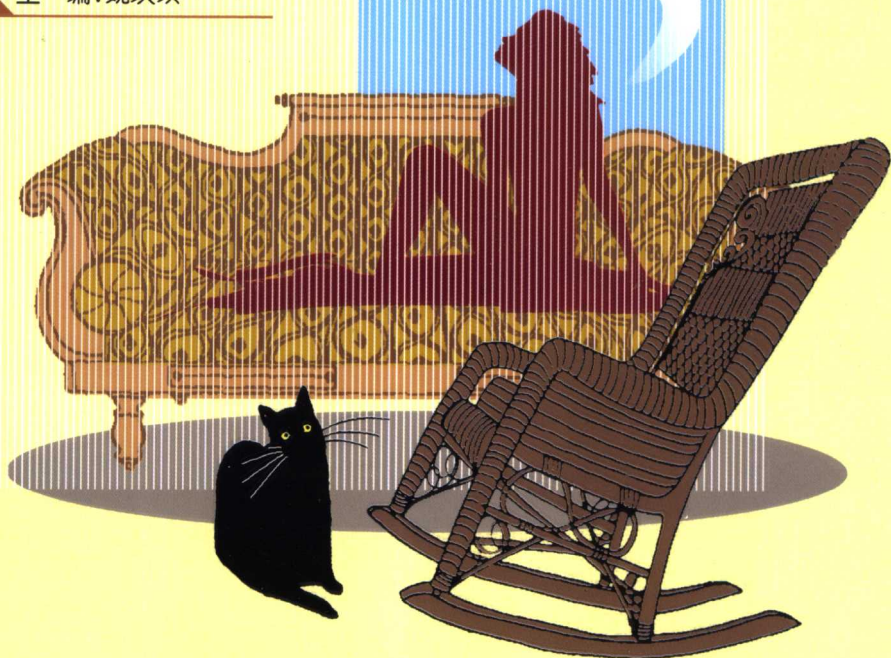


总主编:张七一 马海燕

主 编:魏瑛琪



睡眠对于健康来说就像空气、阳光和水一样重要。而快节奏的工作和生活压力,让许多人饱尝睡眠不足、失眠、睡眠障碍带来的苦恼。摆脱睡眠障碍,找回自然、健康的睡眠,一定是您的渴望。简单而实用的方法您不妨一试。

FASHION LIFE & HEALTH
时尚生活与健康系列

睡眠·健康

Sleep · Health

人民卫生出版社

时尚生活与健康系列
Fashion Life & Health

睡眠 · 健康

SLEEP · HEALTH

主 编 魏瑛琪

副主编 马玉容 袁文清

编 者 魏瑛琪 马玉容 袁文清

刘 萌 关 纯

地址: 100078 北京市丰台区万园地3区3号

电话: 010-67602724

网址: <http://www.pwhp.com>

发行人: 魏瑛琪

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

睡眠·健康 / 魏瑛琪主编. —北京:

人民卫生出版社, 2006.1

(时尚生活与健康系列)

ISBN 7-117-07223-7

I. 睡... II. 魏... III. 睡眠—基本知识

IV. R338.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 133276 号

时尚生活与健康系列

睡眠·健康

总 主 编: 张七一 马海燕

主 编: 魏瑛琪

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

邮购电话: 010-67605754

印 刷: 北京智力达印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1 / 32 印张: 9

字 数: 176 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07223-7/R · 7224

定 价: 19.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

编委会名单

总主编	张七一	马海燕		
顾问	宋文宣			
编委	(按姓氏笔画为序)			
	王 生	王玉玲	刘海涛	孙春梅
	吴秀媛	张海平	李春艳	李 梅
	周荣祥	周智修	姜法春	施仁潮
	傅 平	韩玉芳	魏瑛琪	
绘 图	刘 静	张文香	孙培森	
	曲晓艳	张 瑄		

序

当人们驾驶着心爱的轿车在弯曲的公路上奔驰、在网络的大千世界里畅想遨游时，当人们在斜阳下的林阴道上信步、在仙境般的青山绿水中旅游时，当人们在明镜前化妆美容、在跑步机上健美强身时，你可曾感受到时尚生活正在向你走来。我们拥有了轿车、别墅、花园、电脑和宠物，热衷于旅游、健身、美容、美味和瘦身，我们的情绪在友情、亲情、红酒、咖啡和茶中得到舒缓和调剂，时尚生活使世界变小了，距离缩短了，效率提高了，生命延长了。

然而，时尚给我们带来舒适、方便的同时也带来了健康的隐患。每天驾车上下班，运动少了，……搬进了新居，50%的家庭装修甲醛超标，……由于没有掌握正确的健身方法，某公司老总倒在健身房的跑步机上，……过度和不正确的追求时尚生活还会给我们的健康带来损害，只有健康才是人生永恒的主题，是时尚生活的精髓和根基。

针对人们在追求高品位的时尚生活时随之而来的健康问题，我们组织有关专家编写了时尚生活与健康系列丛书共17册，精选了17种与人们日常时尚生活密切相关的主

题。旨在指导人们在科学享受时尚生活的同时,关注健康、维系健康和促进健康,丰富广大群众时尚生活中的健康知识,在健康的基础上,提高人们时尚生活的情趣和品位,最重要的是指导人们在追求和享受时尚生活的同时避免随之而来的不健康因素,营造一个时尚、健康、快乐、幸福的生活方式。

全套书每册均集时尚生活知识和相关健康知识为一体,在时尚生活与健康的主题下,告诉人们怎样合理地安排旅游、运动项目,怎样科学地驾车、饲养宠物、赏育花卉、使用电脑并选购和布置居室,怎样通过最佳的化妆、瘦身、睡眠、性爱、美食、素食、煲汤和茶饮等方式来打造美丽和健康,怎样将自己的身心调适到最佳状态;全套书带给您的是时尚、健康、情趣和新的生活。

全套书内容丰富实用,文字通俗生动,编排形式新颖活泼,版式美观,图文并茂;在您手中它不仅散发的是书的芳香,使您享受到的不仅是阅读好书的乐趣,使您学到的不仅是丰富的时尚生活与健康的知识,而且如果您拥有这套书,您就会时尚到永远,健康紧相随。

 于青岛

2005年10月

前言

睡眠是自然界赐予人类最聪明、最完美的摄生方法。没有睡眠人们无法生存，而连续5天不吃食物还可生存，足见睡眠比饮食更重要。难怪莎士比亚曾把睡眠比喻为“生命宴席”上的“滋补品”，可谓是恰如其分。的确，睡眠就像空气、阳光、水分一样，是人体不可或缺的“营养”。祖国医学认为“睡能还精，睡能养气，睡能健脾养胃”。现代医学研究证明：良好的睡眠不仅是消除疲劳、恢复体力所必需，更是增强免疫功能的重要保证。健康专家认为：充足的睡眠、均衡的营养、适当的运动是健康的三大支柱。人人都渴望健康，就必须重新认识睡眠对健康的意义，重视睡眠管理。但是在现实生活中，人们往往更关注饮食和运动，却忽略了睡眠这一重要因素。进入21世纪，人们在享受时尚生活的同时，也在承受着快节奏和竞争的压力，睡眠不足、失眠、睡眠障碍等也随之而来，严重威胁着现代人的健康。人的一生大约有三分之一的时间在睡眠中度过。也许您是一位莘莘学子；也许您是一位靓丽的

白领丽人；也许您是一位事业成功的人士；也许您是商界中一位精明强干的巨贾；也许这一切都有赖于一个健康的体魄，又怎能轻视这三分之一的人生呢。

本书从为睡眠营造一方净土、一觉睡到大天亮、夜有一帘幽梦、午睡——活力中继站、做一个睡美人、吃出好睡眠等方面教您轻轻松松搞定睡眠，让好梦伴您入眠。本书还剖析了不健康睡眠对人体的不良影响以及睡眠与疾病的关系等，旨在提醒追求时尚生活的人们，在享受时尚生活的同时更要关注睡眠、关注健康、关注生命质量，从而享受高质量的时尚生活。对每个人而言，健康是最重要的，身体失去健康，其他的一切都将变得毫无意义。拥有健康的身体，良好的睡眠必不可少，因为良好的睡眠是保证生活与事业成功的重要支柱。本书内容丰富，图文并茂，通俗易懂，写作手法新颖，融知识性、实用性、趣味性于一体，是现代时尚生活必备之佳品。

希望本书会为您的睡眠提供有益的指导和帮助。

魏瑛琪

2005年10月

目 录

时 尚 生 活 与 健 康 系 列

运 动 · 健 康

第一部分

001~028

睡眠知多少

1. 给我一个睡觉的理由 002
2. 不可不知的睡眠知识——睡眠分期 003
3. “3.21”——邀您关注睡眠健康 005
4. 人一生的睡眠规律 007
5. 谁在主宰我们的睡眠——大脑睡眠区 009
6. 良好的睡眠帮你保持年轻的代谢过程 010
7. 睡眠不可以储存和预支 012
8. 快来测测你的睡商 015
9. 良好睡眠 好处多多 018
10. 你每天要睡多长时间 021
11. 人睡得越多越好吗 023
12. 对对号，你是属于哪种睡眠类型 024
13. 血型与睡眠习惯 025
14. 白领，你需要多少睡眠 027

第二部分

029~052

为睡眠营造一方净土

1. 营造舒适的卧室环境 030
2. 好床伴君入梦来 032
3. 把床摆个好位置 035
4. 小小枕头有学问 037
5. 枕芯还是天然的好 038
6. 选好、用好你的被 039
7. 教你选件好睡衣 042
8. 卧室里养什么花好 044
9. 把电脑、电视请出卧室 047
10. 让卧室远离装修污染 049

第三部分

053~082

睡觉——你真的会吗

1. 怎样睡眠才科学 * 054
2. 带着轻松的心情上床 * 056
3. 先睡心，后睡眼 * 058
4. 卸掉“武装”，轻松入睡 * 059
5. 拒绝隐形眼镜伴眠 * 060
6. 贴身内衣不是睡衣 * 063
7. 改掉你睡眠的坏习惯 * 064

8. 健康睡眠的 10 条法则 066
9. 解读睡眠姿势 069
10. 准妈妈的睡姿 072
11. 夏季睡眠五不要 074
12. 古人睡眠养生十法 076
13. 倒夜班怎么睡觉 079
14. 应对时差对睡眠的影响 080

第四部分
083~108

一觉睡到大天亮

1. 了解自己的睡眠质量 084
2. 跟咖啡说 bye-bye 086
3. 床——睡觉的专署领地 088
4. 睡前洗“下身”，催眠又健身 089
5. 裸睡——一级睡眠 090
6. 天天热水泡脚，夜夜睡个饱觉 092
7. 睡前洗个热水澡 094
8. 选对睡向好入眠 097
9. 睡一场好觉的感官要求 098
10. sex——可以让你睡得更香 099
11. 运动，激活你的睡眠 100
12. 跟我来做睡前操 103
13. 做做瑜伽，睡眠更佳 104

第五部分

109~126

夜有一帘幽梦

1. 梦，是睡眠的一部分 110
2. 做梦是健康的表现 112
3. 梦的神奇作用 113
4. 教你做个好梦 116
5. 多梦体验与性格有关 119
6. 学会倾听孩子的梦 121
7. 性梦并非行为不轨 123
8. 有些梦可能预示疾病 124

第六部分

127~136

午睡——活力中继站

1. 午睡是对人类缺失睡眠的补偿 128
2. 午睡的神奇力量 129
3. 午睡有讲究 132
4. 午睡也要因人而异 135

第七部分

137~150

做一个“睡”美人

1. 睡觉，让女人更美 138
2. 睡个美容觉 140
3. 睡出好身材 142
4. 我的眼袋不见了 144

5. 要想皮肤好, 睡眠不能少 146
6. “睡”美人的睡眠秘诀 147
7. 十大睡眠美女现身说法 149

第八部分

151~190

寻找失去的睡眠

1. 失眠——都市“流行病” 152
2. 长期失眠会动摇你的生命基石 153
3. “好习惯”开出的4张失眠“罚单” 154
4. 你失眠吗 157
5. 你应该了解的失眠知识 159
6. “失眠”怎么如此偏爱女生 161
7. 跟医生约个时间 163
8. 失眠不可怕, 可怕的是害怕失眠 165
9. 心理医生教你如何应对失眠 166
10. 教你告别失眠的十招 168
11. 来吧, 做一场放松运动 171
12. 放飞思维, 尽情地想象 174
13. 音乐让你找回童年时甜美的睡梦 176
14. 应对旅游失眠症 178
15. 选择适合你的安眠药 180
16. 教你安全使用安眠药 182
17. 中医中药治疗失眠 185

第九部分

191~224

睡眠与疾病

1. 睡眠是预防疾病的第一道防线 192
2. 潇洒“夜猫”当心变成“病猫” 194
3. 摧残睡眠和健康的生活方式 196
4. 熬夜综合征 198
5. 形形色色的睡眠障碍 201
6. 睡眠障碍左右抑郁症 204
7. 日间嗜睡并非睡眠不足惹的祸 206
8. 夜来打鼾声，危害知多少 207
9. 打鼾距睡眠呼吸暂停综合征
仅一步之遥 210
10. 可怕的黑夜杀手
——睡眠呼吸暂停综合征 211
11. 睡眠不当，疾病如影随行 214
12. 注意！疾病在睡梦中偷袭 217
13. 正确的睡姿能治病 220
14. 警惕 baby 睡眠中的异常现象 222

第十部分

225~271

吃出好睡眠

1. 要想睡得好先要学会吃 226
2. 食物偷走了你的睡眠 229

3. 考试期间合理饮食有助于睡眠 232
4. 上床萝卜下床姜 234
5. 上夜班怎么吃既营养又安眠 236
6. 有助于睡眠的天然食物 238
7. 促睡一日食谱 243
8. 新鲜果蔬助你一夜好眠 245
9. 助眠安神茶 249
10. “安神粥”帮你安然入睡 253
11. 经常吃猪心，养心又安神 258
12. 若要不失眠，煮粥加白莲 262
13. 喝了安眠汤，一觉到天亮 265
14. 安神药膳，远离失眠 268

健康

眠

第一部分

睡眠 知多少

第一部分

睡眠

知多少

。明翻会虫翻小，且而



给我一个睡觉的理由

睡眠是个看似普通却十分深奥的话题。我们为什么要睡觉？为什么要花这么长的时间睡觉？人生苦短，却要将三分之一的时间花在睡觉上。但这种似乎很没有生产效率的状态对我们却是非常重要的。即使面临再强大的工作压力或娱乐诱惑，连续3天不睡觉也足以使大多数人发狂，不睡觉甚至会比不吃饭更快地置人于死地。

睡眠是生命的基本要素，所有动物都要睡觉，甚至皮氏培养皿中培育的神经细胞也会自然进入类似休眠的状态。一宿好觉有利于大脑的工作。研究人员利用精密的脑成像神经制图技术，得到非常详细的睡眠大脑图像，甚至观察到大脑休息时单个神经元的精细状态。结论有一点不容置疑：睡眠是为我们大脑服务的。理由是动物睡觉植物不睡，而且人体其他器官，如肌肉和肝脏，也是不休息的。而且，小脑也会睡眠。

睡觉除了能使人得到休息；还有助于激发创造性思维。《红楼梦》里香菱苦志学诗，于梦中得了八句，写出来居然是好诗一首。许多人可能也有这样的经验：带着对一个难题的苦苦思索入睡，第二天早上，答案竟轻而易举地出现在脑海里。

其实，睡眠就是一个重复循环的系列过程，即修剪和加强神经元的连接，使你在不忘记旧知识的