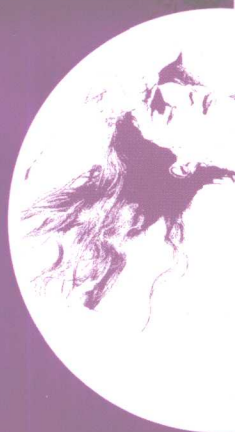


JIANKANG
SHENGHUO CONGSHU



健 → 康 → 生 → 活 → 丛 → 书

HUI SHUI CAI JIAN KANG

会睡 才健康

主编 ◎ 杨晓光 赵春媛



NLIC2970826684

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

健康生活丛书

会睡才健康

主 编 杨晓光 赵春媛

编 委 (以姓氏笔画为序)

亚琨博 朱天宇 刘 萌 刘星兴

杨 杨 杨 森 时培玉 邹丽娟

林 双 赵春芳 赵荣庆 徐秋新

奚亚杰 魏成龙



NLIC2970826684

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

会睡才健康/杨晓光, 赵春媛主编. —北京: 中国中医药出版社, 2012. 8
(健康生活丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1012 - 6

I. ①会… II. ①杨… ②赵 III. ①睡眠 - 基本知识 IV. ①R338. 63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 143437 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河西华印务有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710 × 1000 1/16 印张 16.25 字数 244 千字

2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1012 - 6

*

定价 29.00 元

网址 [www. cptcm. com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 [csln. net/ qksd/](http://csln.net/qksd/)

新浪官方微博 [http: // e. weibo. com/ cptcm](http://e.weibo.com/cptcm)

科学生活 拥有健康

早在一百多年前，马克思就说过：“健康是人的第一权利，是人类生活的第一前提，也就是一切历史的第一前提。”50多年前，世界卫生组织把健康描述为“健康不仅是无疾病和衰弱，而是指躯体、精神和社会适应诸方面的完好状态。”可惜的是，在名缠利锁、物欲横流的熙攘中，直到近年，许多人才终于活“明白”了——人生一世，健康是本，健康是源。没有了健康，功名利禄，福运寿财……一切的一切都将化为乌有。正如古希腊哲人赫拉克利特所告诫的：“如果没有健康，智慧就无法表露，文化就无法施展，力量就无法战斗，知识就无法利用。”否则，我们便不会看到本不该发生的一幕又一幕人生的悲剧：多少生命在鲜活的花季不幸夭折，多少精英在事业的巅峰英年早逝……因此，才有了那个几乎人人熟知，可惜却迟到的比喻：如果用“0”来表示地位、财富、成功等，健康就是前面的“1”，没有了“1”，后面的一切就只是镜花水月。

生命是宝贵的，生命又是脆弱的。唯其如此，我们才更应该备加珍惜与呵护。那么，从何入手呢？国外有人将人一生的内容分解开来进而计算出每项内容所占用的时间，这里且不去一一罗列，只是将构成一生（按75岁计算）的几大“要件”所用的时间公布如下：

饮食：6.1年（按每天2小时计）。

睡眠：25年（按每天8小时计）。

运动：3.1年（按每天1小时）。

性：3个月（20~60岁，按每周1小时计）。

由此不难看出，以上几项内容，已经占去了一生的近一半，那么，这几项内容的质量，难道还不该引起人们足够的重视吗？其实，说穿了，所谓人生，除了精神层面上的东西，除了对社会应有的责任与贡献，就其动物性而言，谁也离不开的就是吃、喝、睡、动、性。因此，要获得健康，自然就应该从这几方面入手。

20 世纪 80 年代末，世界卫生组织就指出，“人人享有卫生保健”是永恒的目标。时至今日，面对不容乐观的健康水平，仍然需要强调的自然还是这个永恒的话题。如果让生命之树常青，那么，最离不开的就是饮食的空气、睡眠的土壤、运动的阳光和性爱的雨露。因此，我们策划推出了这套《健康生活丛书》，分别为《会喝才健康》、《会吃才健康》、《会睡才健康》、《会动才健康》、《知性才健康》，旨在使人们更加科学地享受生活，更加长久地拥有健康，从而以自身的和谐去推进社会的和谐。

《健康生活丛书》编委会

2012 年 8 月

目 录

睡眠与健康长寿

睡眠与健康	2	睡眠好处遂个数	13
什么是正常睡眠	2	睡眠与长寿	15
睡眠的科学	3	睡眠与情绪	16
科学睡眠“五大规律”	4	睡眠与饮食	17
睡眠的学问	4	睡眠与运动	18
睡眠养身又养心	5	睡眠与皮肤	18
睡眠先睡心	6	睡眠与卫生	19
睡眠新说法	7	睡眠与人体衰老	20
中国人的睡眠数据	7	睡眠的类型	21
人若不睡觉能坚持多久	10	睡前保健八法	22
不同血型的睡眠习惯	10	睡觉也瘦身	23
睡眠长短由基因控制	11	睡前十分钟最好别看书	23
睡眠也有“黄金分割线”	12	睡前用电脑难入眠	24
改变生活方式 提高睡眠质量	12	七种不利于健康的睡眠习惯	24
年龄与睡眠时间	13	改掉睡眠的坏习惯	25

2 会睡才健康

入睡前开窗通风·····	27	长期睡眠剥夺会缩短寿命·····	47
开灯睡觉患癌的可能性更大·····	28	睡眠过多也是病·····	48
穿厚睡衣睡觉更冷·····	28	睡眠过多易得帕金森症·····	49
湿着头发开着空调睡觉易患病·····	28	多睡不能解春困·····	49
入睡妙法·····	29	睡眠太多等于暴饮暴食·····	50
不觅仙方觅睡方·····	31	睡懒觉六弊端·····	50
愉快运动助人睡·····	32	脖子粗的人少睡懒觉·····	51
降低体温助睡眠·····	33	周末睡懒觉，周一更疲倦·····	52
按时醒来身体好·····	33	睡懒觉“长肉”并非健康之道·····	52
起得太早易增大患心血管疾病的危险 ·····	33	老年人睡懒觉危害多·····	53
醒后不宜马上起床·····	34	睡眠有助防治癌症·····	53
被闹钟叫醒相当于醉酒·····	34	嗜睡也会致癌·····	54
睡眠质量与环境·····	34	白天嗜睡智力受损·····	54
如何保证睡眠的质量·····	36	睡眠不足寿命短·····	55
健康睡眠十法·····	37	睡眠不足加重慢性疾病·····	55
入睡的最佳时段·····	39	睡眠不足易患高血压·····	56
测测你的“睡商”·····	40	睡眠不足加大心脏负担·····	56
缺少睡眠的五个信号·····	41	睡眠不足致胃病·····	56
睡眠少≠失眠·····	42	睡不够易得糖尿病·····	57
睡眠当“药”·····	43	如何摆脱“睡眠紊乱”·····	57
睡眠太多弊端多·····	44	如何防治睡眠呼吸暂停综合征·····	57
睡觉太多不长寿·····	44	不可忽视睡眠中的“小动作”·····	58
久睡不起问题多·····	45	经常晚睡觉会导致器官衰竭·····	59
睡觉并非越多越好·····	45	晚睡如何不伤脸·····	60
适当少睡可长寿·····	46	睡眠不足如何补·····	60
“睡一半”比完全没睡更损健康·····	46	裸睡好处多·····	61
		裸睡要因人因时而异·····	62

晒足阳光睡得香·····	62	喝酒导致睡眠呼吸障碍·····	76
睡眠严重不足与不睡觉一样伤害大 ·····	62	爱打鼾者睡前4小时别饮酒·····	76
分段睡眠亦健康·····	63	打鼾易诱发男性性功能障碍·····	76
有梦睡眠多多益善·····	63	打呼噜也会引起多种病·····	77
睡梦与疾病信号·····	64	减少打鼾十法·····	78
摆脱噩梦的纠缠·····	65	如何防治睡眠呼吸暂停·····	79
带“醉”睡觉的危害·····	66	面对面睡觉不卫生·····	79
睡回笼觉到底好不好·····	66	开着空调睡觉易患病·····	79
睡眠时间与四季变化·····	67	睡眠张口呼吸有害健康·····	80
春季睡眠原则·····	67	睡前洗头易患头痛·····	80
夏季睡眠四项注意·····	68	睡得香才能记得牢·····	80
热天怎样睡好觉·····	69	闻花香入眠 增强记忆力·····	81
秋天早睡早起能养肺·····	70	晚11点前睡觉防皱纹·····	81
秋爽睡觉莫贪凉·····	70	晚睡晚起人聪明·····	81
秋季睡眠“八忌”·····	70	健康莫贪睡·····	82
冬日睡眠良方·····	71	男子睡前“三宜三忌”·····	82
冷天睡前忌洗头·····	71	睡眠不足令男性衰老·····	83
冬季宜早睡晚起·····	72	女性睡眠时间同体重有密切关系 ·····	84
柑橘放床头 得到好睡眠·····	72	俯卧与高枕影响男性性功能·····	84
睡眠时间不当妇女易患心脏病·····	72	睡姿不对易伤睾丸·····	85
高血脂病人睡前五忌·····	73	男性：“子午觉”调阴阳·····	85
心律失常患者睡眠时应注意什么·····	73	睡眠质量差易致“啤酒肚”·····	85
心脏病不宜多睡眠·····	74	睡眠欠佳男子发福·····	85
冠心病患者睡眠有讲究·····	74	与伴侣同床共枕损害男性脑力·····	86
胆石症病人不宜左侧睡·····	75	女性睡前美容妙招·····	86
服药后不应立即睡觉·····	75	女性睡出靓丽来·····	87

女性：睡眠足气血充盈·····	87	睡觉前锻炼不一定影响睡眠·····	92
女性睡眠不当易患心脏病·····	88	睡前百步走·····	93
女性睡眠不足易患高血压·····	88	晚餐与睡眠间隔宜长·····	94
更年期女性睡眠八注意·····	89	科学安排旅游睡眠·····	94
孕妇睡得好 胎儿更健康·····	89	出游失眠“催眠术”·····	95
新婚夫妇如何调试睡眠·····	90	睡眠疾病知多少·····	95
睡前饮水可防血管栓塞·····	91	睡眠中易发生的疾病·····	96
运舌吞液能助眠·····	91	即使睡不好，也不要增加卧床时间	
运动可调节睡眠·····	91	·····	96
睡前宜散步·····	92	睡眠的十大认识误区·····	97

睡姿·环境·卧具

睡眠姿势有讲究·····	100	睡相好容貌美·····	108
不同睡姿孰优孰劣·····	100	睡眠与环境·····	109
孕妇宜选的睡姿·····	101	睡向与健康之异说·····	109
老年人宜选的睡姿·····	101	睡眠与床铺·····	110
睡姿能治病·····	102	床的摆放有讲究·····	111
不良睡姿危害男子汉·····	102	床靠墙易睡出关节炎·····	112
睡觉要注意手臂姿势·····	103	在躺椅上睡觉要小心·····	112
仰睡好处多·····	104	警惕“现代床铺综合征”·····	112
仰卧睡眠防血栓·····	104	火车上睡觉头朝过道好·····	113
L型姿势助酣眠·····	104	乘汽车不宜睡觉·····	113
猫姿睡眠利心脏·····	104	坐车打瞌睡颈椎易损伤·····	113
睡姿不对易伤睾丸·····	105	颈椎病患者该睡什么床·····	114
改变睡姿可缓解腰酸背痛·····	105	夏睡竹席防皮炎·····	115
因病而异选睡姿·····	106	哪些人最好不睡凉席·····	115
醉酒后保持侧睡·····	108	哪些人不宜睡电热毯·····	116

谨防冬季“电热毯病”	117	养生妙招枕中藏	125
老人用电热毯危害多	117	防治颈椎病最宜用圆枕	126
新型床	118	枕头应该用多久	126
睡眠与被褥	120	开灯睡觉破坏人体免疫功能	127
睡眠与枕头	120	睡前不要服补品	128
称心枕头助睡眠	121	睡觉时请给自己松绑	128
选枕头注意可塑性	122	心脏病人不宜多睡眠	129
根据睡姿选枕头	122	不要“和衣而卧”	129
中老年人宜用圆枕	123	睡眠不宜戴隐形眼镜	130
枕芯需要适时更换	123	营造睡眠的“小气候”	130
哪些人不宜用竹枕	124	睡衣质地影响睡眠	131
做个药枕好度夏	124		

午睡的学问

午睡——文明的标志	134	午睡不可少 睡久又不好	142
养生妙方——午睡	135	春夏之交午睡重要	143
科学午睡——健康充电	136	午睡不当易致病	143
午睡四宜	137	午睡半小时可防冠心病	144
午睡六不宜	138	老人需要午睡	145
午后小睡 10 分钟胜过晚间 2 小时	139	不宜午睡的老人	145
午睡能防冠心病	139	午休快睡	145
午饭前小睡	140	午睡宜松腰带	146
午睡有益 但应得法	140	盛夏午睡有学问	146
趴在桌上午睡有三大危害	141	午睡要注意睡眠周期	147
下午 3 点左右小睡好	141	古人午睡趣谈	147
午睡须知	142	宋人午睡诗	148

婴幼儿与老年人睡眠

睡商高的孩子更聪明	152	孩子最佳的睡觉时间是晚上 9 点	163
婴幼儿睡眠与健康	152	儿童晚睡影响长高	164
不同年龄孩子的睡眠时间	153	帮助宝宝快入睡	165
新生儿应常换睡眠姿势	153	促儿入睡的几种办法	165
睡姿影响孩子容貌	154	婴儿睡多久算正常	166
婴儿睡在大人怀里弊大于利	155	培养孩子独立入睡	167
睡眠不足儿童易患近视	156	怎样让孩子睡好觉	167
睡前吃甜食 孩子易尿床	156	睡眠不足影响儿童视力	168
小儿睡觉不要以衣代被	156	孩子不宜睡懒觉	169
荞麦壳枕头让孩子睡得香	157	关注小儿失眠	169
婴幼儿不宜睡席梦思	157	儿童睡眠障碍的主要因素	170
睡懒觉不利儿童生长	158	儿童睡眠障碍的防治	170
肥胖儿多睡有利保健	158	开灯睡觉，可能诱发儿童性早熟	171
孩子睡得多不易发胖	159	婴儿仰面睡 身体更健康	172
儿童午睡可能影响智力	159	婴儿仰睡容颜美	172
儿童夜间“醒”家长别应答	159	3 个月内的宝宝仰睡最安全	172
爱睡的娃娃爱长个儿	160	婴儿哪种睡姿利健康	172
孩子 3 岁前看电视易造成睡眠紊乱	160	不利婴儿睡眠的六种方式	173
婴儿怎样睡卧合适	161	孩子睡姿会影响牙齿	174
孩子睡沙发有致命危险	161	新生儿不能睡电褥子	175
肥胖儿多睡有利保健	161	小儿不宜睡空调房	176
给婴儿盖被子要慎重	162	戒掉宝宝入睡坏习惯	176
新生儿睡觉要用枕头吗	162	孩子睡前别疯玩	177
给宝宝选枕头的学问	162		

让婴儿单独睡可减少突然死亡的发生	177	老年人口干舌燥应改正睡姿	187
灯下睡觉损害儿童视力	177	老年男性睡得少 雄激素水平下降	187
开灯睡孩子易患血癌	178	老人睡前五件事	187
孩子独睡的三大好处	178	老人睡好三种觉	188
儿童睡眠与智力发展的关系	179	睡眠不佳易使男子中年发福	188
睡眠多的孩子学习好	179	老年人不宜“恋床”	189
迟睡的孩子长不高	180	老年人的睡眠保健	189
睡眠不足孩子反应慢	180	老人冬天睡眠少穿衣	190
老年人睡眠与健康	181	警惕中老年人“睡不醒”	191
老年人如何睡眠	182	中老年人晨醒后有六忌	191
老年人怎样提高睡眠质量	183	老年人应警惕白天嗜睡	192
老年人睡眠应注意什么	184	老年人不宜坐着打盹	193
老人睡眠十四忌	184	催眠药与老年人健康	193
老人饭后就睡易伤肺	186	老年人失眠症的心理调适	194
中老年人睡前动一动	186	老年人睡眠障碍的对策	195

失眠的防治

失眠的定义	198	慢性失眠会导致糖尿病	204
失眠的类型	198	如何治疗睡眠障碍	205
失眠的十三大危害	198	怎样打破心理失眠的恶性循环	206
失眠的原因	199	失眠者怎样才能入梦乡	207
失眠现象解疑释惑	200	对付失眠的五点建议	208
对失眠应有的认识	201	失眠的自疗方法	208
哪些人会患失眠症	202	运动疗法除失眠	209
饮食不当易致失眠	203	音乐催眠法	210
睡前2小时使用电脑易失眠	204	意念催眠法	210

吐纳疗法驱走失眠	211	区分假失眠症	221
匀速呼吸法治失眠	211	滥用安眠药更易睡不好	223
失眠试试“不想睡”疗法	211	长期服用安眠药可致痴呆	223
睡前喝醋改善紧张性失眠	212	老人失眠新因及纠治法	223
自我暗示可减轻失眠	212	失眠者，别为睡觉而睡觉	224
温水泡脚好入眠	213	睡不着千万别勉强	225
九步养生法可安眠	213	科学使用安眠药	225
快速入睡的秘方	214	不靠谱的安眠药	226
简易导眠	215	让安眠药“靠谱”的方法	227
六种习惯易致失眠	215	失眠者慎用“沙星”	228
缺铜也失眠	216	哪些人不宜服用安眠药	228
睡不着觉 数数心跳	216	各国治疗失眠的高招	229
睡前静坐助安眠	217	失眠该到哪里就诊	229
降低体温助睡眠	217	中外作家治疗失眠方法	230
假性失眠不用愁	218	失眠患者的膳食营养	231
失眠的自我简易疗法	218	能催眠的饮食	232
失眠按摩五法	219	吃猪蹄治神经衰弱	234
脊背按摩治失眠	219	百合治失眠	235
教你摆脱失眠困扰	220	失眠试试六道汤	235

睡眠杂俎

睡的别名	238	邵雍论睡眠养生	240
古人睡眠“十忌”	238	马寅初最重视睡前洗浴	241
睡眠十谚	239	趣谈睡文化	242
苏东坡睡眠“八字诀”	239	名人与睡眠	243
苏东坡的“寢寐三昧”	240	名人对付失眠各有妙招	246

睡眠与健康长寿

睡眠与健康

什么是正常睡眠

睡眠的科学

科学睡眠“五大规律”

睡眠的学问

.....

睡眠与健康

人的一生中，约有三分之一的时间在睡眠中度过。人可以在一个月或更长的时间内不吃食物而活着，但只要是 10 ~ 14 天不睡眠就会死亡，因而有关睡眠的研究在生命科学领域内占有重要的位置。

生命从诞生的那一天起，就始终处于觉醒和睡眠有规律的交替过程中，这种有规律的交替，是生命延续和存在的基本条件之一。也就是说，生命的过程离不开睡眠。

在日常生活中，当我们睡眠不足时，就会显得无精打采，疲惫不堪，感到头昏脑胀，工作或学习的效率降低，甚至引起多种疾病，但是若经过一次良好的睡眠之后，我们又会重新精力旺盛，体力倍增。可见，睡眠起到了消除疲劳、增强体力的作用。如果我们保证睡眠充足，就可消除疲劳，强身健体，长此以往，就能防病抗衰，延年益寿。

在所有的休息方式中，睡眠是最理想、最完全的手段。在睡眠状态下，肌肉放松，心率减慢，血压降低，呼吸平缓，体温降低，各种分泌减少，代谢减低，全身的各种功能仅维持在必要的最低水平，使体内获得充分的营养供给，弥补缺损，修复损伤，从而增强机体的活力，提高机体对疾病和衰老的抗御能力。

什么是正常睡眠

一般情况下，正常的睡觉时间因人而异，睡眠的需要也因年龄而不一，与整个身体尤其是神经系统的发育程度有着密切的关系。一般的睡眠，新生儿至少要睡 20 小时，婴、幼儿约需 14 小时，学龄前儿童一般要 12 小时左右，青少年睡 9 ~ 10 小时即可。成年人各方面发育成熟了，在觉醒时精神和体力的消耗，往往需要 8 小时左右的时间才能修复。因此，对于成年人来说“一天睡 8 个小时”，并非只是一个“口号”，而是有它的道理和根据的。老年人因新陈代谢减慢，精

力消耗较少，有五六小时，最多7小时的睡眠就足够了。

睡眠的效果不仅决定于时间的长短，更重要的是睡眠质量。一般说，如果睡得较深沉，即使时间短一些，也不会影响健康和精力。经过一定时间的睡眠后，如果疲劳感消失了，头脑清晰，精力充沛，周身舒适，能更好地胜任一天的工作和学习，这就是正常睡眠带来的结果。

但是，每一个人的睡眠状态也有所不同，年轻人多睡得比较安稳，有些老年人则时常在半夜醒来，睡眠时间虽短，却又能利用休息、瞌睡等机会补充睡眠时间，这并不能称为失眠，换句话说，这仍算是正常的睡眠。

睡眠的科学

睡眠可分为两种。一种是脑部和身体都入睡的正睡眠，另一种是脑部稍微清醒，身体处于熟睡状态的 REM 睡眠。

所谓的睡眠就是正睡眠和 REM 睡眠交互进行，一直到清晨。

进入卧具中 20 分钟左右，可开始正睡眠，也就是刚入睡的状态。这个时间开始，就是最熟睡的时候，慢慢地再转为较浅的睡眠。

正睡眠之后，就是 REM 睡眠。也可以说就是做梦的时间，身体在熟睡的状态，脑部却是觉醒状态，眼球上下、左右快速地移动着。

进入这种时期时，大部分的人都会做梦。REM 睡眠时间大约 40 分钟。

正睡眠和 REM 睡眠的交互进行，一晚大概 4~5 次，每次的熟睡度将渐渐变浅，一直到早晨起床时。这期间约 8 小时。

当您在 REM 睡眠最深的时候醒来的话，可以很清楚地记住梦中的情景，但是身体却非常疲倦，而很不愉快地睁开眼睛。

睡眠的时间较迟，也没关系，只要不破坏正常的睡眠规律即可。所以说早睡、早起是很重要的。

科学睡眠“五大规律”

健康的睡眠要遵循以下规律。

规律一：睡眠时间 四季睡眠春夏应“晚卧早起”，秋季应“早卧早起”，冬季应“早卧晚起”。最好在日出前起床，不宜太晚。正常人睡眠时间一般在每天8小时左右，体弱多病者应适当增加睡眠时间。

规律二：睡眠方向 睡觉要头北脚南。人体随时随地都受到地球磁场的影响，睡眠的过程中大脑同样受到磁场的干扰。人睡觉时采取头北脚南的姿势，使磁力线平稳地穿过人体，最大限度地减少地球磁场对人体的干扰。

规律三：睡觉姿势 身睡如弓效果好，向右侧卧负担轻。研究表明，“睡如弓”能够恰到好处地减小地心对人体的作用力。由于人体的心脏多在身体左侧，向右侧卧可以减轻心脏承受的压力，同时双手避免放在心脏附近，避免因噩梦而惊醒。

规律四：睡觉时间段 无论是“夜猫子型”的人还是“早睡晚起型”的人，都应该找准自己的生物钟，提高睡眠休息的效率。传统中医理论认为，子（夜间11时到凌晨1时）、午（白天11时到13时）两个时辰是每天温差变化最大的时间，这一段时间人体需要适当休息。

规律五：睡眠环境 在卧室里应该尽量避免放置过多的电器，以确保人脑在休息中不受太多干扰。此外，也不要戴“表”、“牙”和手机等物品睡觉，否则会影响身体的健康。

睡眠的学问

良好的睡眠方法，对于养生很有作用。

静心息虑，先心后目 睡眠前半小时不要看书、看报、看电视，停止思虑，使大脑平静下来。再用温水洗脚、洗脸，可以睡得香。卧床后，立即熄灯，以免