

健康睡眠 的科学管理

凌瑞琴 主编



金盾出版社

健康睡眠 的科学管理

2014年 5月



北京健康泉科技有限公司推荐图书

健康睡眠的科学管理



主 审

李经才 魏 镜

主 编

凌瑞琴

副主编

赵晓辉

编著者

凌瑞琴 赵晓辉 王 芳

金 盾 出 版 社

内容提要

本书由从事临床实践几十年的老专家撰写。详细介绍了如何找回健康的睡眠、睡眠的心理卫生、睡眠与衰老的基础理论知识,同时介绍了随着年龄的增长,睡眠觉醒节律发生变化,中老年人的睡眠障碍主要与人体松果体分泌的褪黑素减少有关,睡觉之前适当补充褪黑素——睡眠康宁含片,让读者真正领会到“不见仙方觅睡方”的真理,从而达到“睡出健康,远离疾病”的新境界。其内容丰富,通俗易懂,科学实用,适合失眠患者阅读,尤其适合中老年朋友睡眠有障碍者参考。

图书在版编目(CIP)数据

健康睡眠的科学管理/凌瑞琴主编. -- 北京:金盾出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5082-7328-5

I. ①健… II. ①凌… III. ①睡眠障碍—防治 IV. ①R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 007444 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.75 字数:163 千字

2012 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~13 000 册 定价:25.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

序

地球上有机体出现不久,褪黑素(melatonin)即产生,它是分子量为 126 的吲哚分子,具有较强的亲和力和凝聚力,促进有机体的进化,造成生物体的功能多样性。微生物、动物、植物体内均有此类物质的存在,其功能复杂维持着与环境的协调统一。

自 20 世纪 80 年代,褪黑素的研究蓬勃发展,并深入各个学科领域,已有成千上万篇论文发表,多部专著出现,形成褪黑素“风暴”。涉及领域之深远非本书所能包罗,仅此选用与人们生活密切相关的内容加以介绍。2 年前,本书著者之一凌瑞琴教授,发现褪黑素舌下含化片有较强的诱导生物睡眠作用,经过临床验证获得良好的效果。现在这里介绍其主要应用原理和使用注意事项,为人类健康造福。

延长人类寿命,追求健康长寿一直是人们的理想。在国外实验的基础上,我们对鼠类进行了大量实验观察,发现动物的生长发育与褪黑素有密切联系。在研究了食物、明-暗条件对生长的影响,同时在进行了实验种群学、生理学、解剖学、遗传学等多方面研究的基础上,提出了衰老的松果腺学说,供广大读者参考。

《健康睡眠的科学管理》即将出版,作为一名老的时间生物学工作者表示祝贺。这是一部科普书籍,目的在于使广大读者运用“时间生物学”的原理与方法,把褪黑素的基本知识应用于我们的生活实践,指导生活,人人健康长寿、生活美好,社会进步发展。

李经才

李经才简介:1936年10月生,沈阳药科大学教授、博士生导师,兼任中国中医药研究促进会理事,中国时间生物学与医学学会副理事长,辽宁抗衰老药学会副主任,中国抗衰老药物学理事,辽宁抗衰老学会副会长,美国科学进步学会会员,美国生物节律研究会会员。出版专著《人体解剖生理学》、《时间药理学》等;发表论文“褪黑素对下丘脑基底节昼夜节律的作用”、“褪黑素抗自由基作用及其机制”、“褪黑素对D-半乳糖衰老模型小鼠的作用”等。该同志是中国时间药理学的奠基人,研究了50多种中药和西药的毒性、药效和药代动力学节律性变化的规律,其中抗癌药已在临床获得较好的治疗效果;发现了松果腺对生物钟、免疫、神经体液调节和抗衰老作用,提出衰老的松果腺学说,为抗衰老研究开拓了新的道路。由于他的杰出工作,因此获国家教育委员会、国家医药管理局和辽宁省政府的多项奖励,1991年被国家人事部命名为有突出贡献的中青年专家。

前言

编写《健康睡眠的科学管理》，是希望能够帮助读者由浅入深地懂得：一是睡眠需要管理；二是怎样才能学会管理自己的睡眠。

作者曾经与一位企业家谈话：“管理学重要吗？”“当然啦，做企业首先要学会管理学。”“您学过睡眠的管理吗？”“哦，没学。”是呀，问题就在这里：当今社会中，人们在想方设法获取金钱、热门大件，并且要不遗余力地去保护自身财富。不堪设想，假如他们一旦失去了自己的“宝物”，将会如何？你会说：甭担心，天下没有一个清醒的人会忽略自己的“宝物”。但是，亲爱的读者，你知道吗？睡眠才是保护自身的法宝。你的身体是无价之宝，它的结构和功能是最精密的，世上无与伦比的。遗憾的是：多数人是在不自觉地剥夺自己的睡眠，摧残自己的生命啊！

你会说：我不是要减少睡眠，是睡不着呀。小时候，只要一沾枕头就睡着；现在呢，苦于躺在床上捱钟点，还不如晚点睡。所以，我晚上12点以后上床，眯

一觉,4~5点钟醒来,这一夜就打发了。请问:你这样的睡眠不过是4~5个小时,能解乏吗?请你回想一下,小时候,太阳的强光照在你的脸上,醒来已是上午8点了。起来伸一个懒腰,开始这一天。那时候,经过一夜的睡眠,你的全身焕然一新,精神饱满。这就是高质量的睡眠。现在呢?你的睡眠时间不仅是缩短了,而且没有深睡,醒来仍然是全身酸懒疲乏。勉强工作半天,只有依靠午觉、下午茶、咖啡,才能坚持到午夜。你说:老了,只能这样了。非也,不是老了,而是早衰。人的自然寿命是平均120岁,中年60岁,老年100岁;然而,当今习惯的说法:“五十更年,七十古来稀”都是早衰,衰老提前了几十年啊!人过中年,睡眠质量下降,这就是第一个兆头,它提示了你已经开始走向衰老。如果你能及时地警惕这个问题,就要懂得睡眠的科学原理,就要学习如何保护你的睡眠管理中枢。要想预防早衰,延缓衰老,必须进行维护睡眠的系统工程。

本书共分三章,第一章,从自然科学和医学中提取确凿根据,向你解释睡眠功能和睡眠管理。提到睡眠,大家都会有一个误区,认为是大脑负责管理睡眠。错了,睡眠管理中枢并不是在大脑里面。固然,大脑

活动可以影响睡眠,但是大脑并不能产生睡眠。睡眠是不由人们大脑里的思想意识为转移的,你越是着急,想赶快入睡,反而越发不能入睡。

睡眠是怎样产生的呢?只有启动睡眠中枢才能进入一系列的神经内分泌活动,又通过这些活动来调整修复细胞的代谢状态,使机体焕然一新。所以,睡眠中枢属于机体自动化系统。因此,我们要学会管理睡眠,首先必须明白:睡眠中枢的管理,以及睡眠与机体代谢功能两者之间的关系。

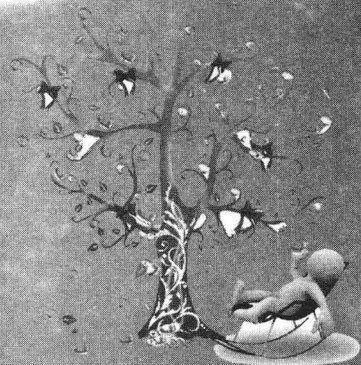
第二章,从心理卫生角度来讲解失眠问题的产生和解救:睡眠中枢不在大脑里面,但是大脑能够影响睡眠中枢。在人类极其复杂的社会活动中,产生极其复杂的心理活动。要讲究健康的睡眠,必须学会维护心理卫生;而且,只有建立良好的睡眠规律,才能保障健康的心理卫生。

第三章,睡眠与衰老。地球上的生物,无论是动物还是植物,从最原始的单细胞生物到最高级的万物之灵的人类,都有生物钟规律。在进化到人类的过程中,生物钟设置在下丘脑和松果体组成的神经内分泌器官。从人类来看,中年以前,生物钟管理生长生殖;中年以后,生物钟指挥衰老过程。一旦生物钟进入衰

老程序，它便指挥全身器官同步地进入衰老。

生物钟如何进入衰老？如何导致脑细胞逐年减少？这个问题是至关重要的。我们只能从衰老的发生机制来寻求如何延缓衰老，尤其是在中年以后，如何保护生物钟，保护脑细胞，颐养天年。

凌瑞琴





第一章 如何找回健康的睡眠

第一节	科学指导睡眠最养生	(2)
第二节	什么是睡眠	(5)
第三节	什么是生物钟	(18)
第四节	太阳指挥生物钟的节律	(26)
第五节	为什么生物钟会衰退	(31)
第六节	睡眠功能的康复	(36)
第七节	褪黑素是维生素还是激素	(43)
第八节	补充褪黑素必须符合仿生学原理	(48)
第九节	睡眠康宁能否代替安眠药物	(55)
第十节	褪黑素的临床应用	(62)
第十一节	睡眠康宁实用问答	(76)



第二章 睡眠的心理卫生

第一节	睡眠与心理的关系	(113)
-----	----------------	-------



第二节	睡眠卫生常识	(115)
第三节	自我评定睡眠质量	(124)
第四节	什么因素会干扰睡眠	(127)
第五节	迈向更好的睡眠	(152)

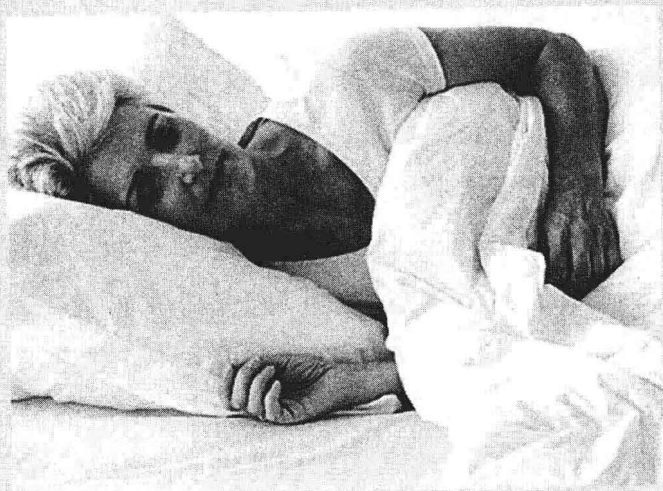
第三章 睡眠与衰老

第一节	奈何衰老	(171)
第二节	人为什么会衰老	(172)
第三节	大自然时钟与生物钟交相呼应	(180)
第四节	揭开松果体的奥秘	(182)
第五节	褪黑素的多方面生理功能	(184)
第六节	自由基与衰老	(194)
第七节	年龄时钟是可以逆转的	(198)
第八节	如何发现衰老已经来临	(208)
第九节	维护睡眠,延缓衰老	(213)
第十节	健康的睡眠和觉醒为抗衰老创造条件	(218)
附录一	健康睡眠咨询问答	(228)
附录二	阿森斯失眠量表	(270)



第一章

如何找回健康的睡眠





第一节 科学指导睡眠最养生

【写在前面】2004年，科学出版社为作者发行了一本书《找回健康的睡眠》。书中叙述作者亲身经历，刻骨铭心地体会失眠的痛苦；作为医生，看了太多的“安眠药成瘾人生悲剧”；作为科研教授，论述“松果体生物钟学说”重大科研突破，指出一条正确的道路：不再发愁睡不着，醒来全身刷新，迎接人生第二个春天。这本书吸引了广大读者。看来，找回丢失的睡眠，这是太多人的需要。可惜，不少读者来信说：外行看医学太深奥，小字密密麻麻看不下去。许多读者想问问有关自己的睡眠问题。

近年来，中老年保健杂志刊登了作者的一篇短文“科学指导睡眠最养生”。在这里附上，请你们看一看，花费不多时间，就会知道问题所在。只是，里面避免不了医学名词。不要紧，本书展开的章节，将逐一用通俗的语言清楚地讲解，使你们能够真正掌握自己的睡眠。

随着现代生活节奏加快及生活方式的改变，各种睡眠障碍性疾患已成为危害人类健康、降低生活质量的突出问题。人们提起睡眠障碍就感到困惑，其中相当普遍的是“睡眠质量下降”，实质上就是衰老来临的早期症状，继续每况愈下就会形成生物钟障碍。调查结果发现，国



内外关于治疗失眠的药品较多,但是,许多人仍在不同程度地遭受着失眠的折磨。有没有一种安全、简便、有效的方法来找回健康的睡眠呢?解决的方法,首先是要懂得正常睡眠的管理;其次是要懂得如何纠正睡眠管理的失调。

人们的头颅内正中央有一个松果体,它属于神经内分泌器官,也就是人体管理睡眠的生物钟。松果体在夜间产生褪黑素。褪黑素是天然的化学微量信使,它参与人体自动化系统的信息传递。使心跳、呼吸、胃肠道蠕动在睡眠时仍能不停止。褪黑素能促进睡眠功能、调节免疫功能、延缓衰老,更能强而有效地清除自由基,从而保护脑细胞,预防细胞的退变。一般来说,生物钟有严格的昼夜节律。白天,松果体休息,胃肠道的嗜铬细胞产生褪黑素。晚间,胃肠道休息,松果体工作,产生大量的褪黑素。褪黑素首先是清除脑内的自由基;然后分泌到血液中,主要的作用是启动睡眠功能和人体自动化体系。用通俗的语言来解释,褪黑素好比是松果体用来管理睡眠功能的密码钥匙。



人到了40岁以后,随着年龄的增长,松果体产生的褪黑素逐渐下降。到了老年,松果体萎缩钙化,分泌的褪黑素减少以至于消失。如果正确地应用褪黑素舌下含片睡眠康宁可以保护松果体,维持其功能,使机体内环境稳



定。睡眠康宁片是从舌下黏膜吸收,经颈淋巴管进入静脉直达心脏,药效近似静脉滴注。含药时应做调息运动,这样可以使心脏排血的80%进入大脑。于是,在含化10分钟后褪黑素可达睡眠中枢,产生“助眠”作用。要知道,舌下含化片与吞服的胶囊或片剂,在人体内的运输路线是不同的。口服制剂是经过曲折的消化道吸收以后,第一站就在肝内分解。已经破坏的褪黑素不能发生药效。

人过中年,睡眠质量每况愈下,但身不由己,仍然是疲于奔命地搞夜战。在强烈的灯光下,自身的松果体被抑制,不能产生褪黑素。松果体的血池内积存了大量的自由基(细胞杀手)就成了祸害,导致松果体日益萎缩,这种失眠称为生物钟障碍。因此,用睡眠康宁来补充松果体萎缩造成的褪黑素分泌不足,才是最根本的办法。

为什么缺少睡眠的人更容易生病?睡眠不仅仅是完成机体自身的修复,更重要的是保持机体的免疫能力。研究显示,正常人如果强迫减少夜间4小时睡眠,次日检验其免疫功能将会减少28%左右,而免疫功能低下定会引发许多疾病。一般认为,松果体与胸腺(免疫器官)在胚胎期就有密切的神经血管联系,所以松果体参与了胸腺的免疫调节功能。中老年人如果处于压力过大、生物钟紊乱、心理抑郁等状态下,选择一些缓减措施是极为必要的。而在选择时应遵循以下两点:首先,要符合人体生



理状态,顺应生物钟的节律,无不良反应;其次,最好选择保健品,而不要一味地依赖安眠药物。目前,市面上正在热销中的康龄牌睡眠康宁含片(药学家称它为抗氧化的睡眠维生素),应该符合现代人的需求。

第二节 什么是睡眠

睡眠-觉醒,这是一种自然节律,也就是生命节律。它属于自然界的阴阳节律之一。有“阳”就有“阴”;有“昼”就有“夜”;有了“觉醒”时的生物活动和消耗,就必须有“睡眠”中的生理修整和恢复。

睡眠-觉醒是一种生来就有的本能。因为生来就有,自然而然,所以人们有很多的“不知道”:不知道怎么就睡着了;不知道睡眠是怎么产生的;不知道睡眠的规律;不知道睡眠的重要性。于是,产生了许多关于睡眠的误区;或是在不知不觉中破坏了睡眠的自然规律,进入了“亚健康”的恶性循环。



一、睡眠是主动的生理活动

大多数人认为睡眠就是“停止活动”。是呀,按照正常规律,睡眠中大脑意识停止了,肢体运动停止了,同时体温、心跳、呼吸也下降了,这样才能得到休息。其实,睡眠不仅仅是降低日常消耗;更重要的是,在夜间,睡眠积