



怎样 睡好觉

睡眠障碍的
预防及治疗

王冲汉 著

95.65

怎么办

丛书

上海文化出版社

92
R33.63
1
2

王冲汉 著

怎样 睡好觉

——睡眠障碍的
预防及治疗

上海文化出版社

怎么办

丛书



3 0146 8083 3



B

904536

(沪)新登字104号

责任编辑：孟 涛

封面设计：周志武

怎样睡好觉

——睡眠障碍的预防及治疗

王冲汉 著

上海文化出版社出版、发行

上海绍兴路74号

新华书店经销

上海第十二印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 6 插页 2 字数 158,400

1992年8月第1版 2002年8月第2次印刷 印数1—8,500册

ISBN 7-80511-493-5/R·18

定 价：2.95元

内 容 提 要

“睡眠是人类生命的仆从。”古希腊大哲学家亚里士多德曾这么说过，但生活中仍有许多人无法享受到睡眠所赋予的人生愉悦。他们长期失眠，倍受煎熬，痛苦不堪。怎样克服睡眠障碍呢？患了失眠症又怎样治疗呢？本书作者从探讨睡眠之谜入手，层层揭开人类入睡、梦境、觉醒等奇妙生理现象的奥秘，对失眠症的预防及治疗提出了切实可行的具体办法。你愿做个好觉吗？耐心读完它吧！

目 录

写在前面的话.....	(1)
-------------	-----

睡眠之谜种种.....	(5)
-------------	-----

一、睡眠的生理机制.....	(5)
----------------	-----

睡眠之谜 源远流长.....	(5)
----------------	-----

两种时相 时隐时现.....	(9)
----------------	-----

“猫头鹰”型和“百灵鸟”型两种睡眠模式.....	(15)
--------------------------	------

二、睡眠的时间与质量.....	(16)
-----------------	------

有趣的睡眠时间比较.....	(16)
----------------	------

睡眠的剥夺和睡眠质量实验.....	(18)
-------------------	------

疲劳诱发睡眠,但也能干扰睡眠.....	(21)
---------------------	------

三、睡眠与梦境.....	(22)
--------------	------

欲问梦幻何时有.....	(22)
--------------	------

梦幻中的灵感激发.....	(24)
---------------	------

梦中的“自我”.....	(25)
--------------	------

四、睡眠与遗传、美容、寿命、饮食、运动 ...	(27)
-------------------------	------

贪睡的母女俩.....	(27)
-------------	------

失眠爸爸生怪女.....	(28)
--------------	------

娜达莎·金斯基永葆芳容.....	(29)
------------------	------

苏联长寿老人为何长寿.....	(30)
-----------------	------

朱建华特邀营养师.....	(31)
---------------	------

运动场上的好睡儿.....	(32)
---------------	------

五、睡眠与记忆.....	(33)
大脑比得上计算机吗.....	(33)
睡个好觉能增加记忆吗.....	(35)
六、睡眠中的觉醒与疾病.....	(39)
植物人的不醒.....	(39)
她为何晨起突然中风.....	(41)
“懒床”影响健康吗.....	(42)
夜间为何急诊多.....	(43)
睡眠也是一帖良药.....	(44)
影响睡眠的因素.....	(47)
一、神经类型和性格障碍.....	(47)
红木床带来的烦恼.....	(47)
一针就能睡好觉.....	(48)
张处长说的是我吗.....	(49)
昨夜没睡好,今夜更糟糕.....	(50)
二、原发疾病诱发失眠.....	(51)
失眠是疾病的先兆.....	(51)
疾病的某些症状也能诱发失眠.....	(51)
三、精神刺激和负荷过重.....	(53)
“悄悄话”引起的“怪病”.....	(53)
“钞票”变成灰以后.....	(55)
“牧马人”的今天.....	(56)
东渡留洋的辛酸.....	(56)
考“状元”后病倒了.....	(57)
四、生活习惯和过敏障碍.....	(58)
注意白天的生活.....	(58)
当心,入睡前夕.....	(60)
走下舷梯的失眠.....	(60)
第一次用空调.....	(62)

五、社会因素及药物影响	(63)
阁楼里的风波.....	(63)
自荐实在难.....	(64)
老年人的世界.....	(64)
雷米封中毒后的哭哭笑笑.....	(65)
安眠药的耐药性、依赖性和成瘾性.....	(66)
睡眠障碍的表现及诊断	(68)
一、普通型睡眠障碍	(68)
失眠的表现方式.....	(68)
特征性失眠.....	(71)
临床诊断和自我鉴定.....	(72)
走进现代化实验室.....	(78)
二、特殊型睡眠障碍	(79)
夜游解剖房的新闻.....	(79)
夜惊后的遗尿.....	(81)
恐怖的梦魔和“垂涎三尺”.....	(83)
汽车失事与发作性嗜睡症.....	(84)
睡眠期麻痹或瘫痪以及呼吸暂停.....	(86)
寝室里的夜晚交响曲.....	(88)
三、混合型睡眠障碍	(90)
失眠者的梦游.....	(90)
针刺麻醉后的“自责”.....	(91)
他睡得少吗.....	(92)
睡眠障碍的预防和治疗	(94)
一、临睡前应当注意什么	(95)
入睡时间有何讲究.....	(95)
入睡前要做哪些准备.....	(96)
睡前吃什么食物最好.....	(99)
睡眠也需要“辅助工具”.....	(102)

选择最佳的睡觉体位·····	(108)
形象的“零食”、“点心”、“正餐”睡眠·····	(111)
“蒙头大睡”和“婴儿猝死”·····	(113)
二、住在医院里的治疗 ·····	(116)
诱人迷惑的催眠术·····	(116)
从古老的击拍器到幽隔式催眠·····	(119)
暗示疗法的崛起·····	(121)
“心理疏导”和“行为矫正”·····	(124)
音乐声声催人入眠·····	(127)
低温、振晃产生的效应·····	(129)
麦斯默的“骗术”不骗人·····	(131)
小心，安眠药的安全剂量·····	(133)
博采众方的中医药疗法·····	(142)
三、出院后的自我保健疗法 ·····	(150)
“体疗”和“保健操”的妙用·····	(150)
谈、写、动、哭、娱的学问·····	(157)
色、香、味俱全的药膳·····	(159)
“药枕”的制作和“药浴”的处方·····	(174)
静坐中的回味·····	(177)
躺在床上的“气功”·····	(181)
后 记 ·····	(183)

写在前面的话

睡眠，始终充满着神秘的梦幻般的色彩。睡眠不仅仅是大脑的休息，而且也是大脑的活动状态。睡眠时，大脑皮层下还有积极的心理活动印痕；睡眠中，人体内还进行着慢速眼动睡眠(NON-REM)和快速眼动睡眠(REM)周期性的演变；随着周期性的交替，正常人每夜将会虚构出4~6个梦境，如果一个人活到60岁，那他将有5年的梦境回味，真是千姿百态、情丝万缕、精彩无比啊。可惜的是，人类创造出梦幻中的奇迹，大多随着觉醒而烟消云散，但是，梦幻也决不因此而濒于灭绝……

人生酸甜苦辣、惊心动魄，然而人生的三分之一时间是在睡眠中度过。人生半个多世纪的风风雨雨、坎坎坷坷，竟也会有近20年的风调雨顺，酣睡美梦。自从盘古开天地，世上有多少仁人志士留下讴歌睡眠的绝唱：

夜间的休息权利是白天的努力和成就给予的。

——朗费罗(美国)

寐本乎阴，神其主也；神安则寐，神不安则不寐。

——张景岳(中国)

睡吧，这是大自然母亲的圣灵，是人们盛宴中的美味佳肴。

——莎士比亚(英国)

睡眠对于人类有如发条对于钟表一样。

——叔本华(德国)

睡眠是一种绝妙的发明。

——海涅(德国)

睡眠是人类生命的仆从。

——亚里士多德(古希腊)

睡眠是精力的源泉，是使病人康复的灵丹妙药。

——高尔基(苏联)

睡眠是人生音乐的圣殿。

——社鲁门(美国)

你有足够的睡眠，你就会变得年轻。

——马斯洛(美国)

这一切多么地富有诗意，多么地神圣，谁也不忍亵渎。然而作为睡眠之谜，科学家为了揭示其中的奥秘，他们经历了几千年的努力攻研，才为我们提供了科学的真知灼见。睡眠的发生，动态脑、眼、肌电图的演绎，梦幻中的奔驰，晨起的振奋都包含着一个又一个故事。据世界卫生组织报告(WHO)：人类睡眠状态下体内生理、生化变化，将会直接关系到人类的生、老、病、死。确切地说睡眠质量的好坏，对人类生活起居有四大影响：一是直接关系到人们的工作和学习效率；二是影响人类疾病的发生和康复；三是关系到人的美容和寿命；四是影响人类的繁衍和遗传素质。所以说，睡个好觉，不仅仅是生活中的小事，而且是提高整个民族心理和身体素质的极其重要的大事。

由于各民族、各地区的风俗习惯不同，睡眠发生的方式方法也是各个不同的，如西欧沐浴式睡眠；日本榻榻米式睡眠；印度蹲坐式睡眠；中国封闭式睡眠；蒙古帐篷式睡眠。还有特殊状态下的特殊姿势的睡眠，如婴儿的摇篮式睡眠；行军疲劳中的立式睡眠；作家的伏案式睡眠；旅行途中的吊床式睡眠；海滩旁的沙滩式睡眠以及爱斯基摩

人的游牧式和渔猎式睡眠、吉普赛和印第安人的篝火野营式睡眠以及现代人采用的睡袋睡眠等等，称得上五花八门，各领风骚。

睡眠中的极乐世界，也并不是人人尽享其乐。每临夜，还有不少人是苦熬漫漫长夜，其痛难忍，其苦难诉。这就是我们常说的睡眠障碍，其中主要是指失眠症，当然还包括睡眠性瘫痪、睡眠过度、发作性嗜睡、以及夜游、夜惊、遗尿症、磨牙、梦魇、梦吃等等。“病魔”的纠缠，竟会引不少志士事业夭折。

据世界卫生组织统计，全世界有2.5亿人患不同程度的睡眠障碍。由于难以忍受失眠的精神折磨，每50名失眠患者中就有一名自杀或自杀未遂。而各国各自统计的结果是：美国有占总人口1/3的人患睡眠障碍；英国占至1/4比成；法国占至1/5比成；日本占至1/4比成；美国人平均每天要服用到10亿片以上的安眠药，每年耗资已逾5亿美元。英国的医生处方中10%的处方是安眠药。中国人的睡眠障碍中女性和脑力劳动者及老年人居多。各国心理热线咨询电话中睡眠问题的咨询占到78%的比例。最近，美国最大的广播电视公司，特地开设凌晨2~6时专门节目，特为失眠病人“排忧解难”，“宽胸理气”。

随着人类社会的物质和精神文明的高度发展，社会生活的快节奏化，精神的高度紧张，睡眠障碍患者将日趋增多。其中影响睡眠的因素就与个体的神经类型、性格障碍、原发疾病、生活习惯、过敏障碍、药物影响以及精神刺激、社会因素和环境干扰、负荷过重等直接相关。因而，各国医学工作者纷纷致力于失眠症的研究，获得了重大进展。各种预防和治疗方法也应运而生。其中发展较快的是对睡眠障碍的测定，主要包括脑电图（动态脑电图扫描计算机）；眼动电图（动态眼动扫描计算机）；张力性肌电图（肌紧张与松弛转换测定）；血尿儿茶酚胺含量测定等等。对

睡眠障碍的防治，除传统的预防和治疗措施外，确也脱颖出不少新的防治方法，如诱导和暗示、心理疏导和个体疏泄、音乐催眠、脱敏和理疗，低温和振晃，自我催眠气功，经络安神保健操以及中西药物治疗和综合疗法等等。可谓“八仙过海，各显神通”。

编著本书的目的，是作者和编辑热切期望将睡眠和睡眠障碍的最现代化科学知识奉献给诸位，本书采集的资料和病例报告，大多是经过作者亲自诊治的真人真事，只是隐去真实姓名而已。或许，失眠症患者通过本书的指导，会给你带来解脱和欣慰；或许，读者通过本书的浏览，能够加深对睡眠知识的理解，这就直接带来了预防。医学界历来主张预防为主的观点，而失眠的预防尤为重要，有位病人说得好，睡觉前的预防，胜过一打安眠药。

古人云，“不见仙方见睡方”。从古至今历代统治者为了“睡方”延寿而费尽心机。中医学就有记载宫廷御医受旨而“炼丹成眠”从而使入长寿的研究。目前世界上有许多学者正在研究使人类低温“冬眠”的方法，以开辟人类长寿的新捷径。

现实生活中，我们都有这样的体会，睡个好觉，顿觉清爽一新，什么人间痛苦和烦恼皆可抛于九霄云外。正如控制论创始人诺伯特·维纳说过的：“正常的睡眠过程就像一次大扫除，是摆脱烦躁不安或思维混乱的最佳方法——用睡眠来清除它们。”

最后，请读者记住一位诗人的名言：“白天的痛苦用晚上的睡眠去医治。”睡个好觉，或许，生活会更充实；或许，人间会更充满欢乐；或许，未来也会更美好。

作 者

睡眠之谜种种

每当人们倦意甚浓时，双眼困乏，眼球圆周式地转动，失去了聚焦能力，甚至身体也失去平衡，这时只要有栖身之地，便可呼呼入睡。“睡神”为什么来得这样迅速和突然？白天精神抖擞，生龙活虎的人，入睡后为什么犹如“死了”的一样呢？……

一 睡眠的生理机制

睡眠之谜，源远流长

很古以前，由于人类落后、愚昧无知，睡眠也就披上了许许多多的迷信和宗教色彩，其中主要的是“灵魂游荡”学说，说人在睡眠中，有个“灵魂”可以离开人体躯壳漫游九天或地府，可以见到神仙或鬼怪，得到“仙人”的劝导和启示或者“托梦”暗示，因而指导人类的“命运”。如贾宝玉神游太虚境，宋公明梦遇九天玄女等等。如果惩罚“灵魂”，也就是惩罚人体，因而“善有善报，恶有恶报”。如“魂不附体”人就会死亡等等。一位研究哲学的科学家赫拉克利特曾说：“醒着的人共有同一世界，而沉睡的人则游离了此世界，去寻找自己的天地”。这句至理名言指出了当时所有解释睡眠企图所遇到的问题。

随着科学技术的发展，科学家们开始利用现代仪器对人类的睡眠状态进行了初步的测定，结果发现，人在睡眠

状态中，人体大脑皮层出现的是弥漫性抑制电波，随意运动系统(骨骼肌)处于抑制的静止状态，大脑皮层下部(即植物神经系统支配的各种脏器活动)如呼吸中枢、心脏活动中枢、血管运动中枢、消化中枢、新陈代谢中枢和体温调节中枢等仍处于兴奋状态，因此，睡眠中人体会出现呼吸缓慢、平稳且深沉，心脏的跳动和血液循环速度减缓，血压降低 $1\sim 3\text{Kpa}$ ，新陈代谢减慢，体温下降等生理现象。

睡眠究竟是怎样发生的呢？

追溯到婴儿寄居在母体内，当胎儿在母体内剧烈躁动时，他(她)仍然蜷曲在温暖且黑暗的宫体中。从第一声啼哭问世，婴儿面临的却是嘈杂且又光亮的产房，这突如其来的变化，使得婴儿不得不采用人类最可靠的防御手段——睡眠来逃避尘世间的干扰。这大概也是人类的一种本能反应。有实验证实：如果刚生下来的婴儿与母亲生活在一起，而与保育室里的婴儿比较，它们的睡眠时间就相应地减少些。这与母亲的温暖和婴儿至为熟悉的母体有节律的心脏跳动有关。那么怎样科学地解释睡眠的发生呢？综观各种学术理论，似有数种学说，各辟蹊径，众说纷纭，各执己见，互不相让，这里不妨罗列参考。

睡眠抑制学说 也称内抑制扩散说，创始人巴甫洛夫(1849~1936)，曾因医学上的杰出贡献而荣获诺贝尔奖。他对高级神经系统的睡眠现象有极为浓厚的兴趣。他以生物的条件反射理论为向导，在研究条件反射的过程中，观察到内抑制过程产生时，实验动物(狗)有时便闭眼垂头，全身肌肉松弛地吊在实验架上，还会发出鼾声。一望而知，动物已进入睡眠状态。因此，他提出了睡眠乃是一种主动抑制的过程。当抑制过程在大脑皮层内广泛扩散，并扩散到皮层下中枢时，就引起睡眠现象。巴甫洛夫学说目前仍有一定权威性。

睡眠中枢学说 以瑞士著名生理学家黑斯(W.R.Hess, 1881~1973) 为代表。1949 年他以对间脑的研究而荣获诺贝尔奖。他曾根据临床外科医生在脑外科手术中发现, 当手术刀或电流直接接触人脑(或动物脑)某部分细胞时, 便触发睡眠现象。接着他做了大量类似的实验。1929 年他首先提出间脑中间块附近存在着睡眠中枢, 如刺激动物的睡眠中枢就使动物进入睡眠状态。也就是说, 睡眠中枢的神经细胞的活动导致睡眠的发生。好像是睡眠“指挥部”一样。

睡眠物质学说 1910 年, 法国生理学家皮龙(Pieron) 最早发现, 当剥夺了睡眠的狗(已有 150~293 小时不睡, 因而很需要睡眠)抽取其血液注入到健康正常狗(睡眠充足的狗)的血液中, 便可引起受血狗出现类睡眠状态。这就提示, 血液中存在着一一种促进睡眠的因子, 皮龙称之为“睡眠促进因子”(也有学者称睡眠毒素说)。但是, 苏联生理学家彼德曾否定了这一学说。他曾追踪观察了泰国的连体双胞胎伊阿和艾来娅, 这对女孩有一个共同的血液循环系统和各自分离的神经系统, 她们可在不同的时间睡眠。这就足以说明睡眠不是由于血液循环中的某种“促睡眠因子”起作用, 而是起因于神经系统。

近年来, 人们对于睡眠物质的研究兴趣仍一直不衰, 一方面这种研究有助于阐明睡眠的物质机理, 另一方面如果人工合成这种物质或许能成为极完全有效的催眠药物。甚至有人设想, 几毫克的睡眠肽, 可使成千上万的人睡眠几小时到几十小时, 这就可能成为一种武器。例如意大利《时代》杂志 1978 年 3 月刊登的一篇介绍帕彭海默尔等发现的“睡眠因子”(睡眠素)的文章中写道:“这种物质只要有百万分之一克就足可使注射了这种物质的动物熟睡 2 小时至 12 小时, 人们设想, 如果把它放到一个城市的饮水系统中去, 在一个下午就可使该城的所有居民都睡倒。因此, 这

是一种极为有效的生物武器，它完全没有危险，因为它只是使敌人完全睡眠后被迫投降。”

蛰伏本能学说 心理学家认为，睡眠是人类对黑暗的一种本能的反应的适应状态，目的是蛰伏（像动物的本能一样）。并认为睡眠是停止了对外界刺激的所有兴趣，回归到未入世前，在“子宫以内”的生活，重复这个时期所有的生活特点，如温暖、黑暗及刺激的退隐等。还有些人睡觉蜷曲成球状，与在子宫内的位置十分相似，每天早晨醒来，好像又重新降生。

大脑缺氧说 现代生理学家认为睡眠是大脑动脉供血不足，发生大脑暂时性缺血、缺氧，因而出现人体乏力、昏昏欲睡的生理现象。

神经阻碍说 神经学家又将睡眠理解为由于神经细胞在白天不断地活动因而出现肿胀，肿胀后神经通路受到阻碍，传递不灵便不再接受外来刺激，于是发生睡眠。

生物钟效应 现代时间生物学家从人体内存在的“生物钟”效应来解释睡眠现象。他们认为，睡眠与觉醒，工作和学习，进食和排泄，体温和血压以及心脏的跳动和肺脏的呼吸等，都是依据一定节律进行的，人体一旦失去正常节律，机体的生理功能就会紊乱，发生病变，因此，人体本身就生活在有节律的王国里。

睡眠阴阳说 这是中医学家提出的。他们认为睡眠是人体内阴阳消长平衡的一个过程。中医认为，阳气入于阴便成睡寐，阳气出于阴则为觉醒。在整体上又与日月阴阳相应，天人一体，维持着人体阴阳协调、消长、平衡。

种种有关睡眠的学说，“公说公有理，婆说婆有理”。

然而，人在睡眠的时候，作为首脑机关的大脑，并不是偃旗息鼓，百事不问的，此时此刻，大脑中还有许多细胞在忙于“内务”——处理“新”、“旧”知识的取舍、归类，并入“库存”，还准备觉醒时所需要的能量等。另外还有一些负责

“警戒”的听觉中枢的神经细胞，在其它脑神经细胞处于抑制状态时，它们仍然保持着“清醒”状态，监听各种特殊的声音，以便及时通知大脑，采取应急措施。实际生活中这样的例子太多了。比如产后的母亲，虽然劳累不堪，沉浸在酣睡之中，对周围的嘈杂喧闹往往毫无反应，但是身边婴儿轻声的啼哭却能使她立刻惊醒过来。又如在战火纷飞、硝烟弥漫的战斗岁月里，有时隆隆炮声不能惊醒沉睡的战士，但是指挥员轻声的命令或信号就会使战士立刻清醒，持枪待命或冲锋陷阵。平常人们如有要事起早外出，或赶早班，即使不用闹钟，也会在预定的时间里自己醒来。这些都是大脑中担任“警戒”的记忆中枢神经细胞在发挥特有作用。

根据巴甫洛夫的实验观察，在人类睡眠状态下担任“警戒”任务的神经细胞，如果制成模具，假定头颅骨是透明的，再假定大脑兴奋部位发亮而抑制部位发暗，我们就会发现：1.正在工作着的大脑，广泛存在发亮点。2.熟睡而无梦的大脑，广泛暗区。3.睡着并有梦的大脑，单个散见发亮点。4.孩子身边睡眠的母亲大脑上有单个发亮区域。5.在催眠状态下，大脑边上有单个发亮区域。所以，睡眠状态下大脑中的“警戒”点也是高级神经活动的一种机能。

两种时相 时隐时现

为了探索睡眠的奥秘，我们可以用脑电图进行一番有趣的测试，观察一下睡眠过程中到底有哪些实质性变化呢？

早在1929年德国著名精神病学者伯杰首先提出用最简单的电极测试方法，他将电极插入自己和同事的头皮下，进行电流活动观察，结果发现人在觉醒和睡眠时产生