

新世纪生活译丛

改善睡眠

——从今晚开始

The Sleep Solution

〔美〕奈杰尔·鲍尔 尼克·豪 著

新 华 出 版 社

新世纪生活译丛

The Sleep Solution

改善睡眠——从今晚开始

[美]奈杰尔·鲍尔 尼克·豪 著

马志敏 刘晓利 刘玉涛 李 东 译

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

改善睡眠: 从今晚开始 / (美) 鲍尔等著; 马志敏等译.

—北京: 新华出版社, 2000.1

(新世纪生活译丛)

ISBN 7-5011-4690-X

I. 改… II. ①鲍…②马… III. 睡眠障碍—治疗

IV. R749.705

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 53442 号

The Sleep Solution

Text copyright © Nigel Ball and Nick Hough 1994-1998

Chinese translation copyright © 1999 by Xinhua Publishing House

All rights reserved

改善睡眠——从今晚开始

[美] 奈杰尔·鲍尔 尼克·豪 著

马志敏等 译

*

新华出版社出版发行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编: 100803)

新华书店经销

新华出版社印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 8.25 印张 190,000 字

2000 年 1 月第一版 2000 年 1 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-4690-X/R·41 定价: 16.00 元

前言

我们之中仅有约五分之一的人几乎不需要费力就可以睡得很好，其余的人则需要为良好的睡眠付出努力。这本书将帮助你用最容易、最有效和最自然的方法改善你用来睡眠的那段时间和质量，它也将帮助你从睡眠中得到更多。这可能是你无法想象的方法。

作为现代世界中的成年人，我们面临着许多挑战。各种责任、照料孩子和他们的课后活动、后半夜的电视节目、变动工作、乘车上下班和国际旅行都使我们身心疲惫，这使得高质量的睡眠更加重要。但不幸的是要得到高质量的睡眠比过去更加困难了。当你环顾四周时，你将会看到疲倦的面容和疲惫的身躯。甚至周末也不再像往常那样是人们可以用来睡觉的机会了。

这本书提供了实用的指导原则以改善你用来睡眠的时间和质量。显然，如果你在睡眠或欲保持清醒状态时遇到困难，你就会对一个睡眠方案感兴趣；但如果你感到疲倦、情绪低落、缺乏精力或易怒时，你可能需要更加注意睡眠；你可能已挑选了这本书，因为你意识到你的睡眠或你家庭中某个成员的睡眠完全没有达到应有的效果。当你试图寻求帮助时，你几乎一无所获。这难道不是一个已困扰你多时的问题吗？你可能已尝试了药物治疗，你发现每一种药物都有短期

的疗效，然后又逐渐回复到用药前的状况；或者你可能只有靠服用安眠药才能睡好，而你又不喜欢终生依靠这种药物。这不仅仅涉及如何获得足够睡眠的问题——它还涉及到你的生活方式、环境、睡眠习惯，而且更重要的是，涉及到你睡眠的质量。

许多读者将不会满足于书中已给出的对睡眠问题的解释。通常，严重的睡眠问题被认为由紧张、激素、超重或者照顾年幼的小孩导致。在这本书中，我们做了大量的努力提供了一些方法，使你能就自己的问题找到一个更好的解释，进而使这些问题得到更快、更有效的解决。

为什么我们需要关注如何得到高质量的睡眠呢？不好的睡眠能导致失眠，这将会诱发意外事故、工作不令人满意、不良的情绪和不适当的社会技巧，睡眠不佳也会影响我们的身体健康和生存状态：我们的心脏、大脑、消化系统将因此而患病。但对良好睡眠和健康的效果而言，最好的论据可能恰好是经过一夜真正恢复性的、使人重振精神的睡眠后，我们在清醒时感到的欢乐，或者感到整天精力充沛、反应敏捷。如果你能记住这些感觉，你将容易理解为什么值得付出一些时间和努力去获得更好的睡眠。

这本书的书名叫《改善睡眠——从今晚开始》。我们选择这样一个名字，不仅强调从书中可获得睡眠问题的解决方法，而且睡眠本身也可作为生活中某些问题的解决方法。睡眠能对我们的生活产生一种重要的、积极的影响。

我们坚信，除了注意睡眠问题之外，还应该做更多的关于睡眠的研究。睡眠是人类生物遗传特性中一个强有力的部分，它能使人类在清醒时更有创造力、感觉更愉快。《改善睡眠——从今晚开始》的中心思想是良好的睡眠。这是指一种观念，即任何人——甚至是那些从来没有过睡眠疾病的人

——也能改善他或她的睡眠，并对其健康和幸福有长久的益处。由于拥有更好的睡眠，你将能避免因睡眠不良导致的问题，也能长久地使你清醒时更加敏锐和快活，无论你做的任何事情都将会呈现令人吃惊的改善。

睡眠健康是简单的：首先，应该认识到睡眠是生活本身不可缺少的一部分。如果我们的整个生活、清醒和睡眠不能很好地平衡，任何一种睡眠的解决方法都不会有效。其次，应该考虑睡眠的时间，如有必要加以调整。这是一个过程，通过它把我们的睡眠模式融入到我们生活的跌宕起伏和我们周围的节律中，尤其是白天和黑夜的周期与我们的生物节律。在为睡眠安排了最好的时间后，改善花在睡眠上的时间的质量就有了可能。这要通过减少负面的影响和干扰，自然地增强有益的因素来实现。最后，要调节睡眠为你最感兴趣的活动的服务，使这种活动如你梦想中的那样美好。通过这种措施，使睡眠趋于完美。

我们提供了你确实需要又容易做到的方法来帮助你获得睡眠健康。这种方法的基础是“二十一夜改善睡眠”方案。这是一个有效的、经过检测的方案，它包括了一个系统方案中的各个细节。

这本书共有八章，它们一起构成了《改善睡眠——从今晚开始》。在第一章“睡眠是什么”中，我们讨论睡眠和它在生活中的作用。第二章“为什么你需要更好的睡眠”阐述了当睡眠变坏时发生的各种问题。在第三章“改善你的睡眠”中，我们讲述了如何用一种合理的方法（这种方法使用了改善的最初的三个标准——危害控制、反应标准和睡眠健康）来改善你的睡眠。在第四章“检查你在睡眠中的问题”中，有一些调查表和指导原则，依靠它们你能了解你现在的睡眠状况如何，并知道你应把改善睡眠的重点集中在何处。

第五章“二十一夜改善睡眠”是一个经验证的、结构清晰的方案，专为促成睡眠的改善而设计。在第六章“创造性的睡眠”中，我们展示了如何利用你的睡眠为生活增添光彩。第七章“睡眠的指导原则”包含了关于睡眠及与之相关问题的有用信息，这些内容能就具体的睡眠问题为你提供帮助。最后，在第八章“睡眠资料”中，我们讲述了如何去获得更多的信息。

你可能想知道这本书不同于其它书籍的地方。选择书就像选择枕头，显然是一件个体化的事情。但我们相信，《改善睡眠——从今晚开始》包含了一些有用的思想，我们曾付出了艰苦的努力以使这本书对每一个选择它的人都有所帮助。这是一件很困难的事情，而写那些听起来能给人留下深刻印象但省略了重要细节的一般原则显然要容易得多。与之相反，我们力求做到全面，而且我们已在那些有真正睡眠问题的人身上检验了这些方案——不仅仅是典型病例，还包括那些有复杂问题的人和大多数医生不感兴趣的轻度易激惹者。

我们对睡眠感兴趣是因为我们发现它充满了魅力。在意识到相当大数量的人确实被睡眠疾病所困扰而又很少能得到有效的治疗后，奈杰尔进入了睡眠医疗的领域。当我们认识到仅仅治疗真正的病人并不是最有效的解决方法后，我们开始研究睡眠对健康的积极作用。在一部分人成为真正的病人，丧失了工作，或者导致在夜晚同配偶分居之前，能给予他们改善睡眠的机会，这就是我们的目标。我们希望，对你来说，这就是睡眠的解决方法。

奈杰尔·鲍尔

尼克·豪

1998年1月

什么时候你应当去看医生

这是一本教育性的书和方案，它不能代替你的医生或有资格的睡眠专家所进行的全面检查和医疗处理。本书的作者、编辑和出版者作了巨大努力以确保本书所表达的观点准确，并且同该书出版时所存在的、被普遍接受的临床和研究的标准相一致。然而，不断进行的研究和临床经验的积累导致了信息和知识的不断更新，权威观点之间合乎情理的差异和个体的临床状况的惟一表象之间存在矛盾，这就要求读者运用个体化的判断去作出临床上的决定。

如有以下情况，你无疑应该去看医生：

- 你曾经有过危险的瞌睡而没有明显的原因（比如，在度过一个通宵晚会后去工作）。这包括不可抗拒的瞌睡，或因为瞌睡而发生事故或险些发生事故。
- 你实践了这个方案但仍有频繁的、足以影响你生活的瞌睡（比如，你无法开始做或完成你想要做或需要做的事情；因为太瞌睡而错过了令人愉悦的活动）。
- 你为你的睡眠或在睡眠中发生的事情而忧虑。

你的家庭医生能在医学问题和普通的睡眠疾病方面帮助你。睡眠专家则处理更复杂的睡眠疾病，尤其是那些对治疗没有迅速反应的病状。睡眠专家通常在某个睡眠疾病中心工作或与这些中心合作。

通过我们自己的努力做出一些细微的改变，就能使许多睡眠问题得到大幅度的改善。睡眠和觉醒的组织方式会影响睡眠，这种影响通常是微妙的。睡眠疾病、通常的健康和睡眠的健康是密切联系的，仅仅通过改善睡眠，就能改善整体的健康状态。

目 录

1 前言
1 什么时候你应当去看医生

1 第一章 睡眠是什么？
16 第二章 为什么你需要更好的睡眠
27 第三章 改善你的睡眠
40 第四章 检查你在睡眠中的问题
51 第五章 二十一夜改善睡眠

53 第一夜：充足的睡眠机会
59 第二夜：你若过于困倦怎么办？
65 第三夜：适合你的就寝时间
74 第四夜：咖啡、茶和其它软饮料的
合理应用
81 第五夜：使生活均衡
84 第六夜：小睡
88 第七夜：你做得怎么样？
91 第八夜：重新布置你的卧室
95 第九夜：更好的就寝前安排

100	第十夜：入睡
104	第十一夜：光线
109	第十二夜：你和你的伴侣
113	第十三夜：宠物、孩子们和电话
117	第十四夜：目前的进展
120	第十五夜：锻炼和睡眠
124	第十六夜：安眠药和酒精
129	第十七夜：常见的医疗问题
133	第十八夜：忧虑、紧张和压抑
137	第十九夜：避免强直、不适和疼痛
142	第二十夜：在适当的时间，吃适当的食物
147	第二十一夜：结尾……和新的开端
154	第六章 创造性的睡眠
161	第七章 睡眠的指导原则
163	有关睡眠的信念、神话和错误观念
169	影响睡眠的行为
183	你的睡眠环境
187	难以入睡或难以保持睡眠状态
193	唤醒你或干扰你睡眠的事件
198	令人不快的困倦
208	睡眠中你的呼吸问题
216	梦游和睡眠中的其它活动
231	不寻常的作息时间和轮班工作
237	药物治疗、行为疗法和其它治疗
249	第八章 睡眠资料

第一章 睡眠是什么？

睡眠是不由自主的、神秘的、奇妙的。它也是被误解、更多地被滥用的，当安排不当时，睡眠也可能是危险的。在研究睡眠之前，了解一些关于它的知识是必要的。你相信“如果得不到足够的睡眠，你将会死去”这种说法吗？或者，因为你在任何时间、任何地点都能睡得很好，你就相信你根本没有睡眠问题吗？你难道认为，咖啡并不能影响你的睡眠，还有，因为你没有冒险，驾车时打瞌睡就是安全的吗？你知道吗，当你在与平时不同的时间醒来想要去做些什么时，为什么有时会觉得昏昏欲睡？了解睡眠将会为你改善睡眠的方案提供正确的基础。

睡眠的价值

许多人，甚至包括一些专家，都在关于睡眠的问题上犯了不严重的错误（其他人的错误则可能有点严重了）。我们为什么睡觉？我们需要睡眠吗？让我们来查找证据。

无论 you 从哪一个角度看，睡眠都占据了我们生活中显著的一部分。睡觉占用了我们生命几乎 $1/3$ 的时间，平均约为 23 年。比起工作、照看孩子、锻炼、说话或者看电视来

说，我们在睡眠上花费了更多的时间。我们花了更多的个人的时间在睡眠中独处而不是和我们所有的情人或配偶在一起，这就有了一个很好的机会使我们将在睡眠中死去，并且我们很乐意以这种方式死去。无论如何，睡眠终究是生活的一个主要特征。

为什么我们不能没有睡眠？

为什么我们不能把日前花在睡眠上的时间用来做一些更有用的事情呢？为什么我们不能没有睡眠呢？一些人已尝试过打破这种规律并付诸于实践。当然，如果你行动过于直接，突然地停止睡眠是不会成功的。年轻时，我们中的大多数人都如此尝试过一两次，现在可能仍能回忆起可怕的结果：在一个或两个夜晚后开始失眠，再也不能上床入睡。持续不睡觉的纪录是 260 个小时，尽管大多数人都做不到哪怕只是这个时间的一部分。但如果我们逐渐地减少睡眠，把时间从 8 个小时慢慢压缩到 4 个小时甚至 2 个小时，结果又将如何呢？许多人已如此尝试过。但作为一种基础生活规律，就我们所知，还没有一个人能把睡眠时间压缩到每天 4 小时之内，因为他们发现无法忍受得不到足够的睡眠带来的负作用（顺便说一下，大多数人持续几天不睡觉并不会成为精神病——那是神话——但他们也不会感觉到很好！）。

对这个问题，达芬奇尝试过一种不同的方法。他没有缩短主要的睡眠时间，而是把睡眠分为每 2 个小时 20 分钟，总的睡眠时间能达到每天 4 个小时。当然，作为 15 世纪意大利文艺复兴时期的哲学家和艺术家，他的生活方式允许他如此放纵。你会注意到，即便如此他也没打破每天 4 个小时的关卡，而且也有可能在这段时间内，他清醒时的状况已经

变坏。

在西雅图的睡眠疾病中心，我们询问病人：如果在一个理想化的世界中，你们愿意选择什么样的睡眠模式？在大约2000个病人之中，有2个人要求从现在开始进行长久的睡眠；其余的人希望有6小时~12小时的睡眠，睡眠时段从晚上8点到凌晨2点之间开始，持续到凌晨4点或中午结束。在理想化的世界中，没有一个人要求不需要睡眠。在时间不够充裕的前提下，这些人中没有一个人能想象出一种生活，在这种生活中他们每天有超过8小时的时间去做他们喜欢做的事情。没有一个人愿意用睡眠去同另一种能使他们在竞争中处于前列的经历或机会相交换。

睡眠重要性的另一个证据是从研究睡眠的进化中得出的。显然，我们不能靠挖掘化石去发现过去的睡眠是什么样的，我们试图从今天仍然存在着的各种生物的睡眠模式中得出结论。这更像天文学家从数亿年前就已熄灭的其它银河系内的星体检测出光线的方法。无论是采取何种形式，睡眠是所有具有器官和神经的动物的一项特征，不论是最简单的动物还是最复杂、高级的动物。从动物开始，睡眠到今天已至少有5亿年，至今仍然没有一种活着的动物是不睡觉的。显然，睡眠实在是动物的一项基本特征而无法避免，它非常有益而无法放弃。

即使是睡得很充足的人也有证据说明睡眠是不可避免的。许多人坚持说他们没有睡眠问题，因为他们随时、随地都可入睡。实际上，他们睡眠的质量非常糟糕，以至于不得不延长睡眠时间来作为补偿。如果不改善睡眠质量，他们不可能减少这种低质量的睡眠时间。

但那些失眠的人又如何呢？他们确实是只能勉强得到很少睡眠或根本没有睡眠的人（可能你也是其中一员）吗？为

了理解这些问题和开始掌握本书的本质，我们将需要讨论睡眠的复杂性及其丰富多彩的内涵。

睡眠的丰富内容

睡眠不仅仅是必需的，它还有着精妙的构造和良好的组织方式。它不仅仅是一种更深入的休息方式，正如它的出现并不是由于极端的疲倦。睡眠是复杂的，在我们试图获得完善的睡眠时，我们必须牢记这个概念。

我们说的“睡眠”是什么意思呢？我们中的许多人把睡眠当作什么事情也没发生的时期，从晚上关灯到早上闹钟响为止。如果睡得好的话，我们几乎不相信睡眠会使人焕然一新，从某种意义上讲还是恢复性的。但在我们睡眠中发生了什么呢？让我们从解释睡眠不是什么开始吧。

睡眠不是什么？

睡眠不是什么也没有。它并不像把汽车放入车库，关上发动机、关好车门并在那儿放到第二天早上。当我们在睡眠时，发生了许多事情，这些事情和白天发生的不一样。在睡眠中，我们的大脑、细胞和消化运动同白天一样活跃，我们的心脏以同样的速率跳动。睡眠不是一种“小死亡”。睡眠也同休息不一样：休息是清醒状态下一种被动的、柔和的形式。休息时，我们仍然醒着，仍有反应能力并保持机警。

睡眠不是懒惰的象征或虚弱的征兆。我们都见过那种“我能整日整夜地驾驶而不撞车”、脑力一直在工作的人，这种人正用他们的和其他人的生命玩俄罗斯轮盘赌，发生事故

只是个时间问题。每晚睡 12 个小时但仍不能在吃饭时保持清醒的人，并非是简单的懒惰。懒惰的人通常更愿意无所事事，而不是想睡觉。这些人不是懒惰，他们患有需要认真解决的睡眠疾病。

睡眠是什么？

当我们以一种方式和周围环境断绝联系时，我们就进入了睡眠。睡眠由我们的身体内部控制，并能容易且快速地醒转。在睡眠时，我们基本是无意识的、无反应能力的，我们失去了感觉、合理思考的能力和短期记忆。显然，睡眠没有和外部世界完全隔离。例如，母亲仍能在孩子哭闹时醒来——但它是从清醒状态发生的一个深刻而快速的变化。

睡眠从身体内自发地产生，而不仅仅是对发生在我们身上的某些事件的一种反应。在我们的大脑和身体的某些部位存在着一些系统，它们决定了我们需要多长时间的睡眠和睡眠应该在什么时候出现。睡眠并不像麻醉和催眠一样，是强加到我们身上的。

睡眠是可以快速逆转的。在很深的睡眠状况下，数分钟内即可完全清醒，这是可能的，也是经常出现的。因此，睡眠不同于冬眠或昏迷。

有时，尤其是昏昏欲睡时，很难区分我们是否在睡眠之中，睡眠能以持续仅数秒钟的微小发作（微睡眠）侵入清醒状态。仅仅一次微睡眠就能杀死一个昏昏欲睡的司机（如果你在以每小时 70 里的速度行驶时打盹儿，在 5 秒钟内你能驶到两百码）。你可能会有这样的经历，但当你醒来时，你仅感到微微的吃惊而已。

典型的睡眠

一次典型的夜间睡眠不是一个持续的、均匀的睡眠时段。实际上它包括四到五个睡眠周期。每个周期是一个持续90分钟到120分钟的睡眠发生过程。在每个周期中，睡眠逐渐地加深，然后又回到浅睡眠状态；或者，有时会有短暂的清醒。这些睡眠周期的结构对理解睡眠中发生了什么以及睡眠如何发生的问题会有所帮助。

每一个睡眠周期包含两种主要的睡眠类型，这两种类型很好地构成了一个整体。直到50年前，人们才开始认识到它们的差异。第一种类型一般被称为非快速动眼睡眠(NREMS)，如果用另外一个名字——平静睡眠，要更简单、更容易。第二种类型被称为快速动眼睡眠(REMS)，它是睡眠中最具特征的类型。

平静睡眠

平静睡眠是睡眠的简单类型。在此期间大脑最为平静，尽管并非所有的活动都已停止。但此时，身体是静止的，并丧失热量，所以可能会出一些汗。有的腺体在忙着分泌激素（例如，被不恰当地称为生长激素的激素），一些消化过程也在进行。一些细胞但不是全部细胞正忙于制造蛋白质，以修补我们经过了一整天活动的身体。

与清醒时相比，在良好的平静睡眠期间，心脏和血液循环处于放松状况。血压、心率和呼吸频率都处于最低值，因此心脏可以轻松工作。尿的生成减少了，因此如果夜间不只一次地小便确实是一个睡眠被扰乱的信号。大脑不十分活