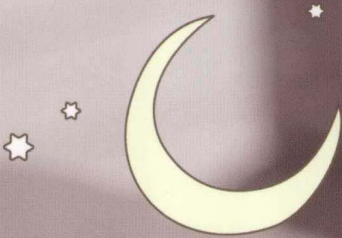


“安然入睡”魔法书



失眠 那点事儿 找回久违的睡眠

康凯 周锐◎编著

你睡好了吗？

夜间睡眠不足，可导致第二天的免疫力下降，而长期维持每昼夜不足6.5小时睡眠，则会形成“睡眠赤字”和“健康透支”，缩短寿命。

失眠 失眠 失眠

失眠 找回久违的睡眠

作者：[美] 詹姆斯·M. 霍夫曼

你睡够了吗？

失眠困扰着你，让你无法入睡，让你无法醒来，让你无法生活。你无法入睡，让你无法醒来，让你无法生活。你无法入睡，让你无法醒来，让你无法生活。

中国出版集团



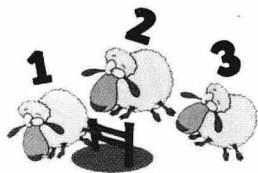
找回久违的睡眠

康凯 周锐 编著

河南科学技术出版社
· 郑州 ·

内 容 简 介

本书主要面向那些正在受到失眠困扰并为此付出了巨大努力的中国都市白领们,旨在通过简单、平实而有趣的语言文字和几十个“小贴士”,给予他们战胜失眠的指导。有别于其他从医学理论上讨论失眠的书籍,本书将着重从心理释放、精神减压、环境改善、习惯修正等角度帮助读者改善自己的睡眠质量并最终战胜以失眠为代表的睡眠障碍。



图书在版编目(CIP)数据

失眠那点事儿:找回久违的睡眠/康凯,周锐编著. —郑州:河南科学技术出版社,2011.1
ISBN 978-7-5349-4496-3

I. ①失… II. ①康…②周… III. ①失眠-防治 IV. ①R749.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第007566号

出版发行:河南科学技术出版社

地址:郑州市经五路66号 邮编:450002

电话:(0371)65737028 65788613

网址:www.hnstp.cn

策划编辑:郭瑞光

责任编辑:孟凡晓

责任校对:柯 姣

整体设计:张 伟

封面设计:首逸世纪

责任印制:张艳芳

印 刷:河南省瑞光印务股份有限公司

经 销:全国新华书店

幅面尺寸:170 mm × 240 mm 印张:13.5 字数:145千字

版 次:2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定 价:25.00元

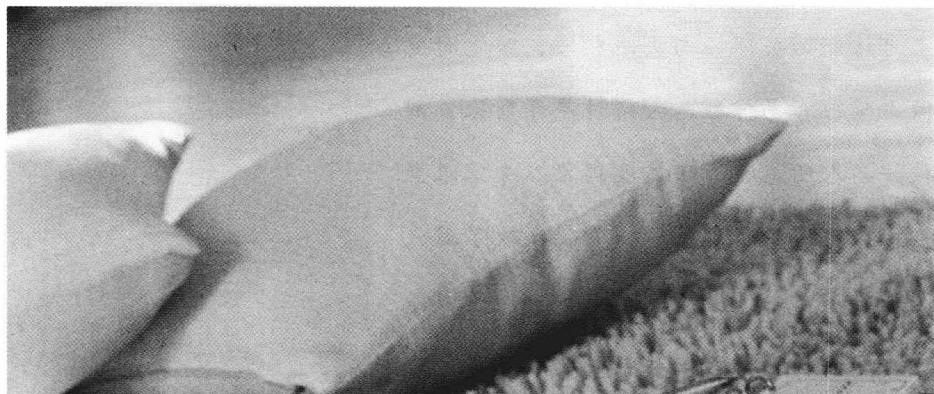
如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系。

失眠那点事儿——写在前面

失眠，在很多人眼里是一件大事。

除了钱，忙碌的现代人最需要的是什么？相信许多人的回答是“睡觉”，但实际情况却是越来越多的人如今无法“安然入睡”。

有关文献显示，夜间睡眠不足，可以导致第二天的免疫力下降，而长期维持每昼夜不足6.5小时睡眠，则会形成“睡眠赤字”和“健康透支”，缩短寿命。2001年，由国际精神卫生组织主办的“全球睡眠和健康计划”发起了一项全球性的活动——将每年的3月21日定为“世界睡眠日”。目前，全球有近1/4的人受到失眠困扰，我国约有4亿成年人存在睡眠障碍。而深圳市民的



失眠发生率已高达61.5%，居全国首位，失眠严重威胁着人们的身体健康。

失眠患者很少有人去看医生，而在医疗单位方面，失眠的漏诊率较高而且时常面临治疗不当。由国际精神卫生和神经科学基金会发起的“全球睡眠和健康计划”教育活动，已在包括中国在内的数十个国家开展。据欧洲调查显示，66%的女性、34%的男性患失眠，其中39%的人较严重。他们中仅32%的人去看病，37%的人不采取任何措施，10%的人自我治疗。许多医生对失眠也认识不足，初级保健过程中，仅有46%的医生认为，这是一种明显降低生活质量，能引起抑郁、焦虑、事故发生和增加医疗费用的疾病。

到底什么是失眠？

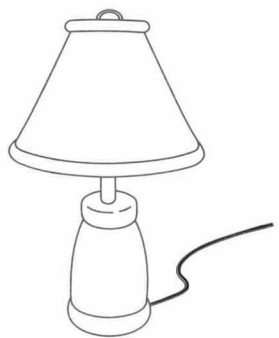
难以入睡：就寝后半个小时不能入睡。

易于惊醒：晚上觉醒时间超过半小时。

睡眠持续时间短于正常：即醒得过早。

有上述一种表现且起床后有困乏、头脑不清，甚至有头疼、头晕等现象，而且持续时间较长，影响工作和生活的，在临床上可诊断为失眠。与失眠相比，睡觉时爱做噩梦、容易惊醒、醒得过早等现象，则被许多人所忽视。可这些现象在专家眼里被视为“浅睡眠现象”，它们反映了现代人睡眠质量的不佳。上述症状一同构成了现代人的睡眠障碍。从某种意义上讲，睡



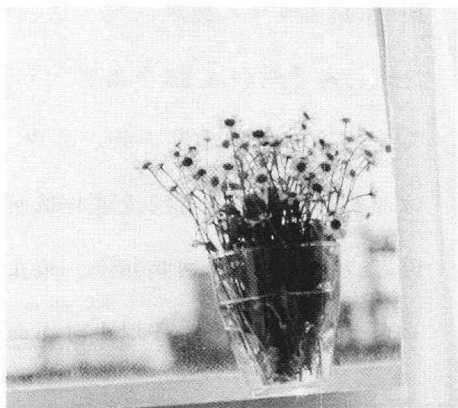


眠障碍的危害程度已经大大超过了吸烟。一项最新的调查统计显示，“浅睡眠”现象在人群中的比例高达77.3%，所以“美美地睡一觉”似乎成了现代人的一大奢望。

失眠，在某些方面，似乎又是一件小事。

除身体出现疾病导致失眠外，睡眠专家统计，70%~80%的失眠诱因与社会和心理问题相关，如焦虑、不安、情绪低落、不愉快等也可引起失眠；另外，很多精神障碍疾病也会造成失眠，如神经衰弱、抑郁症、精神分裂等；其他因素还包括药物原因、日常习惯与不良环境等，这也为人们战胜失眠提供了可行之路。例如，通过心理治疗缓解情绪的焦躁、紧张，改变日常作息习惯，建立健康、符合人体生物钟的作息时间表，并对卧室环境加以科学改善，都能够比较有效的缓解失眠之苦。

根据1948年世界卫生组织（WHO）成立时公布的“健康”定义：“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻于完满的状态，而不是没有疾病和虚弱的状态。”接着又具体提出了健康人应达到的10条标准：①有足够充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活而不感到疲劳和紧张；②积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；



③精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；④自我控制能力强，善于排除干扰；⑤应变能力强，能适应外界环境的各种变化；⑥体重得当，身体匀称；⑦眼睛炯炯有神，善于观察；⑧牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；⑨头发有光泽，无头屑；⑩肌肉和皮肤富有弹性，步态轻松自如。

因此，由失眠所引发的健康问题占据了上述大部分的“健康标准”，例如，良好的睡眠能够带给人充沛的精力以及在第二天处理日常工作时的饱满热情与良好情绪；良好的睡眠能够促进人体的新陈代谢，完成头发、牙齿、肌肉、皮肤的发育和生长，并且对人体体重实现良好的控制作用，也就是使人看上去更加年轻；良好的睡眠能够提升人在第二天的反应与应变能力等。也就是说，没有良好的睡眠，人的健康则无从谈起。

今天，全球正在经历着自20世纪30年代经济大萧条后又一次大规模的经济衰退，裁员与降薪正在席卷着全球的白领人群。本来就已经在睡眠方面十分脆弱的人群，要面临更加“雪上加霜”的局面。丹麦伦德贝克制药公司和网络研究与咨询公司YouGov合作，于2009年1~2月以网上调查方式询问6 694名成年人睡眠状况。这些受访者来自英国、法国、德国、葡萄牙、捷克、匈牙利和波兰7个国家。平均每个国家有1/4的受访者承认，经济不景气导致他们睡眠质量下降。其中，受金融危机影响较大的波兰有76%的受访者表示过去12个月间遭遇睡眠问题，为7国之最；失业人数突破200万的英国有57%的受访者同病相怜。而在中国最大的经济城市——上海，75%的职人士在一年中有半年以上时间面临着睡眠障碍困扰。

目 录

失眠那点事儿——写在前面	001
--------------------	-----

睡 眠的问题和问题的睡眠	001
---------------------------	-----

睡 眠机制和生理基础	008
-------------------------	-----

生物钟	009
-----------	-----

睡眠结构和睡眠阶段	011
-----------------	-----

睡眠与年龄	014
-------------	-----

睡眠与激素的联系	015
----------------	-----

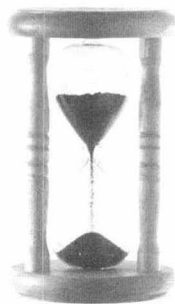
睡 眠的主要生理和心理功能	019
----------------------------	-----

人类不得不睡眠	020
---------------	-----

睡眠的生理作用	022
---------------	-----

不睡觉最终会有什么后果?	024
--------------------	-----

睡眠时长	026
------------	-----



失

眠, “丢失的睡眠” 031

什么是失眠..... 032

失眠的临床表现与分类..... 033

失眠的病因..... 034

失眠的鉴别..... 037



心

因性失眠 042

导致失眠的普遍心理因素..... 045

心因性失眠的调节方法..... 047

亚健康、亚心理健康与失眠..... 049



压

力性失眠 056

从压力到心理压力..... 059

心理压力的症状与表现..... 063

压力性失眠的特质..... 066

压力性失眠的应对——先减压..... 067

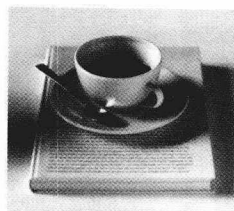
压力性失眠的应对——后入睡..... 073



焦

虑性失眠 077

焦虑心理..... 078



焦虑性失眠·····	081
焦虑性失眠的典型特征·····	083
缓解焦虑的方法·····	088

抑 郁性失眠 ·····	090
---------------------	-----

抑郁和抑郁症·····	092
抑郁性失眠——失眠和抑郁一起治·····	096

神 经衰弱性失眠 ·····	099
-----------------------	-----

神经衰弱及临床表现·····	100
神经衰弱性失眠——心理治疗为主·····	102

不 良嗜好性失眠 ·····	103
-----------------------	-----

抗 失眠疗法 ·····	108
---------------------	-----

失眠的自我预防·····	109
自我心理调适·····	114
自我身体训练·····	117
运动及其他方法缓解和治疗失眠·····	120



生 理时钟与健康的睡眠 126

关于人类的生理时钟 127

利用生理时钟管理你的睡眠 131

飞机旅行、时差与睡眠 135

睡 眠习惯 144

睡眠仪式 145

养成好习惯，换回好睡眠 152

睡 眠环境 159

睡眠环境的营造 161

床上这些事 164

食 物、性与睡眠 165

食物作用 166

缺少性生活的女人易失眠 171

男性习惯性失眠与长期性压抑有关 173

梦 与失眠 174



梦的基本特征	175
梦的误区	177

失 眠与抗失眠误区	180
------------------------	-----

安眠药	181
导致失眠的药物	185
失眠的认识误区	187

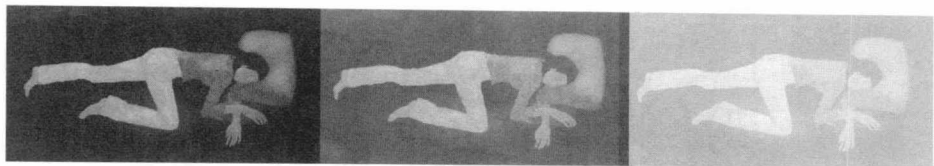


中 医诊治失眠	192
----------------------	-----

中医治疗思虑过度伤脾导致的失眠	196
中医治疗悲伤过度伤肺导致的失眠	197
中医治疗生气过度伤肝导致的失眠	198
中医治疗惊恐过度伤肾导致的失眠	199
中医治疗忧虑过度伤胃导致的失眠	200
中医治疗心神不安或者流感发热导致的失眠	201
其他疗法	202



睡眠的问题
和问题的睡眠

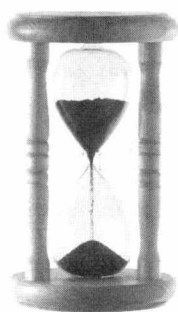


当吃饭已经不再是问题的时候，睡觉却成了个“大问题”！

世界上有10%的人睡不好，这个数字大大高于一个世纪前，那个时候没有发明电灯，也没有现在这样热火朝天的夜生活。而今天，在夜幕降临的时候，世界上每10个人中就有1个人在为了好好睡一觉而较劲。似乎越是发达的地区，“丢失”睡眠的人越多，越是处在位高权重的阶层，“丢失”睡眠的人也就越多。我们可以这样认为，在电灯发明前，睡眠周期与昼夜更迭周期的联系要紧密得多，而如今我们的睡眠时间大大下降，或许是我们突然觉得在有生之年要做的事太多了，因此睡觉变得不那么重要了？世界卫生组织曾对14个国家2万余名病人进行调查，惊讶地发现27%的人有睡眠问题。来自上海的数据显示：

失眠者已经占市民总数的15%以上，其中56%为女性，大多是从从事脑力劳动的“白领”，并且这个数字呈日益上升趋势。在过去的一个世纪里，人类的生活空间被极大地拓展，人类的生活方式也经受了前所未有的改变；同样



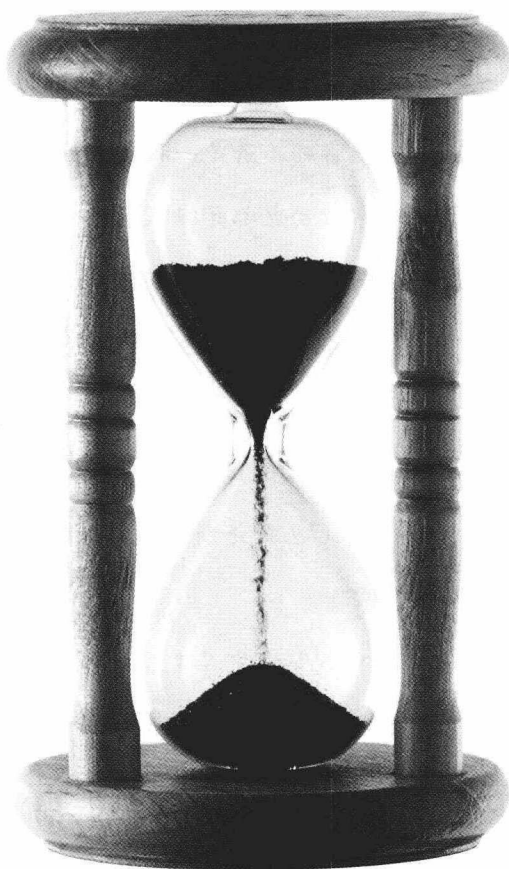


在过去的—个世纪以来，人类的睡眠健康正在经受严酷的考验，人类每天的睡眠时间平均减少了20%。真想美美睡—觉——这似乎成了现代人的—大奢望。普遍存在的睡眠不足和嗜睡，反映出当今人们不良的睡眠状态。

在美国，—项调查显示，每5个美国成年人中就有一位相信，若想要成功就不可能拥有足够的睡眠。—些企业界的高级主管和政治人物都爱吹嘘自己睡眠时间的短暂。充足睡眠，允许意味着你在白天作息中有敏锐的思考、充沛的精力、高涨的情绪以及良好的体能状态。这些都很难数量化，却是我们能明显感受到的状态。

有许多的证据显示，现代人需要的睡眠，远超过所获得的睡眠。典型的美国成年人，在工作日的睡眠平均不到7小时，周末则可多睡45分钟。这个数目比—个世纪前（电灯发明前）的时间，少了足足有1.5小时。30~60岁的女性则是睡眠最不足的群体。她们在工作日的平均睡眠时间是6.7小时，周末则为7.3小时。

检讨睡眠的问题，似乎不应该去追



究爱迪生，而是应该检讨我们自身的生活环境、生活规律以及“事业”、“竞争”和“压力”等。同时我们也更应该反对在某个时期某种社会文化所提倡的“所谓成功人士就是那些废寝忘食的人们”的错误思路。在一个大家对待睡眠问题就像对待自己的胃溃疡一样的社会环境里，某些疾病（或者症状）似乎更能够从侧面证明患者对事业如何进取，对工作如何专心的话，社会的健康观至少是退步的。所以，我们倡导所有的人都能够正面对待睡眠的问题，这个问题除了会对自己的身体带来损害之外，没有任何益处。

所谓的“睡眠问题”（专业人士称为睡眠疾病），一般人都会认为睡眠少，或者睡不着是一种疾病；但从专业的角度看，睡眠太多，或者睡眠中的异常行动也都算睡眠问题——这样说来，超脱狭义的“失眠”，被广义的睡眠问题所困扰的人士应该大有人在。

所以，睡眠问题（睡眠疾病）可分成三大类：睡得太少、睡得太多（也就是我们常说的嗜睡）、睡眠中出现异常行动（也就是所谓的异常睡眠）。

1995年由中华精神科学会制定的《中国精神疾患分类和诊断标准》（第二版修

