

全面解读睡眠
助你安然入睡

江乐兴◎编著

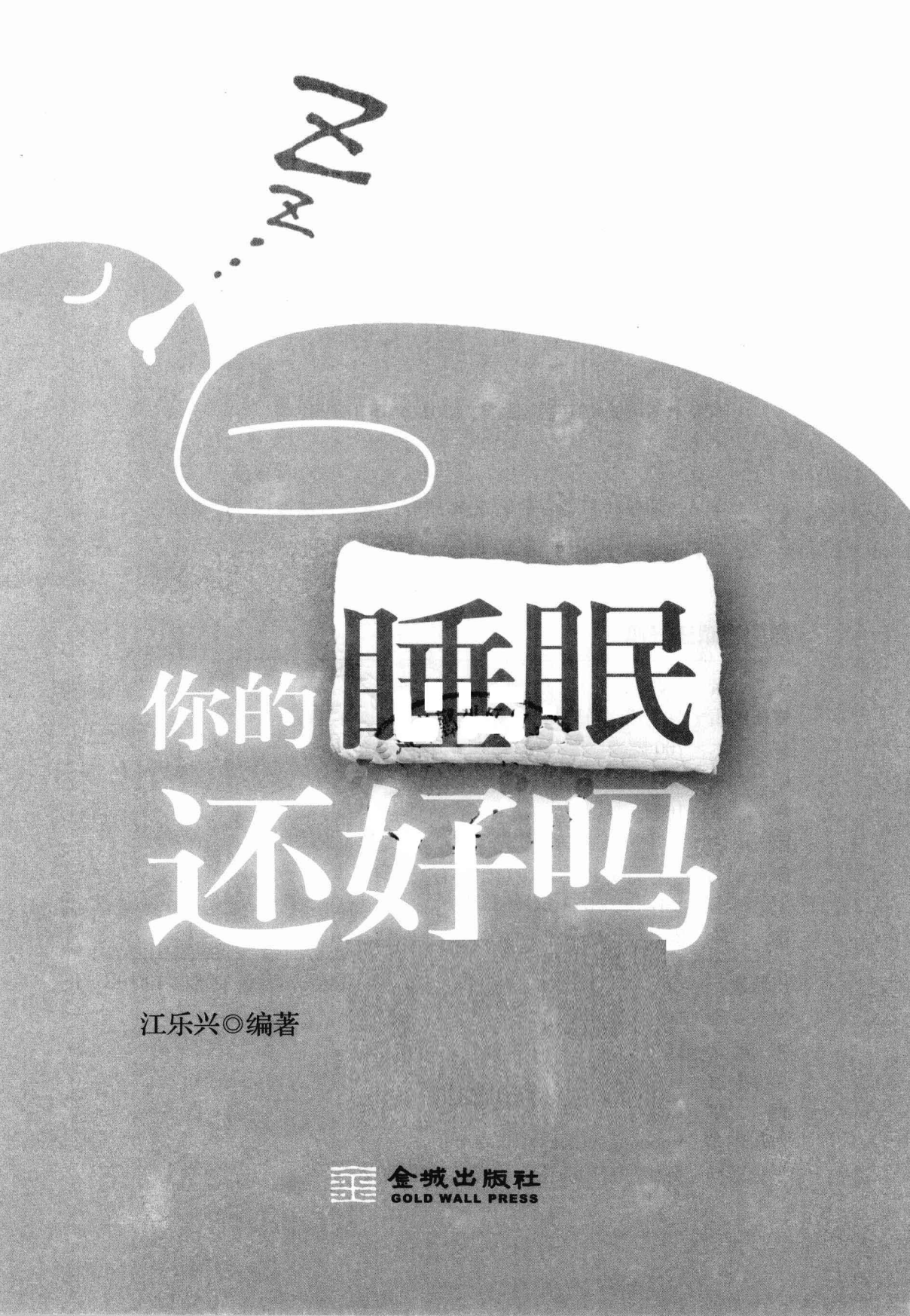
你的睡眠 还好吗

NIDESHUIMIAN

了解睡眠，调养身心，跟失眠说再见！



金城出版社
GOLD WALL PRESS



你的睡眠 还好吗

江乐兴◎编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

你的睡眠还好吗 / 江乐兴编著. -- 北京: 金城出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5155-0033-1

I. ①你… II. ①江… III. ①睡眠—基本知识 IV.
①R338. 63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 157261 号

本作品一切权利归**金城出版社**所有, 未经合法授权, 严禁任何方式使用。

你的睡眠还好吗

作 者 江乐兴
责任编辑 苏 雷 陈珊珊
开 本 700 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 17
字 数 160 千字
版 次 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷
印 刷 大厂回族自治县正兴印务有限公司
书 号 ISBN 978-7-5155-0033-1
定 价 29.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013
发 行 部 (010) 84254364
编 辑 部 (010) 64210080
总 编 室 (010) 64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501



前言

人类从胎儿起就开始享有睡眠，出生后更是如此。人的一生大约有1/3的时间是在睡眠中度过的。睡眠对每个人而言，都是必须满足的一种绝对需要，就像食物和水一样。在睡眠状态时，人体的神经系统、消化系统、内分泌系统都能得到很好的休息，从而使白天工作中消耗的体力恢复。俗话说：“每天睡得好，八十不见老。”可见睡眠对于人体的重要性。但大多数人对睡眠本身了解得并不多，对于睡眠出现的各种问题也不加以重视，甚至不把睡眠障碍当回事，认为睡觉无足轻重。其实，这种想法和做法都是大错特错的。

在睡眠过程中，人体的精、气、神都内守于五脏，若五脏安舒，则气血和调，体温、血压、心率均相对下降，呼吸及内分泌明显减少，人体代谢率也会相应降低，精、气、神都能够得到保藏和补充，阴阳得以协调，从而使身心都能恢复到平衡状态。所谓“气血畅旺邪不侵，阴阳平衡百病消”，就是这个道理。可以说，睡眠是一种祛病延年、美容抗衰的有效途径。

然而，现实的情况却不能顺应自然给予人类的习性。随着经济发展、社会变迁，人们的生活和工作节奏越来越快，高强度的工作和生活压力让许多人产生了睡眠障碍。而据世界卫生组织调查，全世界有27%的人面临着睡眠问题，将近一半人受到各种睡眠问题的持续困扰。目前，我国大众的睡眠情况也同样令人担忧。调查数据显示，每天晚上



全国有四成多的人辗转难眠，备受失眠的痛苦。也因此，失眠已经成为继头痛后的神经科门诊第二大疾病，严重影响了人们日常工作和生活的质量，甚至还对人们的身体造成了极大的损害。

有医学研究显示称，失眠是健康的大忌。长期睡眠不足，不仅会影响生活和工作，还会加速神经细胞衰老、死亡，甚至导致各重要器官及各系统功能的失调和代谢紊乱。时下高发的抑郁症和焦虑症等心理疾病有很多是由缺乏足够的睡眠而导致的，失眠已经对人的心理造成了诸多不良影响。因此，如何战胜失眠，切实提高睡眠质量，已成为当前诸多有睡眠障碍的人迫切希望得到答案的重大问题。

很多人会奇怪，为什么我们需要睡眠？为什么睡眠和身体的健康会有那么重大的联系？也会苦恼于为什么失眠会发生在自己身上，自己的失眠究竟有没有可能治好？对于这些疑问，本书会一一解释。本书从保持身体健康、提高睡眠质量的角度出发，以通俗易懂的方式，全面详细地介绍了睡眠的基本知识、身心健康与睡眠的关系，还澄清了一些关于睡眠的错误认知。此外，还从日常生活习惯方面着手，总结出一套完整有效、简便易行的方法，以供大家排除睡眠障碍，提高睡眠质量。

总之，本书融实用性、有效性和可操作性为一体，阅读本书，可以对自身的睡眠有详细而完整的了解，对身边的家人也是大有益处。轻松面对各种睡眠问题，彻底摆脱睡眠带来的痛苦与烦恼，让我们一起感受枕着美梦入眠的快乐吧！

CONTENTS

目录

第一章 生命在于优质睡眠，全面解读睡眠

人们常说：“生命在于优质睡眠。”那么，为什么我们每天都要睡觉呢？可不可以少睡一点？是不是睡得越多越好呢？睡眠究竟与什么有关呢？提起睡眠，各种各样的疑问会接踵而来。随着科学越来越发达，人们的好奇心也越来越重，对于占用了自己1/3生命的睡眠也是心心念念地想要了解更多。那么，睡眠究竟是怎么一回事呢？

- ◆ 我们为什么需要睡眠 / 2
- ◆ 什么样的睡眠质量才称得上合格 / 4
- ◆ 一定要遵守8小时的睡眠时间吗 / 7
- ◆ 体温也会影响睡眠 / 9
- ◆ 睡眠也分深浅，保证深睡眠很重要 / 11
- ◆ 为何“前30年睡不醒，后30年睡不着” / 14
- ◆ 睡个好觉胜过服用补药 / 16
- ◆ 长寿来自优质的睡眠 / 18
- ◆ 性别不同，睡眠质量也有差异 / 20
- ◆ 揭秘“鬼压身”的真相 / 23
- ◆ 嗜睡也是不正常睡眠 / 25
- ◆ 入睡太快也可能是一种病 / 29
- ◆ 揭秘梦游现象 / 31



第二章 无法入睡的烦恼，你对失眠了解多少

提到睡眠的时候，很多人会问：“是不是只要睡不够8小时就是失眠呢，还是说只要睡够了8小时就不算失眠了？失眠的时候应该怎么办呢？”一旦躺在床上时间稍长，很多人就开始为失眠而惶恐，于是想尽办法让自己入睡，喝酒、吃安眠药等，却往往很多时候都适得其反，不仅没能获得良好的睡眠，反而对身体造成了很严重的损伤。失眠究竟是什么呢？

- ◆ 睡眠障碍会带来性格障碍 / 36
- ◆ “垃圾睡眠”的危害 / 38
- ◆ 你是哪种失眠类型 / 40
- ◆ 多梦就一定是失眠吗 / 43
- ◆ 黑暗也会引起失眠 / 46
- ◆ 真失眠还是假失眠 / 48
- ◆ 大量饮酒不可以治疗失眠 / 51
- ◆ 依赖安眠药无法治疗失眠 / 53
- ◆ 安眠药的禁忌人群 / 55
- ◆ 安眠药的危害 / 57

第三章 全面少眠的时代，揪出丢失睡眠的主因

为什么我会睡不着？很多人都会在失眠的时候不停地想，却很少能想出个所以然来。失眠的原因各种各样，有生理上的原因，比如身体病变引起的疼痛感，或者是心理上的原因，比如害怕失眠等，这些都是会造成失眠的。不仅如此，周围的环境和其他一些自然存在的规律也是引起失眠的重要原因。更让人惊讶的是，职业也是导致失眠的重要因素。这些你都知道吗？

- ◆ 你有“晚睡强迫症”吗 / 62
- ◆ 身体疾病影响睡眠 / 64
- ◆ 心理因素影响睡眠 / 66

- ◆ 睡前饮食影响睡眠 / 68
- ◆ 环境因素影响睡眠 / 71
- ◆ 药物影响睡眠 / 73
- ◆ 季节交替会引起失眠 / 75
- ◆ 职业导致的睡眠障碍 / 77
- ◆ 被迫的夜间“马拉松” / 80
- ◆ 生物节律是影响睡眠的关键 / 82
- ◆ 吸烟妨碍睡眠 / 84

第四章 遵守安眠的八大守则，确保安然入睡

想要安然入睡就必须做好准备，将这些准备分门别类之后，便成为了八大守则：要有舒适的床垫，要合适地摆放床，要重视枕头的选择，还需要建立科学的生活方式，安排合理的睡眠时间，营造舒适的睡眠环境，另外更是不能忽视具有重要作用的睡姿。总的来说，最重要的一点是要先睡心后睡眠，这样才能够让身体和大脑都得到充分的休息，恢复活力和健康。

- ◆ 舒适的床垫是安睡的第一步 / 88
- ◆ 床的摆放有讲究 / 91
- ◆ 重视枕头的选择 / 93
- ◆ 建立科学的生活方式 / 96
- ◆ 合理安排睡眠时间 / 99
- ◆ 营造舒适的睡眠环境 / 101
- ◆ 好的睡姿让你睡得更香 / 104
- ◆ 先睡心后睡眠才是入眠良方 / 106

第五章 掌握就寝前的放松技巧，找回自己的睡眠

怎样才能安然入睡呢？这个问题困扰了很多。其实，只要掌握一些就寝前的放松技巧，在睡前适当地进行身心放松，就能够让身体和心灵趋向平和，



进入睡眠也就较快，而且还能保证深睡眠。比如泡澡熏浴可以放松身体，并驱逐因过于疲劳而不能入睡的情况，音乐是安抚情绪的一个好方法，同时，避免一些睡眠的误区也是有利于睡眠的。

- ◆ 用音乐安抚情绪 / 110
- ◆ 放松肌肉助你入眠 / 112
- ◆ 腹式呼吸，轻松告别失眠 / 116
- ◆ 泡澡舒缓身心助睡眠 / 118
- ◆ 安神静心的熏浴促进睡眠 / 121
- ◆ 养树护根，养人泡脚 / 124
- ◆ 睡前放松的几个误区 / 126

第六章 调整心态最重要，快速入睡的心理疗法

从医学上讲，睡眠是一种神经生理行为，它直接被人的心态所左右。心态对于睡眠的重要性是不言而喻的，良好的心态不仅会影响到睡眠，也会影响到人们的日常生活。要保持健康的身体，除了要有优质的睡眠，还要有平和的心态。我们可以通过自己的行为调整来对心态进行一定的调节，以利于更好地休息。

- ◆ 心态是快速入睡的关键 / 130
- ◆ 焦虑是个放大镜 / 133
- ◆ 抑郁是扼杀睡眠的“凶手” / 135
- ◆ “无忧”未必能“安枕” / 137
- ◆ 催眠疗法治疗失眠 / 140

第七章 运动改善睡眠，跟失眠说“再见”

人们常说，“运动是世界上最好的安定剂！”科学研究表明，15分钟轻快的散步对神经肌肉产生的放松效果，胜过服用400毫克的普通镇静剂。运动锻炼防治失眠的作用是综合的，不仅能有效地改善睡眠，还能促进机体的血液循

环和新陈代谢，改善组织器官的营养状态。锻炼后管理肌肉运动的脑细胞处于兴奋状态，使管理思维的脑细胞得到休息，以此缓解大脑的疲劳，改善中枢神经系统的功能。运动过后一段时间，兴奋和抑制过程会趋于平衡，身心处于平和状态，自然就能跟失眠说“再见”。

- ◆ 运动改善睡眠质量 / 144
- ◆ 适度运动解救你的睡眠 / 146
- ◆ 睡眠瑜伽放松你的身心 / 148
- ◆ 有氧运动加速你的睡眠 / 151
- ◆ 散步驱散失眠 / 153
- ◆ 太极慢运动助你入眠 / 156
- ◆ 气功平和身心促睡眠 / 158

第八章 ● 五招简易推拿，助你呵护好自己的睡眠

推拿治疗失眠，效果是肯定的，不会带来什么副作用，而且实施操作简单易行，所以很多人喜欢通过推拿按摩来缓解失眠现象。中医上认为，“头为诸阳之会”，用轻柔的手法操作于头部，能促进血液循环，改善因脑供血不足缺氧引起的头痛、头晕、注意力不集中、记忆力下降等症状，同时能有效地调节大脑皮质功能，恢复正常的生理性睡眠，而其他相关的穴位按摩推拿也可以取得一定的放松身心的效果，促进睡眠。

- ◆ 安心定神，不受失眠困扰 / 162
- ◆ 适度按压，缓解难以入睡现象 / 163
- ◆ 缓解多梦易醒，保证睡眠质量 / 165
- ◆ 了解并改善彻夜失眠 / 167
- ◆ 振奋精神，不靠吃药入睡 / 169

第九章 ● 失眠者的营养食谱，事半功倍的调养法

古人认为，失眠是脏腑阴阳失调导致的。中医上解释失眠时认为：人在白



天精神活动活跃，阳气旺盛；夜晚则是精神活动减少，阴气旺盛。夜晚人应该由阳转阴，趋于安静。如果阳不入阴，精神活动过于亢奋就会失眠。因此，中医治失眠的基本思路是调和阴阳，养心安神。在以前，中医治疗失眠的手段主要有汤药、针灸和气功等，以汤药最为常用，最能为人们所接受。因此，流传至今，食补疗法在治疗失眠中应用得很普遍。

- ◆ 水果帮你缓解压力 / 174
- ◆ 有益改善睡眠的菜肴 / 176
- ◆ 小零食赶走失眠 / 179
- ◆ 安神定性的米粥 / 181
- ◆ 花茶的药理作用 / 185
- ◆ 药草促进睡眠 / 187
- ◆ 药膳改善睡眠 / 190
- ◆ 小偏方治疗失眠 / 193

第十章 春夏秋冬不停变，健康睡眠天天见

健康优质的睡眠，不仅依赖于正常的生活作息规律，而且还要顺应四季的变化，适应四季生、长、收、藏的规律。一般来说，人们在四季的睡眠应该是春、夏季节晚睡早起，每天睡5至7个小时；秋季早睡早起，每天睡7至8个小时；而冬季则应早睡晚起，每天睡8至9个小时。此外，还有许多顺应四季的注意事项。如果能做到这些，季节交替对于睡眠的影响就可以说是微乎其微的了。

- ◆ 睡眠要顺应四季变化 / 198
- ◆ 用“春动”解除“春困” / 200
- ◆ 夏日防暑也要防着凉 / 203
- ◆ 做好准备防止“秋乏” / 205
- ◆ 冬季享受优质睡眠的小细节 / 208
- ◆ 冬季为何越睡越想睡 / 211

第十一章 不同人群不同方法，让世界一起入眠

失眠是一种没有选择性的睡眠障碍，小到几个月的婴儿，大到 80 岁的老人，都有可能受到失眠的困扰。为什么婴幼儿会在夜里不停啼哭？为什么准妈妈妈们不能睡个好觉？有着繁重学习任务的青少年为什么不容易进入深睡眠？不同人群因为不同原因而失眠，也因此有了不同的治疗方法。对症下药，对号入座，才能更有针对性地治疗失眠，让世界一起入眠。

- ◆ 帮婴幼儿睡好的小计划 / 216
- ◆ 成长中的青少年睡眠小窍门 / 219
- ◆ 轮班工作族摆脱失眠的小要领 / 222
- ◆ “准妈妈”睡好觉很重要 / 224
- ◆ 还更年期女性一夜好睡眠 / 228
- ◆ 老年人如何保证良好的睡眠 / 230

第十二章 养成睡眠好习惯，还你良好睡眠

睡眠并不仅仅是躺上床就可以了的，良好的睡眠需要很多的因素来保证。但是很多时候我们总是会不自觉地忽略一些细节，这些细节看起来无伤大雅，也不会给身体和睡眠带来什么影响，但谁能想到它们却是一颗颗的定时炸弹，随时可能引爆健康呢？因此，时刻注意养成睡眠好习惯，保证睡眠处于安全状态，是一件很有必要的事情。

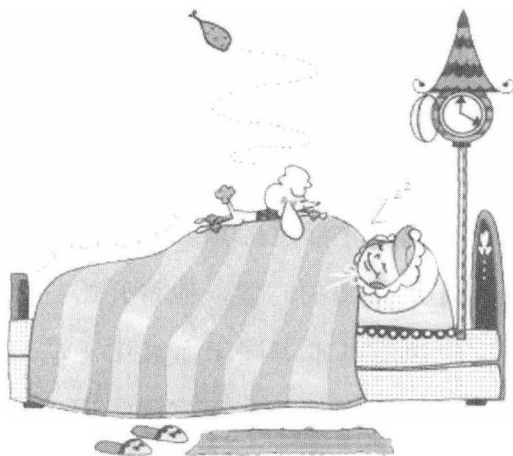
- ◆ 乘车时别打瞌睡 / 236
- ◆ 卸下“负担”入睡更安全 / 239
- ◆ 尽量避免吃饱就睡 / 242
- ◆ 睡前远离刺激性饮料 / 244
- ◆ 科学告诫起床后不应马上叠被 / 247
- ◆ 生病后不宜长期卧床 / 249
- ◆ 注意睡眠中双手的位置 / 252
- ◆ 避免晨练后睡“回笼觉” / 255

第一章



人们常说：“生命在于优质睡眠。”那么，为什么我们每天都要睡觉呢？可不可以少睡一点？是不是睡得越多越好呢？睡眠究竟与什么有关呢？提起睡眠，各种各样的疑问会接踵而来。随着科学越来越发达，人们的好奇心也越来越重，对于占用了自己 1/3 生命的睡眠也是心心念念地想要了解更多。那么，睡眠究竟是怎么回事呢？

生命在于优质睡眠，
全面解读睡眠





我们为什么需要睡眠

人生在世，吃穿住行，一样不能少。而与生活息息相关的睡眠，更是有着极其重要的地位。如果按照每天 8 小时的睡眠时间推算，人每天花在睡眠上的时间就占了一天的 $\frac{1}{3}$ 。换言之，一个人如果活到 60 岁，那么他睡觉的时间就有 20 年，可见睡眠的重要性。对于睡眠，古人一直是没有过多认识的，他们只知道睡眠是必不可少的，可是睡眠是什么，为什么我们要睡觉，这些问题，他们都没有研究透彻。而如今，随着科技的发展，有着如此重要地位却盖着神秘面纱的睡眠，也在科学家们的不懈努力下开始露出它的真面目。

有研究表明，如果一个人连续 18 个小时没有入睡，他的反应时间将从 0.25 秒变为 0.5 秒，并继续变长。然后他将开始体验阵发性昏睡，不管在什么地方，大约持续 2 到 20 秒。如果此时他在读书，那么他会发现他需要重新读一遍刚才读过的东西，随后他的眼皮会变得越来越重。达到 20 个小时不睡的时候，他将开始打盹。而根据研究表明，这时人的反应速度基本等同于血液中酒精含量为 0.08 的人——若保持这个数值驾车，他将在很多国家遭到拘留。可见，长时间缺觉，就如同醉酒的人，头脑不清，反应迟钝，决策困难，容易判断失误，甚至连讲话都不清楚。



美国波士顿精神健康中心睡眠实验室主任哈特曼教授经研究发现，睡觉有两个功能：第一是消除体力疲劳，第二是消除精神疲劳。所以，睡眠对我们的精神、情感、健康及身体的免疫功能和细胞的健康成长有着重大作用。睡眠可以令大脑细胞得到充分的休息，让人体的各项机能调整到最佳状态。如果我们睡得好，身体得到充分的休息，晨起时就神清气朗，头脑清晰，白天处理事情思维敏捷，决策果断，工作效率提高，是高品质生活的体现。相反，若处于一种迷糊不清的状态，情绪低靡，就极易造成决策失误，产生焦虑心情，从而影响工作的正常发挥，相对的生活质量也会打折扣。从这方面来看，睡眠质量决定着人的生活质量。

而对于儿童来说，睡眠在其生长发育过程中起着更加重要的作用。因为在睡眠最深的过程中，大脑会分泌大量的生长激素，促进儿童的骨骼生长、身体发育。如果长期睡眠不好的话，会引发生物钟的混乱，也会干扰抑制脑垂体分泌生长激素，延缓甚至阻碍儿童的身体发育，那么儿童的身高就会受到一定的影响。不仅如此，有研究表明：婴幼儿期睡眠不足会引起学龄前期、学龄期的肥胖；学龄前期及学龄期睡眠不足与该期儿童的肥胖呈正相关。睡眠不仅对儿童生理发育有重要的影响，对儿童的智力发育也极为关键。英国《自然神经学》杂志刊登了美国哈佛大学医学院的研究结果：睡眠不足会破坏海马神经功能，而海马是大脑内负责近期学习记忆的重要区域。良好的睡眠有利于儿童智力的发育和体格生长。相反，不良的睡眠，包括睡眠剥夺会引起脑细胞



能量代谢异常、细胞形态结构的改变，甚至影响学习记忆、认知及情绪等脑的功能。

另外，睡眠最深的过程也是免疫物质增加的过程。睡觉的时候，人体会自动调节体温，同时体内分泌激素，增强人体免疫力。人体免疫力提高，抵抗疾病的能力自然也提高。相反，睡眠不好的人免疫力会降低，对于疾病的抵御力也降低，容易被病毒侵害。

良好的睡眠能为我们的生活带来各种各样的保障，让我们的生活更加美好。因此，良好的睡眠是必不可缺的。在忙碌了一天之后，让自己好好放松一下，美美地睡一觉吧！

什么样的睡眠质量才称得上合格

睡觉是每个人一生下来就会做的事，就像会吃东西、会笑会哭，不用人教。可是虽然每个人都会睡觉，却不是每个人都懂得睡觉。在现代高压生活中，繁杂的工作、忙碌的学习使人们忽视了睡眠。日以继夜的工作、学习，剥夺了人们正常睡眠的权利。据世界卫生组织调查，全球 27% 的人有睡眠问题。

睡眠障碍是睡眠不正常以及睡眠中出现异常行为的表现，也是睡眠和觉醒正常节律性交替紊乱的表现，按国际分类标准可分为三类：第一类是睡眠不足症状，包括失眠、入睡困难、早醒和继



睡困难；第二类，也是最引人注目的，国际上首次把赖床纳入睡眠障碍，在临床上称为发作性睡病；第三类是不正确的睡眠形式，如打呼噜、呼吸暂停、梦惊、惊跳、梦游和莫名其妙夜醒等。有睡眠障碍的人无法使大脑和身体得到充分的休息，因此，他们在生活、工作和学习中都会遇到一定程度的困难。

合格的睡眠是日常工作和学习高效率的保证，也是一个人身心健康最基本的要求。那么什么样的睡眠才是合格的呢？让我们来看一下下面的标准。

1. 入睡快，一般在 10 分钟左右入睡，不超过 30 分钟。
2. 睡眠深，呼吸深长而不易惊醒，时间占总睡眠时间的 15%~20%。
3. 无起夜或很少起夜，无惊梦现象，醒后很快忘记梦境。
4. 起床快，早晨起床后精神好。
5. 白天头脑清楚，工作效率高，不困倦。

通过此标准，我们看出，质量合格的睡眠才能保证生活的和谐。维持良好的睡眠，有利于调节生理机能，维持神经系统的平衡，是生命运行至关重要的一环，重视睡眠质量等于重视生命质量。那么，如何来评定睡眠质量是否合格呢？通过下面的测试就可以检验出睡眠的质量。

测试总共有 10 个问题，每个问题的答案有四种：A 为经常，B 为有时，C 为很少，D 为从未。

1. 睡眠时间很不规律，不能按时上床睡眠。
2. 脑子里全是白天见过的人或事，难以入睡。