

- 解析健康、完整、有深度的安睡密码
- 畅享清醒、愉悦、有活力的生命力量

睡眠魔法

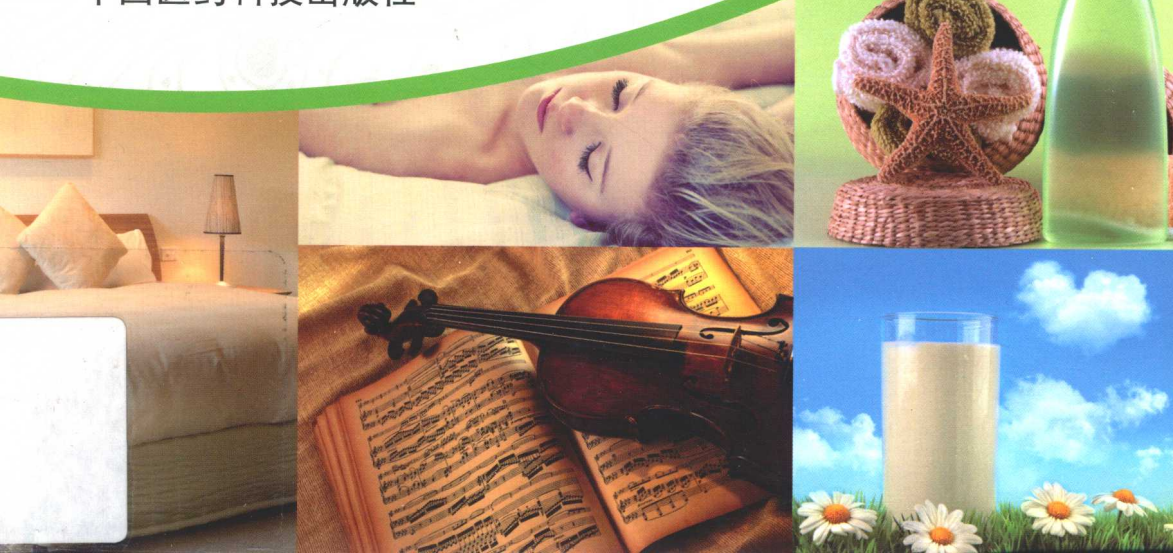
8.4

小时养出好体力

一夜好眠，我要我的睡眠魔法！

刘婧瑶◎编著

中国医药科技出版社



睡眠魔法

8.4 小时养出好体力

刘婧瑶◎编著

中国医药科技出版社

内容提要

本书主要对现代人、职场人普遍存在的睡眠问题进行了剖析和解答,从科学的角度用生动而不缺乏严谨的语言对一些错误的睡眠观念、睡眠习惯进行了分析和解释,并提出科学有效、可实践性强的 8.4 小时睡眠法,使读者可以充分全面地了解睡眠常识,并对照自己的实际情况养成良好的睡眠习惯。

图书在版编目(CIP)数据

睡眠魔法: 8.4 小时养出好体力 / 刘婧瑶编著. —
北京: 中国医药科技出版社, 2014. 9

ISBN 978 - 7 - 5067 - 6894 - 8

I. ①睡… II. ①刘… III. ①睡眠 - 基本知识 IV.
①R338.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 146453 号

责任编辑 白 极

美术编辑 杜 帅

版式设计 李 雯

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm¹/₁₆

印张 15

字数 200 千字

版次 2014 年 9 月第 1 版

印次 2014 年 9 月第 1 次印刷

印刷 北京画中画印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 6894 - 8

定价 32.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

睡眠一直以来都被称为人和动物的救星，它对生命的重要意义就如同我们每天必须吃饭一样，是“必不可少”的生命组成部分。在中世纪就有一种刑罚叫“不准入睡”，犯人被国王判处死刑后，处死的方法就是不准入睡，只要稍有睡意，就被看守用酷刑折磨。如此残忍的惩罚方式让很多被判处该刑罚的犯人苦不堪言，生不如死。由此可见，睡眠与生存具有同等重要的意义，任何生物都离不开睡眠，没有适当的睡眠，就无法维持生命活动。

睡眠的重要意义在于与觉醒状态相比较，睡眠的时候人与周围的接触停止，自觉意识消失，不再控制自己说什么或做什么。处在睡眠状态的人肌肉放松，神经反射减弱，体温下降，心跳减慢，血压轻度下降，新陈代谢的速度减慢，胃肠道的蠕动也明显减弱。由此可见，睡眠时，我们的大脑仍旧在进行着生理、神经和生化等许多方面的活动，只是相较于清醒时候程度稍微弱一些。但是这无论对于维持生命、重组思维还是增长记忆都是不可缺少的。

虽然说所有生物都离不开睡眠，但是人类的睡眠模式明显和动物的不同，我们睡眠的模式基本是由日常生活习惯养成，并非天生的。作为一种重要的生理现象，长期以来我们养成了白天活动，夜晚睡觉的基本生活规律，当我们感到睡意袭来时，不仅仅是因为疲劳或睡眠不足，而是达到一个周期的睡眠阶段的必然反映。

莎士比亚曾称睡眠为“自然轻柔的照护”，人不能没有睡眠，睡眠也并不是一项浪费时间的奢侈活动。虽然每个人都需要睡觉，可现代人的睡眠习惯却千差万别。调查当下人们的睡眠状况，再与30年前做一个比较，会发现我们的睡眠已经不知不觉中发生了很大的变化。

调查认为，当今世界，竞争激烈，人们平时白天上班忙于工作，晚上

下班后也是各种忙碌，有的继续加班加点的工作，有的为了家庭不停操劳，有的则是迷恋于五光十色的夜生活。于是综合这各种忙碌，导致人们睡觉的时间愈来愈晚，成为晚睡一族。

当这种晚睡形成以后，人们可能会出现这样的问题：等到一切忙完，终于可以入睡时，却怎么也睡不着了；好不容易睡着了，却又无缘无故醒来，再也无法入睡了。这就是长期睡眠紊乱导致的结果。这样的作息方式，是用意志力来对抗身体，提供透支的体力能源来满足我们意志上的要求，不仅会影响睡眠质量，长此以往还会严重影响一个人的精神状态及其头脑的灵活程度，并引发多种疾病。

既然我们的睡眠模式很大程度受后天习惯养成和多种环境因素的影响，那么从生活习惯和环境入手应对睡眠异常就变得尤为重要。越来越多的科学研究和经验证明为我们提供了更多正确赢得好睡眠的指导方法，中医学也提出很多养生观点，帮助我们加深对睡眠的认识，获得优质的睡眠。

既然各种竞争加剧使得生活节奏加快，致使睡眠成为现代人的“生活奢侈品”的现象不可避免，那么探讨如何解决睡眠质量不高、失眠等问题也成为当前之需。基于此，本书用大篇幅介绍了很多关于睡眠的小知识和小技巧，行文通俗易懂，方法简单有效，只要用心研读，必然会找到属于自己且适合自己的睡眠指导方案，用有效的 8.4 小时养出好体力。

愿所有无法享受睡眠的读者，通过阅读本书能有所收获，改善睡眠状况，赢得健康生活。

编 者

2014 年 7 月

目 录

第一章 读懂睡眠,等于珍惜生命

第一节 你对睡眠,了解多少 / 2

睡眠中,身体发生的变化 / 2

你,最需要深度睡眠 / 4

从中医角度,看看失眠 / 6

睡眠有多好,免疫力就有多强 / 10

睡眠样子,与性格息息相关 / 12

睡眠与梦,你了解多少 / 15

失眠的原因,那些你未关注的 / 17

缺乏睡眠,你会付出代价 / 20

不同的年龄,区别的睡眠时间 / 22

褪黑素,人体内的天然“安眠药” / 25

※睡眠魔法:审视你的睡眠质量 / 27

第二节 规避睡眠误区,养成睡眠好习惯 / 31

有些美食,睡前一定要放弃 / 31

借酒入睡,究竟是好还是坏 / 34

平时睡得少,周末狂补觉 / 36

睡衣与床上用品,关乎睡眠质量 / 37

做好卧室的布置,一夜安眠 / 42

睡前吸烟,一夜难眠 / 44



依赖安眠药入眠，偶尔也别尝试 / 46

卧室摆花、睡前香薰，都有大学问 / 48

※睡眠魔法：关注睡眠禁忌，改善睡眠质量 / 51

第二章 每天睡觉 8.4 小时，养出健康好体力

第一节 最佳睡眠 8.4 小时，告诉你 / 58

8.4 小时，不仅仅是数字 / 58

睡觉前，架设好心理状态 / 60

睡姿多种多样，哪种最好 / 62

最爱裸睡，裸睡的好处多 / 63

睡眠的方位，更能熟睡 / 66

适当运动，让你睡眠香又甜 / 70

可招来睡意的放松法 / 73

顺应生物钟，养出黄金睡眠 / 78

※睡眠魔法：测睡眠睡商，了解你的睡眠潜力 / 80

第二节 有些小习惯，能帮你招来好睡眠 / 84

睡好觉，从晒太阳开始 / 84

促进睡眠的晚餐 / 85

粥汤不起眼，睡眠好帮手 / 89

让你安心睡眠的饮食 / 94

饱餐过后，睡个午觉 / 102

抓住睡眠，可防脱发 / 104

睡懒觉补不回健康 / 107

※睡眠魔法：睡姿微动作测试 / 109



第三节 根据四季变化, 调节自己睡眠 / 112

夜卧早起的春季 / 112

辗转难眠的夏季 / 114

疲乏干燥的秋季 / 117

睡眠变浅的冬季 / 119

※睡眠魔法: 睡眠时间很重要, 帮你养成好睡习 / 123

第三章 养出黄金睡眠, 可以告别哪些疾病

第一节 睡眠中出现的那些病症 / 128

嗜睡, 也是一种病 / 128

睡眠呼吸暂停综合征 / 131

梦游是一种病吗 / 136

睡觉流口水, 别不当回事 / 139

夜间磨牙, 毛病小问题大 / 142

别让梦魇惊了你的好睡眠 / 145

早醒提示或发抑郁症 / 147

睡中腿动不宁, 谨防“不宁腿综合征” / 149

※睡眠魔法: 睡眠不好, 你是否缺乏了营养 / 152

第二节 与睡眠相关的那些病症 / 155

睡眠与肥胖的关系 / 155

睡眠与头痛的关系 / 157

睡眠与健忘的关系 / 159

睡眠与糖尿病的关系 / 161

睡眠与高血压的关系 / 165

睡眠与盗汗的关系 / 167



睡眠与消化性溃疡的关系 / 169

※睡眠魔法：补养五脏，提高睡眠质量 / 170

第四章 为不同人群，打造最贴心睡眠

如何让宝宝睡得香甜 / 174

青少年如何睡才能健康成长 / 177

中年人好睡眠葆青春 / 180

造成老年人失眠的因素有哪些 / 184

漂亮女人是睡出来的 / 188

孕妈妈睡觉都应该注意些什么 / 191

上班族失眠怎么办 / 194

夜班族颠倒睡眠如何调理 / 198

※睡眠魔法：别人数羊，我用象数 / 201

第五章 用自然之道让你轻松入睡

音乐是最好的安眠药 / 204

热水沐浴，有助于防治失眠 / 206

穴位敷贴，让你摆脱失眠 / 209

药枕，睡眠中养出好气色 / 213

拔罐，可以促进睡眠 / 215

穴位按摩，让你酣然入梦 / 218

艾灸，唤回失去的睡眠 / 222

睡前泡脚，让你夜间睡得香 / 226

让性爱帮助你失眠 / 229

※睡眠魔法：同床睡姿看夫妻关系 / 231

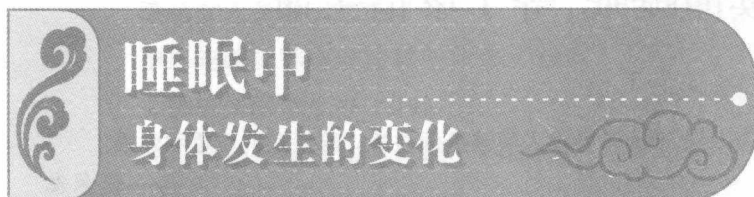
第一章 读懂睡眠,等于珍惜生命

上帝为了补偿人间诸般烦恼事,给了我们希望和睡眠。

——伏尔泰



第一节 你对睡眠，了解多少



很多人认为，睡眠时人们处于安静、静止的状态。实际上，人们在睡眠的时候大脑和身体各系统并不是停滞的，其中的某些系统依然在运转，只是有的比清醒时程度稍弱，有的比清醒时更加活跃。而有些病理上的障碍只有在睡眠的时候发生，当人清醒时又会消失得无影无踪。

对于睡眠时的身体变化，中医是以“阴阳学说”阳不入阴，导致不易入睡的观点来看待的。根据这种理论，睡眠之所以会出现不寐、少寐、夜惊、多梦、梦游等症，其根本原因就是阴阳失调，营卫循环不畅所致。睡眠是为彼此维持平衡的过程，在治疗这些睡眠疾病时，中医采用的就是调节阴阳平衡的原理。

西医则认为，人睡着时，大脑会出现一系列特殊的脑波，并且不断重复，形成睡眠周期。一般情况下，睡眠可以分为四个时期：



第一个时期是入睡期，在这个时期脑波会出现一种缓慢的 θ （瑟塔）波，这时大脑部分清醒，部分处于休眠状态，思绪游走不定，身体逐渐放松，眼睛会出现缓慢翻转的动作。通常感觉昏昏欲睡时，都是在这个阶段。但是，这时入睡又很容易被周围的噪声所惊醒，大部分人都会认为自己只是打个盹，并没有真正睡着。

第二个时期是轻度睡眠期，在这个时期大脑会出现纺锤波和复合体波的脑波，这是大脑在与我们周围环境完全隔离之前留注意识的间歇反应。此时呼吸开始规律，身体更加稳定，逐渐与外在世界隔离，进入轻度睡眠状态。但是由于睡眠较轻，人们还是比较容易在这一时期醒来。

通常情况下，睡眠时期之间的转变是逐渐完成的，就好像我们在下楼梯一样。在经过第一时期之后逐渐进入第二时期，在第二时期大约经过30~45分钟后，又会进入更深度的睡眠，即第三和第四时期。

到了第三时期，睡眠逐渐加深，对外界的反应变得非常迟钝，这时已经接近熟睡状态，但不是最深沉的睡眠。等进入第四时期，人们就已经睡得非常踏实了，一般是叫不醒的，即进入了深睡眠时期。这是睡眠中最为精华的部分。

在这两个时期里，人们的生理活动，包括呼吸、氧气的消耗、心跳速率和血压都是这一天里的最低纪录。这时大脑皮层细胞处于充分休息状态，人们很难从深层睡眠中醒来，即使醒来，也会感觉昏昏沉沉，通常还会在几秒之内又立刻睡去，隔天早上起来也不会记得。但通常这个时期也是帮助身体恢复的最重要的睡眠时期。如果一个人的睡眠没有到这个时期，醒来后就会感到莫名的不舒服，所以这个时期对恢复体力有非常重要的影响。

从第一时期到第四时期，会经历一个做梦睡眠期，被称作快速动眼睡眠（REM），在这期间，人们会做4~6个梦。假如睡了6个小时，那么可以肯定在这期间做了4次梦。但这些梦多半都会被我们忘记，除非在梦中醒来，或许还能记得一二。

在快速动眼睡眠时期，做梦时眼睛会快速转动，脸和手指的一些小肌肉也会抽动，但没有办法出现更多地动作，因为身体大部分的肌肉是瘫痪的。所以除了自己没有人知道我们在梦里看到了、做了些什么，甚至有时候醒来之后自己都会忘记。但可以想象的是，眼睛的转动和肌肉的抽动应该是与梦里的动作相连的。因此，快速动眼睡眠可以被看作是一颗活跃的大脑处在一具瘫痪的躯体里，即思维活跃，但是身体不能动。



你 最需要深度睡眠

现实生活中，几乎每个人在忙碌了一天之后，都要香香地睡上一觉，这是一种最正常不过的生理反应，是大脑神经活动的一部分，是大脑皮质内神经细胞继兴奋之后产生了抑制的结果。但大多数人只知道睡眠是生命的必须过程，却不知道保证良好的睡眠，提高睡眠质量，是需要深度睡眠的。这是因为只有在深度睡眠中，人们的记忆力和行动力才能有所增强。因此，深度睡眠是我们远离疾病，重获健康体魄的保障。

从科学的角度来说，“深度睡眠”是入睡以后大脑不进行活动的深度休息。一般在整晚的睡眠中，人们先进入浅睡眠然后自然进入深睡眠，然后又是浅睡眠然后又深睡眠，如此来回交替直到醒来。通常情况下，人在浅睡眠时可能做梦，但深睡眠时则不会，可以得到充分的休息。因此深度睡眠也被称作是“黄金睡眠”，即通常所说的“金质睡眠”“金子般的睡眠”。



要想获得深度睡眠，从躺下到睡着的时间一定要短——这一点很重要。如果入睡不顺畅，深眠期就很难出现，即便睡很久也睡不舒畅。相反，如果躺下不一会儿就顺利入睡，那么不仅容易获得深度睡眠，还容易消除疲劳。

躺在床上闭目养神并不能满足身体对睡眠的需要。考量睡眠的优质，光看睡眠时间是不够的，关键是看睡眠的质量。彻底放松，深度睡眠，不做噩梦，起床后头不晕，心不慌，才思敏捷，身体有力，充满朝气，才算健康、高质量的睡眠。

那么，如何判定自己是否拥有深度睡眠呢？通过以下几点可以得出结论。

- (1) 入睡快，在 10 分钟左右入睡，不会胡思乱想。
- (2) 睡眠深，呼吸深长而不易惊醒。
- (3) 无起夜或很少起夜，无惊梦现象，醒后很快忘记梦境。
- (4) 起床快，早晨起床后精神好。
- (5) 白天头脑清楚，心情愉快，精神状态也很好，不会萎靡不振；对待工作和学习认真。

如果拥有以上五点，恭喜你，你的睡眠很健康。但是要切记，睡眠中突然被叫醒相当于一次醉酒。从深度睡眠被突然叫醒，人的短期记忆力、认知能力会受到显著影响，最多为正常状态的 65%；长期被闹醒将导致慢性压力，增加精神压抑、高血压、心脏病的患病风险。

伟大的革命导师列宁说过：“不会休息，就不会工作”。人类已经进入信息社会，步入了知识经济时代，主要靠大脑来工作，靠创新来取胜，靠创意来赚钱。因此，有良好的睡眠成为至关重要的事情，而这些都离不开深度睡眠。

从中医角度 看看失眠

中医对睡眠的认识有着悠久的历史，远在殷商时代，人类就有了关于睡眠及睡眠障碍性疾病的认识，如《马王堆医书·十问》中谈到：“一夕不卧，百日不复。”至春秋之时，随着阴阳五行学说的广泛运用，使医学找到了说理工具，从而在感性认识的基础上，发展到了理性阶段，建立了以阴阳五行学说为主体的基础理论体系，其关于睡眠及睡眠障碍性疾病的认识也上升到了理论层次。如《黄帝内经》在前人经验的基础上，提出了“阴阳睡眠说”“营卫睡眠说”等。传统中医学运用阴阳变化、营卫运行、心神活动来解释睡眠过程，形成独具特色的睡眠生理认识。

• 阴阳睡眠学说

《素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”阴阳是自然界的规律，中医有关睡眠的理论，离不开阴阳学说的统摄。阴阳睡眠学说认为，人体的阴阳消长出入变化，决定了睡眠和觉醒的生理活动。

自然界的阴阳变化，具有日节律，人体阴阳消长与其相应，也有明显的日节律。昼夜交替出现，昼属阳，以动为主；夜属阴，以静为主。人体阴阳活动变化与之相应，严格遵守“日出而作，日落而息”的自然规律，睡眠与觉醒交替循环，



是人体生命活动最显著的节律之一，与身心健康有着密切关系。它是人类长期进化过程中适应自然阴阳消长规律的结果。《素问·金匱真言论》说：“平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。故人亦应之。”天地阴阳的盛衰消长，致天有昼夜晨昏的节律变化，人与自然相应，故人体的阳气亦随之有消长出入的日节律运动。早上，人体阳气随外界阳气的生发由里外出，人起床活动；中午，人体阳气最盛；黄昏，阳气渐消；入夜则阳气潜藏于内，人上床休息。阳入于阴则寐（表示睡觉），阳出于阴则寤（同悟，表示睡醒）。《灵枢·口问》篇说：“阳气尽，阴气盛，则目瞑；阴气尽，而阳气盛，则寤矣。”阴主静，阳主动；阳气衰，阴气盛，则发生睡眠；阳气盛，阴气衰，人即醒觉。这种阴阳盛衰主导睡眠和醒觉的机制，是由人体阳气出入运动来决定的。

营卫睡眠说

按中医理论，人体之气遵循特定的路线及时间在体内循环不息地流动。例如十二经脉的走向和交接有一定的规律，每天不同的时段，经气在每条经脉的流动均有盛衰，中医称这一概念为“子午流注”，是非常重要的临床指导。人体的觉醒睡眠周期是以营气、卫气运行为基础的，其中与卫气最密切。

●1. 卫气运行

睡眠的卫气运行学说包括于阴阳学说之内，卫气运行于阳经而醒觉，运行于阴经及五脏而发生睡眠。

卫气来源于水谷精气，由脾胃转输于肺，剽悍的部分活动力强，循行于脉外。卫气白昼主要循行于体表阳经之外，夜间主要行于阴经及五脏；一天运行50周次之后，卫气与营气相会，再进行第二天的循环。早上时，卫气出于目，



从膀胱经开始，循行于小肠经、胆经、三焦经、胃经，最后到达大肠经为一周。从日出至日落，卫气按照这个路线，行于阳经25次，使人体阳气盛于外，温煦全身，卫外而为固，觉醒而活动。夜间卫气循行于阴经及五脏，开始注入肾经，再按心、肺、肝、脾顺序周行，使人体卧寐休息。卫气通过阴阳跷脉的调节，加强阴经和阳经的沟通，同时控制眼睛的开合。此外，睛明穴，是卫气出入里外的关键点。卫气循行的昼夜规律，使人体表现出睡与醒的不同生理活动。由于卫气在体内循着五脏六腑运行，所以当五脏六腑任何一个环节病变，影响卫气运行，都会导致睡眠问题。卫气久留于阴就会多睡，卫气久留于阳就会少睡；假如因心事不宁或病邪干扰，打破卫气运行规律，影响其入阴，可致少睡或不睡。

●2. 营气运行

营气主要来源于脾胃运化的水谷精气，由水谷精气中浓厚的部分所化生。人体营气属阴，是具有营养作用的气，能转化为物质。营气昼夜运行于血脉中，成为血液中富于营养的部分，营养周身。据《黄帝内经》记载，其循行路线为：肺经、大肠经、胃经、脾经、心经、小肠经、膀胱经、肾经、心包经、三焦经、胆经、肝经、督脉、任脉，再复行于肺经，开始第二天的运行。营气及卫气同源，但各行于脉中与脉外，两种气的运动形式互相协调平衡，共同促进睡眠与觉醒生理。因此经脉中的营气运行规律对睡眠觉醒节律也非常重要。经脉中的营气运行时间为：

手太阴肺经（寅时 03：00 ~ 05：00）——手阳明大肠经（卯时 05：00 ~ 07：00）——足阳明胃经（辰时 07：00 ~ 09：00）——足太阴脾经（巳时 09：00 ~ 11：00）——手少阴心经（午时 11：00 ~ 13：00）——手太阳小肠经（未时 13：00 ~ 15：00）——足太阳膀胱经（申时 15：00 ~ 17：00）——足少阴肾经（酉时 17：00 ~ 19：00）——手厥阴心包经（戌时 19：00 ~ 21：00）——