

健康生活丛书

ShuiChu JianKang Lai

睡出健康来

◎主编 杨晓光 赵春媛

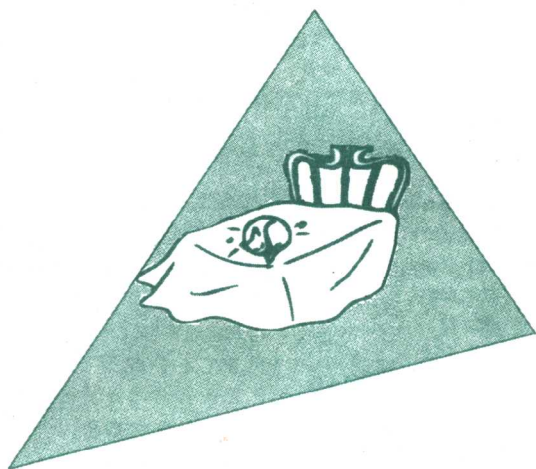


中国中医药出版社

健康生活丛书

睡出健康来

主编 杨晓光 赵春媛
编委 王铁刚 冯贵生 林路
张春生 李致远 武大军
方 圆 程鸿业 银满月
龙 腾 白天亮 江水源
刘树根 沈 忱



中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

睡出健康来/杨晓光, 赵春媛主编. —北京: 中国中医药出版社, 2006. 1

ISBN 7-80156-917-2

I. 睡… II. ①杨…②赵… III. 睡眠-基本知识

IV. R338.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 134618 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

北京市泰锐印刷有限责任公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 850×1168 1/32 印张 6.75 字数 165 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-80156-917-2/R·917 册数 5000

*

定价: 10.00 元

网址 WWW.CPTCM.COM

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线: 010 64065415 010 84042153

科学生活 拥有健康

早在一百多年前，马克思就说过：“健康是人的第一权利，是人类生活的第一前提，也就是一切历史的第一前提”；五十多年前，世界卫生组织则把健康描述为“健康不仅是无疾病和衰弱，而是指躯体、精神和社会适应诸方面的完好状态”。可惜的是，在名缠利锁、物欲横流的熙攘中，直到近年，许多人才终于活“明白”了——人生一世，健康是本，健康是源。没有了健康，功名利禄，福运寿财……一切的一切都将化为乌有，无所生成，无所附丽。正如古希腊哲人赫拉克利特所告诫的：“如果没有健康，智慧就无法表露，文化就无法施展，力量就无法战斗，知识就无法利用。”——否则，我们便不会看到本不该发生的一幕又一幕人生的悲剧：多少生命在鲜活的花季不幸夭折，多少精英在事业的巅峰英年早逝……因此，才有了那个几乎人人熟知，可惜却迟到的比喻：如果用“0”来表示地位、财富、成功等等，健康就是前面的“1”，没有了“1”，后面的一切就只是镜花水月。

生命是宝贵的，生命又是脆弱的，唯其如此，才更应该加倍地珍惜与呵护。那么，从何入手呢？国外有人将人一生的内容分解开来进而计算出每项内容所占用的时间，这里且不去一一罗列，只是将构成一生（按75岁计算）的几大“要件”所用的时间公布如次：

饮食：6.1年（按每天2小时计）。

睡眠：25 年（按每天 8 小时计）。

运动：3.1 年（按每天 1 小时）。

性：3 个月（20~60 岁，按每周 1 小时计）。

由此不难看出，以上几项内容，已经占到了一生的近一半，那么，这几项内容的质量，难道还不该引起人们足够的重视吗？其实，说穿了，所谓人生，除了精神层面上的东西，除了对社会应有的责任与贡献，就其动物性而言，谁也离不开的就是吃、喝、睡、动、性。因此，要获得健康，自然就应该从这几方面入手。

20 世纪 80 年代末，世界卫生组织就提出“人人享有卫生保健”是永恒的目标。时至今日，面对不容乐观的健康水平，仍然需要强调的自然还是这个永恒的话题。如果让生命之树常青，那么，最离不开的就是饮食的空气，睡眠的土壤，运动的阳光和性爱的雨露。因此，我们策划推出了这套《健康生活丛书》，分别为《喝出健康来》、《吃出健康来》、《睡出健康来》、《动出健康来》、《性趣·性福·性健康》，旨在使人们更加科学地享受生活，更加长久地拥有健康，从而以自身的和谐去推进社会的和谐。

《健康生活丛书》编委会

2005 年 11 月

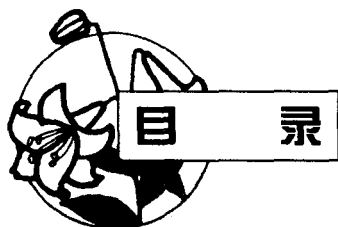


丘吉尔说过：“睡眠是人生第一道美餐。”而这道美餐，却几乎需要人生三分之一的时间去享受。可是，遗憾的是，这道美餐并不是每个人都能尽情地、科学地享受。有的人享受不足，欠账太多，影响了健康。那么，怎样才能让睡眠这道美餐科学合理地、恰如其分地为人所享用，使人在享用中获得健康，延年益寿呢？人们都说“民以食为天”，殊不知，一个人如果没有了正常睡眠，也会“天塌地陷”的。

有鉴于此，本书精选了有关睡眠的文章 200 余篇，从睡眠之于生命的重要，睡眠的时间，睡眠的质量，睡眠的方式，睡眠的姿势到卧具的选择，睡眠与疾病，睡眠与季节，睡眠的误区，失眠的防治等等方面，分门别类地进行了介绍，并且还有对老人、幼儿、孕妇等群体睡眠的忠告以及古今中外对于睡眠的认识和体悟……堪称一部“睡眠宝典”。捧读之余，使人们睡得惬意、睡得甜蜜、睡得与丘吉尔有一样的感悟，睡出质量来，睡出健康来。

编 者

2005 年 10 月



睡眠与健康长寿

睡眠与健康.....	3
什么是正常睡眠.....	3
睡眠的科学.....	4
睡眠的学问.....	5
睡眠养身又养心.....	6
睡眠可提高记忆力.....	7
中国人的睡眠数据.....	8
睡眠长短由基因控制	11
改变生活方式 提高睡眠质量	12
年龄与睡眠时间	13
睡眠与长寿	13
睡眠与情绪	16
睡眠与饮食	16
睡眠与运动	17
睡眠与皮肤	18
睡眠与人体衰老	19
睡前保健八法	20
睡觉也瘦身	22
睡前用电脑难入眠	22



改掉睡眠的坏习惯	23
入睡前开窗通风	25
入睡妙法	26
不觅仙方觅睡方	28
愉快运动助人睡	30
睡眠质量与环境	31
如何保证睡眠的质量	32
健康睡眠十法	35
测测你的“睡商”	37
睡眠当“药”	38
睡眠太多弊端多	40
睡觉太多不长寿	40
久睡不起问题多	41
睡觉并非越多越好	42
多睡不能解春困	42
睡懒觉六弊端	43
睡懒觉“长肉”并非健康之道	44
睡眠有助防治癌症	45
嗜睡也会致癌	46
白天嗜睡智力受损	46
睡眠不足寿命短	47
睡眠不足加重慢性疾病	47
睡眠不足致胃病	48
睡不够易得糖尿病	48
裸睡好处多	49
晒足阳光睡得香	49
睡眠严重不足与不睡觉一样伤害大	50
有梦睡眠多多益善	50



睡梦与疾病信号	51
摆脱噩梦的纠缠	53
带“醉”睡觉的危害	54
睡到自然醒	54
睡回笼觉到底好不好	55
夏季睡眠四项注意	56
热天怎样睡好觉	57
秋爽睡觉莫贪凉	58
秋季睡眠“八忌”	58
睡眠时间不当妇女易患心脏病	59
高血脂病人睡前五忌	60
心律失常患者睡眠时应注意什么	60
心脏病不宜多睡眠	61
冠心病患者睡眠有讲究	61
胆石症病人不宜左侧睡	62
打呼噜也会引起多种病	63
面对面睡觉不卫生	64
健康莫贪睡	65
女性睡出靓丽来	66
新婚夫妇如何调试睡眠	67
睡前饮水可防血管栓塞	68
运舌吞液能助眠	68
睡前体温降 5℃ 可延长寿命 50%	69
睡前宜散步	69
睡觉前锻炼不一定影响睡眠	70
睡前百步走	70
晚餐与睡眠间隔宜长	71
夫妻大被同眠坏处多	72



睡姿 · 环境 · 卧具

睡眠姿势的讲究	77
睡姿能治病	78
不良睡姿危害男子汉	78
睡觉要注意手臂姿势	79
仰睡好处多	80
仰卧睡眠防血栓	80
因病而异选睡姿	80
睡相好容貌美	81
睡眠与环境	82
睡向与健康之异说	83
睡眠与床铺	84
床的摆放有讲究	85
警惕“现代床铺综合征”	86
颈椎病患者该睡什么床	86
夏睡竹席防皮炎	87
哪些人最好不睡凉席	88
新型床	88
睡眠与被褥	91
睡眠与枕头	92
做个药枕好度夏	93
养生妙招枕中藏	93
防治颈椎病最宜用圆枕	94
开灯睡觉破坏人体免疫功能	95
半夜醒来别开灯	96
睡前不要服补品	97
睡觉时请给自己“松绑”	97



糖尿病人睡觉别关灯	98
不要“和衣而卧”	98
睡眠不宜戴隐形眼镜	99

午睡的学问

午睡——文明的标志	101
养生妙方——午睡	104
科学午睡——健康充电	105
午后小睡十分钟胜过晚间二小时	107
午睡能防冠心病	108
午饭前小睡	108
午睡有益 但应得法	109
午睡须知	110
午睡不可少 睡久又不好	110
春夏之交午睡重要	111
午睡不当易致病	112
午睡半小时可防冠心病	112
老人需要午睡	113
老人谨防“午睡杀手”	114
不宜午睡的老人	115
午休快睡	115
午睡宜松腰带	116
盛夏午睡有学问	116
古人午睡趣谈	117
宋人午睡诗	118

婴幼儿与老年人睡眠

婴幼儿睡眠与健康	123
----------------	-----



爱睡的娃娃爱长个儿·····	124
婴儿怎样睡卧合适·····	125
新生儿睡觉要用枕头吗·····	125
给宝宝选枕头的学问·····	126
帮助宝宝快入睡·····	127
促儿入睡的 10 种办法 ·····	128
培养孩子独立入睡·····	129
怎样让孩子睡好觉·····	129
关注小儿失眠·····	131
婴儿仰面睡 身体更健康·····	132
婴儿仰睡容颜美·····	132
3 个月内的宝宝仰睡最安全 ·····	132
孩子睡姿会影响牙齿·····	133
新生儿不能睡电褥子·····	134
小儿不宜睡空调房·····	135
戒掉宝宝入睡坏习惯·····	135
睡前吃甜食 孩子易尿床·····	136
让婴儿单独睡可减少突然死亡的发生·····	136
灯下睡觉损害儿童视力·····	137
开灯睡孩子易患血癌·····	137
儿童睡眠与智力发展的关系·····	137
睡眠多的孩子学习好·····	138
迟睡的孩子长不高·····	139
睡眠不足孩子反应慢·····	140
老年人睡眠与健康·····	140
老年人如何睡眠·····	141
老年人怎样提高睡眠质量·····	142
老年人睡眠应注意什么·····	144



中老年人睡前动一动	144
睡眠不佳易使男子中年发福	145
老年人不宜“恋床”	146
老年人的睡眠保健	146
老人冬天睡眠少穿衣	147
老年人应警惕白天嗜睡	148
老年人不宜坐着打盹	148
催眠药与老年人健康	148
老年人失眠症的心理调适	150
老年人睡眠障碍的对策	150

失眠的防治

失眠的定义	155
失眠的类型	155
失眠的原因	156
失眠现象解疑释惑	157
对失眠应有的认识	158
哪些人会患失眠症	159
如何治疗睡眠障碍	160
失眠者怎样才能入梦乡	161
对付失眠的五点建议	163
失眠的自疗方法	163
运动疗法除失眠	165
音乐催眠法	165
意念催眠法	166
吐纳疗法驱走失眠	166
匀速呼吸法治失眠	167
温水泡脚好入眠	167



九步养生法可安眠·····	168
快速入睡的妙方·····	169
简易导眠·····	170
缺铜也失眠·····	170
睡不着觉 数数心跳·····	171
假性失眠不用愁·····	172
失眠按摩五法·····	172
脊背按摩治失眠·····	173
失眠也会致死·····	174
长期服用安眠药可致痴呆·····	174
老人失眠新因及纠治法·····	175
科学使用安眠药·····	176
哪些人不宜服用安眠药·····	177
各国治疗失眠的高招·····	178
失眠该到哪里就诊·····	178
中外作家治疗失眠方法·····	179
失眠患者的膳食营养·····	181
能催眠的饮食·····	181
吃猪蹄治神经衰弱·····	184
百合治失眠·····	185

睡眠杂俎

睡的别名·····	189
古人睡眠“十忌”·····	189
睡眠十谚·····	190
苏东坡睡眠“八字诀”·····	191
邵雍论睡眠养生·····	191
马寅初最重视睡前洗浴·····	193



趣谈睡文化.....	193
丘吉尔饱享睡眠“美餐”	195
后记.....	197

睡眠与健康长寿



