

人何其有幸，能得睡眠这一宝

SLEEP

A HEALTHY LIFE

Z z z z

# 睡眠 调制健康生活



凯盛家纺股份有限公司 编

光明日报出版社



人何其有幸，能得睡眠这一宝

SLEEP

A HEALTHY LIFE

# 睡眠 调制健康生活



**教你成功利用睡眠调制你自己的健康生活!**

**曾国藩说：“养生无他，眠食而要”，健康是睡出来的!**

如果你想放松一下，却总是熬夜上网；

如果你明明很累，却难以入眠？如果你好不容易入睡，却总是多梦、惊醒；

那么，这本书就是专门为你而写的!

凯盛家纺股份有限公司 编

光明日报出版社



## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

睡眠调制健康生活 / 凯盛家纺股份有限公司编.  
——北京: 光明日报出版社, 2015.7  
ISBN 978-7-5112-8839-4

I. ①睡… II. ①凯… III. ①睡眠—关系—健康  
IV. ①R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 160946 号

## 睡眠调制健康生活

---

编 者: 凯盛家纺股份有限公司

责任编辑: 李 娟 封面设计: 四川省翰育文化传播有限公司

责任校对: 唐 川 责任印制: 曹 诤

---

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67022197 ( 咨询 ), 67078870 ( 发行 ), 67078235 ( 邮购 )

传 真: 010-67078227 67078255 网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: [gmcbs@gmw.cn](mailto:gmcbs@gmw.cn) [lijuan@gmw.cn](mailto:lijuan@gmw.cn)

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

---

印 刷: 四川和乐印务有限责任公司

装 订: 四川和乐印务有限责任公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

---

开 本: 880 × 1230 1/16

字 数: 144.5 千字 印 张: 12

版 次: 2015 年 8 月第 1 版 印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-8839-4

---

定 价: 39.80 元

版权所有 翻印必究

## 推荐序 1

# 行业的善举

健康是指一个人在身体、精神、社会等方面都呈现良好的状态，健康是人全面发展的基础，关系千家万户的幸福。因此我们每一个人都要建立健康的生活方式，真正关注自己的健康。

世界卫生组织已将良好的睡眠作为评价每个个体健康的十大标准之一，实际上睡眠不仅是医学问题，而是一个宽泛的社会命题，良好的睡眠不仅是个体身体健康的保证，而且对家庭、对社会也是一种责任。试想，如果我们入睡延迟和每天的有效睡眠时间减少，透支的是身体，拖累的是家庭，甚至影响企业，乃至社会。

曾国藩说：养生无他，眠食而要。俗话说：精气神是人生的三宝。一个人精气神越足，身心状态就越好。要做到精气神三足，关键在于修身养性以达到自我调节的最佳状态，最简单的直接的办法就是良好的睡眠，通过睡眠来养精蓄锐，实现“神气相抱”。

良好的睡眠，则由各个方面协调而成，如健康饮食、适当的运动、良好的心理状态等。如今社会压力大，人们要么顾此失彼，要么完全忽视这些，这也是为什么现代社会睡眠问题越来越多的原因。从现在开始，不妨沉下心来好好思考一下，追名逐利与健康之间，到底孰轻孰重。答案是不言而喻的，所以你应及时刹住自己透支健康换取财富的这一错误行为，从饮食、运动、心理等方面提高睡眠质量，用睡眠调制健康生活。最后你也将拥有更足的心力去处理工作方面的事情，从而获得成功。

凯盛家纺是我们家纺行业里的一家龙头企业，在倡导绿色健康消费方面始终走在

行业的前列。此次凯盛家纺推出的《睡眠调制健康生活》，是我们家纺行业里的一个创举，是凯盛“为客户创造永续价值，让消费者拥有健康睡眠”宗旨的体现。衷心希望本书的出版能给广大的读者带来健康的福音，也希望广大的读者能管理好自己的睡眠，为社会创造更大的财富！

中国家纺协会会长 杨兆华

## 推荐序 2

# 健康的心灵来自健康的身体

当今社会，人们的生活节奏普遍加快，朋友、熟人之间一见面总是问：你忙吗？在一些培训会上，经常有人打哈欠和睡觉，我总是感到这些企业家同学好像很疲惫，缺少睡眠时间，所以之前我也萌生了一个想法：作为家纺企业，尤其是为消费者提供优质、健康床上用品和倡导有爱有梦生活理念的家纺企业，我们凯盛家纺是否可以在倡导人们健康生活方面做些文章呢？为此我把这想法告知了公司宣传部门，宣传部门的几位很是努力，编辑了这本《睡眠调制健康生活》书籍。

现代社会中人们睡眠不足已经成为普遍现象，据我国权威部门统计，我国城镇居民中 84% 的人不能保证正常的睡眠，32% 的人患有各种睡眠疾病。此现象严重影响着人们的健康，同时也给社会和家庭带来了一定的影响，那么我想在此提醒大家：注意睡眠，保护自己，让自己和家人的生活健康和谐。

现代都市生活和工作节奏越来越快，许许多多的人，不论职业岗位都感觉到各方面的压力日益增大，不少人因此睡眠不足，同时睡眠质量也普遍不佳，连带生活质量也随之下降。这一切都让我们再次把注意力放到了睡眠健康上。在现代家居的健康化历程中，床品无疑扮演了极其重要的角色。专家普遍指出，舒适和健康的家居床品是健康睡眠的基本保证。在欧美，通过改善床垫、枕头、被子等寝具来改善睡眠状况早已被公众所认可，而目前，这一理念也被更多中国消费者所接受。

创办凯盛家纺，在刚开始，我们也只懂得推销床品，只懂得多赚些钱来改善自己

的生活。但随着企业的不断发展壮大，随着越来越多的消费者喜爱我们，我们越发觉得经营家纺不仅是对自己负责，更多的是必须对广大消费者、客户负责，更多的是对社会负责。因此我们提出了为客户创造永续价值，让消费者拥有健康睡眠的经营宗旨，以及“愿天下人享受有爱有梦的生活”的公司愿景。我们为此带领一大批热爱家纺事业的干部员工为此而不懈奋斗追求。

稻盛和夫先生说过：健康的心灵来自健康的身体。如果你想成为领导者，一定要注意保持身体健康。由此看来，健康的身体是多么的重要。俗话也说，身体是1，财富名誉地位都是后面的0。诸多企业家因透支健康而英年早逝，又何尝不是现代社会企业家们的警钟呢？但愿悲剧不要重演。

健康是重要的，而保持健康的最佳途径无疑是保持良好的睡眠，其次是适当的运动。科学研究表明：一床棉被可以给疲乏的人们温暖和一级的睡眠。本书正是从睡眠与环境、饮食、运动等的关系上加以说明和论述，提醒读者朋友充分认识良好睡眠的重要性，用科学的方法来促进和改善睡眠质量，从而促进和保证你的身体健康。此书既是一本健康知识读本，又是一本我们凯盛的全民读本。

但愿大家读完后都能从中得到一些收益，同时祝愿广大的企业家、消费者和朋友永远健康、美丽、幸福和快乐！

中国家纺行业协会副会长

凯盛家纺品牌创始人

徐瑞鹏

上海凯盛床上用品有限公司董事长

## 编辑部序

# 人何其有幸 能得睡眠这一宝

人是多么幸运，与大自然同生同息，从而能吸取天地精华。只可惜很多人并未意识到这一点，照样欲无节制，视灯红酒绿的夜生活为上等荣耀，不过，也有很多人迫于生活压力而挑灯夜战，常常弄得自己疲惫不堪。这是何苦呢？再多的金钱都买不来健康，每一次熬夜都是对身体无可逆转的伤害，等到伤害积重难返之时，那些身外之物还有意义吗？

本书正是要通过对睡眠全方位地阐述，让大家明白，有睡眠这一宝，我们有多么幸运！你看，睡眠能帮我们缓解肌体的疲劳，让我们每天都能以全新的状态面对日益严峻的挑战；也正是睡眠，增强我们身体的抗病能力，将那些潜在危险分子消灭于无形……如何提高睡眠质量，则成了现代人长期探讨的问题。

以前，人们常说“日出而作日落而息”，正好揭示了我们睡眠需遵循的规律，即大自然的规律。不仅是一天时辰的变化，一年四季的变化也与睡眠有着明显的关系。春夏之际，昼长夜短，我们应该晚睡早起，秋季则应早睡早起，冬季应早睡晚起，应天时调整睡眠习惯既简单又有效。

除了自然界这个大环境外，我们也应重视家居这个小环境。卧室里空气的温度湿度、灯光、色调以及床品的舒适度等，都是睡眠是否合格的制约因素，尤其床品的舒适度，更是重中之重。随着生活水平的提升，人们对床品的质量报以更关心的态度。不管在寒冷还是酷热的夜晚，一套好床品，导热或御寒的同时，还透气舒爽，排掉人

体内的废气，于睡眠健康大有裨益。与此同时，因人们对情感体验的需要，床品的外观设计也纳入他们的考虑范畴，源自欧洲设计理念的凯盛家纺，融入国际时尚潮流，完美呈现时尚与艺术的靓丽姿态，铸就梦想生活。当然，精细的品质，是它不朽的灵魂。

说到底，健康睡眠得靠内外兼修，除了外部环境外，还要考虑内部环境——身体。好身体和好睡眠是相辅相成的，或者说好身体造就好睡眠，所以我们需从运动、饮食、按摩等方面着手，改善身体情况。运动是如何影响身体的，想必大家很清楚，但运动如何通过身体影响睡眠呢？估计很多人只有一个很切身的感受：运动过后十分疲惫，倦意很浓。其实最重要的是，运动能使血液循环加快，从而畅通经络，加快新陈代谢，帮你排除体内废物和情绪垃圾，最终获得优质睡眠。至于饮食，则可从直接影响和间接影响两方面来说，有的食物会引起精神亢奋，从而导致睡眠不佳，而有的食物是通过伤胃来影响睡眠的，且后者更严重，更需注意。我们还可以通过按摩来调理身体，最终获得优质睡眠，我们既可以请专业技师来帮助我们，也可以自力更生，无论哪一种，有效就好。

希望读者通过此书加深对睡眠知识的了解，对睡眠质量及其重要性投入足够重视，并养成良好的生活习惯，从而睡得好睡得健康。不知道大家是否记得希腊神话里的睡神修普诺斯，他的主要神力是催眠，当他敲打魔棒或是扇动翅膀的时候，人就会入睡，因此他的催眠力量十分强大，连宙斯也无法逃脱。衷心祝愿大家在睡神的庇护下安享健康生活。

凯盛家纺编辑部

# 凯盛文化落地生根

公司理念是我们一直坚持的事情

凯盛的愿望：愿天下人享受有爱有梦的生活

凯盛的使命：让家庭充满温馨与爱意

凯盛的信念：只要活着，就要把爱传播到底

凯盛的宗旨：为客户创造永续价值；让消费者拥有健康睡眠

凯盛客户观：一切以客户的成长为根本

凯盛产品观：健康、时尚、精致

凯盛人才观：勤奋务实，专业进取

凯盛的作风：认真、快、坚守承诺

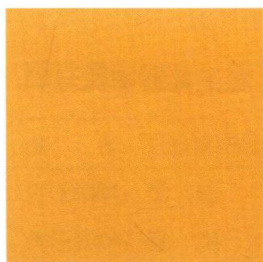




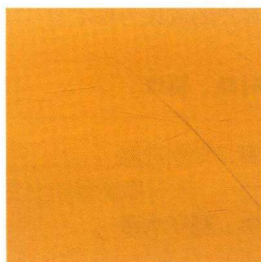
凯盛战略——凯盛家纺工业园

一个梦想 一种生活

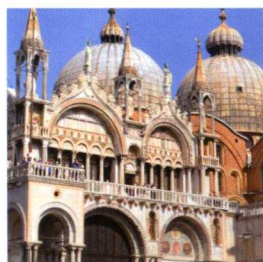
ONE DREAM ONE LIFE



纺织工业协会领导参观凯盛家纺



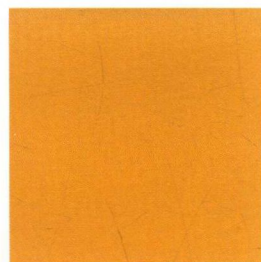
世界品牌实验室为凯盛颁发“中国 500 最具价值品牌”



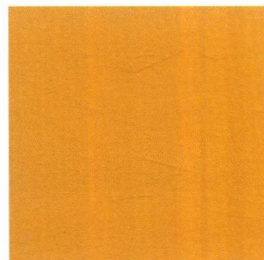
KAISHENG  
HOME  
TEXTILE



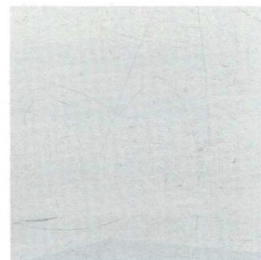
中国轻工业协会会长杜钰洲、中国家纺协会会长杨兆华等领导参观凯盛上海第十六届家纺展



2014年8月  
成功签约欧洲顶级设计大师



中国轻工业协会会长杨兆华视察凯盛



# 目录

## 第一章 认识睡眠

001

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 一、现代人睡眠现状堪忧 .....       | 002 |
| 二、睡眠的基础知识 .....         | 004 |
| 1. 睡眠的机制和作用 .....       | 004 |
| 2. 中医解读睡眠的重要性 .....     | 007 |
| 3. 睡眠八问 .....           | 010 |
| 4. 科学解梦 .....           | 014 |
| 三、认清睡眠状态 .....          | 018 |
| 1. 睡眠障碍的六个现象解读 .....    | 018 |
| 2. 劣质睡眠的危害 .....        | 021 |
| 3. 潜在睡眠疾病影响身体健康 .....   | 024 |
| 四、如何保证睡眠健康 .....        | 027 |
| 1. 根据二十四小时生物节律来作息 ..... | 027 |
| 2. 保证睡眠健康的要点 .....      | 029 |
| 3. 对症解决睡眠障碍 .....       | 031 |
| 五、睡眠的周期 .....           | 034 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 一、卧室哪些因素影响睡眠质量？    | 036 |
| 二、舒枕无忧 睡得香         | 039 |
| 1. 健康睡眠从头开始        | 039 |
| 2. 在几种特殊情况下如何选购睡枕？ | 045 |
| 三、好梦来自高品质的被芯       | 047 |
| 1. 舒适床被打造温柔乡       | 047 |
| 2. 根据自身条件选择合适的被子   | 050 |
| 四、精致条件，呵护健康        | 054 |
| 1. 床品套件的基本配备       | 054 |
| 2. 选对床品套件营造温馨睡眠环境  | 056 |
| 五、优质床垫，轻松解压        | 061 |
| 1. 舒适床垫打造高品质生活     | 061 |
| 2. 如何给宝宝选择合适的床垫    | 066 |
| 六、选对睡衣，一夜安眠        | 067 |
| 七、换季应换床品           | 071 |

第三章  
饮食养眠

073

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 一、饮食调理五脏，改善睡眠 ..... | 074 |
| 二、哪些食物偷走你的睡眠 .....  | 076 |
| 三、促进睡眠的食物 .....     | 078 |
| 四、药膳消除睡眠障碍 .....    | 081 |
| 五、调味获得优质睡眠 .....    | 084 |
| 1. 调理肠胃获优质睡眠 .....  | 084 |
| 2. 良好饮食保护胃 .....    | 085 |
| 2.1 饮食疗法解决胃病 .....  | 085 |
| 2.2 十大习惯伤胃至深 .....  | 086 |
| 2.3 小心伤胃的食物 .....   | 089 |
| 六、饮食养眠需注意 .....     | 092 |
| 1. 培养良好饮食习惯 .....   | 092 |
| 2. 夜猫族要学会自我保护 ..... | 094 |
| 七、学会辨认食物的好坏 .....   | 100 |

勤  
运  
动  
助  
睡  
眠  
第四章

103

|                  |     |
|------------------|-----|
| 一、运动为何促进睡眠       | 104 |
| 1. 运动对睡眠的影响研究    | 104 |
| 2. 运动促进睡眠        | 106 |
| 二、促眠运动法          | 110 |
| 1. 失眠的散步疗法       | 110 |
| 2. 睡前一个小时做家务改善睡眠 | 111 |
| 3. 失眠的舞蹈疗法       | 112 |
| 4. 瑜伽调息促进睡眠      | 114 |
| 5. 夜练太极拳，有助改善睡眠  | 115 |
| 三、运动注意要点         | 117 |
| 1. 运动需把握原则       | 117 |
| 2. 运动员不是学习的好榜样   | 120 |
| 3. 中老年人如何运动      | 120 |
| 4. 幼儿运动需注意       | 123 |
| 四、早晨被窝助眠操        | 126 |

「感」  
受优质睡眠  
第五章

127

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 一、穴位按摩促眠 .....         | 128 |
| 1. 为什么穴位有这么神奇的功效 ..... | 128 |
| 2. 促进睡眠的三大穴 .....      | 129 |
| 3. 随时随地指压穴位 .....      | 131 |
| 4. 耳穴贴压疗法治疗失眠 .....    | 132 |
| 二、热浴改善睡眠 .....         | 134 |
| 1. 热水浴疗法治疗失眠 .....     | 134 |
| 2. 足浴助眠法 .....         | 135 |
| 三、全身放松疗法治疗失眠 .....     | 138 |
| 四、香薰也助眠 .....          | 139 |
| 五、音乐改善睡眠 .....         | 142 |
| 六、花卉疗法治疗失眠 .....       | 144 |
| 七、自我催眠法 .....          | 145 |

好习惯好睡眠  
第六章

149

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 一、坏习惯影响睡眠质量·····      | 150 |
| 二、白领周末补觉不可取·····      | 153 |
| 三、午间小憩 精神一下午 ·····    | 154 |
| 四、好姿势很重要 ·····        | 156 |
| 1. 选择得当的姿势·····       | 156 |
| 2. 特殊群体的睡眠姿势·····     | 157 |
| 3. 面对面睡觉会影响睡眠·····    | 160 |
| 五、学会调节情绪 ·····        | 161 |
| 1. 睡眠障碍与情绪障碍·····     | 161 |
| 2. 十五种控制情绪的自助方法·····  | 163 |
| 3. 压力放松改善睡眠质量法·····   | 167 |
| 六、半夜易醒觉 怎么办? ·····    | 169 |
| 七、如何培养孩子良好的睡眠习惯 ····· | 170 |
| 八、中老年人避免看电视打瞌睡 ·····  | 172 |
| 九、工作时间也能美美休息下 ·····   | 173 |