

中央文明办·卫生部主办 相约健康社区行巡讲精粹

你可以 睡得更好

中央文明办、卫生部特聘
首席健康教育专家

李舜伟 著



中央文明办·卫生部主办
相约健康社区行
巡讲精粹

第3版

科普图书首次获国家科技进步奖

本套书荣获2005年度
“国家科技进步奖二等奖”

◎谨以此书献给饱受失眠痛苦的人们

◎这本小册子就是谈谈有关睡眠方面的问题，它可以简单地告诉我们睡眠是怎么一回事？人们为什么会失眠？怎样治疗失眠？相信看过此书，你能学会解决失眠的方法，远离失眠的困扰

人民卫生出版社

中央文明办·卫生部主办
相约健康社区行巡讲精粹

你可以

睡得更好

第3版

中央文明办、卫生部特聘
首席健康教育专家 李舜伟 著



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

你可以睡得更好/李舜伟著. —3版. —北京:人民卫生出版社,2011.6

(相约健康社区行巡讲精粹)

ISBN 978-7-117-13731-7

I. ①你… II. ①李… III. ①睡眠-问答②睡眠障碍-防治-问答 IV. ①R163-44②R749.7-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第215512号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有,侵权必究!

你可以睡得更好

第3版

著者:李舜伟

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地址:北京市朝阳区潘家园南里19号

邮编:100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线:010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印刷:北京机工印刷厂

经销:新华书店

开本:710×1000 1/16 印张:11

字数:152千字

版次:2003年9月第1版 2011年6月第3版第12次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-13731-7/R·13732

定价:23.00元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书

第3版编委会

编委会主任 陈 竺 张 茅

编委会副主任 王世明 陈啸宏 刘 谦 尹 力 王陇德
殷大奎

主 编 殷大奎

副 主 编 涂更新 姚晓曦 秦怀金 徐 科 何 维
窦熙照 邓海华 秦 耕 胡国臣 刘克玲

编 委 (按姓氏笔画排序)

万承奎 向红丁 李舜伟 杨秉辉 胡大一
洪昭光 赵 霖 徐光炜 郭冀珍

特 约 编 辑 李新华 曾晟堂 鹿文媛 刘利群 徐晓超
陶 金 赵仲龙

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书

第3版说明

此丛书为我社2003年邀请卫生部、中央文明办聘请的11位首席健康教育专家编写,2003年第1版和2006年第2版出版后深受读者欢迎,社会影响深远,多次重印,多数品种累积印数已达20余万册。全套丛书荣获2005年度“国家科技进步奖二等奖”。

随着医学科学的飞速发展,新的疾病诊疗技术和常见病防治方法的不断出现,常见病防治知识理念的不断更新,人们对健康问题的日益关注,为了进一步发挥本套精品图书在普及健康知识中的领军作用,将健康教育巡讲活动推向新的高潮,人民卫生出版社决定修订此套丛书,使其在提高全民族健康水平的事业中更好地发挥作用。

根据医学知识的不断更新,参考读者的反馈信息,特别是针对目前医学科普图书市场出现的一些误导群众健康养生观念和方法,作者对丛书的内容、结构进行了更新和调整;增加了常见疾病防治的新理念、方法和措施。保留并提炼了原书最有特色和最有实用价值的内容。对全套书的编写形式和版式方面也做了调整,让读者更轻松的阅读。如采用了标题字体变化、段首标注、不同色块变化等;对封面和插图全部进行了更新,更加令人赏心悦目。

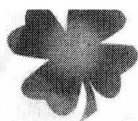
《相约健康社区行巡讲精粹》丛书

第3版序

《相约健康社区行巡讲精粹》第一版、第二版出版以来,对宣传普及健康知识,提高群众健康意识,推进中国公民健康素养促进行动发挥了重要作用,一直深受广大读者喜爱与好评,并获得了2005年度“国家科技进步奖二等奖”。

刚刚闭幕的第十一届全国人大第四次会议审议通过的《国民经济和社会发展第十二个五年(2011—2015年)规划纲要》明确要求普及健康教育,实施国民健康行动计划。2009年,中共中央、国务院作出了深化医药卫生体制改革的重大决策,也明确要求医疗卫生机构及机关、学校、社区、企业等要大力开展健康教育与健康促进工作,帮助群众提高健康意识和自我保健能力。大力开展健康教育与健康促进工作,普及科学、正确的健康知识,满足人民群众日益增长的健康需求,是保障和改善民生的迫切需要,也是深化医改的重要内容。

随着经济社会发展,人民群众越来越重视医疗保健和健康问题,渴望获得健康知识提高生活质量和健康水平。中国科协2010年开展的第八次中国公民科学素养调查结果显示,公众最感兴趣的科技信息是“医学与健康”,选择比例为82.7%。与此同时,2008年中国居民健康素养水平调查结果显示:我国居民健康素养水平仅为6.48%,也就是说100人中只有不到7人有能力运用掌握的基本健康知识与技能维护自身健康。但当前,网络、



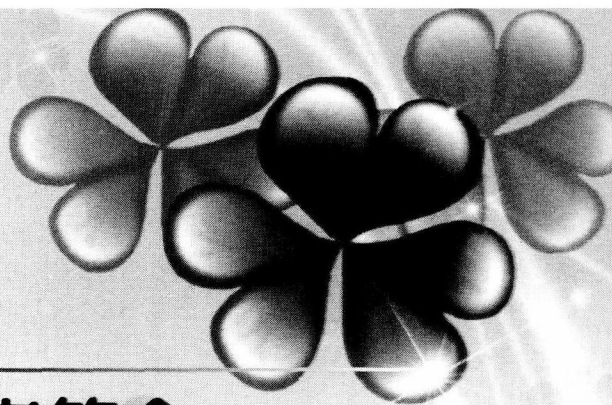
电视、报纸等媒体存在着大量虚假、错误的健康信息,有的甚至打着“医学大家”、“权威专家”的幌子大肆炒作,误导群众,给人民健康带来严重危害。因此,传播科学的健康知识、倡导健康的生活方式,是卫生工作的重要责任,更是健康教育工作者的神圣使命。

“相约健康社区行”专家巡讲活动自2003年启动以来,百名医学专家走进社区与群众面对面交流,数万名社区群众直接参与这项活动,树立起了“学习科学、拥有健康、享受生活”的新风尚,对增强公众健康意识、培养健康生活方式,丰富社区健康教育活动发挥了重要作用。由卫生部和中央文明办共同组织编写的《相约健康社区行巡讲精粹》丛书是“相约健康社区行”专家巡讲活动的配套材料,是11位医学专家多年工作心血和智慧的结晶,是经过实践检验、深受群众喜爱的健康科普读物,推动了巡讲活动开展。

应广大读者要求,11位作者总结多年来“相约健康社区行”专家巡讲活动实践经验,根据影响健康因素的变化情况,结合医学研究的最新进展等,对丛书再次进行修订,保证其传播健康知识的科学性、准确性和权威性。我相信,这套丛书的再次修订出版,将对提高群众的健康素养,提高群众的健康水平起到重要的推动作用。

卫生部部长

2011年4月

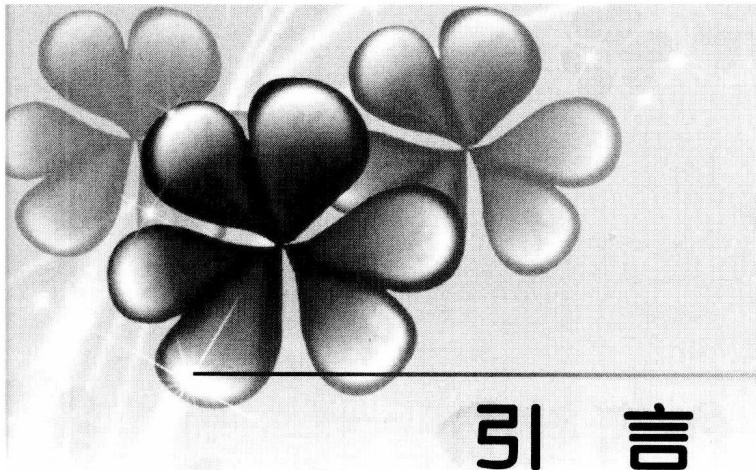


作者简介

李舜伟 男,上海市人,1936年生。1958年毕业于上海第一医学院医疗系本科,后任职于北京协和医院神经科。1988年升任教授。1992年任博士导师。1992年被批准享受国务院颁发的政府特殊津贴。

历任法国神经科学会荣誉会员,美国生物精神科协会通信会员,中华医学会神经科分会顾问,国家食品药品监督管理局药评中心专家组成员,卫生部伦理委员会委员,中华医学会医疗事故鉴定专家组成员,科技部司法鉴定委员会委员,中国医师协会循证医学委员会委员。

已发表论文129篇,主编书籍9本,参加编写书籍27本,译著2本。2005年“丁苯酞的基础与临床研究”获北京市科技进步一等奖,国家科技成果二等奖;1990年“意识障碍的分类与分级”在一氧化碳中毒国家标准中被引用,获卫生部优秀国家标准二等奖;2005年科普书籍“您可以睡得更好”获科技部科普作品国家科技成果二等奖。2003年被党中央文明办、卫生部命名为“相约健康社区行”首席专家。

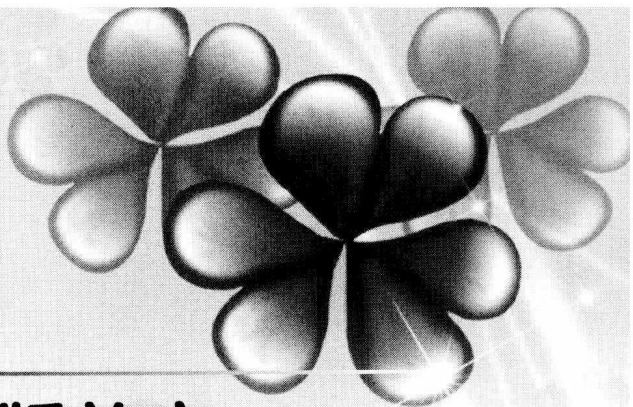


引言

曾经有一段美好的睡眠掌握在我的手里,我没有珍惜,等我失去的时候才后悔莫及。人世间最痛苦的事莫过于此,如果上天能够给我再来一次的机会,我会对它说:回来吧。如果非要在这份自白前加上一个期限,我希望是:一万年。

——摘自一位失眠的“大话西游”迷的日记

谨以此书献给饱受失眠痛苦的人们。




第3版前言

朋友相见,免不了问候,“您吃了吗?”要在二十年前,这话听起来十分受用,现在就有些过时了,“您上网了吗?”“您买房了吗?”“您买车了吗?”问话中无不折射出时代的变迁。近些年来,随着物质生活的极大丰富,大家对心脏病、高血压和糖尿病等的关注度日益高涨。然而今天我想说的是“睡眠”——一个我们离不开却又常常被忽略的话题——“您睡好了吗?”

也许大多数人会奇怪:“当然睡好了,睡觉有什么好说的!”可我想强调的是,睡觉可不那么简单。也许你驰骋商场,呼风唤雨;也许你腰缠万贯,事业有成。但是,很可能你不会睡觉。这不是危言耸听。下面的场景并不少见:夜深人静,在不同的城市,不同的楼群,不同的房间,有这样一群朋友,他们紧皱眉头,眼里闪着猫头鹰一般幽幽蓝光,口中念念有词,辗转反侧,上床,下床,如此反复。此刻,他们并不是挑灯夜战的科学家,不是运筹帷幄的商战高手。他们,只是一群饱受失眠折磨的朋友。他们常常望着东方,直到东方泛白,直到第一缕阳光出现。日复一日,年复一年。

他们感叹:总是要等到失恋的时候才感觉爱情的甜蜜,总是要等到生病的时候才怀念健康的重要,同样,只有到失眠的时候才能体会睡眠的美好。

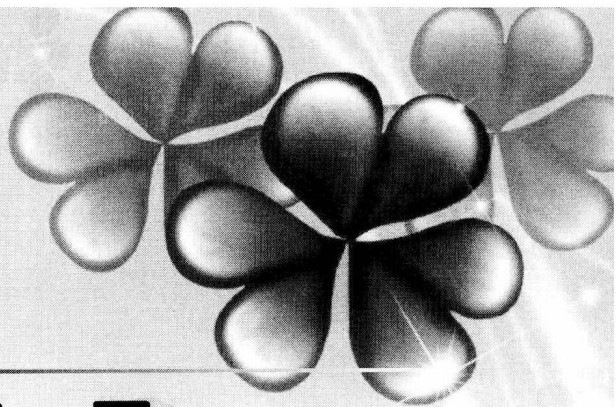
有人总结吸烟的三大“好处”:防狗咬、防盗和永远年轻。因为长期吸烟的人直不起腰,这个动作像拣石头打狗,狗即会落荒而逃,即所谓“防狗



咬”；吸烟的人整夜不停地咳嗽，小偷不敢造访，即所谓“防盗”；吸烟的人都不能长寿，即所谓“永远年轻”。联想到失眠，我认为失眠最突出的优势是“防盗”，你想，整夜都不睡觉，哪个小偷敢上门？这是黑色幽默。我无意取笑失眠的朋友，相反，通过日常工作中与大量失眠患者的接触，我更能体会到他们的痛苦，这本小册子就是谈谈有关睡眠方面的问题，它可以简单地告诉我们睡眠是怎么一回事？人们为什么会失眠？怎样治疗失眠？相信看过此书后，对失眠的朋友会有些帮助，对目前能睡安稳觉的朋友也是个提醒：注意保持良好的睡眠习惯，不要在失眠的时候才去体会睡眠的重要。

李舜伟

· 2011年3月



目 录

1. 为什么说睡眠是生命的需要	1
2. 我们是怎么进入睡眠的	2
3. 怎样研究睡眠	3
4. 正常的睡眠是什么样的	4
5. NREM有哪些特点	6
6. REM有哪些特点	7
7. 睡眠有什么作用	8
8. 睡眠能够美容吗	9
9. 睡眠能促进儿童生长吗	10
10. 人能不能不睡觉	11
11. 午睡对人有什么好处吗	12
12. 打盹儿正常吗	13
13. 不同年龄的人对睡眠的要求一样吗	14
14. 人的睡眠与性格有关吗	16
15. 季节和气候也能影响睡眠吗	16
16. 做梦——一个引人入胜却又充满玄机的话题	17
17. 你说梦话吗	19
18. 睡眠疾病知多少	20
19. 失眠是什么	21
20. 引起失眠的原因有哪些	22
21. 你知道“世界睡眠日”吗	23
22. 有自己评价睡眠障碍的方法吗	23

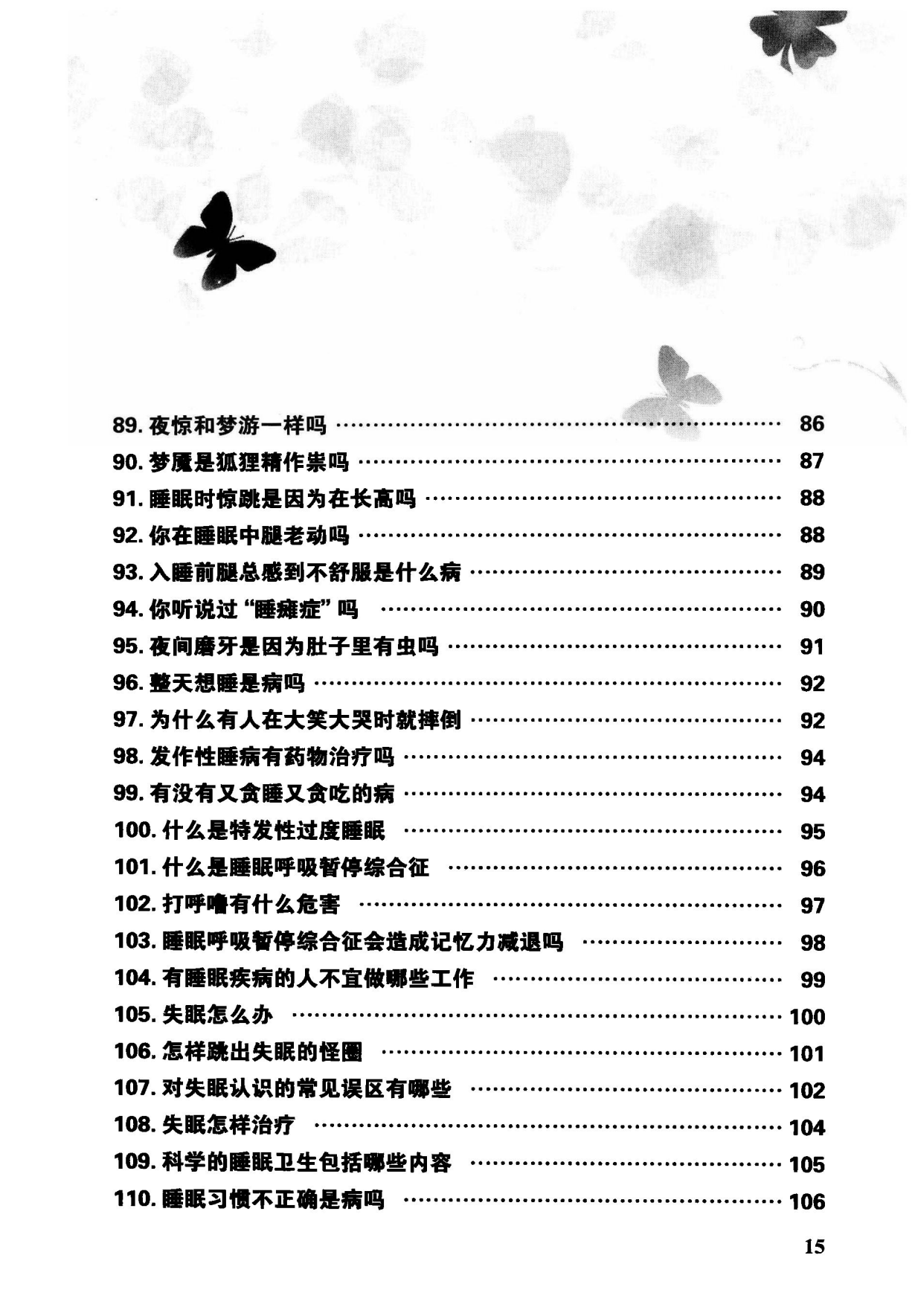


23. 越担心睡不着越难以入睡是怎么回事	24
24. 自己觉得失眠就一定患有失眠吗	25
25. 世界上有从小就患失眠的人吗	26
26. 什么是假失眠	26
27. 失眠者为什么多梦	27
28. 失眠者为什么容易健忘	29
29. 饮食和失眠有关系吗	30
30. 食物过敏与失眠有关吗	31
31. 刺激性饮料怎么会引起失眠	32
32. 酒精和睡眠障碍有什么关系	33
33. 吸烟能影响睡眠吗	35
34. 人体内有没有一个“唤醒”系统	35
35. 为什么要强调睡眠作息制度	36
36. 经常熬夜为什么要不得	37
37. 时差为何会引起失眠	38
38. 如何治疗由于时差导致的失眠	39
39. 睡眠环境变化会引起失眠吗	40
40. “三班倒”缘何引起失眠	41
41. 你的宝宝有不良的入睡习惯吗	42
42. 不适当地强制儿童就寝会引起睡眠障碍吗	43
43. 小学生会有哪些睡眠障碍	44
44. 青少年学生为什么会失眠	44

45. 大学生为什么会失眠	45
46. 离退休人员为什么会失眠	46
47. 老年人失眠常见的原因有哪些	47
48. 住院病人为什么容易失眠	48
49. 手术前后的病人为什么会失眠	49
50. 考前失眠是怎么回事	50
51. 婚恋和失眠有什么关系	51
52. 去高原旅游出现失眠是怎么回事	52
53. 什么叫焦虑性失眠	52
54. 为什么有些失眠病人被大夫诊断为抑郁症	53
55. 失眠和神经衰弱是一回事吗	54
56. 头痛如何影响睡眠	55
57. 关节痛为什么也能引起失眠	56
58. 药物为什么会引起失眠	57
59. 催眠药物也会引起睡眠障碍吗	58
60. “摇头丸”是什么药物	59
61. 激素会不会引起失眠	60
62. 脑血管病会引起睡眠障碍吗	60
63. 帕金森病常会有睡眠障碍吗	61
64. 痴呆病人的睡眠障碍有哪些特点	62
65. 呼吸肌肉麻痹病人为什么会发生睡眠障碍	63
66. 如何防止睡眠中癫痫病发作	64



67. 头部外伤后变得爱睡觉了是怎么回事	65
68. 艾滋病病人有睡眠障碍吗	66
69. 慢性肝病睡眠障碍的特点是什么	67
70. 肾功能衰竭时会失眠吗	68
71. 癌症病人为何产生失眠	69
72. 失眠为什么总是和更年期反应相伴而行	70
73. 甲状腺功能亢进和失眠有什么关系	71
74. 甲状腺功能减退会引起失眠吗	72
75. 垂体功能亢进和失眠有什么关系	73
76. 垂体功能低下会造成失眠吗	74
77. 肾上腺皮质功能亢进和失眠有什么关系	74
78. 肾上腺皮质功能减退会引起失眠吗	75
79. 糖尿病会不会引起失眠	76
80. 溃疡病也会影响睡眠吗	77
81. 什么是哮喘引起的失眠	78
82. 高血压会使人失眠吗	79
83. 精神分裂症和失眠有没有关系	80
84. 情感性精神病是否总有睡眠障碍	81
85. 反应性精神病会失眠吗	82
86. 抽动秽语综合征与失眠有关系吗	83
87. 儿童睡眠不好的原因是什么	84
88. 梦游有哪些特点	85



89. 夜惊和梦游一样吗	86
90. 梦魇是狐狸精作祟吗	87
91. 睡眠时惊跳是因为在长高吗	88
92. 你在睡眠中腿老动吗	88
93. 入睡前腿总感到不舒服是什么病	89
94. 你听说过“睡瘫症”吗	90
95. 夜间磨牙是因为肚子里有虫吗	91
96. 整天想睡是病吗	92
97. 为什么有人在大笑大哭时就摔倒	92
98. 发作性睡病有药物治疗吗	94
99. 有没有又贪睡又贪吃的病	94
100. 什么是特发性过度睡眠	95
101. 什么是睡眠呼吸暂停综合征	96
102. 打呼噜有什么危害	97
103. 睡眠呼吸暂停综合征会造成记忆力减退吗	98
104. 有睡眠疾病的人不宜做哪些工作	99
105. 失眠怎么办	100
106. 怎样跳出失眠的怪圈	101
107. 对失眠认识的常见误区有哪些	102
108. 失眠怎样治疗	104
109. 科学的睡眠卫生包括哪些内容	105
110. 睡眠习惯不正确是病吗	106

111. 卧室有什么卫生要求	107
112. 窗户和窗帘对睡觉有影响吗	109
113. 在什么样的床上睡得比较舒服	109
114. 床褥和失眠有关系吗	110
115. 如何选择合适的枕头	111
116. 睡衣以什么材质为好	113
117. 什么样的睡觉姿势益于睡眠	114
118. 婴幼儿、孕妇、病人各应选择什么样的睡觉姿势	115
119. 睡前洗个热水澡有什么好处	116
120. 睡前散步有治疗失眠的作用吗	117
121. 听音乐也能治疗失眠吗	118
122. 气功能治疗失眠吗	119
123. 如何避免用兴奋大脑的药物以免造成失眠	120
124. 更年期妇女失眠应该怎样治疗呢	121
125. 对长期卧床的病人患失眠者如何进行家庭护理	122
126. 为什么说保持心理平衡对治疗失眠很重要	123
127. 如何改善焦虑引起的失眠	124
128. 什么是失眠的刺激控制疗法	125
129. 什么是睡眠限制	125
130. 什么是放松治疗	126
131. 褪黑激素为什么能调整睡眠	127
132. 褪黑激素治疗慢性失眠效果好不好	128