

曾几何时，好好睡一觉醒已变成遥不可及的奢望！

失眠、倦怠、烦躁焦虑、神经衰弱……

你是否已经陷入其中难以自拔？

一点也不夸大——拯救睡眠就是拯救人生！



拯救睡眠

Zheng Jiu Shui Mian

高红敏◎著

不焦虑、不过火的失眠调理方案

最简单、最实用的睡眠健康全攻略

帮你更轻松、更舒畅地进入安谧的深睡眠状态

从此以后，不靠安眠药、不用“数绵羊”也能保持良好的睡眠质量

.....



中国长安出版社



拯救睡眠

Zheng Jiu Shui Mian

高红敏◎著



中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拯救睡眠 / 高红敏著. —北京: 中国长安出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5107-0207-5

I. ① 拯…II. ① 高…III. ①睡眠障碍—防治 IV. ①R749.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第111532号

拯救睡眠

高红敏 著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街14号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 北京市嘉业印刷厂

开本: 787mm × 1092mm 1/16

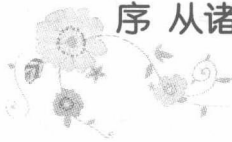
印张: 14.25

字数: 140千字

版本: 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5107-0207-5

定价: 28.00元



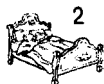
序 从诸葛亮草堂高卧说起

大梦谁先觉，
平生我自知。
草堂春睡足，
窗外日迟迟。

这首诗是历史上著名的政治家、军事家、智者诸葛亮所作。历史上，刘备三顾茅庐请诸葛亮出山，第三次到隆中时，诸葛亮正在午睡，醒后，他诗意顿发，便作了一首诗。其中就有“草堂春睡足”之句，可见他原是十分重视睡眠养生的，否则怎么会一觉睡到太阳快下山了呢！

生活中，很多人别说是睡午觉了，就是晚上睡觉也难得睡安稳。这样的生活方式，对身体带来的伤害可想而知。

古语有云：“眠食二者为养生之要务。”身体出现疲劳时，睡眠是最有效的恢复体力的办法。只要能及时补充体力消耗，增强精神活力，每日保证



充足的睡眠，就能消除疲劳，恢复和重新调整人体的新陈代谢。

因此，保持良好的睡眠，对于养生健身、延年益寿非常重要。

早年的诸葛亮隐居隆中，过着“躬耕陇亩”的田园生活。由于他深谙睡眠养生之道，总是一觉睡去，不管“窗外日迟迟”。《三国演义》里说：“南阳有隐居，高卧卧不足”，“柴门半掩闭茅庐，中有高人卧不起。”

后来，他出来辅助刘备打江山，尤其是刘备死后，为扶助其遗孤(后主刘禅)，常“夙兴夜寝，事必躬亲，而每天食不足升”，长期劳累过度，终至积劳成疾。最后，一代名相因心肺衰竭而殒。引发大诗人杜甫无限的慨叹：“出师未捷身先死，长使英雄泪满襟。”

虽有前车之鉴，但后人却并没有以此为戒，忽视甚至无视睡眠健康的人大有人在。

当今，我们几乎每天都能看见上班族通宵忙碌的身影，霓虹灯下的纵酒狂歌者日日可见，浮躁的网络上有无数“夜猫子”沉溺其中。他们对自己的健康漠不关心，肆无忌惮地挥霍着自己的睡眠时间。

每每此时，我就恨不得自己会分身术，然后挨家挨户地劝说：“去睡觉吧！别糟蹋身体啦！”但是，即使我有这样的分身术，常人会理解吗？还不得骂我多管闲事？

几经思考，我决定，将自己多年的临床经验以及所接触的各类不同症状患者的案例编撰成书，希望以此来唤醒大家对睡眠健康的重视。确实，就像小沈阳说的那样：“人这一生其实可短暂了，有时候一想跟睡觉是一样一样的，眼睛一闭一睁一天过去了。眼睛一闭不睁，这辈子就过去了。”

如果问保持健康的最基本的要素是什么，很简单，那就是吃和睡。吃，每个人每一天都要吃，而睡很多人却忽视了。少睡或不睡，不会导致胃痛之类的明显症状，顶多是哪天有空一觉睡个够。

然而，俗话说得好：“明枪易躲，暗箭难防。”失眠或者睡眠不足带来

的危害是慢慢显现的，起初没什么，一旦积累到一个点，其对身体造成的危害是极其严重的！

我要告诉大家的是，如果你睡好了觉，懂得了如何睡好觉，就会消除疲劳，抵御感冒，增强免疫力；保护大脑清醒，减少心理疾病；减少肝病的发生；也利于防止糖尿病、高血压的产生。

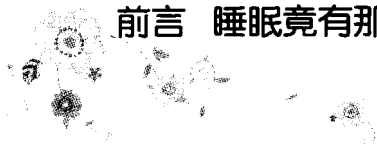
相反，如果少睡或者不睡，甚至是失眠，那么就会给你带来头昏、头晕、食欲下降、精神不振，以及记忆力减退等症状，甚至是寿命缩短。持续性失眠则会引起血压、血糖、血脂的升高，导致心脑血管并发症，造成内分泌失调和一些精神障碍。

而且，失眠者的衰老速度是正常人的2.5~3倍，对爱美女性而言更是一大忌讳。

因此，当你自以为睡觉对于健康来说并不是什么大不了的事情时，我还是奉劝你：该休息时，请回到那个你一辈子差不多有三分之一的时间都要在那上面度过的地方——床。

很多人都觉得自己身强体壮，不需要太多的有效睡眠，故而肆无忌惮地长期放纵自己。我却说：不是不报，时候未到。欠睡眠的债，迟早都要还的。

前言 睡眠竟有那么难



从来没想过自己有一天会和“睡觉”较上劲儿，而且还是打一辈子的交道。

从来都不知道，睡觉，这件看似平常无比，每个人每天都要经历的事情，其背后竟然还隐藏着那么多的奥秘。

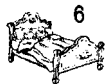
原来，入睡困难、睡后易惊醒、过早醒来、彻夜无眠、抑郁症，甚至是自杀……都与睡眠质量紧密相关。

多年前，当我还是一个青年时，由于要一边考试，一边还要上班和照顾家庭，每天都很晚才睡觉，早上又要很早起来，学习、给孩子做早饭，由于长期劳累，结果导致睡眠出现了严重问题——晚上入睡特别困难。这种状况大概持续了两个多月，身体对我发出了严重警告：记忆力下降，精力大不如从前，出现了从未有过的头痛，脾气还十分暴躁。

一个偶然的机会，我在一本医书上看到了关于这种病症的详细介绍，发现自己竟然是患上了失眠。要知道，在那个年代，这种情况是非常少见的。为了家人和自己的面子，我强忍着，从不敢向他人诉说。

于是，当我辗转反侧睡不着觉的时候，我便翻阅各种医书，希望从中找





到治疗的方法和线索。

后来，我从各大医书中发现了一个方法——用酸枣仁治疗不寐之症。像《金匱要略》、《圣惠方》、《简要济众方》、《普济方》等医书上均有记载。于是，我从药店买来了大量的酸枣仁，平常泡水喝，或者和小米一起煮粥喝。然后调整了自己的作息时间，请来亲属帮忙料理家务。

两个月下来，我的睡眠情况竟然大有改善。即使我每天早上四五点起床，但只要晚上10点半之前睡觉，午饭后再小睡一会儿，我就再也没有感觉到困倦了，之前的头痛也慢慢消失了。

为什么会这样？我自己总结为：这是因为我掌握了深睡眠的方法。在深睡眠期，人的大脑皮层细胞处于充分休息状态，对稳定情绪、平衡心态、恢复精力极为重要。同时，人体内会产生许多抗体，增强抗病能力。

研究表明，刚开始入睡的前3个小时十分重要，因为在这段时间内，深睡眠占了差不多90%。一般来说，深睡眠以90分钟为周期，交替出现深浅睡眠现象，一个晚上大约要出现4~5次周期。得此益处之后，我便和“睡觉”结上了不解之缘。

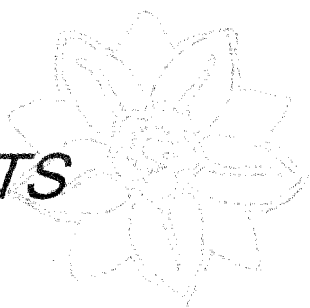
我十分留心身边每一个人的睡眠情况，比如，与我朝夕相处的奶奶，每天睡觉很有规律，所以到老也没有什么大的病痛，靠着粗茶淡饭活到了80多岁；疼爱我的姑婆因为糖尿病导致了失眠，变得瘦弱无比；还有我那个性十足的小侄子，每天半夜才回家睡觉，总是睡到晌午才起床，小小年纪就脾气暴躁……

现在，人人都在拼命挣钱，希望追求高品质的生活，追求永远也无法满足的欲望……而我想说的是，高品质生活的重要基础就是拥有高质量睡眠！而一旦掌握了睡眠的秘密，懂得如何睡好觉，自然会保证你精力充沛、活力四射、身体健康、家庭幸福、工作顺利。

那么，如果获得高质量的深睡眠呢？这就是本书要给你的答案。

CONTENTS

目录



第1章 睡出精气神：全面少眠的时代，你睡得好吗

睡眠是“受伤心灵的药膏，大自然最丰盛的菜肴” / 2

睡眠不足——现代都市人的通病 / 4

五脏功能是睡眠活动的基础 / 7

充足的睡眠是精气神的关键 / 9

睡眠养生，防止“双杀” / 13

为什么长寿的老人是会睡觉的人 / 16

健康睡眠——你体内的免疫大军 / 18

健康谚语里的睡眠养生智慧 / 21

不睡觉或少睡觉，行吗 / 23

丢了睡眠，也丢了健康 / 25



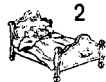
第2章 卧室竟是清醒之地：揪出绑架睡眠的“黑客”

了解自己的睡眠状况 / 30

情绪作怪，失眠就来 / 32

胃不和则寐不安 / 34





饮食、进补不当也会让你彻夜难安 / 36

盘点现代生活中的垃圾睡眠 / 38

你是睡眠骆驼吗 / 41

失眠与某些职业的“姻缘” / 44

不困不上床，上床就睡觉 / 46



第3章 重建睡眠的认知：关于睡眠方式的金科玉律

建立科学的生活方式是健康睡眠的基石 / 52

踏着生物钟的脚步入睡吧 / 54

睡好养生“子午觉”，为健康储蓄活力 / 56

子丑寅卯，这几个时辰你睡了吗 / 58

睡眠超过8小时的健康危害 / 63

睡一半比不睡更伤身 / 65

身体健康的革命，从裸睡开始 / 67

时尚睡眠养生法——分段睡眠 / 69



第4章 轻松搞定睡眠：睡觉也要讲科学

床头朝向也会影响健康 / 74

不一样的枕头，不一样的睡眠 / 75

好睡眠要选好被子 / 77

侧卧，仰卧，哪种方式更健康 / 79

轮班和夜猫子该如何调理睡眠 / 81



第5章 好想睡觉：睡眠先睡心

做梦是睡眠不佳，还是睡得好 / 88

想睡踏实就别把明天的事情放在大脑中 / 90

害怕黑夜不能入睡，你也许需要修复童年的创伤 / 92

遇到突发事件时学会自我调整 / 94

睡眠强迫症离你有多远 / 96



第6章 顺时而眠：春夏秋冬的安睡之道

春眠不觉晓 / 100

夏季睡眠要注意了 / 102

秋季睡眠有讲究 / 103

冬季恋床不可取 / 105



第7章 治病必求于本：

改善失眠，必须从治疗原发病做起

失眠，都是血压惹的祸 / 108

失眠是糖尿病的“元凶”还是“帮凶” / 110

失眠是肥胖的藤上结出的苦瓜 / 112





失眠，与神经衰弱同行 / 114

更年期，难逃失眠的“魔爪” / 116

心病还需心药医 / 118



第8章 睡眠进行时：睡觉中的那些事儿

别把打鼾当成了“睡得香，身体棒”的标志 / 122

睡觉时流口水是阳虚在作怪 / 124

频繁盗汗是病吗 / 126

为什么睡觉时爱说梦话 / 129

发作性睡病 / 130

多梦是一种病吗 / 132

摆脱磨牙的困扰 / 135



第9章 吃得好，睡得香：饮食调养，事半功倍

长期失眠，多吃些小米 / 140

一日三餐黄花菜 / 142

睡前一杯热牛奶 / 144

多吃助眠水果 / 146

若要不失眠，煮粥加白莲 / 148

你身边的“安眠药”——百合 / 150



第10章 拯救睡眠：一味中药，睡到自然醒

远离失眠的六道中药汤 / 154

巧用珍珠，轻松走出“困”境 / 156

选择中成药，还需对症下药 / 158

失眠者请对号入座，寻找自我修补方案 / 161

顽固性失眠要综合治疗 / 165



第11章 寻找失落的“伊甸园”： 不用药的失眠调理方案

穿上运动服，和周公有个约会 / 170

睡前小细节，带你轻松入眠 / 173

自制药枕治失眠 / 175

用音乐拯救你的睡眠 / 178

让热水澡带给你一夜好梦 / 181

速治失眠，“足”有成效 / 183

每天按摩头面，令你容光焕发睡得香 / 185

简单易行的自我催眠法 / 187

芳香精油让你安然入梦 / 190

与爱人“亲密接触”，失眠就逃跑 / 193





第12章 好“享”睡觉：不同人群安心入眠有妙招

安眠药不是你的“救命稻草” / 196

养成助眠好习惯 / 198

孕期失眠怎么办 / 201

让孩子安享“绿色睡眠” / 205

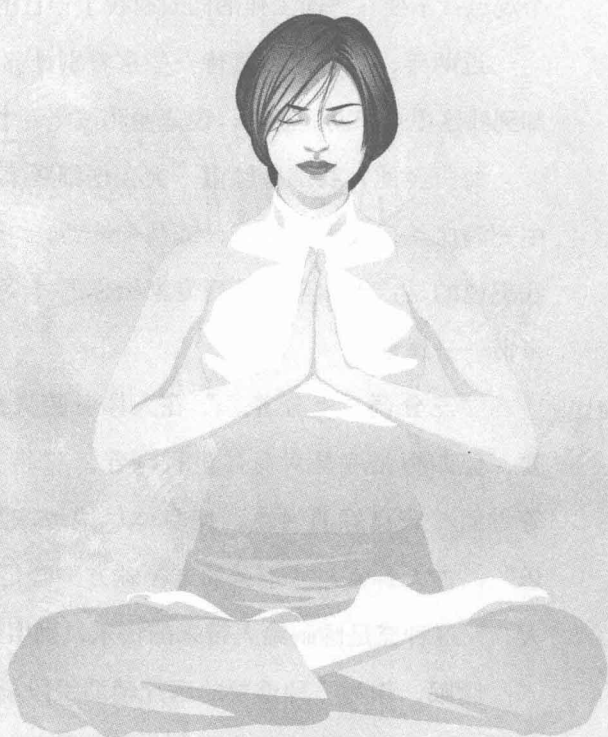
人到中年，要学会管理睡眠 / 207

老人睡觉，不必苛求时间长 / 210

附：测测你的“睡商” 我的睡眠日记 / 213

清代学者李渔曾言道：“养生之诀，当以睡眠居先。睡能还精，睡能养气，睡能健脾益胃，睡能坚骨强筋。”

的确，睡一个好觉，胜似吃补药。换句话说，睡眠与健康是“终生伴侣”。我国中医界历来重视睡眠科学，认为“能眠者，能食，能长生”。在这个失眠人群越来越多的时代，检查一下你自己，睡得好吗？



第一章

睡出精气神： 全面少眠的时代，你睡得好吗



睡眠是“受伤心灵的药膏，大自然最丰盛的菜肴”

当今社会是一个全民养生的社会，各种各样的信息都向人们传递这样一个观点：不要在拼命工作的同时忽视了自己的身体，否则后悔就晚了。

近两年，我常常会接待一些拿着别处养生专家、保健专家给开的药方，却到我这里来求助的患者，说是明明按照专家的药方吃下去，效果却不明显。

每每至此，我都会微微一笑。仔细观察坐在我面前的人，两眼无神，眼中充满血丝，或眼袋很深，或精神恍惚，一个明显的信号就是缺觉。因此，我想说的是：当你全盘接受专家给你的养生建议时，却忘记了一个最根本的事情——睡觉。

“三分调、七分养。”在人体脏腑失衡的情况下，使用药物固然很重要，但归根结底是对身体进行调养。“养”就是在日常睡眠、饮食、运动等方面养成良好的习惯，使身体尽快地恢复元气。正所谓“安寝乃人生最乐”，古人有言：“不觅仙方觅睡方。睡足而起，神清气爽，真不啻无际真人。”这种充足睡眠给人带来的快乐，确实万金难买。

睡眠，作为一种重要的医疗辅助手段早就进入了人们的视野。以精通三教九流著称的清代学者李渔在《闲情偶寄》中写道：“养成之诀，当以睡眠居先。睡能还精，睡能养气，睡能健脾益胃，睡能坚骨强筋。”老百姓也常说：“药补不如食补，食补不如睡补。”其实都是一个道理。

睡觉为什么对人的身心健康如此重要？

中医认为，人的体表有气运行，像人体外围的卫士，名卫气。卫气是固摄阳气的，它在人体体表不断地运化行走。白天卫气行在人体的阳分里，

晚上则行到阴分里，就是行于阴经。阳气只要一入阴经，人就想睡觉。卫气在阴经中行走完，出离阴经的一瞬间，人就会醒来。因此，正常人应该是白天特别精神，晚上困倦，这叫“营卫之行不失其常”。等到人老了，气血衰弱，肌肉枯槁，气道干涩，元气不足，白天就不够精神，昏昏欲睡，到了晚上精气也不足，又睡不着。人睡眠的好坏直接关系到寿命的长短，睡眠是阴，我们要用夜晚的阴来养白天的阳，养白天的精、气、神。

说得更形象些，睡觉的过程就好像是手机的充电过程，是人体恢复精力所必需的手段，由于有专门的神经中枢管理睡眠，所以在睡觉时，人脑只是换了工作方式，使能量得到储存。

大量的临床实验证明，处在睡眠状态下的人，肌肉会放松，神经反射减弱，体温下降，心跳减慢，血压下降，新陈代谢减慢，胃肠道的蠕动明显减慢，意识消失，此时，正是给身体充电的最佳时刻。

相反，当一个人睡眠不足的时候则会对人体产生巨大的危害。

医学认为，每天睡眠时间减少一到两个小时属于轻度睡眠剥夺，减少3~4个小时属于重度睡眠剥夺。如果一个人18个小时没有入睡，反应时间将从0.25秒变为0.5秒并继续变长。而普通人将开始体验阵发性昏睡，不管在任何地方，大约持续2到20秒，之后你会发现需要重新读一遍刚才读过的东西。你的眼皮变得越来越重，到了20个小时时，你将开始打盹。

而根据研究表明，这时正常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，你将在很多国家遭到拘留。你还会忘记很多事情，例如二次检查姓名的拼写，或在山坡上停车时设置刹车等。

因此，如果长期缺乏睡眠，必然导致体力透支、身体疲劳，进而诱发各种疾病。想象一下你反复刷一张信用卡却不按时向银行还钱时的情景吧！最终会发生什么——你的信用卡被银行注销。

别以为这都是天方夜谭，如果你长期缺乏睡眠，结果正是如此。