

失眠症 心理调节术

因过度劳累和精神紧张而睡不着觉的
现代人怎样才能高效入睡呢？

【日】坪田 聪 著
张 晓 然 译

科学眼

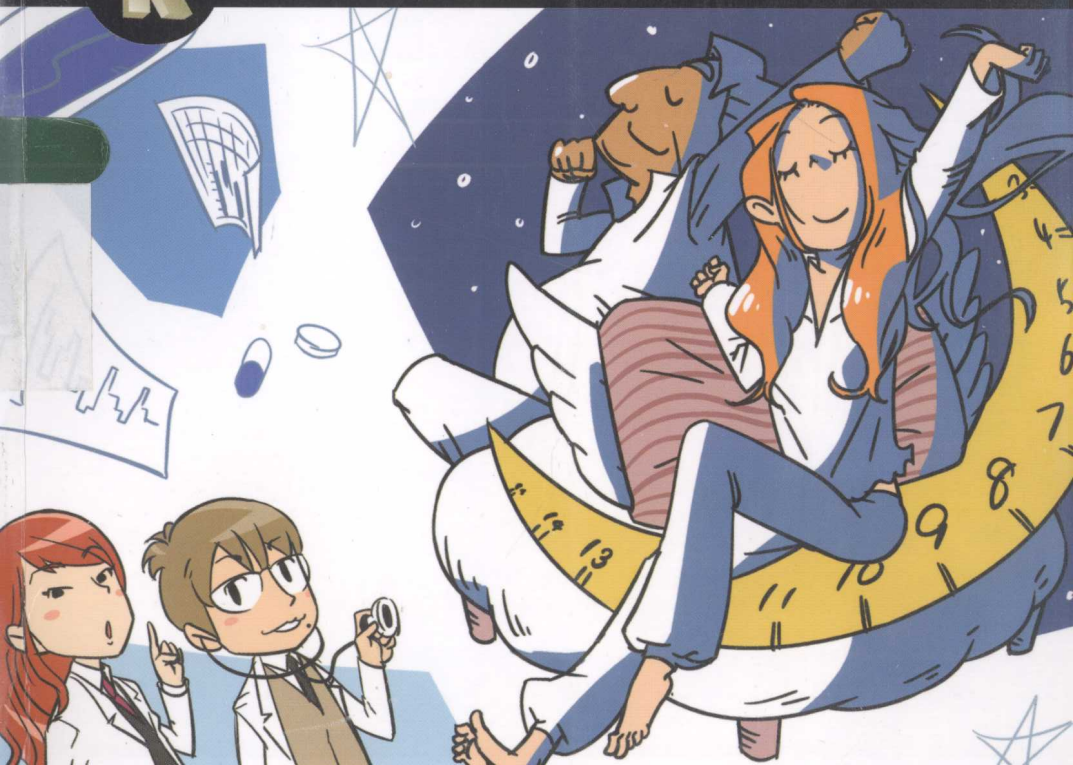
K

第2弹

全彩版



吉林出版集团有限责任公司



014910597

R749.7
21

科学眼
K

失眠症心理调节术

因过度劳累和精神紧张而睡不着觉的
现代人怎样才能高效入睡呢？

【日】坪田 聪 著
张 晓 然 译



北航

C1696999



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

失眠症心理调节术 / (日) 坪田聪著; 张晓然译.

-- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2013.4

(科学眼)

ISBN 978-7-5463-9424-4

I. ①失… II. ①坪… ②张… III. ①失眠—心理调
节—普及读物 IV. ①R749.7-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第059052号

Fuminshou no Kagaku

Copyright © 2011 Satoru Tsubota

Original Japanese edition published in 2011 by SOFTBANK Creative Corp.

Simplified Chinese translation rights arranged with SOFTBANK Creative Corp.

through Eric Yang Agency, Beijing Representative Office

Simplified Chinese translation rights © by Translation Book Company, Jilin Publishing Group

吉林省版权局著作合同登记号

图字: 07-2012-3629

SHIMIANZHENG XINLI TIAOJIESHU

失眠症心理调节术

[日] 坪田 聪 著
张晓然 译

出版策划: 孙 昶

责任编辑: 刘晓敏

项目统筹: 张岩峰

内文设计: 长春创意广告图文制作有限责任公司

项目执行: 赵晓星

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号 邮编130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司 (http://shop34896900.taobao.com)

电 话: 总编办0431-85656961 营销部0431-85671728

印 刷: 长春百花彩印有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 7.5

字 数: 180千字

图 幅 数: 120幅

版 次: 2013年8月第1版

印 次: 2013年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5463-9424-4

定 价: 28.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



“科学眼” 第1弹

轻松阅读 让科学不再乏味

日本权威出版社全力打造

日本亚马逊五星级推荐

日本国内畅销数百万册



吉林出版集团有限责任公司荣誉出品



“科学眼”

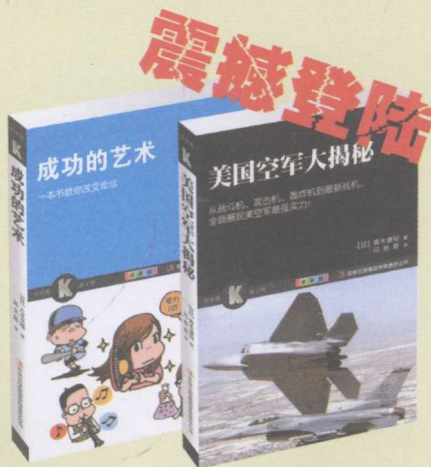
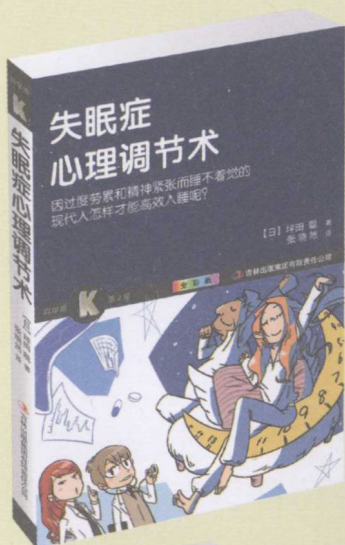
第2弹

轻松阅读 让科学不再乏味

日本权威出版社全力打造

日本亚马逊五星级推荐

日本国内畅销数百万册



吉林出版集团有限责任公司荣誉出品

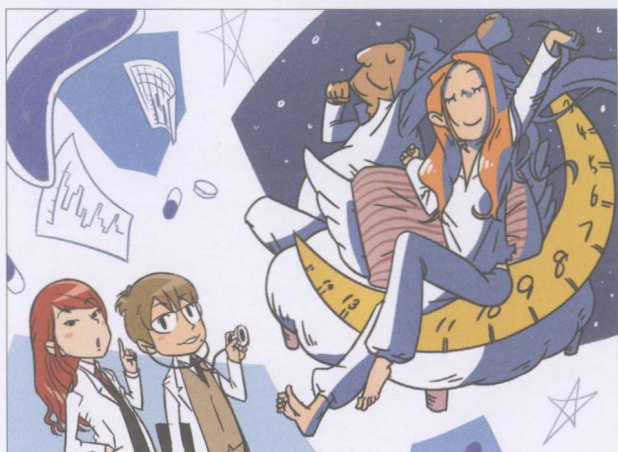
试读结束,需要全本请在线购买: www.ertongbook.com

因过度劳累和精神紧张而睡不着觉的现代人怎样才能高效入睡呢？

失眠症心理调节术

目录 CONTENTS

第1章 睡眠的原理	9
1-1 睡眠深度与睡眠周期	10
1-2 慢波睡眠和快速眼动睡眠	13
1-3 睡眠的脑和催眠的脑	16
1-4 睡眠的原理	19
1-5 时间到了就要睡觉：昼夜节律	22
1-6 因发困而睡觉：惯常性维持机制	24
1-7 睡眠过程中体内所发生的变化	26
1-8 睡眠的发展	29
第2章 失眠的原因	33
2-1 国际上关于睡眠障碍的分类	34
2-2 适应性睡眠障碍	36
2-3 心理生理性失眠	38
2-4 矛盾性失眠	40
2-5 情感障碍相关性睡眠障碍	42
2-6 惊恐障碍相关性睡眠障碍	45
2-7 创伤后压力心理障碍	47
2-8 睡眠卫生不良	50
2-9 药剂或物质滥用所致失眠	56
2-10 内科疾病所致失眠	57
2-11 睡眠呼吸暂停综合征	59
2-12 阻塞型睡眠呼吸暂停综合征（成人型）	61
2-13 阻塞型睡眠呼吸暂停综合征（儿童型）	66
2-14 中枢型睡眠呼吸暂停综合征	69
2-15 发作性睡病	72
2-16 行动问题所致睡眠不足综合征	76
2-17 睡眠时相延迟综合征	79



2-18	睡眠时相提前综合征	83
2-19	时差变化综合征（时差混乱）	86
2-20	倒班工作睡眠障碍	90
2-21	反复弧发性睡眠麻痹	93
2-22	梦魇	96
2-23	颅内爆炸音综合征	99
2-24	不宁腿综合征	101
2-25	周期性肢体运动障碍	105
2-26	夜间下肢痛性痉挛	108

第3章 失眠会带来哪些影响?

3-1	肥胖	112
3-2	糖尿病	114
3-3	高血压	118
3-4	抑郁症	122
3-5	经济损失	126
3-6	交通事故	131
3-7	阿拉斯加海岸油轮触礁事故	136
3-8	“挑战者”号航天飞机事故	139
3-9	东名阪机动车道台球式追尾事故	141
3-10	山阳新干线疲劳驾驶事故	143
3-11	三里岛核电站事故	145
3-12	切尔诺贝利核电站事故	147

CONTENTS

第4章 不服用药物的失眠症疗法	151
4-1 温度和湿度	152
4-2 亮度和光线	156
4-3 声音	159
4-4 甘氨酸	162
4-5 泰阿宁	165
4-6 咖啡因	168
4-7 酒精	171
4-8 烟	174
4-9 刺激控制疗法	177
4-10 睡眠限制疗法	179
4-11 自律训练法	184
4-12 渐进式肌肉松弛法	189
4-13 二指疗法	192
4-14 强光疗法	196
4-15 持续正压通气疗法	199
4-16 口腔用具(护齿)	202
4-17 小睡	205
4-18 自然醒	208
第5章 使用药物的失眠症疗法	213
5-1 安眠药	214
5-2 睡眠改善药	219
5-3 中药	223
5-4 治疗不宁腿综合征的药物	228
5-5 睡眠改善药	232
参考文献	236
写给“科学眼”系列图书的话	237

014910597

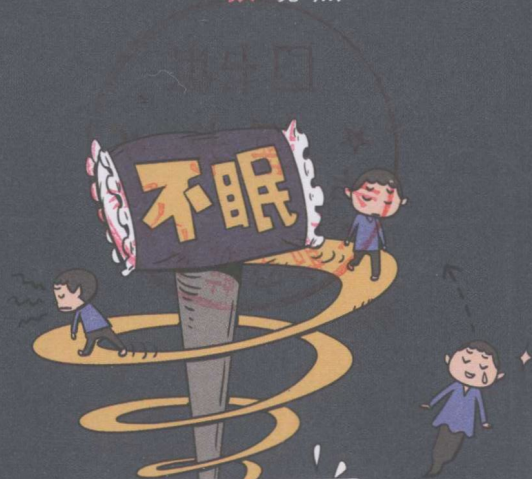
R749.7
21

科学眼
K

失眠症心理调节术

因过度劳累和精神紧张而睡不着觉的
现代人怎样才能高效入睡呢？

【日】坪田 聪 著
张 晓 然 译



北航

C1696999

吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

失眠症心理调节术 / (日) 坪田聪著; 张晓然译.

-- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2013.4

(科学眼)

ISBN 978-7-5463-9424-4

I. ①失… II. ①坪… ②张… III. ①失眠—心理调
节—普及读物 IV. ①R749.7-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第059052号

Fuminshou no Kagaku

Copyright © 2011 Satoru Tsubota

Original Japanese edition published in 2011 by SOFTBANK Creative Corp.

Simplified Chinese translation rights arranged with SOFTBANK Creative Corp,
through Eric Yang Agency, Beijing Representative Office

Simplified Chinese translation rights © by Translation Book Company, Jilin Publishing Group

吉林省版权局著作合同登记号

图字: 07-2012-3629

SHIMIANZHENG XINLI TIAOJIESHU

失眠症心理调节术

[日] 坪田 聪 著
张 晓 然 译

出版策划: 孙 昶

责任编辑: 刘晓敏

项目统筹: 张岩峰

内文设计: 长春创意广告图文制作有限责任公司

项目执行: 赵晓星

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号 邮编130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司 (http://shop34896900.taobao.com)

电 话: 总编办0431-85656961 营销部0431-85671728

印 刷: 长春百花彩印有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 7.5

字 数: 180千字

图 幅 数: 120幅

版 次: 2013年8月第1版

印 次: 2013年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5463-9424-4

定 价: 28.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前 言

在当今日本，与睡眠相关的信息随处可见。在这些信息当中，哪些是正确的，哪些又是错误的呢？

· 早睡早起好处多

在过去，早起早睡极受推崇。不早起的人往往被扣上一无是处的帽子，还被斥为“晚上早睡，早上不起”。另外，早起作风在商界备受推崇。确实，早上工作效率很高，人们无论是学习还是工作，在早上都会进行得十分顺利。但是，也有相当一部分人发表论文，对早起行为予以否定。

日本京都大学的研究者在调查成年人的健康状况时发现：有早起习惯的人，患高血压和中风的概率比较高。虽然我们不能仅凭此报告就否定早起的积极作用，不过，那些相信早起好处多的人，如果在不早睡的情况下强迫自己早起，就会导致睡眠不足，长此以往，确实很容易引发代谢综合征和生活习惯病。

· 睡午觉容易得痴呆症

确实，痴呆症加重会变得爱睡午觉。但是，我们不能一概而论地说“睡午觉容易得痴呆症”。研究发现：每天午睡一小时以上的人，得痴呆症的概率是不午睡的人的两倍。但是，有30分钟以内午睡习惯的人，得痴呆症的概率反而会降低1/5。

因为到了年纪，老年人的睡眠能力会退化。他们夜里的睡眠时间变短，睡眠质量下降。为了弥补夜间睡眠的不足，白天可以小睡一会儿，这有助于维持睡眠能力。但是，长时间午睡会导致作息规律紊乱，大脑功能下降。

· 爱睡觉的孩子长得快

这种说法很对。在孩子的成长过程中，生长激素很重要。通常，人睡着后三个小时左右会进入深度睡眠，这时，脑下垂体会大量分泌生长激素。在大量生长激素的作用下，孩子会发育得很快。人类在进入成年之后，生长激素的分泌量会减少。另外，这种物质还可以修复白天受损的细胞。

睡眠会影响脑的发育。熬夜和睡眠不足的孩子，大脑发育迟缓。另外，大脑内有一种具有平复心情作用的物质。觉不够睡的话，会出现血清素分泌量不足的状况，或者会出现血清素无法发挥出最佳效果的状况。这会导致心情抑郁或精神崩溃，使人变得攻击性强。

· “鬼压身”是心理作用

在日本人们把“鬼压身”说成是受到了鬼魂的操纵。从世界范围来看人们大多认为“鬼压身”是由恶魔、恶鬼支配的。随着睡眠学研究的进步，我们逐渐了解到“鬼压身”实际上是一种可以用科学解释的睡眠麻痹综合征。

睡眠可分为身体进入休息状态的快速眼动睡眠与脑进入休息状态的慢波睡眠。处于快速眼动睡眠状态时，脑的活动十分频繁，人经常会做梦。结束了快速眼动睡眠后，人的脑和身体会同时清醒。但如果精神过度紧张，睡眠质量差，就会产生脑子清醒而身体仍在休眠的“鬼压身”现象。

· 梦呓答不得

如果睡在旁边的人说一些不清不白的呓语，我们往往会不知不觉地去提问或插话。据说，如果这个时候搭腔，睡着的人就会醒不过来，会死去。梦呓多出现在人们正做着梦进行快速眼动睡眠的时候，不过，人们处于慢波睡眠状态时，偶尔也会出现梦呓。

快速眼动睡眠中的梦呓，多伴随有喜怒哀乐等情绪。慢波睡眠中的梦呓，常与睡眠者最近的变故及目前的状况有关。在睡眠过程中，大脑的信息捕捉能力仍在起作用，因此，若有人回应梦呓，大脑会接受他人的回应，并同样做出回应。虽然搭腔无损健康，但这会影响睡眠质量，因此，别人梦呓时尽量不要搭腔。

本书将会向大家介绍目前人们公认的最正确的睡眠知识。如果这可以调动起大家对于不可思议的睡眠世界的兴趣，并有助于大家改善失眠状况的话，笔者将荣幸之至。

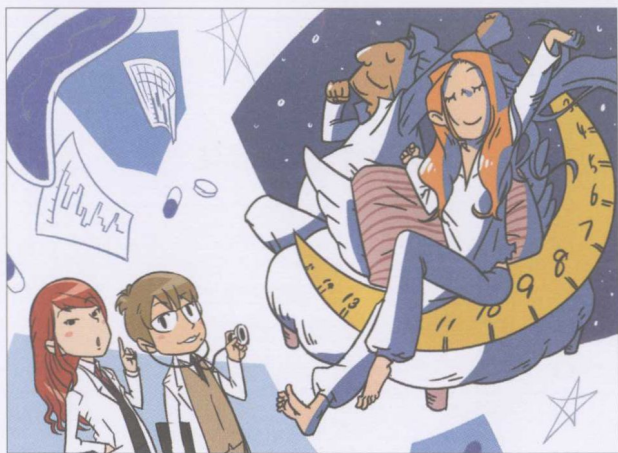
坪田 聪

因过度劳累和精神紧张而睡不着觉的现代人怎样才能高效入睡呢？

失眠症心理调节术

目录 CONTENTS

第1章 睡眠的原理	9
1-1 睡眠深度与睡眠周期	10
1-2 慢波睡眠和快速眼动睡眠	13
1-3 睡眠的脑和催眠的脑	16
1-4 睡眠的原理	19
1-5 时间到了就要睡觉：昼夜节律	22
1-6 因发困而睡觉：惯常性维持机制	24
1-7 睡眠过程中体内所发生的变化	26
1-8 睡眠的发展	29
第2章 失眠的原因	33
2-1 国际上关于睡眠障碍的分类	34
2-2 适应性睡眠障碍	36
2-3 心理生理性失眠	38
2-4 矛盾性失眠	40
2-5 情感障碍相关性睡眠障碍	42
2-6 惊恐障碍相关性睡眠障碍	45
2-7 创伤后压力心理障碍	47
2-8 睡眠卫生不良	50
2-9 药剂或物质滥用所致失眠	56
2-10 内科疾病所致失眠	57
2-11 睡眠呼吸暂停综合征	59
2-12 阻塞型睡眠呼吸暂停综合征（成人型）	61
2-13 阻塞型睡眠呼吸暂停综合征（儿童型）	66
2-14 中枢型睡眠呼吸暂停综合征	69
2-15 发作性睡病	72
2-16 行动问题所致睡眠不足综合征	76
2-17 睡眠时相延迟综合征	79



2-18	睡眠时相提前综合征	83
2-19	时差变化综合征（时差混乱）	86
2-20	倒班工作睡眠障碍	90
2-21	反复弧发性睡眠麻痹	93
2-22	梦魇	96
2-23	颅内爆炸音综合征	99
2-24	不宁腿综合征	101
2-25	周期性肢体运动障碍	105
2-26	夜间下肢痛性痉挛	108

第3章 失眠会带来哪些影响?

3-1	肥胖	112
3-2	糖尿病	114
3-3	高血压	118
3-4	抑郁症	122
3-5	经济损失	126
3-6	交通事故	131
3-7	阿拉斯加海岸油轮触礁事故	136
3-8	“挑战者”号航天飞机事故	139
3-9	东名阪机动车道台球式追尾事故	141
3-10	山阳新干线疲劳驾驶事故	143
3-11	三里岛核电站事故	145
3-12	切尔诺贝利核电站事故	147

CONTENTS

第4章 不服用药物的失眠症疗法	151
4-1 温度和湿度	152
4-2 亮度和光线	156
4-3 声音	159
4-4 甘氨酸	162
4-5 泰阿宁	165
4-6 咖啡因	168
4-7 酒精	171
4-8 烟	174
4-9 刺激控制疗法	177
4-10 睡眠限制疗法	179
4-11 自律训练法	184
4-12 渐进式肌肉松弛法	189
4-13 二指疗法	192
4-14 强光疗法	196
4-15 持续正压通气疗法	199
4-16 口腔用具(护齿)	202
4-17 小睡	205
4-18 自然醒	208
第5章 使用药物的失眠症疗法	213
5-1 安眠药	214
5-2 睡眠改善药	219
5-3 中药	223
5-4 治疗不宁腿综合征的药物	228
5-5 睡眠改善药	232
参考文献	236
写给“科学眼”系列图书的话	237

第1章

睡眠的原理



本章将介绍人体在睡眠过程中会发生哪些变化，睡眠有什么作用，以及睡眠可分为几种类型等基本问题。为了有效地提高睡眠质量，首先让我们了解一下睡眠的原理和本质吧！