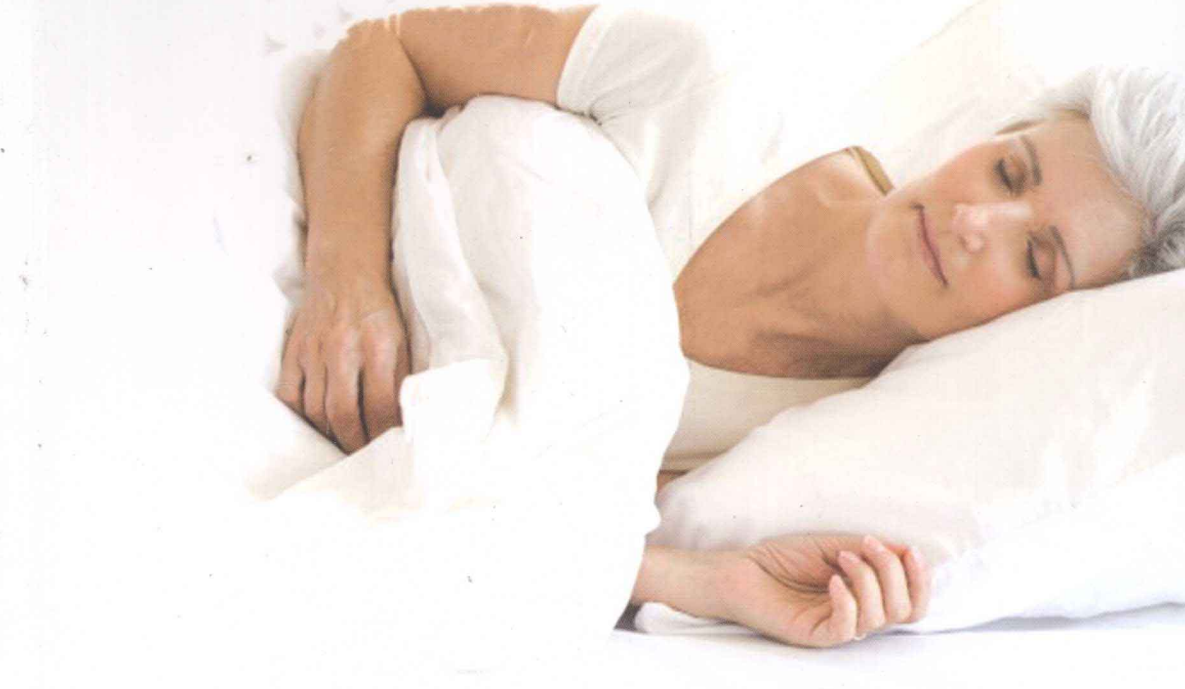




谁“偷”走了你的 好睡眠

睡眠认知 生活方式 养生保健 舒适环境
合理饮食 适当运动 睡眠习惯 不良情绪



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



谁“偷”走了你的 好睡眠



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

谁“偷”走了你的好睡眠/陶红亮编著. —北京:
中国铁道出版社, 2012. 10
ISBN 978-7-113-14943-7

I. ①谁… II. ①陶… III. ①失眠—防治
IV. ①R749. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 165285 号

书 名: 谁“偷”走了你的好睡眠
作 者: 陶红亮 编著

责任编辑: 靳 岭 编辑部电话: 010-51873457 电子信箱: wnx31@sohu.com
助理编辑: 王佳琦
封面设计: 王 岩
责任校对: 龚长江
责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社(100054, 北京市西城区右安门西街 8 号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 三河兴达印务有限公司

版 次: 2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 700 mm×1 000 mm 1/16 印张: 13.5 字数: 200 千

书 号: ISBN 978-7-113-14943-7

定 价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部联系调换。

前言 Preface

睡眠是我们生命中不可缺少的一部分，它不仅和我们的健康息息相关，更是恢复体力、保持健康的良方，还是人体缓解疲劳、补充能量的方法。对于每个人来说，一生中有 1/3 的时间是在睡眠中度过的。我们知道，一个人如果不吃饭，一般可以坚持 7 天，但如果不睡觉，5 天就有可能死去。由此可见，睡眠对人的身体健康是多么的重要。充足且高质量的睡眠可以缓解大脑疲劳、提高免疫力。在充足的睡眠状态下，人体内部和表面也会达到平衡，呈现健康的状态，深度的熟睡还可使人永葆青春，皮肤光滑，精神饱满。

据一项调查显示，目前我国失眠或有睡眠障碍的人口比率高达 43.5%，其中尤以女性居多，为 57%，男性为 43%；从年龄段来看，31~50 岁人占 51%，51~60 岁的为 15%，60 岁以上的为 18%。

当今社会经济发展迅速，在生活水平迅速提高的同时，人们的工作压力随之加重，对自己的期望也越来越高。很多人在精神上不能和瞬息万变的社会环境相协调，从而引发了失眠和多种睡眠障碍。而这种症状，几乎在全世界都普遍存在，而且呈明显的上升趋势。睡眠对我们是如此重要，因而它也有自己特殊的日子：3 月 21 日，世界睡眠日。

造成人们失眠的原因有很多，总的来说，有 4 个方面。首先是个人体质。有些人天生身体素质较差，感情脆弱，精神敏感。环境的变化和一些突发小事，都会深深刺激他们的脑部神经。这样的人往往考虑问题比较多，喜欢胡思乱想，具有一定的超前意识，针尖儿大的小事都会看得很严重，从而引发失眠。从中医的角度来看，这样的人肝气偏旺，是失眠症的易发人群。其次是精神心理欠佳。心情不好，精神过于紧绷，生活压抑等

在一定程度上都影响睡眠质量。由于当今社会竞争激烈,来自社会、家庭、工作、学习方面的压力不断增大,很多人的精神都长期处于高度紧张的状态,使睡眠受到了影响。第三是环境恶劣。环境主要是指生活环境和工作环境。五颜六色的布局、嘈杂的声音和乱糟糟的卧室都会或多或少对人们的睡眠产生影响。而一些职业的特殊要求,让一些人没有条件有规律地休息,比如司机、列车员、护士等。最后是不良的生活习惯。不少人,尤其是年轻的上班族都存在“晚上不睡,白天不起”的情况,有些人是由于工作需要经常熬夜加班,而有些人则是因为晚上通宵上网、打游戏、和朋友聚餐,错过了最佳睡眠时间。这种黑白颠倒的作息习惯会造成生物钟紊乱,影响正常的睡眠。

虽然失眠的原因如此繁多,失眠的人群也不在少数,但是一般人对失眠症还没有足够的重视。以至于很多人患了失眠症,也不去医院就诊,甚至有的人长期依靠药物解决睡眠,这是非常错误的做法。殊不知,被你当作小病的失眠经过日积月累,最终不仅会给人的精神带来严重损伤,还会间接性地影响到身体机能,导致人体免疫力低下,出现各种身体疾病,比如高血压、高血脂、心脑血管疾病、肠胃功能紊乱、颈椎病以及抑郁症、焦虑症、强迫症、神经衰弱等方面的疾病。尽管如此,很多人依然在拼命地努力地支撑着。

对于这些原因造成的疾病,根本的解决方法是要用正确的途径将不足的睡眠补回来。睡眠并不是单纯的休息就可以了,而是通过睡眠增强人体免疫力,使人们在第二天精力充沛,并可以恢复体力,消除疲劳。缓解和治疗失眠的方法有很多,从身体保健方面来说,饮食和睡眠的关系很大。吃对食物,将有助于你的睡眠,比如温热的牛奶、蜂蜜水,能舒缓神经,具有安眠和促进睡眠的作用;富含维生素 B₁ 的食物以及萝卜和生姜可以降低大脑皮层的活动,促进睡眠。相反,饮食不当也会导致睡眠质量下降,像咖啡、浓茶、酒精都给睡眠带来一定的反作用,还有一些容易产气的食物,会让人腹胀、腹泻、消化不良,从而影响睡眠。

除此之外,良好的睡眠还离不开适当的运动,尽量多做一些有氧运动,比如散步、慢跑、瑜伽、骑自行车、打球、游泳、爬山等。此外,自我按摩也能帮你找回优质的睡眠。按摩具有放松肌肉、减轻失眠的辅助作用。

只有睡得好,才能身体好。让更多的人拥有一个健康的睡眠,本书将帮你找到睡不着的原因,纠正你对睡眠的错误认识,提高你的“睡商”。

本书不仅适合有睡眠障碍的白领、夜班族、更年期妇女、老人、学生阅读,还适合临床的医务人员、心理医生、保健医生以及关心睡眠质量的人。

如果你有失眠方面的问题,如果你想找到最佳的睡眠方案,如果你想拥有健康的身体,如果你想自己的生活变得更加充实和愉快,那么请仔细阅读本书,你将找到符合自身需求的答案。

目录 CONTENTS

第一章 睡眠认知——健康睡眠要通晓的法则

人的一生有 1/3 的时间是在睡眠中度过的,可见睡眠是人体必需遵循的一个自然规律,也是维持一个人基本生命特征的重要因素,所以睡眠对人体十分重要。很多人对睡眠没有一个正确的认识,导致了经常性的失眠,其实睡眠也是有规律可循的,只要拥有高“睡商”,就能换来一份健康的睡眠。

- “睡商”决定了人生的 1/3 / 2
- 好睡眠有利于身体能量的自行恢复 / 4
- 对于睡眠要有正确的认识 / 7
- 失眠是情绪焦躁和肥胖的元凶 / 10
- 睡眠的周期性变化 / 13
- 不同年龄睡眠状态也不相同 / 16
- 午睡也不可忽视 / 19
- 健康的睡眠是体内的免疫大军 / 24

第二章 生活方式——良好的睡眠从起居做起

如果你迟迟找不到失眠的原因,那么你是否赖床、吸烟、睡一半、过度上网的坏习惯,千万别小看这些习惯,日常生活中一些容易被人忽视的不良生活习惯和细节都可能是引起失眠的罪魁祸首。不过也不要着急,

只要对这些不良习惯加以纠正,及时补充睡眠,就能让你恢复充沛的精力。良好的睡眠从良好的生活方式开始。

长期赖床也可能造成失眠	/ 28
短时间补觉能缓解睡眠不足	/ 30
如何让你进入深度睡眠状态	/ 33
过度上网诱发睡眠问题	/ 37
睡眠之前要静心	/ 39
中午睡觉有讲究	/ 42
吸烟也能引起失眠	/ 46
注意,睡一半还不如不睡	/ 48
夜班工作者该如何调整睡眠	/ 51

第三章 延年益寿——睡眠中的长寿之道

面对失眠,你是怎么解决的?是顺其自然躺到睡着为止还是干脆不睡起来做其他事?哪个办法都不是长久之方,最重要的是找到合理的方法改善失眠。利用科学的保健之道和中医疗法,刺激穴位,按摩身体,排除身体的毒素,增强自身的免疫力,帮助你尽快入眠。

高质量的睡眠能够缓解疲劳	/ 56
人体器官的排毒与睡眠有直接关系	/ 59
睡眠时间长短因人而异	/ 61
精油按摩睡眠好	/ 64
刺激穴位,让你尽快入眠	/ 67
想要增强免疫力一定要睡好	/ 69
不妨试一试分段睡眠	/ 72
懂禁忌,即使患病也能睡好觉	/ 75

第四章 舒适环境——睡眠环境有讲究

别再依靠吃安眠药让自己睡了,那样只会伤害你的身体。其实,生活中有更好的办法能够让人入睡,只是没有引起足够的重视,是否注意过自己的睡眠环境?其实,巧妙地设计安排睡眠环境,就可以轻松摆脱睡眠障碍。卧室的颜色、床具的搭配、灯光的颜色、花卉的摆设等,都是有讲究的。远离杂乱和噪声,让自己安心睡眠。

芳香疗法,香薰促进睡眠 / 80

卧室放置花卉有讲究 / 83

用心打造卧室格局和格调 / 86

“枕”得舒适,睡得悠然 / 88

改变卧室的颜色,提高睡眠质量 / 91

灯光要合理运用 / 94

别让寝具影响你的睡眠 / 97

远离电磁辐射,让自己安心睡眠 / 100

音乐治疗睡眠障碍 / 103

第五章 合理饮食——吃得科学,自然睡得健康

如果你经常失眠却还没有得到改善,是不是饮食出了问题?要知道,饮食对睡眠的影响很大。睡觉之前的晚饭该怎么吃,该吃些什么,吃多少都是值得失眠患者注意的问题。同时,有些特殊的食物能起到促进睡眠的作用,比如富含维生素B₁的食物、萝卜和生姜。除此之外,牛奶也是促进睡眠的佳品,但要拒绝咖啡和浓茶。

饮食与睡眠息息相关 / 108

能够“催眠”的食物就在身边 / 111

萝卜和姜,一样都不能少 / 114

远离油腻、胀气的食物,做到科学饮食助睡眠 / 116

睡前饮品不随便,牛奶喝来有讲究 / 119

含有维生素 B₁ 的食物有助于睡眠 / 122

晚餐合理安排,才能睡得香甜 / 124

第六章 适当运动——帮你找回优质的睡眠

很多人有过这样的体验,饭后散散步,晚上睡觉特别香,这也正好说明了运动有促进睡眠的功效。当然,运动也不一定非要晚上做,白天也可以。瑜伽、散步、慢跑、打球、游泳、健身操等这些有氧运动都很适合失眠、睡眠质量不佳的人。此外,睡前还可以进行自我按摩,通过对穴位的按摩来放松肌肉,促进睡眠。不过,运动一定适当合理,尽量不做剧烈运动,这样反而对睡眠不利。

运动要适度 / 130

瑜伽可以赶走失眠 / 132

睡前做瑜伽有助于睡眠 / 135

缓解疲劳轻松入眠的方法 / 138

散步对于睡眠的好处 / 141

自我按摩改善失眠 / 143

肌肉放松法促进睡眠 / 146

有氧运动比无氧运动更有助于睡眠 / 150

睡前做健身操有助睡眠 / 152

第七章 睡眠习惯——好睡眠来自好习惯

你的生活习惯正确吗?估计不少人都被问楞住了:怎么,生活习惯和睡眠也有关系吗?没错,睡眠障碍也许正是和不良的生活习惯有关。对于睡眠质量不好的人来说,要掌握好自己的睡眠时间,可以试着对它做个记录;该睡觉时就睡觉,别做违反生物钟的事,让睡眠顺应自然规律。还有,睡觉时别戴着眼镜和首饰睡觉,减少身上的累赘。

睡眠时间要因人而异 / 158

体温规律对睡眠的影响	/ 161
试着记录一下自己的睡眠情况	/ 163
提高睡眠质量的方法	/ 165
顺应自然规律,让生活有规律	/ 167
睡觉时不宜“带”的东西	/ 170
枕芯中存在的健康隐患	/ 172
起床后不要马上叠被子	/ 175
体验裸睡,获得不一样的感受	/ 176

第八章 不良情绪——心理因素带来的睡眠烦恼

有些失眠患者因为失眠换上了忧郁症、强迫症和神经衰弱,反过来,这些疾病又会影响睡眠,让失眠者痛苦不堪。其实,失眠者要调整好自己的心态,把睡觉当成一件很平常的事,不要强迫自己入睡,也不给自己规定睡觉的时间和质量。所以,一定要赶走自己的负面情绪,以积极乐观的态度和良好的情绪面对生活,克服失眠。

心情不好影响睡眠	/ 182
心理原因导致无法入睡	/ 185
失眠的心理调整	/ 189
遇到突发事件要自我调整	/ 191
远离睡眠强迫症	/ 193
严重失眠有可能导致疾病	/ 196
心理调节预防更年期失眠	/ 199
垂钓是失眠者调节心理的良药	/ 201



第一章
睡眠认知——健康
睡眠要通晓的法则

人的一生有 $\frac{1}{3}$ 的时间是在睡眠中度过的,可见睡眠是人体必需遵循的一个自然规律,也是维持一个人基本生命特征的重要因素,所以睡眠对人体十分重要。很多人对睡眠没有一个正确的认识,导致了经常性的失眠,其实睡眠也是有规律可循的,只要拥有高“睡商”,就能换来一份健康的睡眠。

“睡商”决定了人生的 $\frac{1}{3}$

睡眠对于人体的健康具有十分重要的作用,如果才能保证第二天生活的正常运行,每天晚上必须有一定的睡眠时间。可是,假如睡眠质量不好,再加上睡眠时间也不够,那么人们就会感觉情绪低落压抑,疲劳不堪,身体虚弱。

在人生之中,有 $\frac{1}{3}$ 的时间是为睡眠而准备的。在这 $\frac{1}{3}$ 的时间中,人体免疫系统会自行进行排毒工作;小肠开始大量吸收营养;细胞加速代谢,肌肤呈现健康状态。可以说,睡眠很大程度决定了人生 $\frac{1}{3}$ 的健康。睡眠的重要性是毋庸置疑的,但多数人的“睡商”却不尽人意,工作生活的重压,日益加深了人们作息时间的紊乱, $\frac{1}{3}$ 的人生濒临健康威胁。

● 你知道什么是睡商吗

“睡商”是一个近两年才出现的新名词,它是由美国睡眠医学的学者首先提出来的,主要用于作为参考睡眠质量的标准。什么是睡商呢?它是指睡眠所恢复的精力、体力与睡眠时间的比值,也就是单位睡眠时间内所恢复的精力和体力。

如果一个人“睡商”高,那么他在睡醒之后,就会感到头脑清醒、精力

充沛、身体舒适,而没有疲劳和无力的感觉,这说明他的睡眠质量非常好,他消耗的精力和体力通过睡眠得到了补充并且迅速恢复;而如果一个人的“睡商”低,就代表他需要通过延长睡眠时间才能恢复体力和精力,而且睡醒之后未必会恢复体力,相反还有可能睡眠惺忪、睡意不减。

有些人就会问,为什么睡商会变低呢?这其中包括了很多因素,可能是身体或心理的单一状况或双重状况。如何能够提高睡商,这是很多人都关心的问题。

提高“睡商”的方法因人而异,因为每个人的睡眠状况和影响睡眠的因素都不一样。在生活中,可以尝试一些能够改善睡眠的产品,比如具有催眠效果的食品、还有一些保健药品,对于已经产生睡眠障碍的患者还要听取医生的建议服用一些药物。

当然,运动、中医按摩也是提高“睡商”的方式。同时,减少外界(环境)因素对睡眠过程的干扰,选择合适的寝具,这些也能提高“睡商”,能够更快地恢复精力和体力,提高睡眠质量。

此外,提高睡商还体现在对日常生活用品的使用和选择上,比如选择双层(隔音)的门窗、淡色系的涂料、简洁的室内摆设、深黑不透光的窗帘、柔光灯具等,都能提高睡眠质量。

总之要明确一点,提高睡商的目的就是让自己别睡“伤”。

● 都市流行“欠睡现象”

据北京、上海等各大城市的调查显示,目前有 42.5% 的人睡眠严重不足,有 76.8% 的人时刻忍受着睡眠质量差带来的疲劳,有 51% 的人忍受着由于疲劳而引起的心情烦躁。但只有 6% 的人觉得需要对此采取行动。可见,在加班成为“家常便饭”的当今社会,“欠睡”已成职场人士的普遍现象,而这其中,娇艳动人的女性也未能逃脱。

人真是一种奇怪的动物。一方面,让人们生命延续的那些机制与过程万分复杂,另外一方面,人们任意利用这些机制来过健康生活并获得安宁睡眠的方法却又出奇地简单。

过去几十年中,在睡眠研究方面有了很惊人的成果,下面就把科学发现的一部分关键成果告诉大家,这样,大家就会明白睡眠如何得以改善,

睡眠规则与练习如何能够起作用。

● 睡眠与人体

人的身体和大脑一刻不停地处于工作状态下。无论人们是醒着还是在梦中,双肺都保持着呼吸,心脏保持着跳动。数以百计的其他生理过程也都处在连续不断的活动中,维持构成身体的数百万不同细胞的运动并为它们提供能量进行自我修复工作。消化功能把食物转换成能量,人体各个器官也是白天黑夜不停地运动,保持身体的健康状态。可是,所有这些过程并非在任何时候都以同样的速度工作。人们睡着的时候,呼吸就会慢些,更深沉些,而当人们锻炼身体时呼吸的速度就会快些,每一过程都能调节,并在一段时期后发生变化。事实上,许多主要的过程,比如细胞修复与生长,都是以周期性规律发生的。这就在体内形成了一系列的不断重复的生理活动。整个身体的维持,都是通过周期性的自我重复过程来实现的。

可是,事情远不止如此,因为这些不同周期之间有相互关联,而且处在不断的调节当中。除此以外,人们选择去做的一切事情,都对这些周期产生影响。

举这样一个例子。假如你去跑步,一种称为肾上腺素的激素就会在跑步的过程中被释放出来。这就使人心跳加快,引导血液到达主要的肌肉,使肌肉摄取更多氧气,氧气就能一路为身体提供能量。同时,呼吸也会加深,力量更大,使更多氧气进入血液中。跑一会儿后,身体会发热,同时也会出汗,这样可以防止身体过热。

跑步是人们进化过程中的一种自然活动,因此,人体会充分准备去激发这些周期性的系统动作。在白天,人们会一个接一个地触发这些生理活动,比如吃饭、工作、走路、思考、谈话等。到一天结束的时候,身心的许多功能都被触及到,整个系统需要一点时间来修复和重新获取能量,从而把白天学到的东西整合起来。这也就是睡眠为人们所作的工作。

好睡眠有利于身体能量的自行恢复

在人的一生当中有 $\frac{1}{3}$ 的时间是在睡眠中度过的,睡眠对于人来说

是最基本的生理需要,它既不是一份工作,也不是一项任务,它只是人生所必需的基本要素。充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动是构成健康生活的三个要素。充足的睡眠能使人精神焕发,精力充沛,身体健康。

健康的睡眠对于办公室一族来说,关系着身体、精神、工作、生活等各个方面,对它们都非常重要。那么,怎样才能拥有健康的睡眠?

很多人睡觉都是先躺在床上,闭上眼睛,剩下的事情就只能听天由命了,至于一夜睡得好不好,那只有第二天醒来才会知道。如果第二天感觉精力充沛自然是睡好了,要是没有这种感觉,那也只能今晚再从头睡过。事实上,大可不必这样,健康的睡眠绝对是可以自我控制的。

● 什么是真正的睡眠

睡眠是每个人每天都必须要进行的一项生理活动,大多数人一生中的睡眠时间超过整个生命的 1/3。但是睡眠的确切定义,也随着时代的不同而不同。最初有人认为睡眠是由于身体内部的需要,使感觉活动和运动性活动暂时停止,给予适当刺激就能使其立即觉醒的状态。后来由于人们又知道了脑电活动,因此又认为睡眠是由于脑的功能活动而引起的动物生理性活动低下,如果给予适当刺激可使之达到完全清醒的状态。而近些年的研究认为,睡眠是一种主动过程,并有专门的中枢管理睡眠与觉醒,在进入睡眠时人脑只是换了一个工作方式,使能量得到储存,有利于精神和体力的恢复;而适当的睡眠是最好的休息,既是维护健康和体力的基础,也是取得高效生产能力的保证。

● 长期失眠会缩短寿命

人的睡眠时间与寿命长短有明显的关系。每晚平均睡 7~8 小时的人寿命最长,如果平均睡眠不足 4 小时,在这样的人当中有 80% 是短寿者。

失眠对寿命的影响到底有多大呢? 此前,医学界已得出:过多吸烟喝酒会让人减寿 8 年,但最新研究发现,睡眠质量不好比吸烟喝酒对寿命的影响更大。为什么失眠会有这么大的危害呢? 人必须通过睡眠获得一天所需的能量,经过一天的体力、脑力活动后,身体处于疲劳状态,如果晚上

再睡不好,很容易导致大脑缺血缺氧,随之加速脑细胞死亡,身体抵抗力也跟着急剧下降。因此,经常失眠的人轻则出现头昏脑胀、健忘、注意力涣散等不良症状,严重的时候还会引发多种疾病,特别是一些中老年人,在失眠期间高血压、心梗、脑梗、肿瘤等疾病的发病率相比平时要高出30%以上。

所以,长期失眠会缩短寿命。如果患有失眠的话,绝不能掉以轻心,应及早治疗。

● 选择适合自己的睡眠时间和睡姿

要了解适合自己的睡眠时间,这句话有着两层含义,一是要选择适合自己身体的睡眠时间,二是要选择适合自己的睡眠时间长短。

其实,对于睡眠时间来说并不需要过分的硬性规定睡眠的时间或时段。人群不同、年龄阶段不同、性别不同,如果详细分的话,个人对于睡眠都会有不同的要求。正常的健康睡眠时间控制在每天22点到第二天早上8点之间,睡眠时间6~10个小时都是休息时间的正常范围。也许你会有经常性的加班和工作,每天22点整爬上床这样并不现实,那么没有关系,选择自己可以接受的时间即可。对于每个人来说,可以通过一段时间的尝试,掌握最适合自己的睡眠时间,只要能够让你在第二天起床感觉到心情舒畅精力充沛,这就是最适合你的睡眠时间。

其次,要选择正确的睡眠姿势。睡眠的姿势不外乎仰卧、俯卧、左右侧卧几种,每个人都会有自己喜欢的睡姿。

仰卧是最为常见的睡姿。最好的仰卧方式是整个人的身体呈“大”字形舒展,这种姿势可以让四肢和脊椎都得到彻底地放松,对于睡眠和缓解白天的脊椎疲劳都有很好的效果。俯卧是不太提倡的姿势,它有可能会压迫胸部,影响呼吸,不利于健康。

侧卧也是比较好的睡眠姿势,侧卧时,双腿微弯,有利于全身放松,可以更快地进入睡眠状态。总之,入睡的姿势应该尽量以个人的习惯和舒服度进行选择,仰卧和侧卧都没有问题,只要有利于入睡、睡得自然舒适,就是好姿势。