眠药时的注意事项 /136

治疗效果的判断与药物的减停 /138

发作性睡眠的治疗 /140

正确的就诊方法 /142

第六章 Q&A 睡眠障碍问答

市面上出售的失眠药的药效与副作用是什么 /144

是否可以补充褪黑素 /144

孩子夜间下床四处走动，有时大哭 /145

成人发生梦游，是否属于一种疾病 /145

睡眠充足，可白天依然嗜睡，是否患了嗜睡症 /146

母亲的睡眠很浅，家人都很发愁，有无好的解决办法 /146

工作很累，可是却睡不着觉，这是为什么 /147

什么是“微型睡眠” /148

做过的梦都记得很清楚，这是否正常 /148

低血压很痛苦，有什么好的解决办法吗 /149

虽然睡眠时间足够，但是却不能消除疲劳 /149

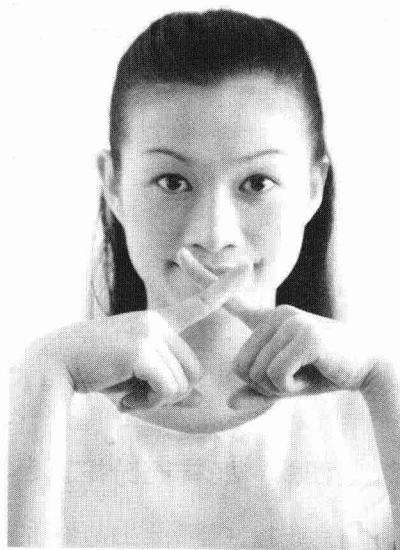
睡觉磨牙应该怎么办 /150

担心孩子夜哭，从而导致父母睡眠不足 /150

工作很累，还要养育孩子，睡眠不规律，月经不调，很担心 /151

八点才能吃晚饭，是否太晚了 /152

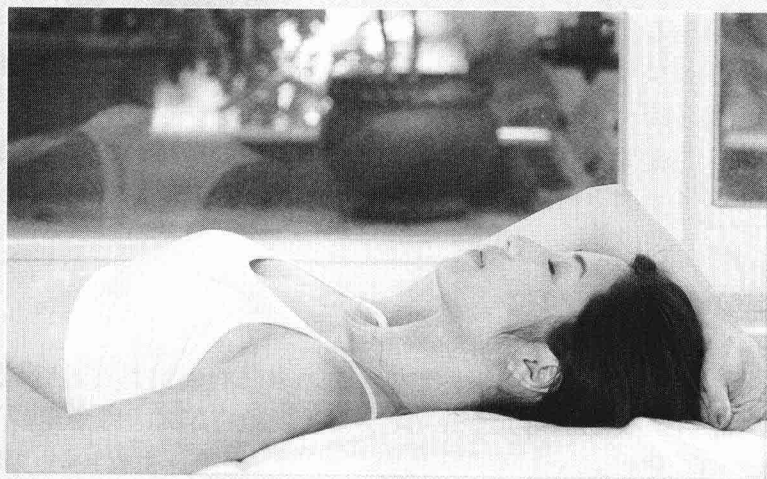
正在上小学的孩子，白天总是犯困，是不是生病了 /152



1

第一章

不应忽视自己的睡眠

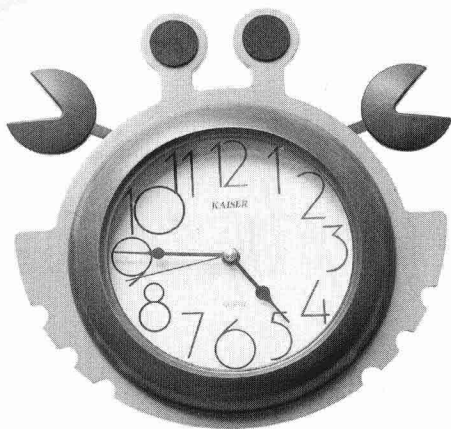


女性睡眠宝典

了解自己的睡眠能力

睡眠时间逐年缩短

最新调查表明,日本人日均睡眠时间7小时45分,为过去二十年来的最低值。此数值是十岁以上人群的平均值,从年龄差来看,更短的是处于45~49岁之间的人,为7小时零5分钟;其次是40~45岁和50~55岁两组,这两个年龄段的人平均睡眠时间是7小时零9分钟。

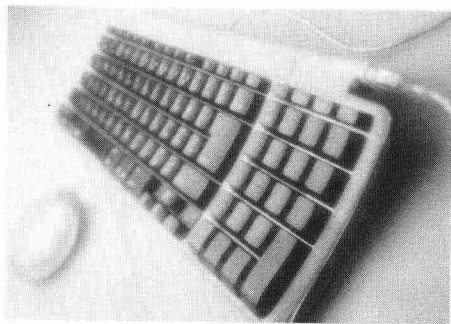


人的最佳睡眠时间是多少呢?最新数据表明,每天睡7个小时左右的人最长寿,但是睡眠存在个体差异,不能一概而论。

一天的睡眠时间合计不满5小时者称为短时睡眠,连续每天睡眠时间低于4小时30分,会对人体健康造成损害。

睡眠时间被剥夺

不管怎么说,近十年来,日本人的睡眠时间确实是在持续减少。现代社会中,夜间加班、考试、开夜车等现象在增加,因为电视、收音机、网络、手机、24小时营业商店等的普及,想做的事情

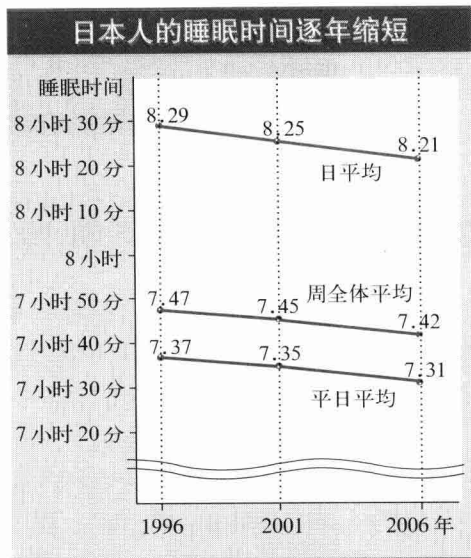


可以随心所欲地做到很晚。在每天24个小时的有限时间里,睡眠时间被剥夺并用于其他的事情。

白天无法全身心地投入工作,一整天都在犯困的人当中,



睡眠时间短或无法熟睡的人很多。其中有些人意识不到自身睡眠不足，常常因疲劳驾驶或作业中犯困而引发重大事故。

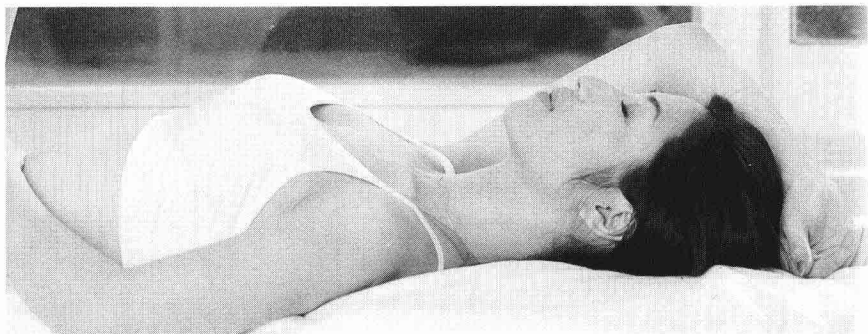


天生睡眠能力受损会造成严重后果

因为压力或工作繁忙等因素，想睡睡不着或者刚睡着却又惊醒，或没有熟睡感的人很多。调查显示，在日本人当中，每五人中就有一人因睡眠问题而感到苦恼或不满。

睡眠可以使疲劳的身体得到休息，恢复体力，为第二天的活动储备必要的能量。此类内容还将在其他章节讲述。总之，能够睡眠是人们具有的巨大能力之一。

睡眠不足或失眠是人们天生具备的睡眠能力受损的结果，在造成更严重后果之前，人们有必要找回自己的睡眠能力。



什么是睡眠能力

睡眠是睡眠物质积蓄的结果

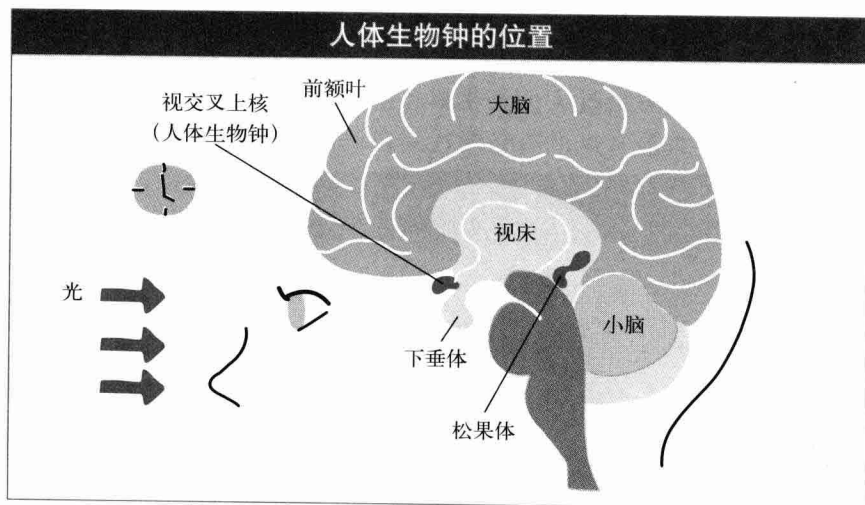
睡眠不是单纯的休息，在睡眠期间人会分泌各种激素和类激素物质，依靠这些物质，人类的大脑就具有了让大脑本身和身体得到休息，并修复、活跃受损细胞的各种机能。

人类生来就具有睡眠能力，充分利用这种能力可以得到良好的睡眠，会有一个健康而充满生机生活。

那么，什么是睡眠能力呢？实际上，我们并不是自己决定睡觉就可以马上睡着，只有通过分泌各种睡眠物质，才能拥有高质量的睡眠。

催眠物质一般是在人们清醒的时候就开始分泌，然后逐渐增加，当达到一定数量时则会引发睡眠。睡眠过程是渐生困意，不久便进入熟睡状态。这是睡眠物质积累到一定量后产生的现象，而努力入睡都睡不着是因为睡眠物质的分泌量不足造成的。

通常睡眠不足时，这些睡眠物质就开始工作，调节着睡眠的质量和量，使其恢复良好的睡眠。



体内生物钟指示昼夜节律

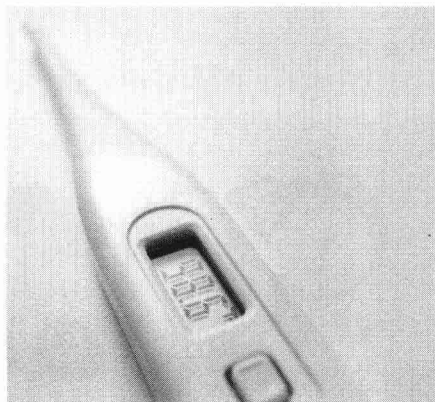
诱引睡眠的是人体内的生物钟。人们通常早晨起床，夜晚就寝，掌控这种节律的体内生物钟位于人脑下丘脑下方的视交叉上核的位置，在眼睛后部视神经的内侧，起着人体闹钟的功能。睡眠物质中的褪黑激素由人脑松果体分泌，但发出指令的是人体内生物钟。松果体接收到生物钟发出的指令，在夜晚伊始时开始分泌褪黑素，其量在深夜达到最大值，早晨停止分泌（参见6页图表）。也就是说，在人体内，夜晚伊始时开始做睡眠的准备，打开睡眠之门，设置睡眠模式。



熟睡后体温、血压降低

体内生物钟支配着体温、血压、脉搏等自律神经系统，内分泌激素系统以及免疫和代谢系统的节律。

根据生物钟的指令，人们在熟睡后，大脑及身体的深部体温降低。体温在睡醒前开始逐步缓慢回升，在人活动中升高，傍晚比早晨提高近一度（参见6页）。



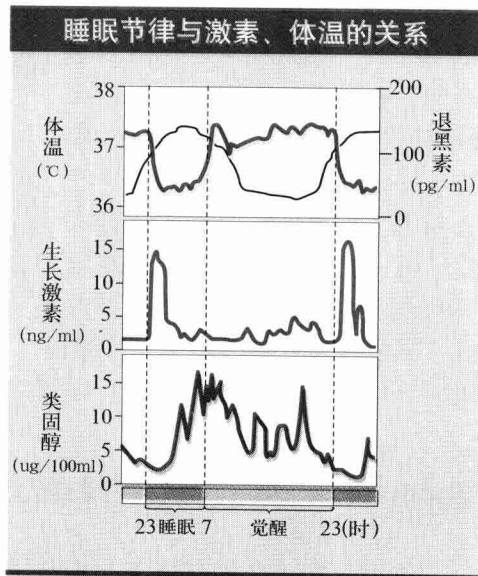
之后，体温逐渐降低，人进入熟睡状态。在熟睡状态下，大脑自动调节自身温度，防止体温过热。

持续晚睡晚起的话，体温节律调整时间会后延，在早晨起床的时候体温仍然较低。在低体温状态下，生物钟无法正常运作，体温回升时间会延迟。

人在睡眠时, 血压会自然下降, 会在凌晨2~4时出现最低值, 天明时血压开始回升。所以, 心肌梗死和脑中风易在清晨发作, 与这种血压波动有直接关系。

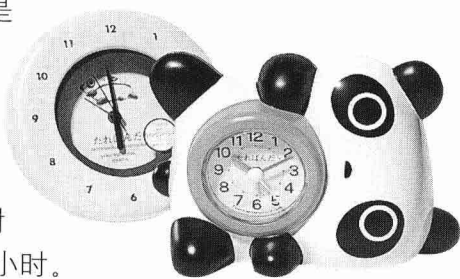
清晨类固醇决定活动状态

副肾皮质(肾上腺)分泌类固醇激素, 清晨其分泌量开始增加(参见右图)。类固醇激素可以分解糖原, 提高血糖, 调整身体进入良好的活动状态, 有应对醒后肉体和精神压力和唤醒自律神经系统中的交感神经的作用。如果类固醇激素正常分泌, 日常生活会充满活力, 夜晚就会分泌充足的褪黑激素, 使人很快进入熟睡状态, 并形成良性循环。在睡眠不足状态下, 类固醇激素持续分泌, 血压和血糖值会升高, 会导致脑部过热。



早晨的光线和白天的活动对生物钟的调整至关重要

生物钟的周期在多数情况下是一天25个小时, 也就是说, 与实际上所谓的一天有一个小时的时间差, 这个时间差在早晨强烈的光照条件下得到调整。生物钟在眼睛的后部, 当收到透过眼睛射入的光线信息时, 同步到一日24小时。





生物钟也会受到人工光线的影响。强烈的照明条件会引发生物钟的紊乱，影响夜间褪黑素的分泌，导致彻夜不眠或入睡困难。深夜仍在营业的便利店、电视和电脑的画面也会影响人体内的生物钟。

此外，生物钟还会受到身体活动、饮食、工作、学习、娱乐、温度和湿度、声音、振动等环境因素的影响。

深夜在强烈的照明条件下活动后，如不调整卧室光照环境，就无法进入睡眠状态。大脑会出现过度兴奋，难以入睡。

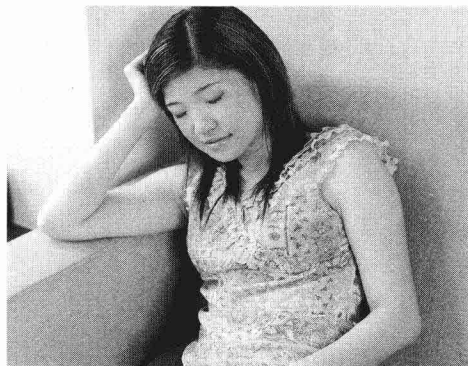
什么是高质量睡眠

大脑在深度睡眠中得以休整

睡眠有两种类型：一种是被称为浅睡眠的睡眠（REM），英语是 rapid eye movement，正如其字面意思，指的是睡眠中出现眼球快速运动现象；另外一种类型是非快波睡眠（NREM），即深度睡眠期睡眠。

睡眠初期出现的是深度睡眠期。第一阶段是处于似睡非睡状态，如在电车上打盹，车到站时就会醒来。发展到第二阶段，无法保持端坐姿势，脑袋低垂，倚靠在邻座乘客的身上。到了第三、第四阶段就会进入熟睡状态。

深度睡眠可以让持续运转的大脑得到休息，防止脑部过热。

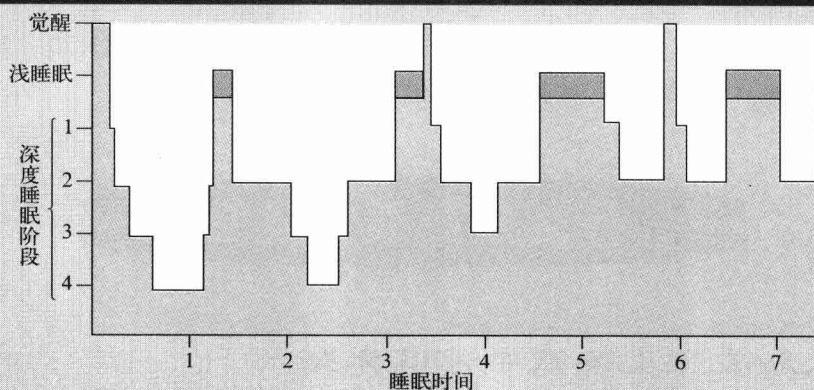


浅睡眠是身体的睡眠

熟睡之后，睡眠再次变浅，不久就进入浅睡眠阶段。在浅睡眠中，脑波与深度睡眠期的第一阶段至第二阶段相似，但是眼球会不停地运动。

浅睡眠中，下颌肌肉失去张力，保持人体姿势的肌肉也会松弛，所以浅睡眠也被称为“身体睡眠”。

深度睡眠与浅睡眠的发生（例）



入睡后，先是进入时间较长、睡眠较深的深度睡眠阶段，然后转入睡眠浅的浅睡眠，这两种睡眠相互交替，直至睡醒。

深度睡眠与浅睡眠交互出现

从开始入睡到浅睡眠阶段，通常需要60~120分钟，之后，浅睡眠与深度睡眠成组交替出现，约90分钟为一个周期，整个睡眠过程，有4~6次转换，直至睡醒。

但是，在睡眠过程的前半期和后半期，其内容存在较大差异，深度睡眠多出现在睡眠的前半期，可使人达到熟睡状态。越往后浅睡眠越长，为觉醒做好准备。

深度睡眠和浅睡眠分别有不同的作用。深度睡眠出现后，就进入浅睡眠和深度睡眠交互出现时期，这就可以称为高质量睡眠了。

深度睡眠让女人更美丽

睡个美容觉，护肤养发

人在睡眠中会分泌各种激素。

特别是在深度睡眠的第三、四阶段，脑垂体会分泌大量的生长激素。俗话说“会睡的孩子长得快”，特别是在生长发育期，深度睡眠至关重要。

到了成人阶段，生长激素分泌量减少，但是生长激素仍在分泌。生长激素可以加快新陈代谢、消除疲劳、促进细胞的修复。皮肤的表皮细胞和头发每天都会更新一部分，生长激素可以促进表皮细胞和头发的再生。化妆品是从外部维护美丽，而睡眠则是从身体内部养护美丽。由于熬夜或睡眠不足，第二天清晨容易使皮肤粗糙，难以上妆。



深度睡眠提高免疫力，维护身体健康

过去，人们有点感冒的时候，认为最好的药就是注意保暖、而多睡觉就是这个道理。

在患病毒性感冒时，为了抵御外敌的侵入，白细胞和淋巴细胞就会分泌增强免疫系统活性物质。发热是免疫物质抵御外敌时出现的一种正常反应，不要轻

