

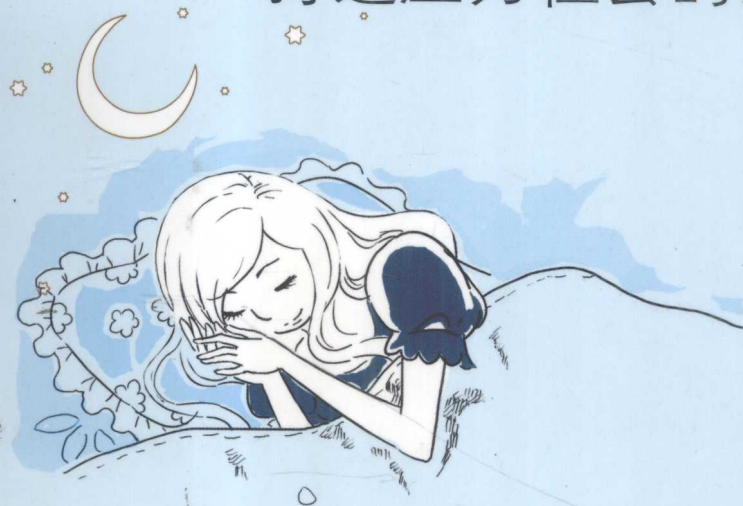
家庭必备
健康枕边书

现代压力社会的经典健康读本



优睡眠

打造压力社会的舒适睡眠



[日]斋藤恒博◎著
曹佳俊◎译

吃得好不如睡得好！
睡眠是缓解压力、治愈疲劳的最佳医药！

TITLE: [ストレス社会の快適睡眠]

BY: [斎藤恒博]

Copyright © Saito Tsunehiro 2002

Original Japanese language edition published by JAPAN BROADCAST PUBLISHING Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with JAPAN BROADCAST PUBLISHING Co.,Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2009, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由株式会社日本放送出版协会授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2008第127号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

优睡眠: 打造压力社会的舒适睡眠 / (日) 斋藤恒博著; 曹佳俊译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5381-5699-7

I. 优… II. ①斋…②曹… III. 睡眠—基本知识 IV. R338.63

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第179313号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 蒙明炬

设计制作: 郭宁

封面设计: 艾博堂文化

封面插图: 昱文

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 165mm × 226mm

印张: 9.5

字数: 90千字

出版时间: 2010年1月第1版

印刷时间: 2010年1月第1次印刷

责任编辑: 谨严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-5699-7

定价: 22.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/5699

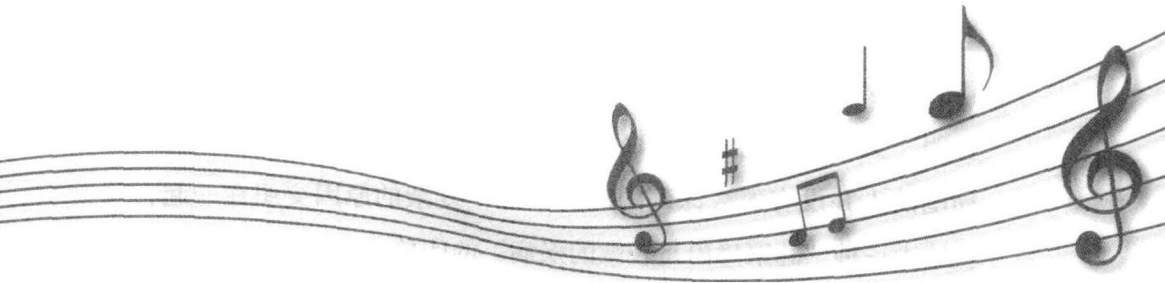


优 睡 眠

打造压力社会的舒适睡眠

[日]斋藤恒博◎著

曹佳俊◎译



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

前言

曾经有一位30多岁的女性向我倾诉：“丈夫睡觉时打呼噜和磨牙让我难以入睡。由于一连几天并且持续整个晚上的‘噪音’，使我经常处于慢性睡眠不足的状态。白天要照顾刚出生半年的女儿，没有时间午睡，压力越来越大。甚至女儿也因为爸爸的‘噪音’难以入睡，我担心这会影响孩子的成长。但是，丈夫非常疼爱孩子，又很顾家，我实在不忍心和他说不‘你打呼噜太吵了，到别的屋睡吧’这样的话。”

在旁人看来非常幸福的家庭，也有不为人知的烦恼。没人喜欢打呼噜，但这又是无奈的事情。

最近我经常在各种场合听到关于“睡眠障碍”的话题，事实上，睡眠障碍这一疾病在很久以前就存在了。但是它为什么没有得到大家足够的关注呢？因为睡眠障碍在医学上的病理原因尚未查明，又不会立刻危及生命，并且与患者本人的痛苦程度相比，周围的人并没有那么深刻的感受。这些复杂的原因交织在一起，就给人一种“睡眠障碍是轻微的疾病”的印象，而被人们忽视。

最近几年，由于失眠和睡眠呼吸暂停综合征等睡眠障碍疾病

的治疗方法快速确立，睡眠障碍的痛苦与艰辛也被世人所广泛认识。

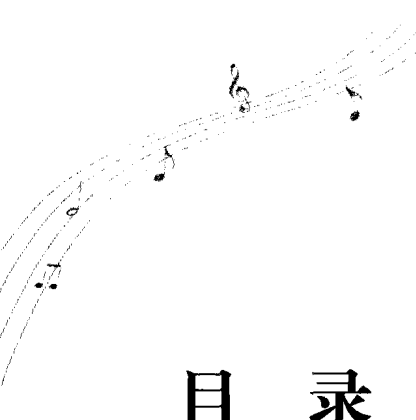
但是睡眠障碍和睡眠机制至今还留有许多疑问和谜团。

为了在已知的范围内验证关于“睡眠”以及与之相关疾病的疑问，并且加深大家对睡眠障碍的认识，特别是对睡眠呼吸暂停综合征的认识，以解决睡眠障碍的问题，我决定写这本书。

睡眠本身是为了消除一天的疲劳，放松身心的本能生理活动。但是，在高度运转的充满压力的现代社会，许多人的这种最低限度的放松与快乐被剥夺了。本书将在阐述睡眠机制的同时，帮助为压力而烦恼的现代人找回舒适的睡眠。

我在书里加进一些对睡眠障碍患者以及还不能理解睡眠障碍患者痛苦的人都有帮助的内容。希望您读完本书之后，能够获得优质舒适的睡眠，进而健康一生！

斋藤恒博



目 录

第一章 生命在于优质睡眠

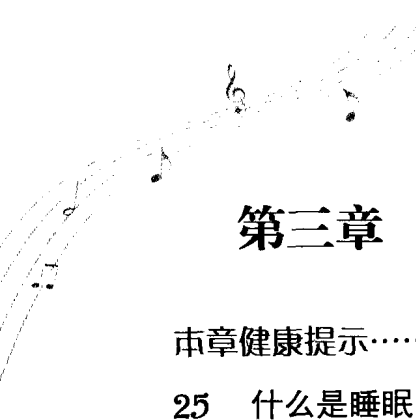
本章健康提示	10
1 做梦的睡眠与不做梦的睡眠	11
2 体温高低影响睡眠质量	14
3 打哈欠意味着什么	16
4 睡觉时适度翻身不是病	18
5 睡醒时身体僵直不能慌张	19
6 不睡觉会降低行动力和思考力	22
7 睡觉出汗可以减重	24
8 不要以“补觉”作为熬夜的借口	26
9 熬夜会破坏体内生物钟	28
10 早晨勃起与性兴奋无关	30
11 婴儿也会做梦吗	32
12 尿床可能与疾病有关	34

专栏 扁桃体手术后的营养调理	35
----------------------	----

第二章 睡眠的不适症状与疗法

本章健康提示	38
13 失眠时请先看内科门诊	39
14 与睡眠有关的疾病	41
15 睡不着和困得不行的原因	43
16 小心白天发困的症状	45
17 失眠的原因与治疗方法	47
18 睡觉着凉不能疏忽大意	50
19 打呼噜的原因与治疗方法	52
20 治疗“磨牙”要怎么做	56
专栏 不可置之不理的呼噜声与磨牙声	57
21 谨防睡觉时发生脑梗死	59
22 安眠药让人想睡觉的原因	61
23 安眠药的副作用与注意事项	64
24 安眠药不能多服	66
专栏 “萨利德迈”原来是安眠药	67





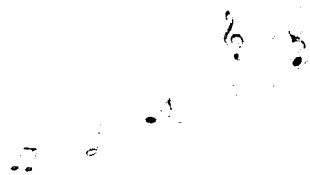
第三章 小心睡眠呼吸暂停综合征

本章健康提示	70
25 什么是睡眠呼吸暂停综合征	71
26 睡眠呼吸暂停综合征的诊断与治疗方法	73
27 睡眠呼吸暂停综合征患者在开会时的对策	78
28 睡眠呼吸暂停综合征的典型病例	80
【个案分析1】A先生（34岁，汽车维修工程师）	80
【个案分析2】F女士（65岁，家庭主妇）	83
【个案分析3】X先生（38岁，公司职员）	85
【个案分析4】Y先生（45岁，个体户）	87
【个案分析5】S女士（28岁，公司职员）	89
专栏 褪黑激素的作用因人而异	91

第四章 梦与睡眠的另类解读

本章健康提示	94
29 梦其实是彩色的	95
30 梦的解析准吗	96

31	记忆与梦的关系	98
32	动物的睡眠状态	99
33	动物也会做梦吗?	102
34	冬眠是动物适应环境的本能	104
	专栏 睡眠的起源缘于“生物从海洋进入陆地”	105
35	与睡眠有关的传闻和谚语	106
36	睡得好有利于孩子的成长	109
37	“大”字形和“川”字形睡姿让身心更舒服	111
38	为什么会无时无刻地思春?	113
39	摇篮曲的旋律能够催人入睡	115
	专栏 把管弦乐当做催眠剂的人	117
40	预防晕车的简单方法	119
41	边睡觉边学习的效果	121
42	坐车时怎样防止睡过头	122
43	最合适的周末休息方法	125
44	因为很冷, 所以想睡	127
45	人在太空中的睡眠	129
	专栏 恐怖的睡眠呼吸暂停综合征——某个企业职员最后时刻	130

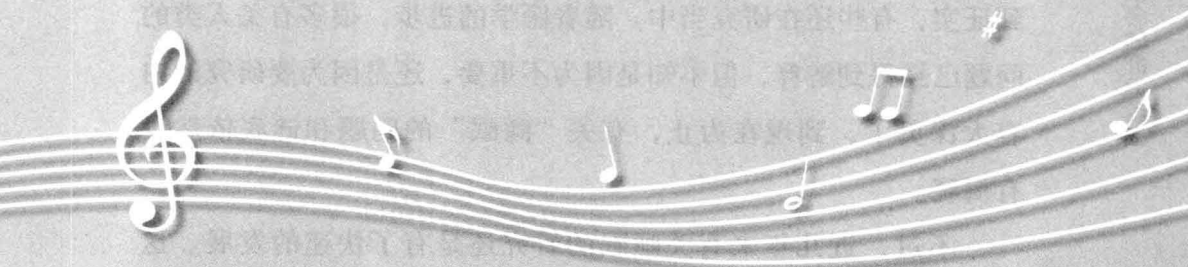


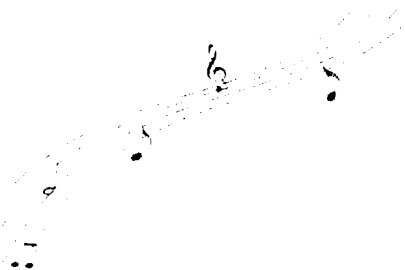
第五章 让您快速入眠的方法

本章健康提示.....	134
46 理想的睡眠状态	135
47 健康睡眠的秘诀	137
48 营造舒适的睡眠环境	140
专栏 舒适睡眠中芳香的作用	142
49 冷敷可以缓解眼睛疲劳	144
50 午睡的意义不可小觑	146
51 尽量避免睡吊床	148
专栏 人生的最后时刻	149
结束语.....	150

第一章

生命在于优质睡眠





本章健康提示

人生约有三分之一的时间用于睡觉。但是，大部分人并没有有意识地去思考过“睡觉”这一行为。因此，我想通过本章同大家一起认识睡眠是怎么回事。

我们在考虑一些有关睡眠的简单问题时会发现，有些已经得到证实，有些还在研究当中。随着医学的进步，很多有关人类的问题已经得到解释，但不知是因为不重要，还是因为要研究的内容太深奥了，到现在为止，有关“睡眠”的问题和谜底依然没有揭晓。

不过，近几年来有关睡眠的研究还是有了快速的发展。这可能是因为现代社会压力大增，导致患有睡眠障碍的人激增的缘故。

首先，让我们从科学及医学的角度看待睡眠，了解睡眠的机制吧。



做梦的睡眠与不做梦的睡眠

很久以前人们就将睡眠分为两种，即大脑充分休息的时候和不充分休息的时候。换句话说，也就是做梦与不做梦的睡眠。

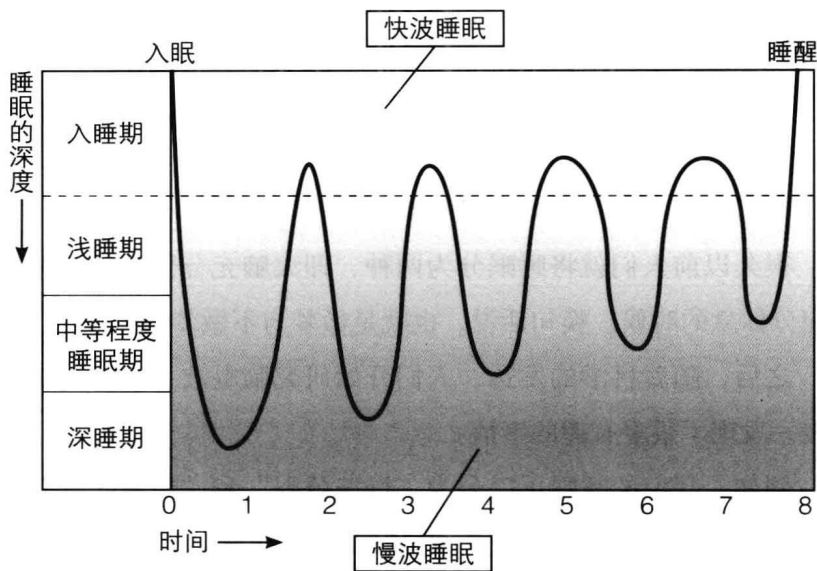
之后，随着科学的发达，人们开始研究脑电波，经过测定脑电波，发现了很多有趣的事情。

例如，我们的睡眠可以分为“慢波睡眠”和“快波睡眠”。一般来说，醒着的时候，脑电波呈现高频率低振幅的波形，当睡眠不断加深时，就会变成低频率高振幅的波形。我们把这个睡眠不断加深的时期称作“慢波睡眠”。按照波形，可以把“慢波睡眠”分成四个阶段，波形幅度最大的第四阶段是睡眠最深的时期。

“慢波睡眠”的第四阶段之后，脑电波变快且幅度变小。脑电波在呈现出和觉醒状态相同的波形的同时，眼球运动会变得很激烈，此时测肌电图的话，可测出全身肌肉的弛缓度。如果在这个时期把睡觉的人唤醒的话，很多人会说“做梦了”。因此，我们把伴随着快速眼球运动的这一时期称作“快波睡眠”。



现在，我们也不是十分清楚“快波睡眠”具体指的是什么。但是，有很多学者推测这一时期可能是在整理记忆。快波睡眠和慢波睡眠的阐明能有助于解释精神病等各种疾病。



患上抑郁症的人有个明显的特征，就是从开始睡觉到快波睡眠为止的潜伏期较短。

研究发现，随着病情的不同，快波睡眠与慢波睡眠的模式会发生变化。如果是正常的睡眠，快波睡眠与慢波睡眠会组成一个单位，每次约90分钟，这样反复4次之后，人就会睡醒。开始时，慢波睡眠会出现比较深的脑电波，并在下一次的循环中慢慢变浅，直到醒来为止。这也就是所谓的“好的睡眠”。

在大脑不同的发展阶段，睡眠也大不相同。比如说，在婴儿



■ 不同睡眠阶段的脑电波

睡醒（非常清醒的状态）



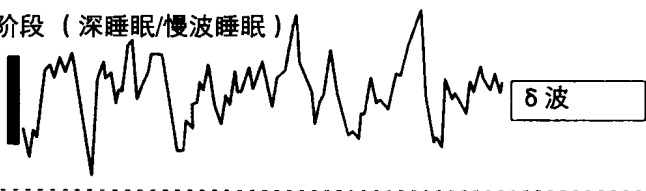
第一阶段（入睡状态）



第二阶段（浅睡眠/慢波睡眠）



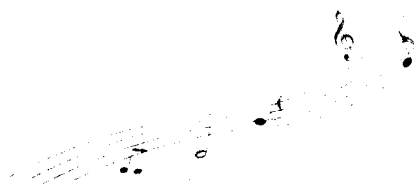
第三、四阶段（深睡眠/慢波睡眠）



快波睡眠



期，快波睡眠的时间非常长，而随着年龄的增长，快波睡眠会变得越来越短。



2

体温高低影响睡眠质量

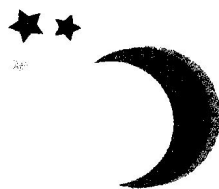
体温与睡眠之间有什么关系呢？研究证实：睡眠受体温的影响。

科学家用白鼠做的实验表明，运动或洗热水澡可以使直肠的温度提高 2°C ，如果这时让白鼠睡觉的话，它的慢波睡眠时间会延长。但没有发现快波睡眠与体温变化之间的关系。这一实验结果也证实了人们很久以前就常说的那句话，“让身体暖一暖就可以睡好觉了”。

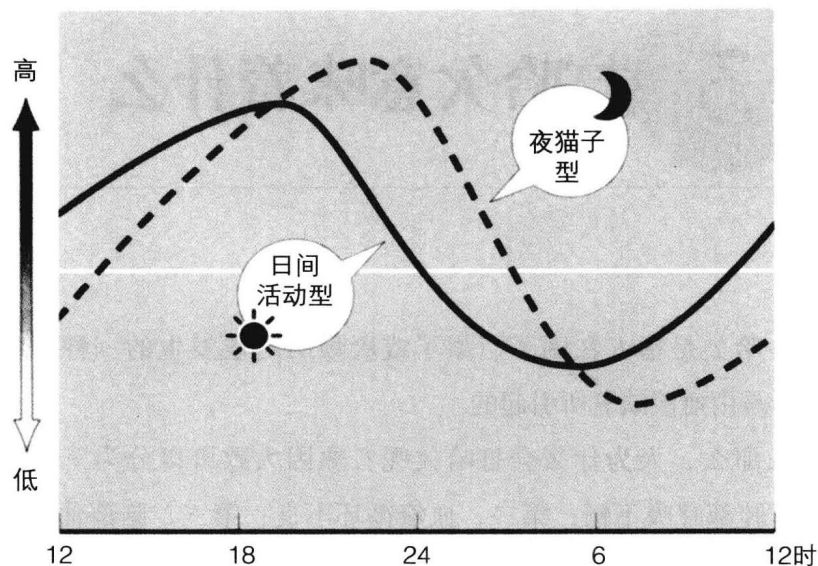
另一方面，使用药物让白鼠身体发热的实验表明，它与运动和洗热水澡具有同样的效果，即慢波睡眠时间会延长，快波睡眠会变短。这也表明，生病或生理原因导致身体发热时人会发呆，快波睡眠时间也会变短，使人很难入睡。

随着时间的推移，体温也会随之上升或下降。请注意下图出现的偏差。“夜猫子型”和“日间活动型”的人的体温变化是不同的。

不管是哪种类型的人，睡觉时体温都会慢慢下降，但是“夜



■ 一日内体温的变化



猫子型”的人的体温调节会很不顺利，而“日间活动型”的人睡眠可能会更好。

另外，一直开着冷气之所以对身体不好，是因为开冷气会强制性地使体温下降，使人体的自然调节体温功能不能发挥作用。

