



我的健康我做主系列

轻松得来 好睡眠

破译睡眠的健康密码

刘明山 王汉卿◎主编

好的睡眠，优质生活的开始



QINGSONG
DELAHAOSHUIMIAN

您是否疲惫不堪却无法入
头耳鸣是否还在伴随着
恍惚的精神状态是否让您
这大多是失眠惹的祸！
没有良好的睡眠，就没有优质的生活，仿佛充不上电
的电器，加不上油的汽车……
不能再混沌下去了！我们要改善睡眠质量，得到一个
精神饱满的自我！





我的健康我做主系列

轻松得来 好睡眠

破译睡眠的健康密码

——刘明山 王汉卿◎主编

——好的睡眠，优质生活的开始



中国社会出版社
CHINA SOCIETY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松得来好睡眠 / 刘明山, 王汉卿主编. —北京: 中国社会出版社,
2010.11

(我的健康我做主系列)

ISBN 987-7-5087-3377-7

I. ①轻… II. ①刘… ②王… III. ①睡眠—基本知识 IV. ①R338.63

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第192818号

丛 书 名: 我的健康我做主系列

书 名: 轻松得来好睡眠

主 编: 刘明山 王汉卿

责任编辑: 侯 钰

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲33号

编辑部: (010) 66080360 邮购部: (010) 66060275

销售部: (010) 66080360 66063678

(010) 66051698 传 真: (010) 66080880

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京市优美印刷有限责任公司

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 6

字 数: 150千字

版 次: 2010年9月第1版

印 次: 2010年9月第1次印刷

定 价: 13.80元



我的健康我做主系列编委会

WODE JIANKANG WOZUOZHU XILIE BIANWEIHUI

主 编：刘明山

副主编：王汉卿 张鑫蕊 文国庆

编 委：王莲凤 唐巧荣 刘亚超

刘亚伟 张 慧 王连平

王晓蕾 贺欣欣 郭延军

周 平 白 静 李昊淼

王晓鹏 陈 宇

前言

人的一生有1/3的时间是在睡眠中度过的。睡眠是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节,是生命体生理功能所必需的过程,是人体健康不可或缺的重要组成部分。人如果一天不睡觉,就会感觉情绪低落、身体乏力;三天不睡觉,就会感觉神志恍惚、四肢难耐;五天不睡觉,就会感觉精神崩溃,甚至死亡。可见睡眠对人的生理是多么的重要。据世界卫生组织调查,27%的人有睡眠问题,为此国际精神卫生组织主办的全球睡眠和健康计划于2001年发起了一项全球性的活动——将每年的3月21日,即春季的第一天定为“世界睡眠日”。

现代人的社会生活节奏快,压力大,加之夜生活、嗜烟、酗酒等不良生活习惯,都会引发睡眠障碍。患者平时会表现出精神紧张、焦虑不安,甚至有偏执的倾向。此外,没有健康的睡眠还会产生不少社会问题,如交通事故、安全事故等,很大一部分是因为肇事者的睡眠不好,而导致神志不清,酿成了恶果。因此,每个人关注自身的睡眠健康,已不是自己的问题,而是社会的问题。

作者

2010年7月 于北京

Contents

目录

前言 / 1

1 章 | 全面深入了解睡眠 / 1

- 01 人为什么要睡眠 / 1
- 02 人的睡眠是怎么回事 / 2
- 03 睡眠需要多长时间 / 3
- 04 睡眠有哪些作用 / 6
- 05 长睡与短睡有什么区别 / 7
- 06 人的睡眠是一个怎样的过程 / 9
- 07 睡眠的机理是什么 / 11
- 08 人体在睡眠时, 大脑的生物信息是
如何发生变化的 / 12
- 09 哪些食物会影响睡眠 / 14
- 10 哪些食物可以帮助睡眠 / 16

2 章 | 一些常见病与睡眠的关系 / 19

- 11 睡眠与人体免疫有什么关系 / 19
- 12 睡姿与疾病有什么关系 / 23

- 13 不同的病人对睡姿有什么要求 / 24
- 14 什么是抑郁症? 如何防治 / 26
- 15 什么是焦虑症? 如何防治 / 28
- 16 什么是焦虑性失眠症? 如何防治 / 29
- 17 什么是猝睡症? 如何防治 / 31
- 18 什么是发作性睡病? 如何防治 / 31
- 19 什么是反弹性失眠? 如何防治 / 32
- 20 什么是不宁腿综合征? 如何防治 / 34
- 21 什么是睡眠时相推迟综合征? 如何防治 / 35
- 22 什么是阻塞性睡眠呼吸暂停综合征? 如何防治 / 36
- 23 什么是睡眠窒息症? 如何防治 / 40
- 24 什么是睡眠性高血压? 如何防治 / 41
- 25 高血压病人应如何注意睡眠 / 43
- 26 冠心病病人应如何注意睡眠 / 45
- 27 心血管病人应如何注意睡眠 / 48
- 28 长期睡眠不足, 为什么会发生Ⅱ型糖尿病 / 50

第3章 | 与睡眠相关的问题 / 51

- 29 睡眠不好的原因有哪些 / 51
- 30 睡眠障碍有哪些类型 / 52
- 31 睡眠障碍是怎么回事 / 54
- 32 常见睡眠障碍有哪些 / 55
- 33 睡眠障碍具体表现有哪些 / 56
- 34 我国传统医学是怎样认识失眠多梦的 / 57
- 35 造成失眠的原因有哪些 / 58



- 36 早期失眠如何有效防治 / 60
- 37 失眠的病因有哪些 / 62
- 38 失眠是如何划分的 / 62
- 39 为什么说失眠是广泛存在的病痛 / 63
- 40 我国传统医学是怎样治疗失眠多梦的 / 65
- 41 不同职业的睡眠不足是怎样排行的 / 67
- 42 克服失眠有哪些方法 / 73
- 43 失眠后怎样进行自我按摩保健 / 74
- 44 精神压力过大造成失眠怎么办 / 76
- 45 失眠者如何进行自我心理行为调整 / 77
- 46 什么是“逆转意图”治疗失眠 / 79
- 47 为什么说好的心情是治疗失眠的最好的办法 / 80
- 48 睡眠时间过长有哪些危害 / 80
- 49 睡眠时间不足有哪些危害 / 82
- 50 睡眠不足应该怎么办 / 83
- 51 睡眠不好是神经衰弱吗 / 84
- 52 紧张与睡眠有什么关系 / 85
- 53 为什么睡觉时不宜戴隐形眼镜 / 86
- 54 为什么睡眠时会流口水? 如何防治 / 87
- 55 什么是梦游症? 如何防治 / 89
- 56 梦与疾病有什么关系 / 91
- 57 梦为什么会“预报”疾病 / 94
- 58 什么是嗜睡症? 如何防治 / 95
- 59 治疗失眠, 安定片怎么吃 / 99
- 60 治疗失眠, 艾司唑仑怎么吃 / 100
- 61 治疗失眠, 佐匹克隆怎么吃 / 101
- 62 治疗失眠, 思诺思怎么吃 / 101

第4章 建立科学的睡眠习惯 / 104

- 63 不健康的睡眠有哪些 / 103
- 64 不良的睡眠习惯对身体的健康有哪些危害 / 105
- 65 有悖健康睡眠的错误观点有哪些 / 107
- 66 为什么说科学睡眠是保证睡眠质量的前提 / 110
- 67 怎样才能提高睡眠质量 / 112
- 68 如何培养婴幼儿良好的睡眠习惯 / 114
- 69 纠正孩子昼夜睡眠颠倒有哪些方法 / 115
- 70 如何防止节后“睡眠紊乱” / 116
- 71 用食物调节、理疗失眠有哪些方法 / 118
- 72 为什么说睡前饮酒无助于睡眠 / 121
- 73 情绪刺激也会引起多梦吗？如何纠正 / 121
- 74 为什么说晚上洗个热水澡有助睡眠 / 122
- 75 为什么说晚上睡不着听听经典音乐有助睡眠 / 123
- 76 为什么有的人在客厅里能睡，到卧室却睡不着 / 124
- 77 睡眠也要讲究方向吗 / 125

第5章 不同季节对睡眠的要求 / 128

- 78 夏季如何才能有一个好睡眠 / 127
- 79 春季如何才能有一个好睡眠 / 128
- 80 秋季如何才能有一个好睡眠 / 128
- 81 冬季如何才能有一个好睡眠 / 129



第6章 | 不同人群对睡眠的要求 / 132

- 82 男人如何提高睡眠质量 / 131
- 83 女性如何提高睡眠质量 / 133
- 84 儿童睡眠应注意哪些事情 / 134
- 85 老年人如何提高睡眠质量 / 136
- 86 婴儿日夜睡眠颠倒该怎么办 / 137
- 87 孩子频繁夜哭、夜醒、夜间多次吃奶
该怎么办呢 / 139
- 88 女性在妊娠期应如何注意睡眠 / 140
- 89 女性在妊娠期对睡眠的环境有什么要求 / 141
- 90 造成女性妊娠期失眠的原因有哪些 / 143
- 91 孕期患某些疾病对睡眠有什么影响 / 145
- 92 为什么女性在妊娠期睡眠不好，
禁忌使用催眠药物 / 146

第7章 | 睡眠如何促进健康 / 149

- 93 为什么说睡眠是最好的“补药” / 149
- 94 为什么说人是在睡眠中生长的 / 150
- 95 人体内的褪黑素是怎样起到安眠作用的 / 152
- 96 睡眠与头发健康有什么关系 / 154
- 97 为什么睡前性爱有助于良好的睡眠 / 156
- 98 为什么说良好睡眠有助养生延年 / 157
- 99 为什么说改善睡眠自我调节是关键 / 158
- 100 睡眠医学有什么重要性 / 159

第8章

睡眠的最新研究状况及 世界睡眠日 / 161

101 关于睡眠有什么最新研究 / 161

102 人的睡眠与性格有什么关系 / 162

103 人的睡姿与性格有什么关系 / 164

104 世界睡眠日是怎么确定的 / 165

105 为什么要建立世界睡眠日 / 165

附录一：历届世界睡眠日的主题 / 168

附录二：测测你的睡眠智商 / 174

附录三：睡眠质量的测试 / 178

Part 1

第1章 全面深入了解睡眠

01

人为什么要睡眠

对于人来说,睡眠如同食物和水一样重要。睡眠是保证我们身体健康和身心健康的重要环节。如果人体长时间不睡觉,就会感觉头重脚轻、反应迟钝、优柔寡断、思路凌乱、讲话失误、动作失调等。

睡眠过程中,我们的精神状况、身心健康、身体素质、免疫功能都得以改善,同时对细胞的生长和修复也起着十分重要的作用。人体睡眠时,大脑得到充分休息,大脑细胞得到保养、补充和恢复。而人在瞌睡的时候,单凭毅力保持长时间的清醒是非常困难的。如果对身体使用摧残的办法来抑制睡眠中枢,时间一长很有可能出现神志恍惚。如果睡眠充实,大脑能得到充分的休息,那么次日清晨起床以后就会头脑清晰,精神焕发,大脑一整天可以有条不紊地处理更大量的信息,同时也会思维敏捷、判断准确、预测能力增强,工作效率显著提高。因此睡眠好也是一个人事业成功的基础,是享受高品质生活的必要条件。

儿童时期,是生长发育的关键时期,更需要充实的睡眠。在睡眠最深的时候,大脑就会分泌更多的生长激素,促使儿童的骨骼生长、身体发育。如果在儿童时期长期出现不良睡眠,成人后身高就会受到

严重影响,达不到遗传基因所要达到的身体高度。儿童时期的充实睡眠,对儿童的智力发育也至关重要,睡眠做梦是促进婴幼儿神经系统发育和智力发育的关键阶段。痴呆儿童的睡眠做梦时间比同龄的正常儿童要少。

成年人充实地睡眠后,分泌大量的生长激素,对恢复体力,促进皮肤毛细血管的循环,改善面部皮肤细胞新陈代谢,保持皮肤红润、有光泽等都有着重要的作用。在睡眠最深的时候,也是身体内免疫物质释放增多的时候,免疫力就会提高,身体防病、抗病和康复的能力就会增强。如果睡眠不好,人体虚弱,很容易受到各种传染性疾病的侵袭。

02

人的睡眠是怎么回事

睡眠是每个人每天要做的一件事情,人在出生时自己就知道睡觉了。人的一生大约1/3的时间是在睡眠中度过的。那么,人的睡眠是怎么回事呢?除了从事睡眠研究的专业人员,很少有人能把睡眠解释清楚。在人类文明的发展史上,不同的时代对睡眠有着不同的解释。在我国漫长的奴隶社会和封建社会,统治阶级为了愚弄百姓,把睡眠做梦披上了神秘的色彩。最早用唯物的方法对睡眠进行解释的应该源于欧洲,他们认为睡眠是身体内部的需要,使感觉活动和运动性活动暂时停止,给予适当刺激就能使其立即处于觉醒的状态。随着大脑的功能逐渐被人们认识后,人们对睡眠又有了新的了解,即睡眠是由于脑的功能活动而引起的动物生理性活动低下,给予适当刺激可使之达到完全清醒的状态。



近些年来,随着医疗体系的逐渐完善,以及生命科学、信息科学、计算机网络的高速发展,人们对睡眠有了较全面的认识。认为睡眠是一个主动的过程,在大脑中有专门的中枢系统进行管理。睡眠时,人脑只是换了一种工作方式,使能量得到贮存,有利于精神和体力的恢复;而适当的睡眠是最好的休息,既是维护健康和体力的基础,也是取得高度生产能力的保证。

人在睡眠时,主要表现为机体活动减弱、肌肉松弛、意识消失、与世隔绝;新陈代谢降低,允许在能量消耗较低条件下保证机体的基本生命活动;是感知与环境分离并丧失反应能力的一种可逆转状态,常可在“瞬间”完成睡眠和觉醒的转换。因睡眠具有瞬间觉醒的特性,故与临床上的麻醉、昏迷甚至醉酒是截然不同的。

科学家通过对人体大脑的进一步研究表明,睡眠不仅仅是大脑以及身体机能部分简单活动的停止,更是维持高度生理功能的适应行为和生物防御功能所必需的状态。只有良好地睡眠后,大脑才能高效率地处理大量的信息。在探求精神和意识、学习和记忆等大脑高级活动时,睡眠占有极其重要地位。事实上,人在睡眠时大脑会对当天发生的事情,以及以前经过的事情,进行分析、整理、综合、联想和记忆。因此,人之所以有高超的智慧,与充实大脑的睡眠是分不开的。

03

睡眠需要多长时间

根据国外调查资料报道,大部分人平均睡眠时间在7~10小时。一般情况下,成年人平均每天要睡眠7~8小时;个别人平均每天睡眠时间要短一些,大约睡眠在6小时左右;而婴幼儿以及少年儿童则平

均每天睡眠要长一些,大约睡眠9~10小时;有的婴幼儿平均每天睡眠会更长一些,大约睡眠在11~12小时。一般人平均每天睡眠在8小时左右,但这并不等于说睡眠一定是8小时。人每天需要睡多少时间在同龄人中个体差异比较大,即使是同一个人不同夜晚睡眠的时间也不一样。至今还没有一个研究机构能够确切的表明人究竟睡多少小时才最合适。从逆向推断得出,凡是能使第二天精力达到旺盛的状态所需的时间,就是你自己需要的睡眠时间。

据有关资料记载,有的人每天睡眠时间低于正常人的平均值。如爱迪生、拿破仑、撒切尔夫人等成年人,他们平均每天只睡眠3~4小时就足够了,我们称这些人为“短实睡者”;而另外一些人则每天睡眠时间高于正常人的平均值,如爱因斯坦等成年人,则每天睡眠要在10小时以上,才感觉睡眠充实了,我们称这些人为“长实睡者”。短实睡者和长实睡者这两类人群所占比例并不多,约占人群总数的1%~5%。短实睡者和长实睡者虽然总睡眠时间相差很大,但他们的睡眠质量很高(即深度睡眠和快速眼动睡眠时间较长),和普通睡眠高质量者是一样的。甚至短实睡者的熟睡时间和占总睡眠时间的百分比还多一些,睡眠质量更高一些。许多人由于学习、工作繁忙,从16~18岁开始逐渐锻炼减少自己的睡眠时间,以使更多时间投入学习或工作。他们每天睡眠6~7小时左右,反倒觉得一天生活变得愉快而且充实。与睡眠长的人相比,他们入睡速度快,夜间醒来次数少,不经常做梦。

总之,睡眠时间的多少取决于个人需要,如果睡眠过短的人自感精力不足时,应作适当调整。毕竟充实地睡眠是决定着你充分发挥创造力的基础。但过长的睡眠与现代社会节奏不大相称,再说也是浪费时间,可以慢慢改变。

人的一生中每昼夜总睡眠时间随着年龄增长成反比,即年龄越



大,睡眠时间越短。在生命的早期表现得尤为明显,1岁以内的婴儿每天睡16~18小时,3个月之前每睡3~4小时清醒一次,基本处于醒来就吃,吃完就睡,呈多相型睡眠模式。大部分3个月以后的婴儿,夜间能睡一个长觉不需要喂食。1岁幼儿每天睡14小时左右,5岁儿童每天睡12小时左右,10岁儿童每天睡10小时左右。白天觉醒、夜间睡觉为单相型睡眠模式,到了青春期稳定于每天夜间7~8小时之间。

大多数老年人,夜间睡眠时间减少,平均约6.5小时左右,而且老年人的深度睡眠也减少,75岁以后深度睡眠几乎完全消失,剩下的是浅度睡眠和做梦睡眠,所以容易惊醒,醒的次数增多,而且起夜的次数也比年轻时多,因此老年人白天的精力和体力会感到没有年轻时那么好。有的老人白天呆坐在家里打盹的机会增多,另外,午休的时间长了,也会减少夜间的睡眠时间。喜欢外出活动的老人,他们夜间睡眠仍然很香,有的还能一觉睡到大天亮。

表1-1 不同人群睡眠时间一览表

不同人群	睡眠时间(小时)	备注
新生儿	20~22	
2个月婴儿	18~20	
1岁幼儿	15	
2岁幼儿	14	
3~4岁幼儿	13	
5~7岁儿童	12	
8~12岁儿童	10	
12~18岁少年	9	
成年人	7~8	一般不应少于6小时

04

睡眠有哪些作用

人的睡眠概括起来主要有以下几方面的作用：

(1) 消除疲劳，恢复体力

人在睡眠时，以胃肠道为主的脏器功能合成并制造人体的能量物质，供人体活动时使用，因此睡眠是消除身体疲劳的主要方式。此外，由于人在睡眠时体温下降、心率减缓，呼吸及部分内分泌减少，使身体内的代谢率降低，从而使体力得以恢复。

(2) 保护大脑，恢复精力

人在睡眠的时候，大脑的耗氧量会大量减少，这就有利于脑细胞的能量贮存，使大脑得到保护，大脑的活动能力得到很好的恢复和提高。因此，充足的睡眠之后人体就会精力充沛，思维敏捷，办事效率高。反之，如果睡眠不足，大脑的活动能力减退，表现为头昏脑胀，心烦意乱，控制力下降，精神萎靡，注意力不集中，记忆力减退等；长期睡眠不足还可能导致幻觉等不良后果。

(3) 增强免疫力，康复机体

对侵入人体的各种抗原性物质，人体是通过免疫系统的作用，产生大量免疫细胞或产生抗体将病原体清除，保护人体健康。睡眠是机体产生抗体的主要环境之一，因此睡眠可帮助免疫力提高。同时，睡眠还可以加快各组织器官的自我修复，临床上有时为了帮助患者抵抗因为疾病带来的痛苦，常用的一种治疗手段就是让患者进入睡眠状态。

(4) 促进生长发育

睡眠与儿童生长发育密切相关，婴幼儿在出生后相当长的时间内，大脑继续发育，这个过程离不开睡眠；而且儿童的生长在睡眠状