

联合国教科文组织忠告

金钱、权力和享受、都应该排在健康之后！



WAYS TO HEALTH

# 健康线路

## 提高健康素养必读

### 睡眠篇

上海健康教育与健康促进合作中心

上海市健康教育所

名誉主编 胡锦涛

主 编 张立强 沈黎凤



上海三联书店

组 编

· 世界卫生组织 (WHO)

上海健康教育与健康促进合作中心

· 上海市健康教育所

关爱生命 传播健康

# 健康线路

——提高健康素养必读

睡眠篇

主 编

张立强 沈黎凤



上海三联书店

## 图书在版编目(CIP)数据

健康线路. 12, 睡眠篇/张立强, 沈黎风主编. —上海: 上海三联书店, 2010. 11

ISBN 978-7-5426-3375-0

I. ①健… II. ①张…②沈… III. ①保健—基本知识②睡眠—基本知识 IV. ①R161②R338.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 214353 号

## 健康线路——提高健康素养必读 睡眠篇

编 者 / 张立强 沈黎风

责任编辑 / 叶 庆

装帧设计 / 房惠平

监 制 / 研 发

责任校对 / 刘 佳

出版发行 / 上海三联书店

(200031) 中国上海市乌鲁木齐南路 396 弄 10 号

http: //www. sanlianc. com

E-mail: shsanlian@yahoo. com. cn

印 刷 / 上海市印刷二厂有限公司

版 次 / 2010 年 11 月第 1 版

印 次 / 2010 年 11 月第 1 次印刷

开 本 / 787×1092 1/32

字 数 / 90 千字

印 张 / 4.375

书 号 / ISBN 978-7-5426-3375-0/R·84

定 价 / 365.00 元(共 20 册)

# 编委会名单

---

## 名誉主编

胡锦涛

---

## 主编

张立强      沈黎风

---

## 副主编

蒋云慧

---

## 编委

(按姓氏笔画排列)

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 王慧芬 | 刘 丽 | 李文芳 | 杨建军 |
| 陈 德 | 严国豪 | 沈黎风 | 沈秀清 |
| 张立强 | 张建荣 | 胡锦涛 | 胡兆铭 |
| 胡 敏 | 赵天才 | 施文荣 | 高晶蓉 |
| 徐瑞金 | 蒋云慧 | 潘金平 | 魏晓敏 |

## 名誉主编简介

### 胡锦涛

男,安徽绩溪人。曾任上海市健康教育所所长,现任中国健康教育协会副会长,世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心名誉主任,上海市人民政府参事,上海市吸烟与健康协会会长等职。

胡锦涛先生从事健康教育工作 50 多年,在健康教育与健康促进领域有很高的造诣,形成了自己一套系统的、独具特色的健康教育理论。著有《胡锦涛健康教育文集(上、下)》、《实用健康教育学》、《岁月如歌——中国健康教育发展侧记》、《市民健康行为指南》、《公共卫生教育读本》(小学、初中、高中版)等数十部论著。近年来他致力于青少年健康教育、艾滋病健康教育及全民控烟教育,并作出了突出贡献,2004 年获世界卫生组织授予的“烟草或健康纪念奖”。

## 主编简介

### 张立强

男,复旦大学新闻学院、中央党校经管系毕业,现任上海市健康教育所所长、世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心主任、《健康教育与健康促进》杂志主编、《健康女孩》杂志主编、《脑健康》杂志社长和《上海大众卫生报》总编辑。

张立强先生从事健康教育工作 30 多年,在健康传播、健康教育与健康促进领域有良好的造诣。出版了《健康传播的实用技能》、《养生保健新概念》、《心海导航》、《世纪保健指导手册》、《医学科普创作》、《“非典”防范特别提醒》、《防范人禽流感特别提醒》、《防范甲型 H1N1 流感特别提醒》、《地震灾后 100 个特别提醒》、《奶粉结石娃娃护理特别提醒》、《12320 精选宝典》、《新编自我保健妙计》,撰写学术论文十余篇。先后获得上海市优秀共产党员、上海市卫生局先进工作者等多项荣誉称号,2009 年获得“上海大众科普奖、科普推进奖”,2010 年获中华医学会和上海市科普工作先进个人。

## 主编简介

### 沈黎风

男,毕业于上海师范大学中文系。曾任上海市白玉兰健康服务中心主任,现任中国保健协会常务理事兼副秘书长。

沈黎风先生长期致力于人类健康事业,潜心研究百姓健康,其主编的礼品书《长命百岁不是梦》(全套6本),发行量超过60万册;姐妹篇《自我保健365妙计》、《自我保健365特别提醒》创下连续再版18次的记录,不仅在上海畅销图书排行榜上5次名列前茅,而且入选京、沪、渝、宁四城市非文化畅销图书排行榜。

沈黎风先生还出版了《上海就医指南》、《家庭急救》、《四季养生金点子》、《健康生活方式365叮咛》、《驾驶员自我保健365妙计》、《饮食保健365妙计》、《女性自我保健365妙计》、《888个健康忠告》、《股市风险防范特别提醒》等50余种(套)健康类书籍。



# 本书健康顾问

(排名不分先后)

- |     |                       |
|-----|-----------------------|
| 毛群安 | 中国健康教育中心、卫生部新闻宣传中心主任  |
| 陶茂萱 | 中国健康教育中心、卫生部新闻宣传中心副主任 |
| 姜庆五 | 复旦大学公共卫生学院院长          |
| 李新华 | 卫生部妇社司健康教育与促进处处长      |
| 曹若湘 | 北京市疾控中心健康教育所所长        |
| 李善国 | 上海市卫生局疾病预防控制与妇幼保健处处长  |
| 陈 昕 | 上海市卫生局疾病预防控制与妇幼保健处副处长 |
| 蔡 淳 | 上海市卫生局疾病预防控制与妇幼保健处副处长 |
| 顾 洁 | 天津市健康教育所所长            |
| 顾康乐 | 重庆市健康教育所所长            |
| 薛玉凤 | 河北省疾控中心健康教育所所长        |
| 康爱成 | 山西省健康教育所所长            |
| 兰 峰 | 内蒙古自治区健康教育研究所所长       |
| 刘懿卿 | 辽宁省健康教育所所长            |
| 李海波 | 吉林省健康教育所所长            |
| 姜 戈 | 黑龙江省疾控中心健康教育所所长       |



钱国洪 甘肃省健康教育所所长  
艾溪涛 青海省健康教育所所长  
黄明豪 江苏省疾控中心健康教育所所长  
徐水洋 浙江省疾控中心健康教育所所长  
万德芝 江西省健康教育所所长  
孙 桐 山东省疾控中心健康教育所所长  
周 刚 河南省疾控中心健康教育所所长  
张楚南 湖北省健康教育所所长  
徐小生 湖南省健康教育所所长  
汤 捷 广东省健康教育所所长  
杨 静 海南省疾控中心健康教育所所长  
钟学锋 安徽省疾控中心健康教育所所长  
管纪惠 福建省疾控中心健康教育所所长  
陆松仪 广西壮族自治区疾控中心健康教育所所长  
王德臣 宁夏回族自治区健康教育所所长  
王志超 新疆维吾尔自治区疾控中心健康教育所所长



熊 辉 西藏自治区疾控中心健康教育所所长  
梁玉峰 新疆生产建设兵团疾控中心健康教育所所长  
杨泽红 贵州省疾控中心健康教育所所长  
刘兆炜 四川省疾控中心健康教育所所长  
段 勇 云南省健康教育所所长  
王俊杰 陕西省健康教育所所长  
谷 宁 大连市疾控中心健康教育所所长  
纂 菲 青岛市疾控中心健康教育所所长  
王潇怀 宁波市疾控中心健康教育所所长  
杨晓剑 厦门市疾控中心健康教育所所长  
韩铁光 深圳市健康教育所所长  
武小梅 军队健康教育与健康促进中心主任

# 本书审稿专家

(按姓氏笔画排列)

- 王光荣 上海市闸北区卫生局局长、博士
- 王人卫 上海市体育学院运动科学系教授
- 李 枫 复旦大学公共卫生学院教授
- 李秋云 复旦大学医学院教授
- 朱仁义 上海市疾病预防控制中心主任医师
- 朱惠斌 交通大学附属国际和平妇幼保健院副主任医师
- 肖泽萍 上海市精神卫生中心院长、主任医师
- 何 丽 中国疾控中心营养与食品安全所研究员
- 胡兆铭 上海市健康教育所副所长、副主任医师
- 郭常义 上海市疾病预防控制中心主任医师
- 胡 敏 上海市健康教育所副主任医师
- 宣文虎 上海市名老中医、中西医结合主任医师
- 段 涛 上海市第一妇婴保健院院长、主任医师
- 袁政安 上海市疾控中心副主任、主任医师
- 徐 建 上海市中医医院副院长、主任医师
- 高 键 复旦大学附属中山医院营养科主任、副主任医师

---

潘启超 上海市疾控中心副主任、主任医师

方 蕙 上海市疾控中心主任医师

**总审读**

张国庆 中国保健协会副理事长

李 萍 中国保健协会副秘书长



世界卫生组织(WHO)指出:人的健康长寿,与遗传因素的关系占15%,社会因素占10%,医疗条件占8%,气候条件占7%,生活方式占60%。

可见,由自身因素决定的健康生活方式在健康长寿中所占的影响比重是何等重要!

那么,怎样才能形成健康的生活方式从而健康长寿呢?自我保健就是最好的健康线路之一。

自我保健是人们为了自身的健康,自我发现,自我保护,自我处理,自我治疗的一种保健行为方式。

生活中每个人都有要管的东西,但是,最重要的是管好自己的健康,管好自己的生命,因此必须重视自我保健。要将自我保健的许多环节贯彻进我们的日常衣食住行之中,贯彻进一些不经意的、看似微不足道的生活琐事之中。这样才能把健康生命更牢固地掌握在自己的手里。

那么,怎样来“自我”保健?

这就是《健康线路——提高健康素养必读》要告诉您的事。

由世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心和上海市健康教育所联合组织专家精心编写的《健康线路——提高健康素养必读》，内容丰富全面，文字言简意赅，涉及饮食、运动、习惯、睡眠、消费等 20 个方面，融科学性、知识性、实用性和指导性于一炉，是一套能使读者一看就懂、一学就会、一用就灵的自我保健丛书。全书以促膝谈心的形式，交给人们开启科学、健康、文明生活方式之门的钥匙；以特别提醒的方式，为广大读者揭示通往健康长寿的线路。

健康教育与健康促进是动员全社会和多部门的力量，营造有益于健康的环境，传播健康相关信息，提高人们健康意识和自我保健能力，倡导有益健康的行为和生活方式，是促进全民健康素质提高的活动。世界卫生组织在中国最早设立的上海健康教育与健康促进合作中心，在成立 25 周年

的特别日子里，隆重推出《健康线路——提高健康素养必读》，旨在进一步促进全民健康素质的提高，推动全国健康事业的蓬勃发展。相信这套凝聚着众多健康教育学、医学和养生学领域专家心血的自我保健丛书，一定会受到广大人民群众的青睐。

世界卫生组织  
上海健康教育与健康促进合作中心名誉主任  
中国健康教育协会副会长  
上海市人民政府参事

龙作平



## 一、睡眠的作用

1. 睡眠是健康不可缺少的  
• 2
2. 睡眠补充机体消耗 • 2
3. 睡眠让皮肤更有弹性  
• 2
4. 睡眠充足提高免疫力  
• 2
5. 睡眠充足抗压力 • 3
6. 睡眠三个阶段的功能  
• 3
7. 睡眠缓解感冒症状 • 3
8. 睡眠有养肝美容功效  
• 4
9. 睡眠降低青少年患抑郁症风险 • 4
10. 睡眠是防癌一大因素  
• 4
11. 闭目养神益身心 • 5
12. “倒睡觉”的作用 • 5
13. “子时觉”最重要 • 5
14. “回笼觉”让大脑彻底清醒 • 6
15. 小睡提高警觉性和记忆力 • 6
16. 裸睡的三个好处 • 7

## 二、睡眠须知

17. 睡眠的黄金时期 · 10
18. 睡眠的最佳时间 · 10
19. 睡眠有效率 · 10
20. 醒觉 · 10
21. 早醒 · 10
22. 睡眠要遵循生物规律 · 11
23. 培养良好的睡眠习惯 · 11
24. 保证睡眠质量须知 · 11
25. 增进修养提高睡眠质量 · 12
26. 最佳睡眠室内温度 · 12
27. 早醒比晚睡更值得警惕 · 13
28. 春季晚睡早起 · 13
29. 夏季睡时最短 · 13
30. 秋季早睡早起 · 13
31. 冬季早睡晚起 · 14
32. 夫妻关系影响睡眠质量 · 14
33. 重口味食品不利安眠 · 14
34. 麻辣食物影响睡眠质量 · 14
35. 会让你睡不着的食物 · 15
36. 睡眠质量好坏的判断 · 15
37. 衡量睡眠的标准 · 16
38. 走路可提高睡眠质量 · 16
39. 运动提高睡眠质量 · 16
40. 睡眠应避开人体生理兴奋期 · 17
41. 睡眠需保持连贯性 · 17
42. 睡眠不能储存 · 17
43. 补觉要科学合理 · 17