

李敬忠 编

睡眠是金

——失眠不可怕，书中有办法



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

睡眠是金

SHUIMIAN SHI JIN

——失眠不可怕，书中有办法

李敬忠 编



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

睡眠是金——失眠不可怕,书中有办法/李敬忠编. —北京:人民军医出版社,2005.7

ISBN 7-80194-732-0

I. 睡… II. 李… III. 睡眠—普及读物 IV. R338.63-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 039068 号

策划编辑:杨德胜 加工编辑:崔永观 责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:5.875 字数:133 千字

版次:2005 年 7 月第 1 版 印次:2005 年 7 月第 1 次印刷

印数:0001~6000

定价:12.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882685、51927252

青年 中有三分之一睡眠不足

老年 中有三分之二睡眠苦恼

儿童 中有四分之三睡眠偏少

封面摄影 周祖冰

封面题字 余新超

睡眠是金 睡眠是银
睡眠是健康 睡眠是生命



内容提要

作者曾经历严重失眠的折磨,现已恢复正常睡眠。本书将他战胜失眠的经验献给那些仍在失眠和关心睡眠问题的朋友们。(这是一本教您运用科学知识获得良好睡眠的科普书,虽然没有专业术语和图表,也没有实验室数据,但作者将医理融于妙笔趣谈之中,雅俗共赏,别具一格,你可在轻松的阅读之中掌握改善睡眠和调治失眠的有效方法,按照本书的建议去做,您将可以好梦成真。

责任编辑 杨德胜 崔永观



序 言

《睡眠是金》朴实无华。

现代人被睡所困,失眠带来烦恼无限。

有人为我们打开了一扇窗口:关于睡眠的一系列问题本书都一一讨论。

作者讲述亲身的经历及一个个翔实的故事,寓睡眠的生理、哲理、病理及医理于妙笔趣谈之中;融科学性、知识性、实用性和趣味性于一体。

语句简练,文笔流畅,实为别具一格、雅俗共赏之佳作。

作者自称为患者,但作品告诉我们:作者似学者,又似医者。

不重视睡眠是因为不了解睡眠;故失眠者有必要了解睡眠及失眠的原因,方能调整及治疗失眠。

中医能够治愈失眠。

睡眠与学习、工作、疾病、健康的关系甚为密切。

我们希望有更多关于睡眠的书问世。

中国中医学会内经专业委员会委员
湖 南 中 医 学 院 教 授



前言

吃饭了吗？

这是古往今来，亲朋好友见面问候最多的一句话。

饭桌上，又是敬酒，又是请菜，又是添饭……生怕没喝好，生怕没吃饱。

晚饭后，再玩一会儿，再坐一会儿……极少有主人让客人早点回去睡觉的。

千百年来，吃饭与睡觉在人们心目中的地位就是这么悬殊。

有的甚至认为睡觉是浪费时间，以至于深更半夜还在打麻将，看电视，泡网吧……

吃好一顿饭太容易了。

一觉睡到大天亮，对许多人来说，并非易事。

儿童睡眠不足，学生睡眠偏少，近视成倍增加……

确实到了需要我们进一步加深认识睡眠的时候了。

不重视睡眠，长期睡眠不足对身体有什么影响？

头晕眼花，头昏脑胀，头重脚轻……这些大概都是缺少睡眠的真实写照。

日夜不睡觉，大脑就得连续工作，就要消耗精力，就会使记忆力、免疫力下降……

长此下去，就会形成失眠。

睡眠很重要，书中都谈到。

失眠怎么办？

失眠不可怕，书中有办法。

服中药，效果好，副作用非常小。

总之，为了身体好、生活好、学习好、工作好，
为了保障睡眠，为了改善睡眠，为了避免失眠，
我们要了解睡眠，要看看《睡眠是金》这本书。

本人曾拥有良好的睡眠，后经历了严重的失眠，现已恢复正常的睡眠。

失眠洞府走一遭，经历体验献大家。

没有专业术语，没有实验室数据；不用字母，不用图表；而是用事实，用事例，同希望保持良好睡眠的各位进行交流，同希望改善睡眠状态的各位进行交流。

交流的要点，请看目录，交流的内容，请看全文。

自古以来，民以食为天；

我们应当补充强调，民以眠为地。

天地合一，天经地义，天长地久……

前言少叙，且看书中分解。



二〇〇五年一月

目 录



1

一、什么叫睡眠 1

1. 睡的定义 / 1
2. 睡眠概论 / 3

二、为何要睡眠 4

1. 睡眠是生存的需要 / 4
2. 睡眠是生理的需要 / 6
3. 睡眠是健康的需要 / 13

三、睡眠的条件 18

1. 一位抗战老人 / 18
2. 广场惊魂 / 20
3. 床上趣事 / 21
4. 身体的“解放” / 21
5. 宝宝的睡眠 / 22
6. 绝地睡眠 / 22
7. 噪声何时休 / 23
8. 节日向往的礼物 / 24
9. 轻轻的脚步 / 24
10. 地铁里的睡眠 / 25
11. 新的危害 / 25
12. 军人的睡眠 / 26
13. 揪心的孝女绳 / 26
14. 环境与睡眠 / 27
15. 喝吧,喝吧 / 28

目 录

16. 同情朋友 / 28
17. 睡眠与方向盘 / 29
18. 井水与睡眠 / 30
19. 水上睡眠 / 31
20. 太空睡眠 / 31
21. 围棋天才的睡眠 / 32
22. 坐眠 / 32
23. 囚徒的控告 / 33
24. 晚年的蒋介石 / 33
25. 圆床 / 33
26. 丛林暗哨 / 34
27. 战争与睡眠 / 35
28. 侵朝美军丑行 / 35
29. 星期天禁忌 / 36
30. 宁静的天堂 / 36
31. 德国城市静悄悄 / 37
32. 长寿老人的睡眠 / 38
33. 在特快的列车上 / 39
34. 一个夜晚 / 40

四、睡眠的时间

4

1. 睡觉时间和睡意 / 43
2. 值夜班人的睡眠 / 45
3. 关于补觉 / 45
4. 幼儿的睡眠 / 46
5. 儿童的睡眠时间 / 47
6. 早产儿的遭遇 / 49
7. 成人的睡眠时间 / 50
8. 老人的睡眠时间 / 54



2



9. 午睡 / 58
10. “睡美人”的睡眠 / 59
11. 动物的睡眠时间 / 62

五、睡眠的质量

64

1. 什么人不做梦 / 65
2. 梦与职业 / 66
3. 生活中的梦 / 68
4. 古人释梦 / 68
5. 占梦 / 69
6. 梦笔生花 / 69
7. 梦刀 / 69
8. 帝王与梦 / 70
9. 人为什么做梦 / 72
10. 梦语 / 73
11. 梦游 / 74
12. 鼾眠 / 75

六、失眠的危害

76

1. 舍命球迷 / 76
2. 失眠失明 / 77
3. 失眠危害健康 / 77
4. 失眠闯祸 / 78
5. 路遥寿短 / 79
6. 熬夜丧命 / 79
7. 失眠与美容 / 80
8. 失眠与非典 / 81
9. 麻将与人命 / 81
10. 半年无眠 / 82

11. 军师的教训 / 83
12. 熬夜与癌症 / 83
13. 想往梦乡 / 84
14. 失眠容易患病 / 85
15. 缺眠和失眠危害大 / 87

第七、失眠的原因 89

1. 早期失眠的原因 / 90
2. 一般性失眠的原因 / 91

第八、失眠的调整 95

1. 调整生物钟 / 95
2. 睡前九忌 / 96
3. 临睡九要 / 98
4. 睡眠与运动 / 99
5. 作家与失眠 / 100
6. 失眠与药膳 / 102
7. 明星谈睡眠 / 103
8. 早醒怎么办 / 104
9. 工作压力与失眠 / 105
10. 中年健康的隐忧 / 106
11. 心情与睡眠 / 106

第九、失眠的治疗 108

1. 西医治疗失眠 / 108
2. 中医治疗失眠 / 109

第十、学习与睡眠 118

1. 睡眠与近视 / 120





2. 作家谈学生睡眠 / 121
3. 小学生的睡眠 / 123
4. 初中学生的睡眠 / 125
5. 高中学生的睡眠 / 126
6. 大学生的睡眠 / 129
7. 毛泽东论减轻学生负担 / 130

十一、竞赛与睡眠 132

1. 乔丹的睡眠 / 132
2. 睡眠与金牌 / 133
3. 体坛健儿的睡眠 / 133
4. 姚明的睡眠 / 135
5. 围棋国手的睡眠 / 138
6. 赛前睡眠 / 139
7. 科比的一天 / 142
8. 决战前夜 / 143
9. 爱睡的小罗 / 144
10. 瞌睡虫——麦格雷迪 / 145
11. “中花”睡觉破“泰山” / 146
12. 爱琴海之梦 / 147

十二、伟人的睡眠 150

1. 首脑睡觉 各有高招 / 150
2. 站着打盹 / 151
3. 睡五小时 / 151
4. 不睡午觉 / 151
5. 有时彻夜不眠 / 152
6. 天塌也睡 / 152
7. 美国总统 忙里偷闲 / 152

8. 拿破仑的睡眠 / 153
9. 善于休息的邱吉尔 / 154
10. 毛泽东的睡眠 / 155
后记 / 172

目

录



6

一、什么叫睡眠

1. 睡的定义

什么叫睡眠？

睡眠是指人在一个较长的时间内，躺在床上，闭上眼睛，不活动，不吃饭，不思考，大脑及相关生理器官处于共同休息的一种状态。

人躺在床上是准备睡觉；闭上眼睛是开始睡觉；人的身体和精神都进入了休息状态，是睡着了。

但即使我们睡得再沉，我们的心脏仍在跳动，血液循环不息，呼吸没有停止，胃肠工作仍在继续……

《备急千金要方》说：“凡眠，先卧心，后卧眼。”眠者，心神在休息也。

先卧心，就是说，要睡眠时，心中不要想任何问题，头脑不要思考什么事情。也就是我们平时所说的：吃饭时想着吃饭，工作时想着工作，睡觉时想着睡觉。

睡觉时想着睡觉，实际上是要睡时，什么也不要想，心神要休息了，头脑要休息了……

先卧心，再卧身，后卧眼。这是睡眠的概念，是睡眠的程序，也是睡眠的诀窍。

根据现代医学测试：人在醒觉状态时，脑电波的速度极快，其频率每秒达 15 次。特别当人的警觉性提高、注意力高度集中时，脑电波的频率会更高。

相反，当人们处于平静状态、闭上眼睛开始休息时，脑电波就会降至每秒 9 次左右。进入睡眠状态之后，脑电波进而降至 5 次左右。

脑电波频率降低的指数，依个人睡眠能力的强弱而不同。睡眠能力差的人降低幅度较小，睡眠中一有动静就会醒来。睡眠能力强者，降低幅度较大，睡得沉。有的睡眠能力强者甚至打雷也不醒，一觉睡到大天亮。

1879 年，美国基督教新教会上海设立“圣约翰书院”。1906 年改为大学。1951 年由人民政府接管，1952 年并入他校。当时的一位老校长不大会说中国话。有一天深夜，他见一位学生还在窗前读书，他要他“睡”，一时又想不起来“睡”字怎么说，他使用英语对那个学生说：“快把你的身体放在床上。”

他用这句话代替了“睡”字。

可见，躺在床上是世人普遍作为睡觉的主要标志。

睡觉是要闭眼的，睡着了眼睛都是闭着的。

据《三国演义》第八十一回记载：“原来张飞每睡不合眼，当晚寝于帐中，张眉竖目，鼻息如雷……”

对此，我们无法考证，但这种情况是极为少见的。

鱼分为软骨鱼和硬骨鱼。软骨鱼没有眼睑，在睡觉时是不闭眼的。

猫头鹰睡觉时睁一只眼，闭一只眼。

鸭子睡觉时，靠近鸭群的一侧眼睛闭上，另一只眼睛是睁着的。

很多弱小动物不像狮子、老虎那样，经常都吃得饱，睡得很坦然、悠闲。它们睡觉时还睁着一只眼睛，时刻保持着高度的警惕。