

主 编 慈书平 张希龙 杨宇 潘集阳 王实 刘军

睡眠与 睡眠疾病

Sleep
and
Sleep Disorders



- 睡眠占据人类一生的三分之一
- 健康的睡眠是保持人体活力的重要条件
- 睡眠的质量会影响躯体健康



军事医学科学出版社

睡眠与睡眠疾病

主 编 慈书平 张希龙 杨 宇 潘集阳

王 实 刘 军

副主编 (按姓氏笔画为序)

马才镇 王 荣 丰艳秋 孙中华

许圣宣 李文忠 李典富 张 燕

罗荧荃 郑勤伟 周庆柱 徐江涛

韩 鸣 曾祥毅

军事医学科学出版社

·北 京·

内 容 简 介

本书共六篇四十六章,在第一篇对睡眠的研究历史、定义、功能、意义、特征、种类、类型,对睡眠与断眠、健康、美容、智力、性别、遗传、环境、正常睡眠的作用及影响因素,对睡眠与觉醒、分期、结构、质量,对午睡的作用、机理、时间、方式,对睡眠自我保健知识、养成良好的睡眠习惯、健康睡眠的标准,对睡眠与做梦、梦的形成、梦境、解梦、灵感、记忆、心理、性格、功能都作了详细论述。第二篇相关疾病与睡眠,对神经、精神、呼吸、心血管、消化、内分泌、骨关节、外科等疾病影响睡眠的机理及处理作了全面的介绍。第三篇失眠与失眠症,对失眠的各种情况进行了阐述。第四篇特殊人群的睡眠问题,对倒班人员、儿童、老人、妇女的睡眠问题分类作了介绍。第五篇常见睡眠性疾病,对包括睡眠呼吸暂停综合征、遗尿症、发作性睡病、不安腿综合征、磨牙、梦游、梦语、遗精、夜间猝死、睡眠疾病危害等分门别类作了著述。第六篇睡眠评估技术,对包括睡眠监测技术、量表技术、实验室建设等技术作了详尽评述。因此本书既可适用于基础与临床工作者,又可用于专业睡眠研究者和各科医务人员,既可适用于患者,又可作为正常人健康保健参考书。

图书在版编目(CIP)数据

睡眠与睡眠疾病/慈书平等主编.

- 北京:军事医学科学出版社,2005

ISBN 7-80121-684-9

I. 睡… II. 慈… III. ①睡眠-基本知识②睡眠障碍-基本知识 IV. ①R338.63②R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 057515 号

出 版:军事医学科学出版社

地 址:北京市海淀区太平路 27 号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)63801284

63800294

编辑部:(010)66884418

传 真:(010)63801284

网 站:<http://www.mmssp.cn>

印 装:京南印装厂

发 行:新华书店

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:40

字 数:975 千字

版 次:2005 年 9 月第 1 版

印 次:2005 年 9 月第 1 次

定 价:110.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

《睡眠与睡眠疾病》编写人员

主 编 慈书平 张希龙 杨 宇 潘集阳
王 实 刘 军

副主编 (按姓氏笔画为序)

马才镇	王 荣	丰艳秋	孙中华
许圣宣	李文忠	李典富	张 燕
罗茈荃	郑勤伟	周庆柱	徐江涛
韩 鸣	曾祥毅		

编 委 (按姓氏笔画为序)

马才镇	王 实	王 荣	王轶娜	王福军
丰艳秋	刘 军	许圣宣	邢美成	孙中华
李 恒	李文忠	李典富	李家德	李德伦
吴占敖	吴莹莹	汪 鸿	汪全根	杨 宇
张秀阁	张希龙	张俊松	张 燕	孟小明
罗茈荃	郑勤伟	周庆柱	胡正崇	徐江涛
耿岷萍	黄国庆	韩 鸣	曾祥毅	慈书平
潘集阳	颜素澜	戴 煌		

《睡眠与睡眠疾病》编写人员及单位

(按姓氏笔画为序)

姓 名	单 位	城市
马才镇	湖南省军区门诊部	长沙
王 实	沈阳医学院附属中心医院内科	沈阳
王 荣	河北省沧州市人民医院儿科	沧州
王轶娜	中南大学湘雅二医院老年病科	长沙
王福军	湖南省湘西自治州人民医院	吉首
丰艳秋	黑龙江省伊春市嘉荫县人民医院妇产科	伊春
刘 军	北京中央电视台门诊部	北京
许圣宣	福建省军区门诊部	福州
邢美成	南京军区南京疗养院	南京
孙中华	辽宁省大连市解放军第 215 医院	大连
李 恒	山东省济南市中心医院中西医结合科	济南
李文忠	山西省大同市解放军第 322 医院神经心理科	大同
李典富	湖南省军区门诊部	长沙
李家德	湖北省军区门诊部	武汉
李德伦	江苏无锡解放军 73011 部队第三干休所	无锡
吴占敖	江苏省镇江市解放军第 359 医院口腔科	镇江
吴莹莹	镇江解放军第 359 医院	镇江
汪 鸿	江苏无锡华东疗养院	无锡
汪全根	江苏无锡总装第三干休所	无锡
杨 宇	中南大学湘雅二医院老年病科	长沙

张秀阁	解放军总后勤部第一门诊部	北京
张希龙	江苏省南京市江苏省人民医院呼吸科	南京
张俊松	漳州解放军第 175 医院	漳州
张 燕	黑龙江省伊春市嘉荫县人民医院	伊春
孟小明	重庆市新桥医院老年病科	重庆
罗莜荃	中南大学湘雅二医院老年病科	长沙
郑勤伟	广东省人民医院老年医学研究所	广州
周庆柱	黑龙江省逊克县中医院	黑河
胡正崇	安徽解放军 73921 部队	泾县
徐江涛	新疆兰州军区乌鲁木齐总医院神经内科	乌鲁木齐
耿岷萍	苏州解放军第 100 医院	苏州
黄国庆	中南大学湘雅二医院老年病科	长沙
韩 鸣	解放军扬州空军干休所	扬州
曾祥毅	广东省韶关市第一人民医院呼吸科	韶关
慈书平	江苏省镇江市解放军第 359 医院	镇江
潘集阳	广州市暨南大学附属第一医院心理医学科	广州
颜素澜	中南大学湘雅二医院老年病科	长沙
戴 煌	江苏省镇江市解放军第 359 医院内科	镇江

慈书平简介



男,安徽舒城县人,1954年7月生。毕业于上海第二军医大学军医系。曾先后在上海瑞金医院心内科、南京军区南京总医院心脏科、北京朝阳医院心脏中心学习和进修。现任解放军第359医院内科主任,主任医师和兼职教授,南京军区老年医学和疗养专业委员会副主任委员,国际、亚洲、中国睡眠研究会会员,中国心电信学会委员,中国心功能学会委员,《实用老年医学》等多家杂志编委,《发现》杂志副董事长。是南京军区重点卫生干部和学科带头人培养对象。

从事心血管内科和老年病临床工作。以第一作者获科学技术进步奖共12项。其中军队科技奖二等奖1项、三等奖2项、四等奖2项,获湖南省科学技术进步奖三等奖1项,市级科学技术进步奖二等奖3项,三等奖3项。主编和合编著作8部,主编有《实用心律失常学》、《鼾症防治200问》、《中华医药理论与临床》、《心律失常与相关疾病》、《中华临床疾病诊治与预防》、《临床心律失常学》、《鼾症防治专家谈》等;发表论文190余篇,科普文章20余篇。对睡眠呼吸暂停综合征的研究较深入,特别是对失眠、鼾症和睡眠呼吸暂停综合征与心脑血管病疑难问题的处理有其专长。

慈书平主任的学术成就和传略被载入《世界名人录》等40余部大辞典中。1999年被评为南京军区中青年科技人才,荣立三等功1次。



张希龙简介

张希龙,男,1952年12月出生。

现为南京医科大学第一附属医院呼吸科主任医师、副教授、医学博士(日本国)、硕士生导师,中华医学会江苏分会呼吸病专业学会睡眠学组组长,中国睡眠研究会会员,美国睡眠学会会员,欧洲呼吸病学会会员。

1986年8月硕士研究生毕业于第三军医大学,1989~1990年及1996~1998年先后被选拔为国家卫生部嚆川医学奖学金研修生和特别研究员到日本东京女子医科大学研修并于1998年7月获日本国医学博士学位。多年来从事睡眠呼吸暂停综合征,尤其是睡眠呼吸暂停综合征和心脑血管疾病相关性及其防治的临床实践及研究。先后主持卫生部留学归国基金、省科协国际合作及院校级科研课题多项。对阻塞性睡眠呼吸暂停综合征发病机理及治疗的研究获2000年军队科技成果二等奖,2004年江苏省卫生厅新技术引进二等奖,2004年美国睡眠学会 Mini-fellowship 奖。近年来以第一作者在国内外医学专业杂志上发表睡眠医学相关论文30余篇,并获得2003年和2005年欧洲呼吸病年会论文银奖,2003年“吴阶平医学基金会-健康睡眠研究专项基金”优秀论文二等奖等。

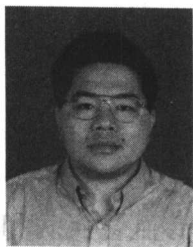


杨宇简介

杨宇,男,1958年9月15日生。从事老年心血管疾病和睡眠呼吸疾病临床工作。

毕业于湖南省衡阳医学院。中国共产党党员。学位:博士在读。工作单位:中南大学湘雅二医院老年病科。工作职务:中南大学湘雅二医院老年病学教研室主任。专业职称:主任医师、教授、硕士生导师。发表论文40多篇。完成及承担省部级课题多项。

2004年被人事部、卫生部评为全国卫生系统先进个人,1999年被评为中央保健局先进个人。



潘集阳简介

潘集阳,男,广州暨南大学附属第一医院心理医学科副教授、硕士研究生导师。

从事精神医学临床近 20 年,1989 年研究生毕业并留中山医科大学工作。

1996 年元月去美国哈佛大学医学院附属麻省总医院精神科焦虑与抑郁障碍临床研究部做访问学者,在科副主任 Michael A. Jenike 教授指导下学习焦虑障碍的诊断和临床药物治疗。后又转到美国德州大学西南医学中心精神科临床精神卫生研究中心和睡眠研究室,在美国 DSM - IV 心境障碍诊断标准小组主席 John. AR 教授指导下做博士后研究,从事抑郁障碍的睡眠精神生物学、抗抑郁药物的临床验证和临床药理学研究,1999 年回国开展抑郁与焦虑障碍的临床诊疗和研究工作。

2003 年 5 ~ 6 月获美国睡眠医学会奖学金赴美国宾夕法尼亚大学医院睡眠中心接受睡眠临床诊疗技术训练,在中心主任 Alan Pack 教授指导下学习各种睡眠临床诊疗技术。

主要临床和研究工作是焦虑、抑郁和睡眠障碍临床药理学和精神生物学。共发表相关论文 20 余篇,出版专著 2 本,获省市科技项目数项。

目前是美国精神科学会会员、美国睡眠医学学会会员。现为广东医学会心身医学分会副主任委员和担任《中国行为医学科学杂志》、《睡眠医学杂志》、《中国处方药杂志》等杂志编委。



王实简介

男, 1956年5月生, 教授, 主任医师, 硕士生导师, 现任沈阳医学院附属中心医院内科教研室主任、呼吸内科主任。社会兼职: 中华医学会辽宁呼吸分会委员、中华睡眠研究会会员、《中华医学实践杂志》常务编委、《中华现代内科杂志》常务编委、《中华中西医杂志》常务编委、《沈阳医学院学报》编委、《沈阳医学杂志》副主编、《中国全科医学杂志》审稿专家。

1983年毕业于佳木斯医学院医学系, 获学士学位。1992年毕业于中国医科大学内科学系, 获硕士学位。2003年获国家留学基金资助, 以高级访问学者身份在英国伦敦大学医学院(UCLH)睡眠中心留学。从事呼吸内科专业二十几年, 具有坚实的理论基础及丰富的临床经验。在 COPD 与肺动脉高压、支气管哮喘、纤维支气管镜诊断治疗肺癌、睡眠呼吸暂停综合征的诊治方面有较深的造诣。在应用呼吸机抢救呼吸衰竭方面达到国内先进水平。撰写论文 30 余篇, 分别在国家级杂志上发表或被 INDEX MEDICUS、CHEMICAL ABSTRACT 等录用。其中荣获沈阳市政府科技进步二等奖三项、三等奖三项, 沈阳市医疗成果一等奖两项, 二等奖一项。主编撰写《鼾症防治》一书。曾承担辽宁省科技厅“肺部药物动力学研究”、沈阳市科委“睡眠呼吸暂停综合征诊治系列研究”、沈阳市卫生局“COPD 与人类白细胞抗原相关性研究”课题。目前, 与北京呼吸病研究所联合承担国家“十五”攻关课题“肺血栓栓塞症规范化诊疗研究”及“骨创伤致肺血栓栓早期发现及干预性治疗研究”。2005 年承担辽宁省科技厅“心脑血管疾病与睡眠呼吸暂停综合征相关性研究”课题。教学方面, 担任沈阳医学院英文班理论课、实习教学任务。

1998 年被沈阳市政府定为跨世纪学科带头人、“百千万人才工程”第一层次人选。



刘军简介

刘军,女,现任中央电视台门诊部主任,副主任医师。1970年入伍,1983年随部队集体转业,1989年调入中央电视台。毕业于解放军第二军医大学,从事医疗工作34年。曾在内外科、耳鼻喉科、肛肠科、骨伤科、超声诊断等多个临床科室工作过,积累了丰富的临床实践经验。编写医学专著3部,并在全国性医学刊物上发表了多篇较有影响的学术论文。

序一

生命之所以可贵,在于它对我们来说只有一次,珍爱生命,就必须珍惜生命中的分分秒秒。众所周知,睡眠占据了人类生命的三分之一时间,研究这三分之一时间的意义、价值、作用,以及对我们工作、生活和生命的影响,一直是人们探索的问题。

睡眠和梦是生命科学的一大奥秘,自古以来一直带有神秘色彩,古人把睡眠当作是神灵和天意的结果。随着社会的发展、科学的进步、研究的深入,目前人们已经认识到睡眠不仅是人类的一种本能、一种自然现象,而且是一门科学。

睡眠质量好坏、睡眠疾病的严重程度,不仅影响人的健康,还影响白天清醒时三分之二的的时间难以最大化地利用;不仅影响个人的情绪、精力、工作和生活,而且还会给他人、家庭和社会带来危害;不仅会带来个人躯体上与精神上的损害,甚至可能付出生命的代价。

然而很多人对睡眠重要性的认识还远远不足,儿童把睡眠时间用于看电视和游戏,青少年将睡眠时间用于沉溺电视或上网,成年人将睡眠时间用于工作和家务,老年人把睡眠时间用于打牌、下棋,并没有把睡眠问题真正重视起来。随着现代社会生活节奏的加快、工作的压力加大,人际间的种种矛盾、个人心理障碍和躯体疾病的增多,失眠、睡眠行为异常、睡眠节律紊乱和睡眠过多等睡眠疾病也在增多。

美国有一项调查显示,因打瞌睡引起的车祸,每年造成2~3万人死亡,经济损失达500~600亿美元。我国2003年春节前的15天中,仅广东省就因车祸导致478人死亡,其中一半是由驾驶员打瞌睡引起,可想而知全球每年因睡眠问题给个人、家庭和社会带来的危害是多么的触目惊心!

我国的睡眠研究历史深远,早于西方国家,可从甲骨文、《黄帝内经》等医学文献中寻到踪迹。进入21世纪以来,我国睡眠医学研究已呈现出个人睡眠保健意识初展;睡眠研究人员创新意识齐头并进;睡眠研究呈现多样化发展趋势;睡眠医学领域繁荣局面初步展现。看来只要全国同仁有更高远的眼光、更开放的意识、更大胆的魄力和更坚强的信念,就一定能掀起我国睡眠医学发展的新高潮。

慈书平主任医师在10多年前就开始发表有关睡眠研究方面的论文,至今已近百篇睡眠文章,获得多项军队和省、市级科学技术进步奖,并且为睡眠医学推出了《鼾症防治200问》、《鼾症防治专家谈》和即将出版的《睡眠与睡眠疾病》等书,著作颇丰,硕果累累。

《睡眠与睡眠疾病》一书是主编和编者们的辛苦劳动和心血的结晶,它的出版发行必将对睡眠和睡眠疾病的新知识、新理论、新方法、新技术的普及、宣传、诊断、治疗和预防起到积极推动作用。

中国睡眠研究会理事长

安徽医科大学教授

张景行

2004年10月20日于上海

序二

“天有阴阳,人有睡眠”,这是敦煌卷子中关于睡眠的最基本论述。睡眠是人最重要的生理需求,千百年来人们为研究睡眠付出了大量的心血,研究睡眠是为了更好地睡眠,是为了更有充分的精力去投入白昼的劳作,并由此而获得更大的收获。

健康的睡眠是保持人体活力的重要措施,睡眠障碍可以导致疾病的发生,并由此引发各种问题,甚至出现事故,导致战争的失败。从古到今,有多少医生为了研究睡眠障碍而忘我工作,使睡眠研究不断有所突破,为人类健康带来了福音。但是,人们对睡眠与疾病的关系并没有给予足够的重视,随着现代睡眠科学在中国的发展,睡眠与疾病的关系越来越引起人们的重视,研究睡眠与疾病的关系,对于战胜疾病,改善睡眠,促进睡眠健康,具有重要的意义。

近代睡眠科学起始于 20 世纪 50 年代的美国,兴盛于 20 世纪 90 年代,这得益于脑科学的发展,特别是多导睡眠图技术的发展,为开展较大规模睡眠医学研究创造了条件。目前在美国注册的睡眠疾病就有近 89 种,我国的睡眠研究虽然可追溯到甲骨文时期,但能形成规模较大范围研究,始于 20 世纪 80 年代,并取得了可喜的成绩。新的千年为睡眠研究提供了广阔的空间,睡眠研究也重新得到重视,但睡眠知识的普及远远不能满足人们的需要,人们需要再进一步深入地研究睡眠科学,而此时提高医护人员对睡眠疾病的诊治水平就显得十分迫切。

由慈书平主任医师等主编的《睡眠与睡眠疾病》一书,以较通俗的语言、较全面的内容、较专业性的知识,为广大群众、患者、医务工作者提供了一本很好的读物、指南。它对普及睡眠科学知识起到了积极作用。

我与慈书平主任医师见面的时间不长,但我早已经在网络的世界中对先生有所闻,在近 8 年时间里,他在繁忙的临床工作中,一边忙于临床,一边笔耕不辍,为广大读者推出了《鼾症防治 200 问》、《鼾症防治专家谈》,现在时值《睡眠与睡眠疾病》即将出版之即,我愿以一名睡眠研究者的身份,向大家推荐这样一本值得一读的好书。

医学博士、硕士生导师、主任医师 刘艳骄

2004 年 11 月 6 日于北京

前 言

《睡眠与睡眠疾病》一书总算完稿了,这是我们多年的愿望,因为我们在临床工作中发现,患者对睡眠及睡眠疾病知识了解甚少,从而严重困扰了他们的心身健康。当有些患者因睡眠疾病到医院就诊时,由于我们部分医务工作者缺乏对睡眠疾病的认识而得不到很好诊治;再则由于睡眠疾病导致个人精神不振、工作效率下降、身体健康每况愈下,家庭矛盾、社会关系恶化,工伤事故、交通车祸频发等,这一切无不触发着、鼓励着、鞭策着我们为睡眠医学去做一些工作,编写《睡眠与睡眠疾病》一书也就成为我们的一个奋斗目标。

为了适应不同的阅读人群,本书对睡眠的基本知识、午睡、梦、特殊人群睡眠问题、失眠和睡眠的评估技术,以较通俗的语言,可让广大读者阅读。而相关疾病与睡眠、常见睡眠性疾病既可以让医务人员掌握睡眠疾病的诊治知识,又可使非医务人员了解和预防睡眠性疾病。本书尤其在相关疾病对睡眠影响和特殊人群的睡眠问题是创新之作,有她的新意。

英文单词 Disorder 的中文意思可为“障碍、紊乱、病及病症”等,因此在翻译时就出现了睡眠障碍、睡眠紊乱和睡眠疾病,为了使读者更直观地了解和重视睡眠问题,本书在书名及内容中多以睡眠疾病一词出现,这只是一种尝试吧!请持不同看法的读者给予通融和理解。

当交稿时,我们的心情难以平静,也难以用高兴来形容。我想可用 12 个字来概括,即激动、辛酸、肤浅、奉献、期盼、致谢。

1. 激动 通过近几年的构想和资料收集,特别是近几个月的撰写和整理,在编写组的共同努力下,拙作总算交稿了。要说一点儿不激动也不现实,也应该值得激动一下。因我们毕竟完成了一项任务,实现了当初的一个愿望。这好像当从自己栽的桃树上首次摘下成熟而甜美桃子时的心情那样,对于付出的辛苦,总算有了收获。

2. 辛酸 当搬起厚厚的书稿时也有一种说不出的辛酸感。虽然这是我第四部担任第一主编的书稿,但以前书稿参考的资料不多,时间相对较充足。而这一部字数大大超过以前书稿,加之又要赶写,确实给我的压力很大。我是一位临床科室的主任,危重病人多,医护队伍年轻,临床工作压力大,上班时基本无时间去忙书稿的事,有时深更半夜还要抢救病人,我只有利用中午、晚上、双休日和节假日

日的时间完成书稿。

3. 肤浅 当我们阅读了前辈、教授及专家们在睡眠方面的大量研究论文、专著以后,相比之下我所写的拙作还是太肤浅了。那些成千上万为睡眠医学献出毕生精力的同行们,他们所取得的丰硕成果,他们坚韧不拔地为睡眠医学研究的精神,相比之下我所掌握的睡眠知识又是多么肤浅,我做的一点点工作又是多么的渺小啊!与读者的要求、科学的进步、时代的呼唤,还是微不足道的。

4. 奉献 从事睡眠研究工作的人也好,患有睡眠疾病的人也好,关心睡眠问题的人也好,或对睡眠并不了解和并不关心的人也好,请不要忘记,你都要睡眠,而且睡眠还占了你们的三分之一生命时间,睡眠的好坏直接关系到你的健康、工作和生活质量。睡眠不仅是你一个人的事,也是你们一家人的事,也是社会的事。这本书就是奉献给你们,期望你们去关注睡眠、健康睡眠。

5. 期盼 在书即将出版之际,我期盼的心情也更大了。本书初衷既想用较通俗语言使广大患者和非专业人员都能读懂,又想不失为一本专业性书籍,熊掌与鱼不可兼得,正因如此,就可能存在很多的问题。能否实现这一构想,只有读者去评鉴了。真诚地期盼读者们从不同的角度给我们提出建议和批评。

6. 致谢 我对睡眠医学的兴趣,除了我儿时对梦的奥妙探索愿望和从事医务工作对睡眠疾病患者痛苦的关注,作为医生的一种责任感驱使外,中国睡眠研究会原理事长、北京协和医院黄席珍教授有关睡眠的论文以及她的直接指导和关心,是我对睡眠医学研究的动力和启蒙。当我准备动笔写此书时,一些专家、教授和亲朋好友,给了我无数的、无私的支持和鼓励。中国睡眠研究会张景行理事长、中国中医研究院基础理论研究所刘艳骄医学博士、上海第二军医大学长征医院神经内科赵忠新教授对本书编写给予了具体指导和帮助,在此我们发自内心地感谢他们,书稿能完成,也是他们关心和 support 的结果。在该书的审校、出版和发行等工作中,董宇国主任及他的同事,我科室的医护人员,其他同行和朋友们也给予很多关心和帮助,在此表示衷心感谢。

由于编写人员水平有限,尤其是本人知识的贫乏,本书肯定存在不少缺点或错误,恳请读者给予指出。参考引用一些作者论文、著作有可能遗漏或未能在每章中列出,只是限于篇幅或考虑不周,请你们理解和原谅。

首席主编 慈书平

2005年1月28日于古城镇江

目 录

第一篇 睡 眠

第一章 睡眠概述	(1)
第一节 睡眠研究历史	(1)
第二节 睡眠的特性	(6)
第三节 睡眠与人体的关系	(16)
第二章 睡眠与觉醒	(26)
第一节 睡眠与觉醒的解剖生理学基础	(27)
第二节 睡眠和觉醒学说	(29)
第三节 睡眠的分期	(31)
第四节 睡眠结构	(33)
第五节 睡眠质量标准	(34)
第六节 睡眠与断眠	(35)
第三章 睡眠与午睡	(37)
第一节 午睡的作用	(37)
第二节 午睡的机理	(38)
第三节 午睡的时间	(39)
第四节 午睡的方式	(39)
第五节 午睡与打瞌睡	(40)
第四章 睡眠与做梦	(42)
第一节 历史回顾	(42)
第二节 什么是梦	(45)
第三节 人为什么会做梦	(46)
第四节 梦的分型	(47)
第五节 梦的形成	(49)
第六节 做梦与梦境	(50)
第七节 做梦与解梦	(51)
第八节 梦与现实	(52)
第九节 梦对人体的影响	(52)
第十节 做梦与梦话	(54)
第十一节 梦的灵感	(54)
第十二节 坏梦与好梦	(55)
第十三节 梦与梦思维	(56)