



五角丛书

著：伊恩·麦耶德等著 乐爱国编译

睡眠的艺术

WU JIAO



NEW!108

63

3

上海文化出版社出版

使君高枕 然入睡
无忧、安
味的探讨
题进行饶有趣
梦话、磨牙等问
一、梦游、
眠形态

责任编辑：赵继良

封面设计：陆震伟

睡眠的艺术

〔英〕伊恩·奥斯德 著
柯斯丁·亚当
乐爱国编译

上海文化出版社出版、发行

上海绍兴路74号

新华书店经销

上海海峰印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 4 字数 71,000

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷 印数 1—43,000册

ISBN 7-80511-450-1/R·14 定价：1.40元

登记证号：（沪）104

编译者的话

睡眠占去了大多数人约三分之一的时间。它不是你喜欢不喜欢的问题,而是像吃饭一样,是人的体力与精力的重要来源。如何吃得好,已受到人们的重视;如何睡得好,也是人们关心的生活大事。本书的作者伊恩·奥斯瓦德 (Ian Oswald) 是著名的精神病学教授,曾获医学博士和理学博士学位,已从事睡眠研究大约 35 年。他在苏格兰的爱丁堡大学主持了睡眠研究实验室,并且还是欧洲睡眠研究会的主席。他已有大量有关睡眠的研究论文在科学杂志和医学杂志上发表,还有两部有关睡眠的论著已被译成多种文字。本书的另一位作者柯斯丁·亚当 (Kirstine Adam) 是一位生物化学家,曾获哲学博士学位。原先她热衷于食物营养和新陈代谢方面的研究。后来转向研究睡眠。她是睡眠精神生理学研究会的成员,已发表了许多有关饮食习惯与睡眠、睡眠与身体恢复、安眠药等方面的论文。

本书作为实用的睡眠指导书深入浅出地介绍了睡眠、睡眠不足、失眠等有关问题,分析了睡眠不好的各种因素,并就如何睡好觉提出了忠告。

此书在翻译过程中,删去了书中的一些图片,并对有些章节进行了删改。

作者的话

我们都要睡觉，但许多人都希望能够睡得更好一些。的确，我们大部分人在一生中都会体验到难以入睡的滋味。据我们所知，那些请了家庭医生的人当中大约有 15% 抱怨患有失眠；至少有四分之一的妇女在进入中年和老年期时经常习惯地要开一些安眠药，或准备一些临睡前吃的东西，以求得一个安适的夜晚。许多人在临睡前要吃一些或者喝一些，有些人甚至要喝得醉醺醺的，都是希望能睡个好觉。因此，睡不好觉是一个非常普遍有时又是令人苦恼的问题。

晚上睡不好往往要归咎于白天的焦虑。小孩出了一点事、爱人生了病、工作或事业上的压力对我们每个人来说都会感到紧张；到了晚上，这些不痛快的事老是让你牵肠挂肚，使你辗转反侧难以入睡，或者恶梦不断使你半夜惊醒。因此，要睡好觉就应该排除焦虑。但是，白天的焦虑并不总是会带来严重后果的。有时，虽然心情不愉快，睡觉时醒醒睡睡，但最后，原先的焦虑慢慢减轻了，仍然睡了个好觉。肯定有些人会说，有时睡了一觉并不感到精力得到了恢复，反倒觉得浑身困乏，头昏脑胀，有心事会这样，没心事也会这样。还有人会说，晚上睡得不好是由于其

他原因,比如周围嘈杂的声音,轮到上夜班,小孩半夜吵闹,呼吸不畅,等等;睡不好与年纪也有关系,随着年纪越来越大,也会发现越来越难以入睡。可能还会有其他原因。但不论难以入睡是什么原因,这本书对于任何想一般地了解有关睡眠问题的人,对于那些想使自己能睡得更好的人,特别对于那些老是睡不好并为之犯愁的人,可能都会有一定的价值。

我们对睡眠的各个方面进行了大约35年的专门研究,并主持了欧洲睡眠研究会的工作。当我们了解到许多人为睡不好觉、失眠而忧心忡忡时,觉得有必要写一本有关睡眠方面的科普书,于是读者面前就出现了这本书。在苏格兰的爱丁堡大学,我们有幸建立了第一流的睡眠研究实验室,对好几百名自愿接受试验的人进行了测试,通过脑电图对他们的睡眠进行了研究;同时,从他们对自己的睡眠所作的讲述中,我们同样也获得了不少材料。数字图形、精密的计算测量和统计比较分析是重要的研究手段,而受试者有关睡眠的亲身感受则是十分必要研究材料。

我们的研究在各个方面取得了一些小小的进展,解决了一些小小的问题。在这个广阔的前沿,我们是通过一点一滴的知识积累而不是通过戏剧性的突破最后达到了对睡眠本质的重新认识的。我们相信,这对于那些为睡不好觉、失眠而烦恼的人肯定会有帮助。

如果你开始为你的失眠而着急,请你最好先消除这种不必要的担忧,否则,你就会卷入担忧引起失眠,而对失眠的担忧又加重失眠这样的恶性循环中

去。在本书中,我们将运用我们的研究对睡眠作出解释;说明睡眠如何使精神和体力得到恢复;并论述做梦的重要性以及药物、饮食、活动与生活的无规律性对睡眠质量的影响;解释睡眠不足、睡不好和失眠的原因与后果;并就如何防止失眠、睡不好提出既科学又实用的忠告。

我们经常会听到有人问:我们为什么会入睡?要对此作出回答,就会涉及到有关睡眠的本质的问题,对其中的不少内容能够有所了解,对于我们的睡眠是有帮助的,因此,从这个问题入手显然很切合实际。

目
录

1	编译者的话
2	作者的话
1	我们为什么会入睡
15	睡眠, 重要的恢复剂
25	睡眠质量的衡量
35	梦与恶梦
47	睡眠不足与克服的方法
60	失眠及其原因
76	药物对睡眠的影响
92	肥胖、食物与睡眠
102	特殊的睡眠问题
113	睡好觉的金玉良言

我们为什么会入睡

首先,我们会入睡是由于我们已经到了一天 24 小时中那个我们需要睡觉的时候。当然,也可能是由于到那个时候躺下睡觉是一件很自在的事。比如,你一连好几天没有睡觉,那么,你一躺下就会很快睡着;一个两天两夜都没有合眼的人,可能随便在什么时候都会在几秒钟内睡着。变化单调、身上感觉暖和、老呆在一个地方不干事情、某种需要得到满足等等,都很可能使你不知不觉地睡过去。

我们的生物钟

我们碰到过某些患者,他们说他们到了半夜还根本无法入睡,结果第二天早晨感到浑身困乏,以至于不能早些起床。他们也许根本不相信会有早起的方法。如果同样这些人从伦敦飞往印度,他们的手表由于时差必须拨快 5 个小时,经过两、三个星期,他们大体上适应了当地的作息时时间,结果他们比在家的时候早起了 5 个小时,早睡了 5 个小时。但是,在印度的最初几个晚上他们肯定会发现,到了当地该睡觉的时候,根本无法入睡;而到了当地该起床的

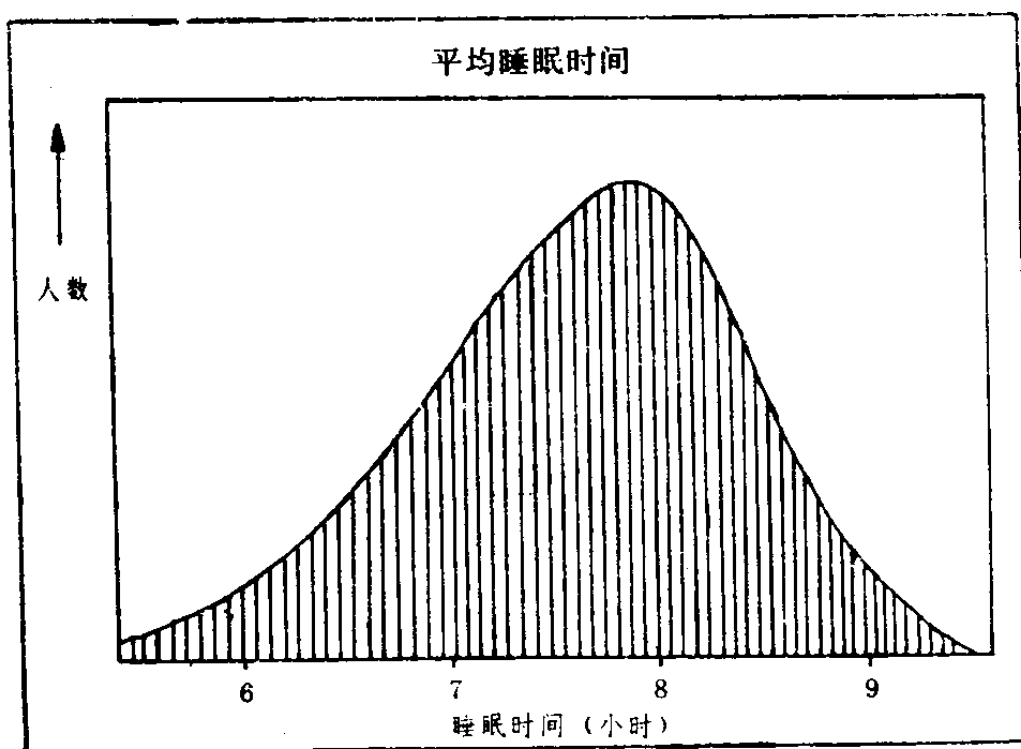
时候,又非常想睡。那几天,他们会觉得比在家的時候更加困倦、无精打采。他们的食欲变化和肠子蠕动的节律、体温在每天 24 小时的升降,都与当地的时间不相适应。

在印度,人们有早起的习惯,这种社会压力迫使他們不能睡过头,因而逐渐地使他們能够较早地起床。当然,这需要经过好几个星期。到了那时,他們的整个身体和心理机能才开始适应新的作息时间。他們也许仍然像在伦敦那样对早起感到不习惯,但他們会发现,假如他們养成了早起的习惯,那么他們肯定可以早点入睡。

昼夜节律

在我们每个人的体内都有一台生物钟,它按照一种近似于一天 24 小时的周期进行活动,这就是所谓的昼夜节律。在正常的生活中,我們根本不会注意到体内的生物钟,但是,如果我們乘飞机到世界的其他地方去,那么我們就会感到它的作用。事实上,我們的身体机能要完全适应一个新的地方,需要两、三个月的时间用于调整生物钟。

人們早已发现,在一切动植物中,无论是复杂的还是简单的,都存在着这种昼夜节律。植物的叶子按一定的时间抬起,又按一定的时间垂落。有些植物按一定的时间开花,又按一定的时间闭合。有人别出心裁地根据花按时开闭的现象设计了“花钟”,用每一钟点所开的花取代时钟上的数字。后来,人們又发现



每晚只需睡六个小时的为少数：每晚需要睡九个小时的也为少数：
大多数人每晚需要睡七至八个小时。

许多常见鸟类的睡与醒也有同样的节律，于是又设计了“鸟钟”，用每一钟点醒来的鸟取代时钟上的数字。人们可能还可以根据这种思想方法设计出其他类型的植物钟和动物钟。

对于人来说，也许你对你体内所存在的昼夜节律已有所觉察。如果你有心于这方面的试验，你不妨进行体温的测量。你很容易就会发现，人在一天中各个时间的体温正是按照昼夜节律发生变化的。白天，体温上升，到下午或傍晚，可能会达到最高点；当你晚上躺下睡觉时，体温开始下降，到凌晨，达到最低点。

如果你整个晚上躺在床上没有睡着，或没有上床睡觉，那么你的体温照样要下降，当然不会降到你入睡时那么低；同样，如果你整个白天一直都躺在床上

上,那么你的体温照样肯定要上升,当然也不会上升到你参加体力活动时那么高。

我们每个人在一天中精力充沛和身体灵活的程度与我们的体温变化有着密切的联系,当然,意志也起一定的作用。一般说来,体温在正常区域中较高时,人比较有精神,也比较能干;反之,体温较低时,则呆头呆脑,笨手笨脚。因此,白天,也就是你的体温较高时,你的工作效率高,干得也比较出色;而晚上,也就是你的体温较低时,你的工作效率低,即使你睁大眼睛不睡觉也难以把事干好。

关于人体内的昼夜节律,还可用睡眠来试验。你会发觉,在正常的生活中,当你感到困倦欲睡时,总是在某一时候;而当你醒来时,也总是在某一时候。即使你一连好几天没睡过觉,现在让你在你平常不习惯睡觉的时候睡觉,你可能还是无法入睡;而如果在这种情况下,到了你平常要睡的时候还不让你睡觉,那恐怕也是不太可能的。

保持生物钟的正常

一般说来,能按时睡觉和起床的人,他们的体温在一天中的上升与下降有明显的界限,他们欲睡、入睡和醒来的时间也比较固定;而那些睡觉和起床不按时的人,则往往与此相反。一位美国的心理学家做了一个比较试验:一组年轻人习惯于每天睡觉的时间不断变化,前后竟相差三、四个小时;另一组则严格遵照一定的时间上床睡觉,将这两组人进行比较

发现,同样在白天,那组按时睡觉的人比较那组睡觉时间经常变化的人,头脑反映更加灵敏,同时自己还觉得心情比较愉快。

那些按时睡觉和起床的人不仅觉得自己心情比较愉快,而且还觉得他们睡得好,睡眠质量比较高,白天的精力也比较旺盛。也许我们有些人就是不习惯按照一定的时间睡觉和起床,那么,他们也只好去感受成天头昏脑胀、无精打采、老打哈欠的滋味。因此我们猜想,不按照一定时间上床睡觉也许就是我们有些人经常感到心情不愉快的主要原因之一。当然,如果不让一些人按时睡觉,那么,他们肯定会把心情不愉快、无精打采和睡眠质量不好归结为没按时睡觉。

一位美国心理学家还做了另一项研究,对象是一些愿意改变正常睡觉和起床时间的人。他们有的被允许在早上多睡了三个小时,有的迟三个小时上床睡觉并迟起床三个小时,还有的被要求早睡三个小时并提早三小时被叫醒,所有这些没按正常时间睡觉起床的人,尽管整个睡眠时间并没有减少,但在白天,都有某些不适的感觉,工作效率都稍微低了一些;而当他们按照正常的时间睡觉起床时,则是处于最佳状态。

因此,如果你睡得不好,整天感到疲倦、无精打采,那么你就应该给你的生物钟上紧发条,使之保持正常,以便帮助你在晚上能很快躺下入睡,使你在白天有充沛的精力。如果你总是能在每天晚上的一个大致相同的时间睡觉,并且总是能在早晨的一个大

致相同的时间起床，那么你肯定会具有更加充沛的精力。

既然生物钟只是要求我们按时睡觉、按时起床，那么为什么应该早点起床呢？因为你早晨起床的时间决定着你晚上感到困倦欲睡的时间。所以，如果你想在晚上能更好地躺下入睡，你就必须在早晨早点起床。请你一定要按时早起，因为只有这样才能获得较好的睡眠质量，在白天，才能更感到心情愉快、精力旺盛。

有一位被送来请求我们帮助的 16 岁的学生，因为他直到凌晨 2 点还无法入睡。他在一所寄宿学校读书，那所学校每天上午到 10 点才开始上课，所以他每天不到 9 点 30 分就不起床。当他到我们这里来之后，我们要他每天都在早上 7 点起床。两、三个星期后，他每天到晚上 11 点就很快入睡了。如果他的学校要求孩子们坚持每天早点起床，那么他就会在每天晚上的一个比较合理的时间入睡。因而也不会有人认为他不正常，他也决不会被送到我们这里来。实际上，我们所做的只是把他的昼夜节律调整到一个比较可以接受的范围。

因人而异的睡眠节律

“昼夜节律”这个术语，正如我们已经说过的，是一种近似于 24 小时的节律。但是，人与人之间是有差别的，各人体内的节律也并不都正好是以 24 小时为一周期。在大多数人体内，它稍微长一些，只有很

少一些人才是 24 小时。

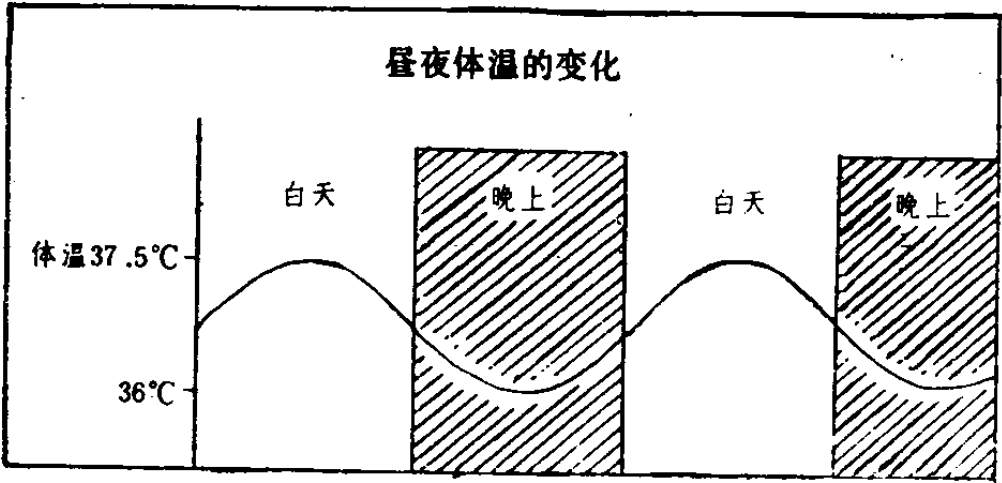
你可能早已听说，一些人曾自愿接受试验进山洞一连住了几个月。他们没带手表，没有与外部联系，也不知外面的昼夜变化。他们随心所欲地在洞中生活，并记录他们的体温、脉搏、血压和脑电波的变化情况。结果发现，在那种与世隔绝的环境下，他们中的许多人体内的节律是以 25 小时为一周期，有些人甚至以 48—50 小时为一周期，只有很少一部分人是以 24 小时左右为一周期。

在日常生活中，我们体内的节律经常不断地在外界因素的影响下按照近似 24 小时的周期重新进行调整，这个外界因素包括社会活动的作息时间和光线的明暗的变化等等。对许多低等动物来说，比如老鼠、猫等等，光线明暗的变化是重要的因素；而对人来说，社会活动的作息时间则显得更为重要。

然而，如果盲人在日常生活中只是按照自己体内以近似于 24 小时为一周期的生物钟自由自在地生活，那么我们会发现，他们的昼夜节律要比正常人明显得多。如果一些不与社会的惯例一致，不必按一定的时间上班，也不管白天还是晚上，那么，他们的生活显然是自由的；而这些只按照自己体内的昼夜节律自由地生活的人，他们每天会比前一天迟一小时起床，同样，入睡也会迟一小时；而第二天起床又会更迟一小时，入睡也会相应地更迟一小时；这样一天天下去，直到在平常睡觉的时间里，他们根本没有睡意，反而在白天睡大觉；过了若干天之后，他们又返回到晚上睡觉、早晨醒来的状况。他们起初睡觉起

床的时间与其他人一致,接着与其他人正好相反,后来又与其他人一致,这个周期近似为 25 天,而且会不断地循环往复。

正是由于我们每个人对所面临的外界因素——影响我们起床和睡觉习惯的外界因素——具有不同的敏感程度,也是由于我们每个人能够获得的自由生活的程度不同,所以有些人能够自然地按照一定的时间睡觉和起床,而有些人则难以做到。事实上,无论是人还是生物界中的其他动植物,都广泛地存在着变异。记住这一点是很重要的。有些人的脚比较大,有些人的脚比较小,但大多数人的脚都适中;有的人睡觉的时间长一些,有的人睡觉的时间短一些,但大多数人都处于适中;有的人觉得晚上入睡是件容易的事,有的人觉得很困难,同样,大多数人都感觉适中。作为一般的规律,我们认为,如果你能坚持按照一定的作息时间安排自己的生活,那么你就



图上表明,白天体温上升并达到最高,晚上体温下降并达到最低。

能使你体内的生物钟保持正常。

使我们入睡的其他原因

睡眠缺乏

每个人都知道，如果一个人晚上没睡多少时间，那么第二天就很有可能在下午或傍晚还没到正常的睡觉时间就昏昏欲睡了。七十年代初，有两位美国的心理学家测试了从打算睡觉到实际入睡所花的时间。结果数字表明，如果受试者在上一次的睡眠中所睡的时间越少，那么从打算睡觉到实际入睡所花的时间也就越短。这意味着，如果你睡得很少，也就很容易入睡；因此也就不应该从事像在高速公路上长时间开车那样的工作，因为你很可能在干那样的工作时在自以为没有危险的情况下睡着，结果出了事故。

变化单调及其他原因

在高速公路上开车很容易睡着，这谁都知道。但这是什么原因呢？关键在于它非常单调。同样，长途旅行乘火车的旅客老是听着铁轨与车轮之间单调的辗轧声，这也是使旅客爱打瞌睡的重要原因。

几年前，英国的一份有关汽车驾驶方面的杂志展开了一场针对开车睡觉的讨论，其中登载了英国坎布里亚郡一位交通警察的一项调查结果。第六号高速公路始于伦敦，向北穿过英格兰中部地区和兰开夏郡的工业区，然后继续穿过坎布里亚郡大片美丽的乡村土地。在穿过工业区的那段公路上，总是非

常繁忙，小汽车和大卡车来回穿梭。因此，司机们总是保持着高度的警惕。然而，在坎布里亚郡的那段漫长的公路上却是空荡荡的，司机几乎看不到有其他车辆。单调以及长途行车所带来的疲倦往往会变得难以忍受。坎布里亚郡的警察发现，大约有25%的交通事故是由于司机开车打瞌睡所造成的。

关于单调所导致的后果，你肯定也有所体验：新奇的或使人激动的东西往往会引起你的注意，使你清醒，使你消除睡意；而单调所带来的枯燥无味往往会使你感到困倦。我们通过实验证明了这一点。我们让一组受试者躺在床上什么事也不要做；而另一组受试者则故意让他们听单调的汽车喇叭声，然后比较哪一组更容易睡着。结果我们发现，听单调响声的那一组更快入睡。这就解释了为什么像海浪拍击堤岸那样有节奏的声音或者像心脏跳动那样的响声对晚上难以入睡的人具有一定的帮助。

单调能使人更快入睡的道理对于那些带孩子的父母来说是很有用的。如果你有了孩子，并且需要你照看时，你除了要给他们喂食、穿衣、换尿布、洗澡外，还要哄他们睡觉。这时，你不必为孩子不肯睡觉而烦恼，你只要把孩子放在摇篮里或抱起来来回摇动，这种做法往往很快奏效。许多父母发现，单调的音乐或不断重复的催眠曲对于哄孩子睡觉同样是很有效的。

显然，一个人走动着、有事可干要比老是坐着没事干更不可能睡着。比如，坐在高速公路上行驶的小汽车或卡车的车厢里，本来由于很单调就已经够想