



黄席珍

睡眠 忠告



睡得好是身心健康的标志
睡不好是苦恼和疾病的征兆



广东人民出版社

黄席珍

睡眠 忠告

 广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄席珍睡眠忠告 / 黄席珍编著. — 广州: 广东人民出版社, 2003.4

ISBN 7-218-04255-4

I. 黄... II. 黄... III. 睡眠—基本知识
IV. R338.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 015967 号

选题策划	金炳亮 汤中光
责任编辑	钟永宁 谢海宁
封面设计	ATAI 工作室
内文版式	ATAI 工作室
漫画插图	赵克标
责任技编	孔洁贞 黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
印 刷	南海市彩印制本厂
开 本	880 毫米×1230 毫米 1/32
印 张	4.75
插 页	1
字 数	10 万
版 次	2003 年 4 月第 1 版 2003 年 7 月第 3 次印刷
印 数	40,001-60,000 册
书 号	ISBN 7-218-04255-4/R·129
定 价	13.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

售书热线: (020) 83790667 83791084

有些自称经常失眠的人，实际上睡得不错。你是否失眠？请你自己测一测，答案就在下面

阿森斯失眠量表

自测题目	选择一 (0分)	选择二 (1分)	选择三 (2分)	选择四 (3分)
入睡时间	没问题	轻微延迟	显著延迟	延迟严重或没有睡觉
夜间苏醒	没问题	轻微影响	显著影响	严重影响或没有睡觉
比期望的时间早醒	没问题	轻微提早	显著提早	严重提早或没有睡觉
总睡眠时间	足够	轻微不足	显著不足	严重不足或没有睡觉
总睡眠质量	满意	轻微不满	显著不满	严重不满或没有睡觉
白天情绪	正常	轻微低落	显著低落	严重低落
白天身体功能	正常	轻微影响	显著影响	严重影响
白天思睡	无思睡	轻微思睡	显著思睡	严重思睡

总分小于4分：无睡眠障碍。

总分为4~6分：可疑失眠。

总分在6分以上：失眠。

对睡眠认识的五个误区

1. 睡得越多越好

事实上，睡眠时间存在极大的个体差异，有的人睡八九小时还不够，有的人睡四五小时就够了。睡眠质量比睡眠时间更重要。

2. 老人可以少睡

事实上，并不是老人可以少睡，而是老人睡眠机能下降，睡眠变浅。老人与年轻人一样，需要足够的睡眠。

3. 老人无疾而终是幸事

事实上，老人在睡觉时去世并不是无疾而终，而是因长期的睡眠呼吸暂停、心脏疾病等突发致死。无疾而终不值得庆幸。如果早防早治，老人本来可以活得更长。

4. 打鼾者睡得香睡得甜

事实上，打鼾者上呼吸道不畅，经常被憋醒，难以进入较深的睡眠期，睡眠质量不高。一些打鼾者还可能引发睡眠呼吸暂停。

5. 失眠直接危害身体

事实上，失眠主要损害人的精神和心理。睡眠实验表明，即使强制剥夺睡眠，也不会损害人的身体器官。失眠对健康的危害远没有人们想像的那么严重。



◀ 黄席珍教授在中国第二届名医大会上作关于睡眠问题的报告。

▶ 黄席珍教授率领的中国睡眠研究会在接受咨询，解答有关睡眠的问题。



▲ 黄席珍是最早在国外专门进修睡眠医学的中国人。图为她（中间站立者）在美国斯坦福大学时的留影。



人的一生有三分之一或四分之一时间在睡眠中度过，人类对睡眠的研究虽历史悠久，但对睡眠的了解仍知之甚少。世界现代睡眠研究之父、美国斯坦福大学Dement教授的研究成果，把我们带入了一个对睡眠认识的新阶段，近代的传感技术、计算机技术、通讯技术、医学生物工程技术和分子生物学技术的发展，使我们有可能用现代科学的方法、设备和手段，发现前人发现不了的关于睡眠生理、心理和病理的一些问题，增进了我们对睡眠规律的认识。

睡眠医学作为一门新兴的边缘的横断学科进入了世界医学的殿堂。美国已注册的与睡眠有关的疾患达84种之多，睡眠疾患诊疗中心达6000余家，睡眠疾患医院有360余家，就诊的主要是睡眠呼吸障碍、失眠症、嗜睡症患者。我国睡眠疾患的发病率也是不低的。2002年“世界睡眠日”我国所作的问卷调查，发现有睡眠障碍的人数占42.7%，睡眠呼吸障碍的患病率约3%~4%。引起睡眠疾患的原因是多方面的，包括生理的、心理的、病理的和周边生活与社会环境等多种因素。我国人口五倍于美国，迄今尚无一家睡眠疾患专科医院，睡眠呼吸监测中心也仅有300余家，与美国等发达国家存在着显著差距。



笔者在20世纪80年代初首先在临床上发现并报道了严重的阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的病例，到美国爱因斯坦医学院、斯坦福大学睡眠疾患中心多次进修及通过国际间的学术交流活动等，深感睡眠好是身心健康的标志，睡不好是苦恼和疾病的征兆。回国后，在北京协和医院建立了首家睡眠呼吸障碍实验室，开展了睡眠呼吸监测的研究和诊治工作，至今已诊治15000余例次患者。

无论儿童、青壮年还是中青年，睡眠疾患尤其是睡眠呼吸障碍性疾患，都是常见病、多发病，并具有一定潜在危险。65岁以上的老年人中，20%~40%的人均有不同程度的睡眠呼吸障碍，这严重干扰着他们的晚年生活；很多儿童和青少年智力下降，不是天生的愚蠢，而是由于睡眠时打鼾和睡眠呼吸暂停而引起的，矫治后对身心发育和身心健康均可获显著的效果。在现实生活中，对此领域仍存有不少误区，很多人不仅未能认识到睡眠时打鼾的危害，往往还误认为睡眠打鼾是睡得香的表现，只有人人提高了对睡眠打鼾的认识，才能使睡眠呼吸障碍得到早防早治。

随着物质生活水平的提高，人们的居住环境也得到了较大的改善，卧室的定位和设计，卧室的光线、色调，适合的温度、湿度，适度的阳光，噪音的强度，负氧离子的浓度，良好的枕头和卧具等，都会对睡眠产生影响。也有不少企业正在生产能满足人们睡眠要求的产品，服务于社会。因此，睡眠将与衣、食、住、行一样进入21世纪的消

费市场。

为了普及睡眠医学知识，唤起全民的健康睡眠意识，我们编写了这本通俗读物，奉献给广大读者。希望大家关注睡眠，得到良好的睡眠，促进身心健康。由于工作繁忙，时间紧迫，书中难免有不全不足之处，敬请谅解。

黄席珍

2003年2月15日



睡眠忠告

S
h
u
i
m
l
i
a
n

Z
h
o
n
g
g
a
o



1. 怎能轻视这三分之一的人生

- 6 健康的三大法宝：睡眠、饮食、运动
- 7 睡眠是我们每天的活力之源
- 7 睡个好觉人更聪明
- 8 睡眠影响你的免疫力
- 9 睡眠是理想的“减压器”
- 10 长寿需要高品质的睡眠
- 10 孩子睡得好，长得高
- 11 要想皮肤好，睡眠不能少

睡眠知识链接

- 13 睡得好的五条标准
- 13 睡眠护肤要诀
- 14 睡眠不足导致肥胖
- 14 世界睡眠日

2. 我们对睡眠有多少了解

- 18 睡眠是人脑的机能
- 19 睡眠是如何演进的
- 21 梦是睡眠的一部分

睡眠知识链接

- 27 说梦话会不会泄露你内心深处的秘密

3. 睡眠可以控制

- 30 睡多睡少一个样，关键还是看质量
- 31 人究竟要睡多长时间
- 32 睡眠时间太长无益
- 33 你可以调整自己的睡眠时间

睡眠知识链接

- 35 睡眠时间长短与人的性格
- 36 著名的短眠人
- 36 睡眠的“猫头鹰型”和“云雀型”

4. 我对睡眠的几点忠告

- 40 养成适合自己的睡眠习惯
- 43 假如你有睡眠问题，就开始运动吧
- 44 先睡心，后睡眠
- 47 晚上要睡好，先把嘴管好
- 52 让环境拥你入眠
- 57 中午打盹，有益身心
- 59 嗜睡不可轻视

睡眠知识链接

- 61 何时入睡好
- 62 身体会提示你去睡
- 62 不同季节的睡眠时间
- 62 熬夜者要注意自我保健
- 63 最佳睡姿
- 64 疾病患者的健康睡姿
- 64 床的方位如何摆
- 65 卧室里最好不放时钟
- 65 颈椎病患者选用怎样的枕头
- 65 睡前热水泡脚好
- 66 坐着睡好吗
- 66 睡眠磨牙是怎么回事

5. 我对失眠者的几点忠告

- 70 失眠：悄然扩展的“流行病”
- 71 失眠也要“打假”
- 75 为什么会失眠
- 82 失眠不是病，但肯定影响健康



睡眠忠告

85 解铃还须系铃人，治“眠”重在治“心”

99 安眠药：一位危险的“朋友”？

110 如何解决日夜轮班引起的失眠

睡眠知识链接

80 精神愉快的人患失眠的少 84 长期失眠为什么记忆力减退 90 失眠者俱乐部 107 短效安眠药和长效安眠药的优缺点 109 轻微失眠可到药店买镇静药试一试 109 褪黑激素与睡眠保健食品 112 如何应对时差引起的失眠

6. 我对打鼾者的几点忠告

- 116 他们本来可以活得更长
- 117 睡眠呼吸暂停是睡眠“隐形杀手”
- 119 打鼾与“隐形杀手”是“近亲”
- 123 睡眠呼吸暂停综合征的防治

7. 老人和儿童的睡眠问题

- 130 老人的睡眠特点
- 131 青年靠吃，老年靠睡
- 132 老年人怎样才睡得好
- 134 老人睡眠呼吸障碍的防治
- 136 儿童难入睡的种种原因
- 138 怎样才能使你的孩子获得好的睡眠

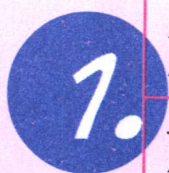
睡眠知识链接

135 老人睡前不妨喝杯水 135 老人起床不宜过急
136 嗜睡老人易得心脏病 139 婴儿的睡姿关系大
140 少儿不宜睡软床

143 附录一：主要的睡眠疾病诊疗医院及联系电话

146 附录二：主要睡眠网站（中文）





怎能轻视

这三分之一的人生

睡眠，是我们每天的活力之源；
睡眠，关系着你我的健康、智慧和容颜。
人生三分之一在睡梦中度过，
珍重生命，当珍惜这三分之一的时光。



睡得好是身心健康的标志，睡不好是苦恼和疾病的征兆。

睡眠忠告

睡得好是身心健康的标志，睡不好是苦恼和疾病的征兆。人们爱从衣、食、住、行等方面来衡量生活质量，其实还应加上一个“睡”字。睡眠质量与衣、食、住、行质量一样，是生活质量不可缺少的一部分。

人人都渴望健康。西方有句谚语：“健康不是一切，但没有健康就没有一切。”1948年世界卫生组织宪章给健康下的定义是：“健康是一种身体上、精神上和社会上的完满状态。”

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动是三个鼎足而立的**健康法宝**。古人以“眠食二者为养生之要务”。在日常生活中，人们比较注意饮食和运动，但常常忽略了睡眠这个重要因素。其实，睡眠与健康的关系是十分密切的。

睡眠的功用包括：消除疲劳，恢复体力；保护大脑，促进发育；增强肌体免疫力，延缓衰老，养颜护肤，促进身心健康。

睡眠就像空气、阳光、水分一样，是人体必不可缺的“营养”。人的身体好坏与睡眠质量是如此的密切，我们要像注重饮食和运动一样重视睡眠。

睡眠是我们每天的活力之源

人人都有这样的体会：在身体状态不佳或在疲惫不堪时，如果能美美地睡上一觉，体力和精力就会很快得到恢复。这就是睡眠的主要功能：消除疲劳，恢复体力。

睡眠对人体的主要作用在于保留能量和对身体的功能恢复，包括对整个身体和神经系统的恢复。人体内各组织器官，都处在不断的生理活动过程中，一方面消耗大量的营养物质，另一方面也积累起大量的代谢物。人经过一天的劳累后，脑细胞中有效的成分蛋白质和其他物质慢慢减少。睡眠可以起到修复、合成和补充这些物质的作用，使人有足够的体力和精力，投入到第二天的生活和工作中。可以说，睡眠是我们每天的活力之源。

古人说：不觅仙方觅睡方。睡足而起，神清气爽，真不啻天际真人。



睡眠忠告

7

睡个好觉人更聪明

睡眠的好坏对人的反应敏捷度、记忆能力、思维能力等，关系很大。

在睡眠状态下，大脑耗氧量大大减少，有利于脑细胞能量的贮存。人的大脑要思维清晰、反应灵敏，必须要有充足的睡眠。如果长期睡眠不足，大脑得不到充分的休

息，就会影响大脑的创造性思维和处理事物的能力。

睡眠能强化和发展记忆。而睡眠不足者，烦躁、激动或精神萎靡，注意力涣散，记忆力减退。

有科研人员把24名大学生分成两组，先让他们进行测验，结果两组测验成绩差不多。然后，让一组学生一夜不睡眠，另一组正常睡眠，再进行测验。结果没有睡眠组学生的测验成绩大大低于正常睡眠组学生的成绩。

睡眠影响你的免疫力

睡眠影响你的免疫力。1993年世界睡眠协会联合会上发表的一项研究结果显示：每晚3小时或3小时以上的睡眠缺失，可导致肌体免疫系统功能下降50%。



8

睡眠除了可以消除疲劳，使人产生新的活力外，还与提高免疫力、抵抗疾病的能力有密切关系。美国科学家曾进行睡眠与免疫力关系的试验，他们让23名健康男子清晨3时至7时不睡觉，白天检查这些受试者，发现他们身体中的免疫细胞的活动能力减弱了28%。然而在这些志愿人员获得充足的睡眠之后，再进行检查，发现他们体内免疫力完全得到了恢复。

还有这样一个有趣的试验：将流感疫苗注入兔子的体中，兔子很快陷入熟睡中。这是兔子肌体的本能反应。为提高免疫力，有效地抵抗病毒，抑制脑和肌体的多余活动，兔子本能地进入睡眠中。因为在睡眠中，兔子的免疫机能升高，可以抵抗病菌的侵袭。