

人的一生中,几乎有一半时间用于睡眠
有的人觉得,这一半的时间就在睡梦里遗失了

而另外一些人觉得, **只要能睡个好觉**
宁愿再投入另一半的时间……

一夜好觉

——睡眠及睡眠紊乱——

〔荷兰〕Arnaud van der Veere/著
王 政/译



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE



一夜好眠

——睡眠及睡眠紊乱

[荷兰] Arnaud van der Veere / 著
王政 / 译

图书在版编目 (CIP) 数据

一夜好眠——睡眠及睡眠紊乱/(荷)阿诺主编;王政译. —北京:人民卫生出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-117-13448-4

I. ①—… II. ①阿… ②王… III. ①失眠—防治
IV. ①R749. 7

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第178056号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

一夜好眠

——睡眠及睡眠紊乱

译者: 王 政

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 13

字 数: 229 千字

版 次: 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13448-4/R·13449

定 价: 26.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



特别感谢

本书的创作得力于众多人士的支持与帮助。为完成本书，他们给予了我很多宝贵的意见和建议，并提供了大量的信息。没有他们，我就须在研究工作及写作进程上花费更长的时间，同时也无法使读者早日获知解除困扰的良方。

在此，我要特别感谢以下人士，虽然不能一一尽述他们为了本书的成形所付出的巨大努力。他们是：

Zheng Wang（中国，翻译兼校对）

Marga Maas Geesteranus van der Veere（荷兰）

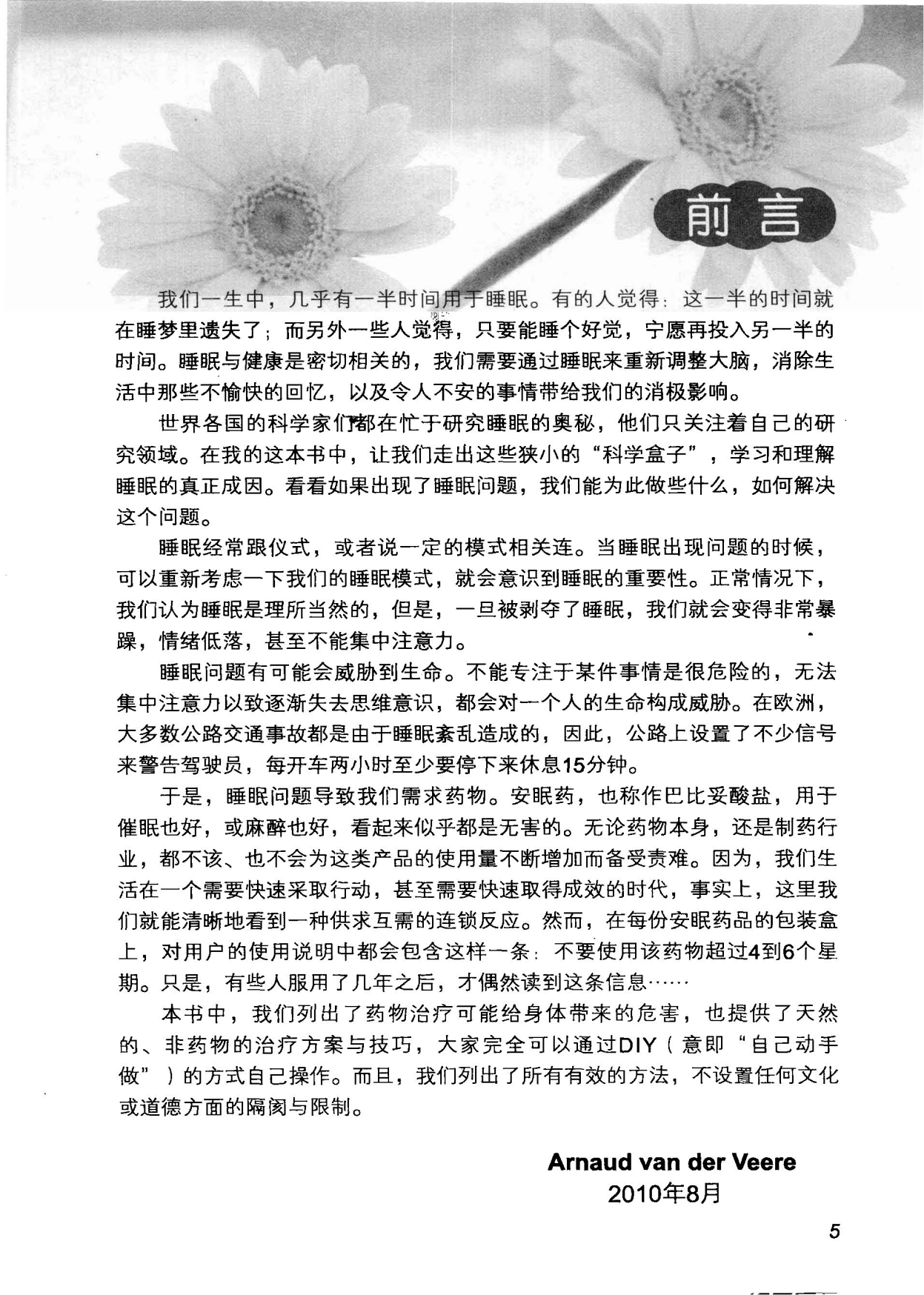
Maggie Cheung（中国香港）

Yan Yan Luh（中国台湾）

Mei Yang（巴黎/中国，本书所涉及图片的摄影师）

Hau'er Long（中国）





前言

我们一生中，几乎有一半时间用于睡眠。有的人觉得：这一半的时间就在睡梦里遗失了；而另外一些人觉得，只要能睡个好觉，宁愿再投入另一半的时间。睡眠与健康是密切相关的，我们需要通过睡眠来重新调整大脑，消除生活中那些不愉快的回忆，以及令人不安的事情带给我们的消极影响。

世界各国的科学家们都在忙于研究睡眠的奥秘，他们只关注着自己的研究领域。在我的这本书中，让我们走出这些狭小的“科学盒子”，学习和理解睡眠的真正成因。看看如果出现了睡眠问题，我们能为此做些什么，如何解决这个问题。

睡眠经常跟仪式，或者说一定的模式相关连。当睡眠出现问题的时候，可以重新考虑一下我们的睡眠模式，就会意识到睡眠的重要性。正常情况下，我们认为睡眠是理所当然的，但是，一旦被剥夺了睡眠，我们就会变得非常暴躁，情绪低落，甚至不能集中注意力。

睡眠问题有可能会威胁到生命。不能专注于某件事情是很危险的，无法集中注意力以致逐渐失去思维意识，都会对一个人的生命构成威胁。在欧洲，大多数公路交通事故都是由于睡眠紊乱造成的，因此，公路上设置了不少信号来警告驾驶员，每开车两小时至少要停下来休息15分钟。

于是，睡眠问题导致我们需求药物。安眠药，也称作巴比妥酸盐，用于催眠也好，或麻醉也好，看起来似乎都是无害的。无论药物本身，还是制药行业，都不该、也不会为这类产品的使用量不断增加而备受责难。因为，我们生活在一个需要快速采取行动，甚至需要快速取得成效的时代，事实上，这里我们就能清晰地看到一种供求互需的连锁反应。然而，在每份安眠药品的包装盒上，对用户的使用说明中都会包含这样一条：不要使用该药物超过4到6个星期。只是，有些人服用了几年之后，才偶然读到这条信息……

本书中，我们列出了药物治疗可能给身体带来的危害，也提供了天然的、非药物的治疗方案与技巧，大家完全可以通过DIY（意即“自己动手做”）的方式自己操作。而且，我们列出了所有有效的方法，不设置任何文化或道德方面的隔阂与限制。

Arnaud van der Veere

2010年8月



目录



第一部分 你了解这些睡眠知识吗.....1

1. 睡眠基础知识1
2. 我们需要多少睡眠3
3. 睡眠与生理节奏有什么关系5
4. 90分钟睡眠周期与8小时睡眠9
5. 睡眠为我们做了什么11
6. 我们什么时候做梦13
7. 睡眠紊乱和失眠14
8. 你知道有多少人睡不好觉吗17
9. 睡不着觉的人都在哪里18
10. 睡眠跟文化有什么关系20
11. 儿童睡眠.....21



第二部分 为什么睡不好——身体原因27

1. 活动过量也不好27
2. 青春期30
3. 烟、酒和药物31
4. 过敏反应34
5. 安眠药35
6. 女性生理期36
7. 时差37

8. 倒班工作	38
9. 衰老	40



第三部分 为什么睡不好——精神原因49

1. 焦虑	49
2. 爱情	50
3. 孤独	55
4. 工作	58
5. 人际关系	61
6. 自我	62
7. 负面新闻与信息过载	65
8. 想过孩子睡不好是因为在学校受欺负了吗	69
9. 噩梦和恐惧	71



第四部分 睡不好会有什么后果73

1. 睡眠紊乱是疾病吗	73
2. 剥夺睡眠是一种酷刑	74
3. 与睡眠有关的疾病	76
4. 睡眠紊乱会引起肥胖吗	77



第五部分 我如何治疗严重睡眠紊乱——“沟通、感觉、运动”系统方法79

1. “沟通、感觉、运动”系统方法是怎样发展起来的	79
2. 沟通是如何发挥作用的	83
3. 人是如何利用感觉的	84

4. 如何将运动应用于睡眠紊乱的治疗	85
--------------------------	----



第六部分 “沟通、感觉、运动”系统方法之应用 ...89

1. 第1天——睡眠紊乱治疗组介绍	89
2. 第2天——情感与沟通	95
3. 第3天——观察和运动中的感觉本质	103
4. 第4天——沟通技巧的训练	107
5. 第5天——身体活动如何影响生活	115
6. 第6天——寂寞的世界孤独的心，如何改变生活	124
7. 第7天——搏击艺术与沟通	134
8. 第8天——设计更好的睡眠生活	141
9. 第9天——重新思考生活	144
10. 第10天——生活方式的结果	149
11. 第11天——压力试验	153
12. 第12天——工作，沟通、感觉、运动的借鉴应用	159
13. 第13天——烹调新生活	163
14. 重返健康生活	164



第七部分 如果睡不好，你能为自己做些什么 ...167

1. 睡眠卫生	167
2. 如果睡不好，就采用90分钟的睡眠规律	171
3. 找出自己到底要睡多少觉	172
4. 你有一张好床吗	174
5. 迷信与信仰	175
6. 音乐和舞蹈疗法	176
7. 日光疗法	178

8. 积极思维, 保持良好心态	179
9. 试试高科技技术	185
10. 保持身心平衡	187
11. 调整你的卧室	189



后记

.....193



第一部分

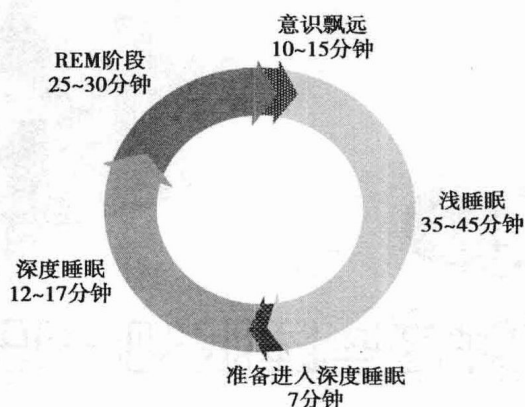
你了解这些睡眠知识吗

1. 睡眠基础知识

睡眠以周期形式循环进行，每个循环周期分为不同的阶段，分别叫做阶段1、阶段2、阶段3、阶段4和快速动眼阶段（rapid eye movement，又叫REM阶段）。睡眠时，从第1阶段开始到REM阶段为一个周期，然后又从头开始。每个周期5个阶段，总共持续大约90~110分钟。第1阶段的睡眠很浅，很容易醒过来。进入第2阶段，人的思维意识会慢慢地飘走，睡眠进入更深的层次，有人甚至会产生一种掉进深渊的感觉。总体上，这个阶段大约占整个循环周期50%的时间。第3、4阶段的睡眠很深，也叫做深度睡眠。在这个阶段发生的事情人们通常记不住，比如说，你叫醒一个正处在这个阶段睡眠中的人，第二天这个人对此并不记得。第3、4阶段，占睡眠周期30%左右的时间。REM阶段是梦境阶段，在这个阶段我们的身体不能动，REM仅占一个周期20%的时间，不过婴儿的REM睡眠时间会达到50%。所有这些阶段都可以通过使用一种记录设备，比如脑电图描记仪（electroencephalogram，EEG）测出脑电波来观察到，每个睡眠阶段都显示了一种不同的大脑波长。

REM睡眠即快速动眼睡眠，全世界的科学家们都在研究睡眠周期的这个阶段，但是直到现在还是不能完全理解它。人在REM睡眠期间，眼球快速移动，大脑活动也上升到不同水平，肌肉被阻住，多数人根本不能动。干扰一个人的REM睡眠，可能会引起注意力不能集中的问题，有的甚至会引起精神问题或抑郁。

第1阶段，也是浅睡眠阶段，我们处于半睡半醒之间，所以极易醒来。眼



睛的活动很迟缓，肌肉活动也会慢下来，有些人会产生突然的肌肉痉挛，随后常常伴有一种坠落感。正处在第1睡眠阶段中的人被唤醒后，常常能够回忆起一些视觉图像的片段。

进入第2睡眠阶段时，眼睛活动停止，脑波（一种大脑的电子活动波，可以用脑电图描记仪测量出来）变慢，这可以通过在偶然暴发的快速波的延长测量出来（显示在脑电图上的峰值）。

在第3阶段，叫做 δ 波的慢脑波开始出现，点缀着更小、更快的脑波。

在第4阶段，大脑主要产生 δ 波。很难唤醒处于第3或第4睡眠阶段的人，这是一种深度睡眠，既没有眼睛活动，也没有肌肉活动。从深度睡眠中醒来的人不能马上适应周围，有那么几分钟会东倒西歪的，找不到方向。强烈建议，不要唤醒处于深度睡眠状态的人。有些孩子在深度睡眠中会尿床、做噩梦甚至梦游，这是因为他们在这个期间，完全失去了对身体的控制。

进入REM睡眠时，呼吸会变快、变浅、不规律，眼球向不同的方向急速运动，四肢肌肉临时性麻痹，心率上升，血压升高，男性会伴有勃起，女性也会有更多的阴道收缩。唤醒处于REM睡眠状态的人，他们常常会讲一些奇怪的、不符合逻辑的故事，也就是梦境。

第一次REM睡眠，通常发生在入睡后的70分钟左右，一个完整的睡眠周期，平均持续90分钟到110分钟。每天晚上的第一个睡眠周期，包含相对较短的REM睡眠和比较长的深度睡眠。随着夜晚的深入，REM睡眠逐渐延长，深度睡眠逐渐缩短。到早晨的时候，睡眠周期几乎只包含第1、2阶段和REM睡眠了。

刚刚入睡几分钟即被唤醒的人，大多想不起入睡前最后几分钟所发生的事情。这种与睡眠相关的健忘症，是我们经常忘记半夜接的电话或者电话中所

谈内容的原因，也是为什么当早晨闹钟把我们吵醒后，如果关掉闹钟继续睡觉，睡醒后我们会不记得闹钟曾经响过。

由于睡眠和失眠受到大脑中不同神经传递素信号（比如五羟色胺和去甲肾上腺素）的影响，那些能够改变这些信号平衡的食物和药物，就会决定我们是否容易受惊，是否昏昏欲睡，是否睡得好。含咖啡因的饮料比如咖啡，药物比如减肥药丸，都会刺激大脑而引起失眠，或者导致不能入睡。

像荷尔蒙一类的化学物质同样影响睡眠，药物、酒精、毒品也会以不同的方式改变睡眠模式，但是这种改变永远不会使你更健康。通过这些物质进入的睡眠，达不到足够的深度，大脑也无法获得充足的休息。

很多抗抑郁的药物会抑制REM睡眠。吸烟多的人一般睡眠很轻，而且REM睡眠时间短，由于血液中尼古丁的消退，他们通常在入睡后3~4个小时就会醒来。很多患有失眠症的人，试图用饮酒来解决这个问题，也叫做饮夜酒。酒精确实有助于他们进入轻度睡眠，但是酒精也会剥夺进入深度睡眠和REM睡眠的能力，使他们保持在睡眠较浅的、易醒的阶段。然而，深度睡眠和REM睡眠才更有益于身体复原。早上醒来后，酒精还会使他们头脑昏昏沉沉，缺乏判断力。

在REM睡眠期间，每个人都会失去一些调节体温的能力，所以特别热或者特别冷的环境同样会破坏这个阶段的睡眠。许多不同的关于睡眠的科学研究项目都发现，晚上一旦REM睡眠受到干扰，那么下次入睡的时候，我们的身体并不能进入正常的睡眠周期，也就是说，身体不是重新启动一个新的睡眠周期，而是直接进入REM睡眠，要先经历一个被延长了的REM睡眠，直到我们赶上下一个睡眠周期。

处于感觉缺失状态（比如药物麻醉中）或者说昏迷状态的人，经常被说成是睡着了，可其实，这种状态下的人并不能被唤醒，更不能产生在正常睡眠中观察到的复杂、活跃的脑电波。相反，他们的脑电波异常缓慢，异常微弱，有时候甚至检测不到。当他们从手术后醒过来时，常会产生严重的呕吐和恶心的感觉，这不仅仅是由于使用了麻醉药的结果，还有睡眠周期被打乱了的因素存在。绝大多数情况下，这种恶心、呕吐的感觉几天之内就应该消失，如果没有消失的话，最好去看医生。

2. 我们需要多少睡眠

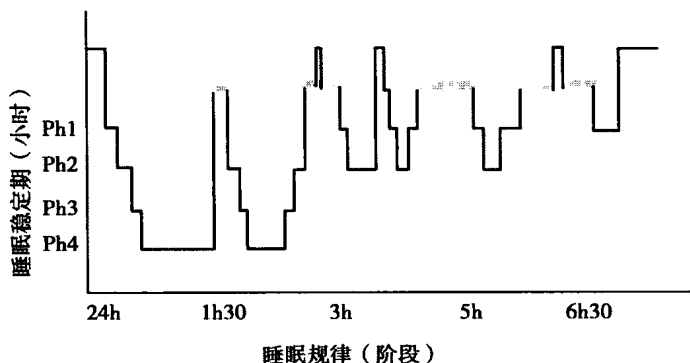
需要多少睡眠因人而异，通常情况下，体力劳动者比脑力劳动者需要更

多的睡眠，工作繁忙的人比闲散的人需要更多的睡眠，而且这还与年龄密切相关。以下列出了不同年龄阶段的人大致所需的睡眠时间：

- 生命中的第一个7年，我们需要12~16小时的睡眠（0~7岁）；
- 第二个7年，我们需要8~12小时的睡眠（7~14岁）；
- 第三个7年，8小时（14~21岁）；
- 第四个7年，6~8小时（21~28岁）；
- 第五个7年，6~7小时（28~35岁）；
- 第六个7年，5~6小时（35~42岁）；
- 第七个7年及其以后，少于6小时，具体时间依赖于日常活动量。

睡多长时间算够，属于个人问题。从上面列出的统计数据，你可以看到，婴儿每天大约需要16小时的睡眠，十几岁的青少年可能需要9小时或者更多，对成年人来说，7~8小时是个合情合理的数字，不过有些人却少到3小时也能对付，也有些人每天要睡10小时。想知道自己究竟需要多少睡眠，你需要做实验。找出这个答案的最好方法，是回忆一下自己的过去，想想在睡得很少和很多的两种情况下，身体与精神的反应。一般而言，当你睡得很少的时候，第二天一整天都会感觉困乏，而且频繁地打瞌睡；如果你睡得过多，第二天也会感觉懒洋洋的，情绪低落，头昏眼花，不想做事。假如你已超过21岁，那么每天的睡眠就不应该多于8小时，否则转天肯定觉得疲劳和倦怠。

怀孕的女性，通常需要比同龄女性多两到三个小时的睡眠。年龄越大，需要的睡眠越少，有一半年龄超过65岁的人，经常出现像失眠这样的睡眠障碍。许多老年人的深度睡眠很短，甚至完全终止。这种变化是衰老过程的一个正常组成部分，也可能是使用药物的结果，因为，由于不同的治疗而需要服用各种药物的情况，在老年人中是相当普遍的。不过，睡眠紊乱还有可能只是一个感觉问题，换句话说，有些老年人觉得自己存在上述问题，可事实上他们并没有，只是他们的身体并不需要这么多的睡眠，而他们自己不知道罢了。医生和护士们（也包括其他的医护人员），仍然用8小时的睡眠规律来判断所有人的睡眠时间，这已经并不总是正确的了。当超过60岁的时候，一般来说，我们的生活方式就不会很活跃了，所需要的睡眠也会减少很多。因此我建议，如果条件允许的话，上了年纪的人把睡眠时间分成两段，一部分在下午，另一部分在晚上。当下午感觉疲劳时，小睡一觉，晚上再晚点睡，这对他们是最好的，会有助于他们解决很多问题。



3. 睡眠与生理节奏有什么关系

生命是基于节奏或周期的，这些周期起始于受精瞬间，而不是人出生的那一刻。在受精的一瞬间，细胞的首次分裂就带来了一系列的生命事件流，这些事件流遵循着一种不变的模式。根据生物钟学，我们可以将之区分为下列模式：

- 在生物化学、生理学或生物体行为过程的水平上，生物钟节奏大约是以25小时为一周期的。

- 超昼夜的节奏周期长于一天的时间，比如说人类的月经周期，它受到人类内生的生物钟和外部的给时者共同控制。外部给时者可能源自信息素，它把那些互相接近的女性的月经周期，逐步调节到了同一时间。

- 次昼夜节奏比24小时要短，比如说90分钟的REM周期，4小时的鼻周期，3小时的生长激素生产周期。次昼夜节奏在睡眠研究上，用来解释人类90~110分钟的睡眠周期。还有一些其他的人体次昼夜周期，包括荷尔蒙的释放、心率、体温调节、排尿、肠的活动、鼻孔扩张和胃的蠕动等。

- 潮汐节奏，一般长期生活在海上的人才会有，其涨落起伏的周期约为12个小时。

- 基因摆动——一天中的某几个小时内，基因的摆动比其他时间要快。

在生理节奏中，我们还发现了其他具有下列特点的周期：

- 物理周期——23天，据说物理周期是男性的控制周期，它调节眼睛和手的协调性、力量、忍耐力、性驱动力、毅力、主动性、新陈代谢率、抵抗力和疾病的恢复。在物理周期过渡期间和消极的日子里，应该避免做外科手术。

- 情绪周期——28天，据说情绪周期是女性的控制周期，它调节情感、感觉、情绪、敏感性、性欲、幻想、性情、勇气、反应、爱情和创造力。

- 智力周期——33天，智力周期调节智力、逻辑、精神反应、警戒性、方向感、决策、判断力、演绎能力、记忆力和雄心。

我们身体天生的周期，是一天25小时。如果移除所有的光线与其他的时间暗示，科学家们发现，大多数人的生理时钟按照25小时的周期工作，而不是24小时。但是，由于阳光和其他光线能够重新设置生物钟（SCN），所以，我们的生物钟通常跟随太阳的24小时周期，而非我们自身的内部周期。很多盲人，一生都在遭受睡眠问题的折磨，带着永久性的时差和周期性的失眠，因为他们的视网膜察觉不到光线，所以他们的生理节奏只能以内部25小时的周期运行，无法调节成24小时。对许多这类病人来说，每天补充褪黑素可以有效地改善夜间睡眠，只是，褪黑素会在身体里面堆积起来，若长时间服用，会产生新的问题。褪黑素补品潜在的副作用，目前还是未知，因此大多数专家并不鼓励普通大众服用褪黑素。

我们的身体和大脑，适应着每天25小时的天然周期，同时又不得不适应每天24小时的生活，这每日错失的1小时，对我们的身体和智力功能都造成了影响。

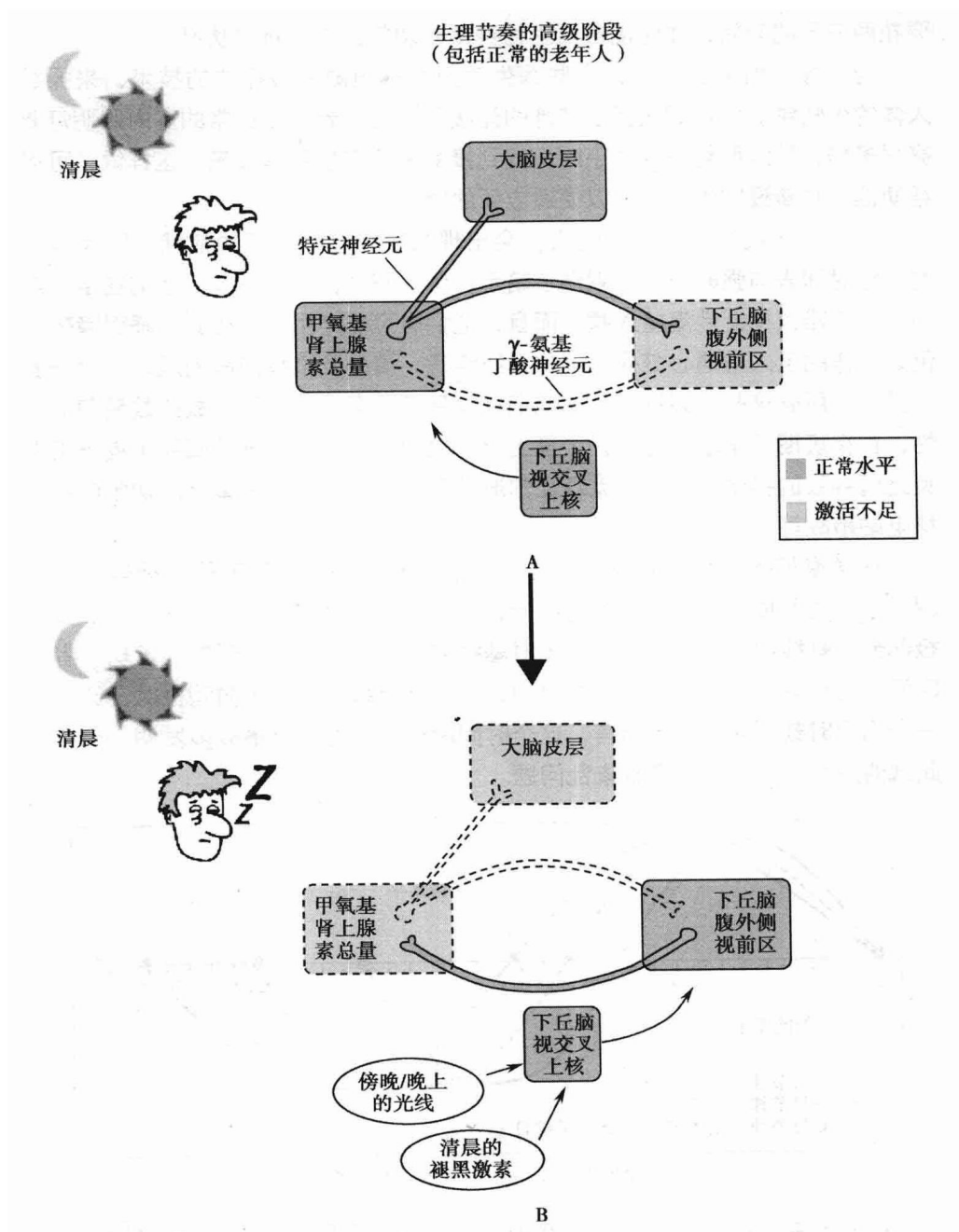
生命建立在时间的规律性节奏上。生理节奏，是一天中身体和精神特征的规律性变化，大多数人的生理节奏受身体的生物钟控制。人体内的生物钟由被称为视交叉上核（suprachiasmatic nucleus，SCN请参见图示）的一个大脑区域中的神经细胞所控制。下丘脑视交叉上核实际上是一对针尖大小的脑结构，总共包含了大约2万个神经细胞。它位于一个叫做视丘下部的脑部件里面，就在视神经交叉点的上面，当光线到达视网膜（眼球内部的生理组织）的光感受器时，会发出信号，这些信号被传递到视神经上，并到达该部位。

来自SCN的信号，要传递到大脑的好几个区域，其中包括松果体。松果体通过连接或者切断褪黑素的产生链，对光感应信号作出反应。在夜幕降临以后，血液中的褪黑素水平上升，致使人们感觉昏昏欲睡。松果体也负责管理与睡眠/苏醒周期同步的功能，包括体温、荷尔蒙分泌、尿液的产生和血压的变化。

24小时的生物钟，几乎能被任何形式的外部时间暗示所影响，比如说闹钟的嘟嘟声，垃圾车的哗啦声，或者你自己的就餐时间等。科学家把外部时间暗示叫做授时因子（zeitgebers，德语，时间给予者、给时者的意思）。

通过外部因素，很容易影响人体的生理节奏，例如旅行、定期唤醒，而且光线对生理节奏也能产生强大的作用，因为光线可以直接影响大脑中荷尔蒙的分泌。

在从一个时区旅行到另一个时区时，旅行者的生理节奏会被打乱，于是



产生一种不舒服的感觉，即所谓时差。举个例子，如果从美国纽约旅行到加州，根据你的生理时钟，你会失去3小时，那么，在第二天上午时钟敲至8点的时候，你会感觉很累，因为按照你的生理时钟，这时才刚刚早上5点。通常