

—— 不觅仙方觅睡方，一觉熟睡百病消 ——

睡得好是健康和快乐的标志，睡不好是苦恼和疾病的征兆

睡眠好 病就少

郭兮恒/著

*Better sleep
Less disease*



郭兮恒

首都医科大学附属北京朝阳医院睡眠呼吸中心主任
中国睡眠研究会睡眠呼吸障碍专业委员会副主任委员
教授、主任医师

与您分享最专业、最齐全、最好用的睡眠养生经！



化学工业出版社
米立方出版机构

睡眠好 病就少

郭兮恒/著

*Better sleep
Less disease*



化学工业出版社
米立方出版机构

· 北 京 ·

如果您希望了解睡眠所涉及的广泛知识,如果您正在被各种睡眠障碍所困扰,那么请阅读本书。本书从睡眠的基础知识讲起,全面而通俗地介绍了睡眠机制与作用;教大家如何依照生物钟运转规律进行睡眠;介绍了什么是睡商、如何提高睡商、各种常见睡眠障碍及其治疗方法;对于大多数人都很关注的失眠问题,本书也做了详细分析,并从日常生活入手,提出了一系列简便易行、行之有效的改进睡眠、防治失眠的手段;本书中含有多张睡眠问卷,对您了解自身的睡眠情况很有帮助;另外,本书还针对不同人群量身定制了不同的睡眠保健措施。

通过本书,您会真正地领会和实践到“不觅仙方觅睡方”的真理,从而科学地、轻松地睡出健康,睡掉疾病。

图书在版编目(CIP)数据

睡眠好疾病少 / 郭兮恒 著. —北京:

化学工业出版社, 2010.9

ISBN 978-7-122-08450-7

I. ①睡… II. 郭… III. 睡眠—健康

IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 078662 号

责任编辑: 肖志明

文字编辑: 王新辉

责任校对: 洪雅妹

装帧设计: 蒋宏工作室

出版发行: 化学工业出版社 米立方出版机构

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

720mm × 1000mm 1/16 印张 15¼ 字数 200 千字 2010 年 10 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价 29.80 元

版权所有 违者必究

前言

如果你的睡眠很正常，我想你不会去主动地留意它。睡眠是一件多么平常、简单且必需的事情，有哪个睡得好端端的人会为自己的健康发愁呢？但假如你的睡眠出现了问题，比如多梦、易醒、经常性失眠、睡醒后身体不舒服、时常睡不够……只有当这些症状出现后，你才会关注自己的睡眠，你才能真正地理解到睡眠对健康的影响。

充足的睡眠对我们究竟有多么重要？我们不妨借用清代著名的养生学家李渔的一句话，“养生之诀，当以睡眠居先。睡能还精，睡能养气，睡能健脾胃，睡能坚骨强筋”。可见，睡眠的质量对身心健康的重要性是不言而喻的。获取健康的方式就这样简单，只要你躺在枕头上，静静地闭上眼睛，美美地睡上一觉就可以了，这比服用任何补药都有效果。

然而，正是这样简单的事情在当今社会还有很多人做不到。随着社会竞争日益激烈，人们的生活节奏不断加快，许多人出现了不同程度的睡眠障碍。有关资料报道，美国的失眠人数已经达到了4000万，而因

健康来自枕头之上



睡眠不足导致的工作和生活效率下降、意外伤害事故等，每年造成的经济损失高达350亿美元以上。另有资料报道，因睡眠不足引起的疲劳，占死亡事故原因的57%；而睡眠障碍对人们心理、生理的不良影响以及因睡眠障碍导致的疾病，更是无法用数字统计的。

在平时遇到的各种各样的睡眠障碍中，失眠是发病率最高的一种。根据中国睡眠研究会对我国500万个家庭进行的睡眠健康调查显示，我国城市居民中至少有38.2%的人存在不同程度的失眠症状，有相当多的人甚至失眠。这不仅影响工作和生活，还可以引发一些疾病。而有些人虽然觉得自己睡眠质量不够好，却依然不放在心上，或者有病乱吃药，结果导致睡眠问题更加严重。

为了能让更多的人了解到睡眠对健康的重要性，寻回甜美的睡眠，笔者特意写了这本书，奉献给了广大读者。本书从睡眠的基础知识讲起，介绍了睡眠的机理、睡眠的时间问题；告诉大家如何提高自己的“睡商”，同时，书中还针对不同人群给出了不同的睡眠建议；此外，本书还列举了几种常见的睡眠障碍及治疗方法，希望大家能够通过这些简单易行的方法彻底摆脱因睡眠带来的痛苦与烦恼，从而提高自身的睡眠质量，这也就等于拥有了健康这个无价之宝。

由于笔者水平有限，难免存在一些疏漏之处，恳请读者给予批评指正！

最后，祝大家夜夜好梦，健康生活每一天！

郭兮恒



目录

CONTENTS

第一章 认识睡眠——它远不止休息那么简单

人生一世，成事在床——你了解睡眠吗？ / 2

睡眠是一种生命需要，我们不要随便剥夺它 / 6

我们睡觉的时候，身体都发生了哪些变化？ / 11

梦是睡眠的产物——要分清哪些梦是有害的 / 16

千差万别的睡眠习惯，你属于哪一种？ / 20

第二章 遵循睡眠的节奏，享受健康的一生

理想的入睡、睡眠时间要因人而异 / 28

不同年龄的人，对睡眠时间的需求不一样 / 31

当心！很多人都欠下了“睡眠债” / 36

顺应生物钟，合理安排自己的生活 / 40

光照疗法：治疗生物钟“错点” / 46

根据四季变化，调节自己的睡眠时间 / 50

第三章 提高睡商，就等于提高了睡眠质量

“睡商”与智商、情商同样重要 / 56

打造舒适的睡眠环境，美美地睡一场好觉 / 60

良好的睡眠，还要有适宜的寝具 / 64

教你养生“吉祥睡”：右侧卧，睡如弓 / 70

提高“睡商”，吃对食物也很关键 / 74

运动，助你找回健康优质的睡眠 / 81

睡好子午觉，让自己的精力更旺盛 / 86

有助于睡眠的“睡前放松法” / 89

第四章 揪出干扰睡眠的“贼”，为你的健康充充电

留神！嗜睡其实也是一种睡眠障碍 / 94

“磨牙”看似小毛病，实则大隐患 / 102

打鼾，究竟是睡得香还是睡得悬？ / 110

睡觉流口水，别不当一回事儿 / 123

揭开“梦游症”的神秘面纱 / 128

你有“快速眼动睡眠行为障碍”吗？ / 137

睡觉时腿老动，当心“不宁腿综合征” / 141

别让“梦魔”毁了你的好睡眠 / 146

抑郁症的“信号兵”——早醒 / 151

第五章 战胜失眠——献给那些饱受失眠折磨的朋友

失眠症——不断蔓延的“都市流行病” / 158

失眠症也有真与假，治疗前要分辨仔细 / 163

影响睡眠的因素很多，心理是关键一环 / 166

治标先治本，睡觉应先睡心 / 171

安眠药有利也有弊，做到不排斥、不依赖 / 174

“药睡”原则：按需、间断、小剂量 / 178

献给失眠患者的家用本草——十味安神中药 / 183

穴位按摩——用自然之道还你自然睡眠 / 188

第六章 让特殊人群安然入梦的睡眠策略

如何让宝宝睡得舒服，睡得甜美 / 202

成长中的青少年，睡眠有讲究 / 207

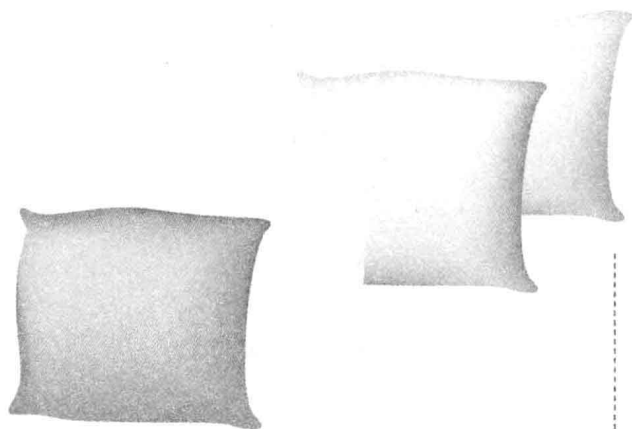
中年人睡好觉，其实并不难 / 212

老年人，该如何调适自己的睡眠？ / 218

夜夜成眠很简单，孕妈妈如何睡好觉 / 225

附录 I 90 项症状自评量表 230

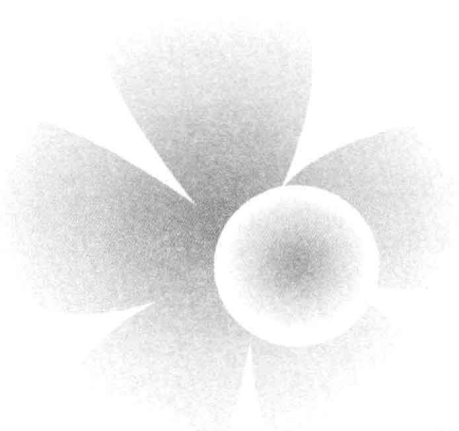
附录 II 匹兹堡睡眠质量指数自评量表 234



第一章

认识睡眠——它远不止休息那么简单

对于包括人类在内的所有动物来说，睡眠都是必不可少的。现在随着失眠人群的增多，各种睡眠障碍的出现，人们每晚能舒舒服服地躺在床上入睡似乎已经成了奢求。人们对于睡眠的疑问也越来越多：睡觉究竟有什么意义？我们为什么会失眠？睡眠不好会对身体产生哪些危害？怎样才能拥有健康的睡眠……本章将带你走进睡眠，为你揭开它的神秘面纱。



人生一世，成事在床 ——你了解睡眠吗？

睡眠是生命必需过程，是一种生物节律。在人的一生中，约 1/3 的时间是在睡眠中度过的。无论是襁褓未满的婴儿还是年过花甲的老人，睡眠对于每个人来说都是不可或缺的生命需求。温馨的梦境、舒畅的酣睡、可爱的呓语……有多少睡眠故事装点了我们的生活；辗转反侧睡不着、鼾声如雷、噩梦缠身……又有多少痛苦在剥夺我们的好睡眠？看似平常的睡眠，对我们有多重要？我们又真正了解多少？

我们为什么要睡觉，而且为什么又偏偏在晚上睡觉？这样的问题可能会让你感觉很奇怪、很无聊，也根本无从答起。但你若仔细想想，会发现睡眠是有一定规律性的，也就是说，我们的睡眠与天地日月是同步的。

在自然界中，日有日的规律，月有月的循环，年有年的往复，任何一种生物都要遵从这样的自然节律，日出而作，日落而息，周而复始地形成了“觉醒 - 睡眠”的周期性节律变化，这便是睡眠的意义所在。举几个简单的例子，比如公鸡，人人都知道，每日天刚刚破晓时它便开始啼鸣，这便是生命节律的体现；再比如鸽子，每天 9 点，雄鸽会飞进巢内接替雌鸽孵卵，这也是一种生命节律；生活在海边的朋友可能都听说过一种雄性螃



蟹，它叫“提琴蟹”，这种动物聪明得很，它能够根据阳光的变化而改变自己身体的颜色，还能够按照月亮的升落、潮汐的涨落来安排自己的觅食及休息时间。同理，那也是遵从自然节律的一种方式。

然而，作为动物中智商最为高等的人类，在现实中表现得往往没有动物那么有规律，我们常常“逆天行事”，把“遵守自然节律”这码事彻底忘到脑后去了。大家不妨审视一下自己及周围的人，有多少人每天都忙于工作，忙于应酬，忙于娱乐？他们常常泡酒吧到很晚，与朋友玩通宵麻将，有时遇上周末，有的人还会彻夜不眠，看电影、玩游戏……总之，他们从睡眠中抽出、挤出很多时间用来做其他的事，可没过两年，身体就扛不住了。

良好的睡眠对健康而言都有哪些好处呢？

恢复体力

睡眠是人体进行自我调节的重要方式，它最突出的作用就是消除疲劳，帮助机体恢复体力，保持体内各个脏器功能的平衡。一个人的睡眠状态好，就能更好地实现人体器官的“排毒”，因为在睡眠期间，人体的胃肠道功能及其有关脏器，可合成并制造人体的能量物质，以补充白天所失去的。同时睡眠时能量消耗减少，会使我们的体力得以恢复。

恢复精力

我接触过很多被睡眠问题困扰的患者，他们共同的特点是精力不足，表现为精神萎靡、注意力涣散、记忆力减退等。相反，那些睡眠充足的人表现则不大一样，他们精力充沛，思维敏捷，办事效率高。可见睡眠有利于保护大脑，增强记忆力。

增加免疫

睡眠是抵御疾病的第一道防线，因为睡眠能增强机体产生抗体的能

力，从而增强机体的抵抗力；同时，睡眠还可以使各组织器官的自我康复加快。现代医学中常把睡眠作为一种治疗手段，用来帮助患者度过最痛苦的时期，以利于疾病的康复。

助生长

睡眠与儿童生长发育息息相关。在甜香的睡眠中，人体内会分泌一种生长激素。出生后的婴儿几乎天天都在睡觉，其身体和大脑在这种生长激素的作用下继续发育，全速增长。因此，要想孩子长得快、长得高，充足的睡眠必不可少。

延缓衰老

近年来，许多调查研究资料均表明，健康长寿的老年人均有一个良好而正常的睡眠。如果在一定时间内睡眠完全被剥夺了，那么生命也就终止了。因此延缓衰老，保证生命的长久一定是以良好的睡眠为前提的。

促进心理健康

睡眠可以保护人的心理健康，维护人的正常心理活动。因为短时间的睡眠不佳，就会出现注意力涣散的情况，而长时间睡眠不好，则可造成心理异常。

利于美容

在睡眠过程中，皮肤毛细血管循环血液增多，其分泌和清除过程加强，加快了皮肤的再生，所以睡眠好的人往往容光焕发，皮肤富有弹性。

说到底，睡眠才是最好的补药！正因如此，民间有“食补不如药补，药补不如觉补”的谚语。

良好睡眠的益处

恢复体力	延缓衰老
恢复精力	促进心理健康
增加免疫	养颜美容
助生长	

睡眠问题答疑

患者：我看到过你关于失眠的文章，感觉很可怕。虽然我现在的睡眠质量还不错，可还是想知道我该如何预防失眠呢？

解答：睡眠在很大的程度上说是一种习惯，因而只有保持良好的生活习惯，懂得遵循睡眠的自然规律，才是预防失眠、远离各种睡眠障碍的最好办法。比如按时休息，这点很重要；睡觉前也不要过饥或过饱，这都会影响我们的睡眠质量；睡觉前不要饮酒、吸烟，酒精和尼古丁会打乱我们的睡眠节律，影响体力的恢复；另外，卧室的环境也很重要，要尽量在光线柔和、温度适宜的环境中休息。

患者：郭医生，能告诉我怎样的睡眠才不会影响身体的健康？

解答：越来越多的事实表明，人体的健康状况是与睡眠的质量和睡眠时间息息相关的。当一些人出现睡眠障碍时，比如睡眠呼吸暂停征，会导致高血压和心脏病的发生；某些人长期失眠，就会加速身体肥胖，促使糖尿病、心脏病的发生，甚至影响到一个人的寿命。所以，当出现以上这些情况时，要及时就医，及时想办法。争取在睡眠刚刚出现异常时就把它解决掉，这样就等于掌控了自己的身体情况。



睡眠是一种生命需要， 我们不要随便剥夺它

科学家们发现，睡眠是每个人在生命中都必须满足的一种绝对需要，就像食物和水一样。根据观察，健康人能忍受饥饿长达三个星期之久，但只要缺觉三个昼夜，就会坐立不安，情绪波动很大，记忆力减退，判断能力下降，甚至还会出现一些错觉和幻觉，以致难以维持日常的生活和活动。所以，睡眠对于每个人都是不可或缺的生命需要。我们不可以随意剥夺它，否则会牺牲健康为代价。

有这样一个传说，在菲律宾的吕宋岛，那里居住的土著塔卡人迷信：当一个人睡着时，千万不可以叫醒他，如果贸然那样做，就等于谋杀了这个熟睡了的人……这种风俗我们现在听起来确实觉得非常好笑，却也向世人说明了睡眠的意义——睡眠是一种权利，更是我们不可或缺的生命需要，我们不能随意剥夺它，否则就会有损自己的健康。

1959年，一个叫彼得·特里普的流行音乐主持人为了给美国出生缺陷基金会筹款，曾连续200小时没有睡觉。大概在5天后，他开始产生幻觉，他觉得有些人的毛料衣服是用虫子做成的，从抽屉里能够冒出火焰来。当他睡了13小时后，他才感觉一切都恢复了正常。



首先，睡不好觉会严重影响一个人的精神状态及其头脑的灵活程度。就在前两天，笔者还接待过这样一位年轻患者，他诉说自己的睡眠情况，可说着说着就停下了，然后惊恐地眨着眼睛问我：“我现在脑子里一片空白，我刚才说什么了？”这位患者平时也是如此，比如刚在厨房里烧着开水，但转身就忘记了；去市场买菜常常交完钱忘拿菜就走了；家门钥匙弄丢过好多把……这便是睡眠不好，大脑不能得到充分休息的表现。

再一点，睡不好觉会使我们的容貌发生变化。笔者接触过很多患有失眠症的人，他们中有的人患病时间很短，但外在形象却彻底改变了。有位女患者令人印象很深刻，她是一位酒店的服务员，每周“三班倒”的轮班制度使她的生物钟发生紊乱，最后引发失眠症。她患病3年，虽然现在只有27岁，但看上去却像40多岁的人。她的眼袋特别大，黑眼圈很重，肤色晦暗，一点光泽都没有，头上是稀稀疏疏的白发，常常被人喊为“大姐”。她给我看她钱夹中3年前的照片，确实非常年轻、漂亮，但现在这一切都改变了。所以，各位想要貌美的女性朋友一定要重视睡眠。睡眠不好，你再用高档的化妆品都没有用，色斑、痘痘都跑出来了，肤色肤质也改变了，外在保养的作用能有多大呢？

最重要的一点，睡眠不好会引发很多疾病，因为大部分疾病和睡眠不好有直接关系。可能好多年轻人不以为然，觉得这是危言耸听。年轻人会说，我每天晚上睡得很晚啊，但第二天上班还是很有精神，即使没精神，我熬到周末补个觉就行了，也没有患上什么疾病……注意，人人都有年轻的时候，那是一个人体力、精力最旺盛的时候，但人一旦过了30岁，健康情况就会逐年下降，慢性疾病也逐渐形成。再说，疾病形成是个缓慢的过程，正是太多人没有保健意识才让它钻了空子。

举例来说吧，可能很多睡眠不好的朋友都深有体会。如果自己前天晚上熬得太晚，超过了凌晨2点，到第二天吃东西时味觉都发生了变化。同一种食品，分别在睡得好和睡不好时吃，味道都是不一样的，这是为什么？因为睡眠不好会影响消化道分泌，吃什么东西都没有胃口。再比如，睡眠不好的人常常怕冷，非常容易感冒，这是因为免疫系统及机体抵抗力

在下降。笔者在临床上就遇见过很多这样的患者，他们总是反复感冒，经过多方面治疗，但一点效果都没有，后来他们了解这是睡眠造成的，便把治疗的重点放在了调整睡眠上。当睡眠问题得以改善后，他们也就不再反复感冒了。

前几年，笔者还遇见一个肾炎患者，她常常患尿路感染，去过很多医院，打过很多消炎针，服了很多药，尿路感染却依旧反反复复。这位患者最后来到了笔者这里，笔者了解到她的睡眠质量不太好，便给她开了一些安眠药。她服用后，睡眠质量得到了改善，现在尿路感染症状已经完全消失，安眠药服用量也渐渐减量。这就充分说明睡眠好，人体的免疫机能就能得到提高，各种不适症状也能得以改善。

睡不好觉还会引起肥胖。别小瞧肥胖问题，它是很多疾病的根源所在。过去好多人都说睡得不好人就会瘦，熬夜能减肥等，这都是谣言，千万不要相信，事实正好相反——一个人睡不好觉会变胖。有关研究表明：睡眠不好能够导致人体内消脂蛋白浓度下降。什么是消脂蛋白？它是活跃在血液系统中的一种物质，具有抑制食欲的功能，能够影响大脑做出是否需要进食的决定。当睡眠不足时，人体的消脂蛋白变少，进食欲望变得强烈，大吃大喝却始终不觉得饱，最终导致人体的内分泌系统发生紊乱，肥胖也由此形成。

睡不好觉对不同人群的危害性请看表1。

表1 睡不好觉对不同人群的危害性

人群	睡不好觉的危害性
儿童	个头矮小；免疫力降低；注意力不易集中；出现烦躁、焦虑、紧张、抑郁等情绪
青少年	思维迟钝，没有创造力；骨骼、肌肉、脏器的发育不健康；皮肤晦暗，没有光泽

续表

人群	睡不好觉的危害性
孕妇	孕妇的血压、心跳出现异常；影响胎儿的体重增长和大脑发育
中老年人	引发各种心理、精神疾病；出现心脏病、高血压、糖尿病等疾病；影响工作和生活质量

通过表 1，相信大家已经可以自己归结出睡眠的重要性，以及睡不好对身体的危害性。正因如此，笔者常常告诉患者：“吃人参不如睡五更。”只有合理睡眠，才是我们走向健康和长寿的健康之道。

睡眠问题答疑

患者：有许多朋友给我推荐服用褪黑素，还有的朋友在美国专门买来褪黑素给我用，我服用了一段时间也未见效，想问问您，褪黑素是什么？对改善睡眠有帮助吗？

解答：褪黑素实际上是人体内一种天然的激素。它对于维持内分泌系统功能、提高人体免疫力、抗氧化、抗衰老等起着重要的作用，对于睡眠也有一定的调节作用。如果在褪黑素分泌后 2～3 小时上床，将会获得最佳的睡眠。

褪黑素的合成和分泌与光线及昼夜节律变化有关，也就是说，它的分泌量是依光线而调节的。因此，褪黑素的分泌量具有明亮时受到抑制，变暗后开始增加的特征。目前，已有褪黑素治疗倒班工作所致的睡眠适应问题的报告。研究证明，一个连续 7 天轮班工作的人员在完成倒班工作后，在自己想睡觉的上床时间服用褪黑素，清早服用褪黑素，使自己的睡眠时