



让大脑更 聪明的睡眠

关于睡眠的**148**个疑问和解答

머리가 좋아지는 수면

[韩] 申洪范/著
唐建军/译

国际睡眠专家
重磅力作
风靡韩日
睡眠圣经

努力为生活打拼的你，你睡得还好吗？

谨以本书献给那些为生活打拼而缺觉的

上班族、日夜奋战准备高考的考生，以及长期为失眠困扰的普通人，还他们一个乐活而健康的身体！

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

万卷出版公司
WANLIAN PUBLISHING COMPANY



让大脑更 聪明的睡眠

关于睡眠的148个疑问和解答

머리가 좋아지는 수면

[韩] 申洪范/著
唐建军/译

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司



万卷出版公司

WUJUAN PUBLISHING COMPANY

© 申洪范 2010

图书在版编目(CIP)数据

让大脑更聪明的睡眠/(韩)申洪范著;唐建军译.
沈阳:万卷出版公司,2010.4
ISBN 978-7-5470-0855-3

I. ①让… II. ①申… ②唐… 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062041号



项目创意/设计制作/ 智品书业
ZHIPIN SHUYE

让大脑更聪明的睡眠

申洪范/著

唐建军/译

责任编辑/李春杰

出版者/北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

万卷出版公司

联系电话/024-23284090

邮购电话/010-58572701 58572702

电子信箱/vpc_tougao@163.com

经销/各地新华书店发行

印刷/北京市通州富达印刷厂

版次/2010年11月第1版

2010年11月第1次印刷

开本/150mm×210mm 1/16 14印张

字数/180千字

书号/ISBN 978-7-5470-0855-3

定价/25.00元

谨以此书献给我挚爱的妻子、女儿和父母。



开篇语



睡觉是每人每天都要经历的日常生理现象，可以肯定地说，我们每个人都有过至少一两次不快的睡觉经历。

当身体出现失眠、打鼾、梦呓、白天犯困等症状后，我们便自然会抛出“为什么非得睡觉？”、“最好睡多长时间？”、“是否可以对打鼾置之不理？”、“觉睡得也不少，可为什么还犯困？”等等疑问，而笔者编纂此书的目的就是为了解答以上关于睡眠的种种疑问。

人在入睡后，肉体和精神上的疲劳慢慢消除，如果睡眠能始终发挥出这种功效，我们的身心健康就能得到保证。

现代人大多处于慢性睡眠不足的状态，这不是一晚上熬夜不睡觉的问题，而是每天都比正常睡眠时间少睡1~2小时，长期下去的后果就是我们的身体出现困倦、疲劳、注意力不集中、记忆力衰退、抑郁症等各

种精神性后遗症。

睡眠不足会使大脑活动的效率降低，而这也就是此书被命名为《让大脑更聪明的睡眠》的原因所在。

希望读者朋友们能够通过阅读此书，学会区分病态睡眠和健康睡眠，明白病态睡眠的治疗方法，进而掌握实现健康睡眠的诀窍。

书中所登出的所有疑问都是由我的学生、护士、普通人、患者提出的，在此对于那些帮助我从多个角度来观察和研究睡眠问题的人们致以最真诚的谢意。

申洪范

目 录

睡眠专家为您讲述让大脑更聪明的睡眠

开篇语



关于睡眠的常见疑问

什么是睡眠？

- 睡眠的定义 / 002
- 睡眠是被动过程吗？ / 003
- 睡眠是如何发生的？ / 004
- 睡眠不好会容易得癌症吗？ / 005
- 为什么我们会进入梦乡？ / 006
- 睡眠也有分类吗？ / 008
- 什么是睡眠周期？ / 010
- 我们应该睡多长时间？ / 010
- 不足的睡眠能被补齐吗？ / 011
- 缺乏热情和工作效率低下与睡眠不足有关吗？ / 012
- 是什么造成了“差的睡眠”？ / 013
- 肥胖对睡眠有何影响？ / 014
- 睡眠不足会让体重增加吗？ / 015
- 睡眠不足会让身体出现何种症状？ / 017
- 白天小睡一场有好处吗？ / 017
- 早晨为什么会出现勃起现象？这是精力旺盛的象征吗？ / 019
- 发生性关系会有助于睡眠吗？ / 020
- 就寝前吃什么会妨碍睡眠？ / 020

- 睡不着觉的时候，喝杯热牛奶会有帮助吗？ / 021
 - “想要早起就得早睡”这句话对吗？ / 023
 - 晚睡会影响睡眠质量吗？ / 024
 - 何时醒来很重要吗？ / 024
-

睡眠环境

- 床垫对睡眠有影响吗？ / 026
 - 什么样的睡衣和被子有助于睡眠？ / 027
 - 什么样的枕头好？ / 027
 - 通过睡眠姿势可以看出人的性格吗？ / 029
 - 要是坐在椅子上睡觉该采取何种姿势？ / 030
 - 什么睡姿能减轻腰痛？ / 031
 - 适合睡眠的最佳温度为多少？ / 032
 - 最好采取哪种睡姿？ / 033
 - 睡觉时身体动来动去的孩子大脑发育正常吗？ / 034
-

医学疾病和睡眠

- 哪些疾病会在夜间加重？ / 036
- 为什么有人睡觉会冒冷汗？ / 037
- 有些人会在睡眠中死去，这算是安详的去世方式吗？ / 038
- 我们身体的自律神经功能会在睡眠中发生变化吗？ / 039
- 为什么会打哈欠？ / 041
- 美女都是瞌睡虫吗？ / 043
- 酒精依赖症与睡眠有何关系？ / 044
- 半梦半醒中说的话为什么在第二天记不起来？ / 045

进阶阅读 ●

- 睡眠的种类·非速眼动睡眠·速眼动睡眠 / 047



失眠症

- 失眠不是病吗？ / 056
- 如果不睡觉会出现什么情况？ / 057
- 有没有能让睡眠自然到来的生活习惯？ / 059
- “开始入睡”这句话对吗？ / 060
- “一日之计在于晨”没错吧？ / 061
- 要是周边道路的噪音引起失眠，该如何应对？ / 062
- 适当的噪音有助于入睡吗？ / 062
- 要想晚上睡得香，准备工作应在白天进行吗？ / 063
- 为什么说在阳光下散步能缓解失眠症状？ / 064
- “喝下10杯咖啡也能睡得很香”，这是真的吗？ / 065
- 为什么有规律的饮食有助于改善失眠？ / 066
- 睡觉前洗个热水澡有助于睡眠吗？ / 067
- 声称能治疗失眠的音乐真的有效吗？ / 068
- 无论再疲惫也没有睡意，这是怎么回事？ / 068
- “我总觉得睡眠很差，可丈夫却说我睡得很香”，到底该相信谁呢？ / 069
- 我天生睡眠就浅吗？怎样才能进入深度睡眠？ / 070
- “虽能很快入睡，可凌晨三四点钟就会醒来，之后再难入睡”，“白天干活没有积极性，总是顾虑重重”，遇到这种情况该怎么办？ / 071
- 是抑郁引发了失眠，还是失眠引发了抑郁？ / 072
- 焦虑和失眠，哪个在先？ / 073
- 难以摆脱的周一综合征，为何会出现，如何去克服？ / 074
- 只要下狠心就一定能克服失眠吗？ / 075

- 长期服用安眠药会患上痴呆吗？ / 076
- 吃了安眠药后会出现梦游，这是真的吗？ / 077
- 必须得吃褪黑素吗？ / 079
- 酒是历史最悠久的安眠药吗？ / 080
- 可以通过调整脑电波来治疗失眠吗？ / 081
- 什么是脑电波治疗？ / 082
- 晚间运动会影响睡眠吗？ / 083

进阶阅读 ●

- 拥有好睡眠的秘诀 / 085

③

打鼾和呼吸暂停症

- 交通事故与睡眠障碍，这两者有何联系？ / 088
- 打鼾并不严重，但白天却困倦无力，这是怎么回事？ / 089
- 本为治疗打鼾而来，却为何被诊断为睡眠呼吸暂停？——什么是睡眠呼吸暂停症，它与打鼾有何不同？ / 090
- 睡眠呼吸暂停症的轻重程度是以何种标准来判定？ / 093

睡眠呼吸暂停症的症状

- 睡眠呼吸暂停症会表现出哪些症状？ / 095
- 睡眠呼吸暂停症会对人体健康造成哪些危害？ / 101
- 睡眠呼吸暂停症会造成什么心理和社会危害？ / 102

睡眠呼吸暂停症的诊断和治疗

- 什么样的人 would 得睡眠呼吸暂停症？ / 104
- 为了治疗睡眠呼吸暂停症，我们应该做些什么？ / 106
- 有哪些治疗睡眠呼吸暂停症的方法？ / 107

4

嗜睡症

- 有些人炫耀自己头一歪就能睡着，就算白天也能做到想睡就睡，这种人身体真的很棒吗？ / 122
- 我怎么一上车就犯困？ / 123
- 嗜睡症是什么病？ / 124
- 作为嗜睡症的一种症状，猝倒是怎么回事？ / 125
- 入睡时出现幻觉和梦魇都属于嗜睡症状，我也曾有过这种体验，这么说我也是嗜睡症患者了？ / 126
- 能将嗜睡症说成是一种睡眠太好的疾病吗？ / 127
- 有没有能确认白天困倦程度的方法？——爱泼沃斯嗜睡量表 / 128
- 努力为生活而打拼的你，你的睡眠还好吗？ / 129
- 疲劳的原因是什么？如果感到疲劳该如何应对？ / 130
- 改变了生活习惯也还是无法消除疲劳，是不是得了什么病了？ / 132

5

昼夜节律障碍

- 倒时差——来到美国应该遵循美国的作息時間，还是本国的作息时间？ / 136
- 要想考试成绩好就必须遵循昼夜节律吗？ / 138
- 我们体内的生物钟会随光线而变化吗？ / 139
- 光线过于明亮的环境会妨碍睡眠吗？ / 141
- 上年纪的人更难适应倒班工作吗？ / 142
- 是清晨型的人还是夜晚型的人更适合倒班工作？ / 143
- 什么是倒班失眠症？ / 143
- 应付倒班的窍门——该如何面对无法回避且令人身心俱疲的

倒班工作? / 145

6

异睡症

- 午觉正酣时突然惊醒，这是怎么回事? / 148
- 我那70岁的老头子在睡觉时突然又蹬脚又大喊，这到底是什么病? / 149
- 梦呓也是病吗? / 150
- 梦游症是怎么回事，梦游中若醒来会不会带来伤害? / 150

7

睡眠中的动作障碍

- 腿部不适造成了入睡困难，这是为什么? ——不宁腿综合征 / 154
- 不宁腿综合征常出现于哪些人群中? / 155
- 老是喊自己腿肚子疼的儿童，是因为发育疼痛吗? / 156
- 如何医治不宁腿综合征? / 157
- 妻子睡觉时腿动来动去，很难和她同睡一床，为什么会这样? / 157
- 睡眠中的腿部突然痉挛是怎么回事? / 158
- 为什么睡觉时会磨牙，该如何治疗? / 159
- 3周岁的婴儿在入睡前会不停用头撞击床头，这是为什么? 是不是癫痫发作? / 160

8

儿童青少年的睡眠和学习

- 3周岁的婴儿每天要醒10余次，怎样才能让宝宝睡得香? / 164
- 轻轻晃动对婴儿的睡眠有帮助吗? / 165
- 当孩子提出开灯睡觉的要求，该如何应对? 开灯睡觉有碍身

体健康吗？ / 165

- 我侄子在摇篮中睡觉时突然猝死，猝死是否遗传？——婴儿猝死综合征（Sudden Infant Death Syndrome） / 166
- 睡得好的孩子发育也好吗？ / 168
- 中学生为什么早晨起床很费劲？ / 169
- 天才都是瞌睡虫吗？ / 170
- 觉睡得越多大脑越好用吗？ / 171
- 我们能边睡觉边学习吗？ / 172
- 儿童的打鼾与注意力缺陷多动障碍有关系吗？ / 172



女性和老人的睡眠

女性的睡眠

- 睡眠障碍是否存在男女差异？ / 176
- 例假前睡眠较多，例假后睡眠减少，这是为什么？ / 177
- 怀孕会对睡眠有何影响？ / 178
- 妊娠期中感到难以入睡和身体不适，这是为什么？ / 178
- 妊娠期间哪种睡姿最佳？ / 180
- 妊娠期间有何睡眠窍门？ / 180
- 丈夫说我怀了孕后开始打鼾，严重时还一度呼吸暂停，为什么会这样？我该怎么办？ / 182
- 怀孕后的小腿肚不适使得入睡很困难，这是什么原因造成的？ / 183

老人的睡眠

- 老人为什么睡眠较少？ / 184
- 老人为何睡得较早？这种现象可以改变吗？ / 185
- 哪些身体或精神上的疾病会妨碍老人睡眠？ / 186

- 老人呼吸暂停症因何而起又该如何应对? / 187
- 晚上睡觉时感到小腿肚很难受, 身边人说自己睡觉时老是蹬腿, 这是怎么回事? / 188

10

梦

- 梦能够预测未来吗? / 190
- 最近老是做梦, 是不是身体出现了问题? / 191
- 在不出现速眼动睡眠的情况下也会做梦吗? / 192
- 有人会完全不做梦吗? 完全不做梦的人会怎样? / 192
- 为何梦中的内容如此离奇? / 193
- 反复做同一内容的噩梦, 这是厄运来临的前兆吗? / 193
- 梦遗是怎么一回事, 为何会出现? / 194
- 鸟也做梦吗? / 195
- 有能让梦变少的药吗? / 196

11

睡眠专家和睡眠中心

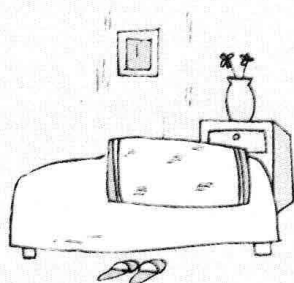
- 睡眠专家是什么样的人, 重要性体现在哪里? / 198
- 睡眠专家如何克服睡眠障碍? 专家的睡眠又如何? / 199
- 何时该求助睡眠专家? / 200
- 需要具备哪些条件才能被称为睡眠中心? / 201
- 睡眠技师是什么样的人, 都做哪些事? / 202
- 从睡眠中心那里能获得什么帮助? / 203
- 多导睡眠监测是怎么一回事? / 206
- 韩国睡眠医学的起源及发展现状如何? / 208

结束语

1

关于睡眠的常见疑问

머리가 좋아지는 수면





什么是睡眠？

⊙ 睡眠的定义

首先，人或动物处于何种状态才叫做入睡？

第一，人或动物入睡时人身体几乎不动。第二，入睡后的人或动物不会被轻易唤醒，声音、光刺激、轻拍虽能唤醒，但需要对入睡者施加一定的强度，也就是说需要将强度上升至一定的阈值[※]。第三，虽然身体几乎不动并难以被唤醒，但这不等同于无法被唤醒。第四，睡眠姿势

※ 英文为Threshold，是指引起某种生物性反应的最小刺激强度。

分为多种，人躺着睡觉，马站着睡觉，水獭浮在水面上睡觉，海豚则是边游边睡。

◎ 睡眠是被动过程吗？

在睡眠医学的发展历史中，学者们对睡眠的看法转变始于发现了“睡眠是一种主动性活动”。

那么，睡眠的主动性为何如此重要？如果睡眠属于被动状态，那就等于说“清醒时大脑的积极活动不会在睡眠中发生”，睡眠则成为人生的空白，由于人的一生有三分之一的时间处于睡眠状态中，那么人的实际寿命也将要减去33%。然而，人们最终认识到睡眠属于一种主动性活动，是大脑在积极诱导睡眠的产生，自此人们也才真正了解到睡眠的意义。

我们的大脑这么积极地诱导睡眠的产生自有其目的，睡眠也是我们人体所不可或缺的一种重要生理现象。

在入睡状态下会发生什么？换言之，睡觉会给我们带来什么好处？

在入睡状态下，我们的大脑会对清醒时接受的信息加以整理，将其转换为长期记忆，从而让我们具有学习能力，并且它还会合成、转移和储藏大脑活动所必需的各种物质，睡眠其实是在为最大限度地提高清醒状态下的大脑活动效率而做着准备。

在入睡状态下，自律神经系统中的副交感神经十分活跃，心脏跳动数、呼吸频率、肌肉紧张度都在减少，因而我们的身体得以休息。

在睡眠的状态下我们的身心为第二天的到来做着准备，要是我们因

머리가 좋아지는 수면