

睡眠的艺术

巨天中/编著



睡眠是为了冷却头脑的蒸汽

——（古希腊）亚里斯多德

睡眠是抵御疾病的第一道防线

——（美国）威廉·德门特教授

妇女每天所需要的睡眠时间比男子多15分钟

——（德国）海因博士

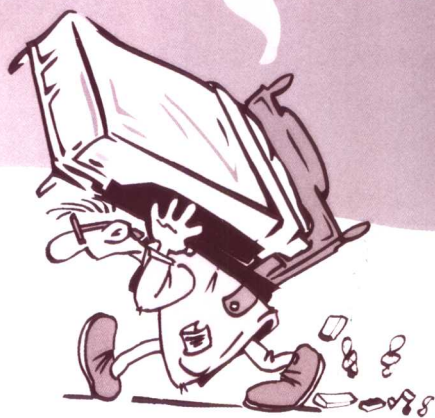
懒人的智慧多，原因是懒人爱睡觉

——（英国）懒人俱乐部

Shui Mian De Yi Shu

睡眠的艺术

巨天中/编著



- ◎人为什么要睡眠
- ◎你该怎样去入睡
- ◎睡眠疾病的预防治疗
- ◎你会为什么会失眠
- ◎饮食与睡眠健康
- ◎让女人成为“睡美人”
- ◎中老年人与睡眠长寿
- ◎婴幼儿与睡眠安全
- ◎解读做梦与睡眠
- ◎破译头脑智力与睡眠
- ◎梦里思维与人的创造潜能

图书在版编目(CIP)数据

睡眠的艺术/巨天中编著. —北京:民主与建设出版社, 2002. 10
ISBN 7-80112-515-0

I. 睡… II. 巨… III. 睡眠-研究 IV. R338.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 078982 号

策 划/李 仁

责任编辑/李保华

封面设计/宋双成

出版发行/民主与建设出版社

电 话/(010)65523123

社 址/北京朝外大街吉祥里 208 号

邮 编/100020

印 刷/河北省永清县印刷厂

开 本/850×1168 1/32

印 张/11.5

字 数/220 千字

版 次/2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 7-80112-515-0/G·201

定 价/22.80 元

注:如有印、装质量问题,请与出版社联系。



目 录

第一章 人为什么要睡眠

睡眠医学成为新兴学科·····	1
“世界睡眠日”与睡眠健康·····	3
睡眠为什么如此重要·····	5
人的生命不可“按揭”·····	6
你真的了解睡眠吗·····	7
睡眠是大脑的机能·····	8
睡眠的4个阶段和异相睡眠期·····	9
每天你需要多少睡眠·····	11
你知道自己的睡眠质量吗·····	12
四成人的睡眠有障碍·····	13
中国人的睡眠数字·····	14
什么是健康的睡眠·····	18
睡眠在你一生中所占比重·····	20
精神紧张与睡眠·····	21
睡眠的“黄金分割线”·····	22
谁在夜里难成寐·····	24
为什么会越睡越累·····	25
10种不良睡眠习惯·····	25
心理因素会影响睡眠·····	28
睡眠不足透支健康·····	30



睡眠不足也会导致肥胖	32
早睡早起易危害健康	33
睡眠不足易患糖尿病	34
睡眠时间长易患癌症	34
“偷走”睡眠的 10 个杀手	35
春天为什么会出现“春困”	36
冬季常见的 5 种不良行为	37
年轻人睡眠问题严重化	38
睡眠不好小心“脱发”	39
睡眠剥夺试验	40

第二章 你该怎样去入睡

健康从睡眠开始	42
科学认识休息睡眠	43
千万不要剥夺睡眠时间	45
安眠药不宜常用	45
睡眠左右免疫力	47
睡觉有助于成功	48
睡眠质量自测	49
保持优良的睡眠时间	50
睡眠的姿势	51
睡眠要走出 4 个误区	53
保证睡眠卫生的 7 个锦囊	54
科学睡眠 4 个要素	54
怎样才能睡个好觉	56
提高睡眠质量 6 个建议	57



舒服睡眠的 5 个条件	58
睡眠环境的 6 点要素	59
好睡好起的 6 个妙方	59
快速入睡的 3 种方法	60
良好睡眠的秘诀	62
帮助睡眠的小妙方	64
健康睡眠 10 法则	64
超过 8 小时睡眠不利健康	68
你的睡眠习惯怎样	68
如何睡好、怎样睡好	69
该怎样去午睡	71
夜间睡眠与健康	71
举行一个“睡眠仪式”	73
根据年龄特点设计卧室	73
营造一个最舒适的被窝	75
常给枕头晒太阳	76
关于睡眠的 6 个建议	77
睡眠九忌	78
夏季健康来自睡眠	79
消除“春困”6 法	80
冬日睡眠有学问	81
酒与睡眠	82
旅游中睡眠十忌	82
日常生活中的健身法	84
10 种健康放松法	84
夏季保健七不宜	86



身心健康 8 大标准	87
日常生活保健的最佳时间	88

第三章 睡眠疾病的预防治疗

什么是睡眠疾病	89
人普遍存在睡眠障碍	90
睡不踏实 3 大表现	91
健康来自于睡眠	93
睡眠障碍早治疗	94
打鼾也是病	96
原发性睡眠增多症	100
睡眠呼吸暂停综合症与高血压	105
睡眠呼吸暂停者会发生心律失常	107
3% 的人受睡眠呼吸障碍困扰	108
睡眠感缺乏症	109
什么是发作性睡病	110
发作性睡病如何治疗	112
睡眠相关性障碍	113
睡眠失调症	114
破译“睡死”之谜	115
睡眠缺乏易患溃疡	116
奇人 40 年不曾入眠	116
开灯睡眠癖	117
鬼压床——睡眠瘫痪症	119
睡眠暴力症困扰“大男人”	119
揭开鬼病的神秘面具	120



第四章 你为什么会失眠

失眠与睡眠·····	122
失眠和失眠症·····	123
失眠症的定义·····	125
科学看待失眠·····	127
再谈睡眠与失眠·····	127
失眠症自测题·····	135
影响失眠的因素·····	136
哪些人会患失眠症·····	139
失眠症的后果是什么·····	140
失眠症的通用“治疗”方·····	141
失眠不是失眠症·····	143
失眠到底有多严重·····	146
失眠症的原因是什么·····	146
失眠有哪些类型·····	148
失眠的根源及对策·····	148
昨夜,你是否失眠·····	155
台湾地区民众长期受失眠困扰·····	155
长年睡不好只因乱用安眠药·····	156
怎样去面对失眠·····	157
快速入梦法·····	158
如何摆脱失眠的困扰·····	159
克服失眠的4个高招儿·····	161
从生理和心理两方面克服失眠·····	163
服药入眠是消极办法·····	163



睡眠好不易老妙方·····	163
掌握失眠的驱赶术·····	166
失眠症的自我调节·····	167
认知行为疗法能有效治疗失眠·····	168
练习行为治疗法改善失眠·····	169
足部按摩治失眠·····	171
旅游失眠应对术·····	172
失眠的紧急处理·····	173
抗失眠药物新进展·····	177

第五章 饮食与睡眠健康

失眠患者的饮食·····	183
治疗失眠的食物·····	184
药膳治失眠·····	186
失眠症中药偏方·····	187
治失眠的秘方·····	189
催眠食物 6 例 ·····	196
老年人失眠食疗方·····	197
枣仁安神可治戒瘾后失眠·····	197
熬夜时怎么去吃·····	198
催眠食品有哪些·····	199
食疗歌·····	200
性格与食物·····	201
睡前 3 小时, 别再进食了 ·····	202
饭后 6 戒·····	202



第六章 让女人成为“睡美人”

感觉新的睡眠文化·····	204
睡眠与女性美容·····	205
睡眠、疾病与美容的关系·····	208
美容睡眠与皮肤·····	209
怎样追求优质睡眠·····	210
睡眠美容 11 法·····	210
圆头大饼脸,睡觉打呼人·····	211
给你婴儿般的睡眠·····	213
睡觉瘦身还减腰·····	214
睡眠不足你会变老变胖·····	215
减肥能减少睡眠性呼吸障碍·····	216
舒适睡衣,为睡眠加分·····	217
睡眠与性生活·····	217

第七章 中老年人与睡眠长寿

睡眠与人体衰老·····	222
睡眠质量与体内激素有关·····	223
睡眠不佳促使男子中年发福·····	223
睡眠质量差会致啤酒肚·····	224
老年人如何克服睡眠障碍·····	225
嗜睡老人易得心脏病·····	227
频繁夜尿与睡眠障碍有关·····	228
老年人的睡眠生理障碍治疗·····	228
好人会长寿·····	231
老当益壮 5 大方向·····	232



第八章 婴幼儿与睡眠安全

婴儿的睡姿·····	235
婴幼儿睡眠方法·····	236
新生儿睡眠应注意什么·····	240
婴儿睡觉七误区·····	241
幼儿睡眠时间与食欲不振·····	243
婴儿与父母是否同床睡觉·····	245
儿童睡眠的4项注意·····	246
脱衣睡觉有利孩子生长发育·····	248
从小儿的睡姿来预测健康·····	248
婴儿“捂热综合症”·····	249
不要让婴儿俯卧睡·····	252
婴儿睡好,大人不累·····	252
一味“傻吃”,吃伤大脑·····	254
为婴儿研制出“救命”睡衣·····	255
发现婴儿猝死的真正原因·····	256
宝宝睡得好长得好·····	256
宝宝不肯睡怎么办·····	258
慎防奶瓶龋·····	259
如何纠正婴儿睡扁的头·····	261
宝宝夜醒的原因·····	262
婴儿的呼吸杂音·····	264
婴幼儿不要在灯光下睡眠·····	264
儿童有睡眠障碍怎么办·····	265



第九章 解读做梦与睡眠

想不做梦都不可能·····	267
人为什么会做梦·····	269
怎样解决说梦话的烦恼·····	271
自我解梦·····	273
做梦是心理健康的表现·····	275
睡眠做梦与个性·····	276
做梦者易长寿·····	278
做梦不会影响大脑休息·····	278
失眠病人为什么会多梦·····	279
帮助孩子赶走噩梦·····	281
有梦才会有进步·····	282
睡眠、梦与记忆关系·····	283
常见梦境及心理分析·····	284
恐怖之梦揭秘·····	287
夜惊、梦魇、梦游怎么办·····	293
梦里做爱·····	295
梦的解释·····	296
中国古人解梦·····	297
中国古代名梦传说·····	299

第十章 破译头脑智力与睡眠

睡眠足学习好·····	304
有损大脑的生活因素·····	305
睡眠影响智力·····	306
睡眠智商·····	307



睡眠对于大脑发育至关重要·····	308
睡个好觉人更聪明·····	309
睡眠与大脑衰退·····	311
睡眠促进骨骼生长·····	311
大脑能否在睡眠中继续思考·····	312
科学安排中小学生睡眠时间·····	314
中学生睡眠多不足·····	316
经常开夜车为什么要不得·····	316
学生也失眠因为压力大·····	317
不可抗拒的突发睡眠是病态·····	318
大学生“网虫”的一天·····	319
睡眠学外语科学有据·····	321
婴儿睡眠中也能学习说话·····	322
发现人类睡眠基因·····	323
睡眠对神经可塑性的影响·····	324
在睡眠中唱歌·····	325
睡眠不足会对人脑产生影响·····	327
神奇物质 MELATONIN——第三只眼 ·····	328

第十一章 梦里思维与人的创造潜能

什么是临界思维·····	331
什么是梦里思维·····	333
梦里思维的作用·····	340
自发梦悟·····	345
自觉梦悟·····	348
怎样去利用梦中思维·····	352



第一章 人为什么要睡眠

睡眠医学成为新兴学科

国内外医学专家预言，睡眠医学将成为 21 世纪生命科学的新的研究热点，具有广阔的未知领域和发展前景。

睡眠是人类最重要和最基本的生理活动，睡眠好是健康的标志。我国有 20%~30% 的人患有不同程度的睡眠疾病，其中“睡眠呼吸暂停综合症”是一种典型的睡眠呼吸疾病。该病导致患者身体多个系统的损害，并发高血压、心律失常、脑血管疾病、糖尿病和肾病等，合并冠心病的患者还可能发生猝死。此外，患者日间嗜睡还易发生生产和交通事故。因此，睡眠和睡眠疾病的研究和防治，对于提高人们的生产和生活质量具有重大的社会意义。

睡眠医学作为一门新兴的独立的学科，目前正在我国兴起。我国已从睡眠疾病的基础研究走向临床，并发展成为与高科技融为一体的边缘性交叉新学科。但与发达国家相比，我国在这一领域的研究还有较大差距：几乎没有专科的睡眠门诊，专业的睡眠医师极少，专门从事睡眠疾病研究的机构远远不能满足睡眠疾病防治的需要等。



睡眠医学作为一门新兴独立学科，正在发展。有关专家把睡眠医学称为“21 世纪新的医学科学”。

据亚洲睡眠研究会副主席刘世熠介绍：最近，睡眠和免疫的密切关系引起国际广泛重视。研究表明，身体防卫系统的增强主要不是在睡醒，而是在睡眠中进行的，而且主要在睡眠到半夜的“深度慢波睡眠”中。例如肿瘤坏死因子— α (TNF— α)，在“深度慢波睡眠”中较睡醒中可增加约 10 倍。因此，上半夜“睡得香”，是增强人体免疫机能的最佳“处方”。睡眠主要受制于和天体运动相关的各种“节律”，并和每一个人在地球或空间的瞬间位置有关。睡眠不仅和生理、心理乃至整个医学有关，也和宇宙空间高科技科学相关。

睡眠疾患与交通安全关系，目前已知的睡眠疾患为 84 种，其中睡眠呼吸暂停综合症约占 60%~70%，我国人群中阻塞性睡眠呼吸暂停综合症发病率为 3%，鼾症率为 13%。此类病人由于睡眠时气道反复塌陷引起呼吸暂停反复发作，致使夜间睡眠低氧引起严重睡眠结构紊乱，从而时常引起白天过度嗜睡，注意力不集中，警觉下降，反应迟钝，这些是引发交通事故的重要原因。国外调研发现，患有呼吸暂停综合症或发作性睡眠和嗜睡症的司机，交通事故发生率是正常司机的 3~7 倍。美国和加拿大的法律已禁止患该类疾病的人从事驾驶或高空作业。

中国睡眠研究协会专家认为，目前对睡眠功能、睡眠过程、病理、生理及其发生机制，尚缺乏系统了解。夜间睡眠过程发生的异常和疾病，与白天出现的症状和疾病是密切相关的。原发不明原因的高血压 1/3 是由阻塞性睡眠和呼吸暂



停综合症引起的，其特点是经一夜睡眠后，不仅血压不下降，反而较睡前更高，以致发生脑血管意外。此类的疾病如解除睡眠时呼吸暂停与低氧，高血压即能得以控制且治愈。此类疾病可造成多系统功能障碍，是肺心病、心、脑、肾、血管疾病，红细胞增多，血液粘滞性较高及内分泌、脂肪生长激素代谢功能障碍的重要原因之一。在传感、计算机及通讯技术发展中，与电诊断技术及通气技术的临床应用，睡眠医学在 21 世纪将为人类健康做出贡献。

“世界睡眠日”与睡眠健康

据世界卫生组织对 14 个国家 15 个基地的 25916 名在基层医疗就诊的病人进行调查，发现有 27% 的人有睡眠问题。失眠症对生活质量的负面影响很大，但相当多的病人没有得到合理的诊断和治疗。

为了提高人们对睡眠重要性的认识，国际精神卫生和精神科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性的活动——“世界睡眠日”，并将其放在每年春季的第一天——3 月 21 日。此项活动的重点是引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注。

“世界睡眠日”定在每年的 3 月 21 日，因为这是春季的第一天，季节变换的周期性和睡眠的昼夜交替规律都与我们的日常生活息息相关，因此，“开启心灵之窗，共同关注睡眠”成为此活动主题。

科学上关于睡眠的定义分为几种方法：受到刺激很容易完全恢复的一种生理状态，或意识相对丧失、没有自主肌肉



活动，并且是周期性需要的一种生理状态。根据以下4个行为标准可以判断一个人是否入睡。

没有运动：没有行走、谈话、写作等；

姿势固定：我们入睡时常常是躺着，例外的情况很少。如果一个人双手倒立，我们可以肯定地说，他没有睡着。

对刺激的反应减弱：入睡后我们对低强度的声音和触摸等刺激的反应性减弱，而清醒时能立即感受到同样强度的刺激。

可逆性：我们很容易从睡眠中觉醒，这一点与昏迷或死亡有明显不同。

为研究睡眠对人的重要性，科学家们征求了志愿者，用工具或药物剥夺了他们一段时间的睡眠。不良反应在不准睡觉的24小时就出现了，幻觉在3天后出现，受试者回答问题词不达意，无法表达完整的意思，对最近发生的事情健忘。还有科学研究的数据证明，失眠者中患抑郁症的人数为正常者中的3倍。

只需四顾一问，我们就可以看到周围的失眠者有多少。“睡不着觉的感觉，简直生不如死！”一位失眠者甚至用这样极端的话来形容失眠的滋味。另一位失眠者说，用数羊的方法，他“就是把一个牧场里的羊都数遍了也不能入睡”。就是在“世界睡眠日”的新闻发布会上，一位与会者也在急切地打听助他人梦的方法。

“世界睡眠日”是一个人为设定的日子，这个日子的设定，并不是让全世界的人在这一天放下工作，全体安然入眠，而是让全世界关注所有该睡觉时睡不好觉的人。科学家们告诉我们，这批人为数不少，约有20%~30%的成年人