



女性的安睡良方

A Woman's Guide to Sleep Disorders

〔美〕梅尔·H.·克利格◎著
杰思◎译



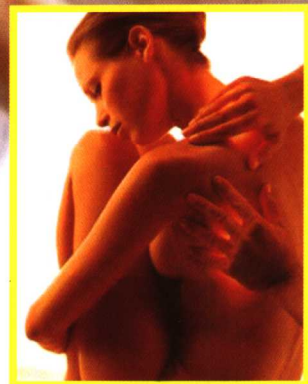
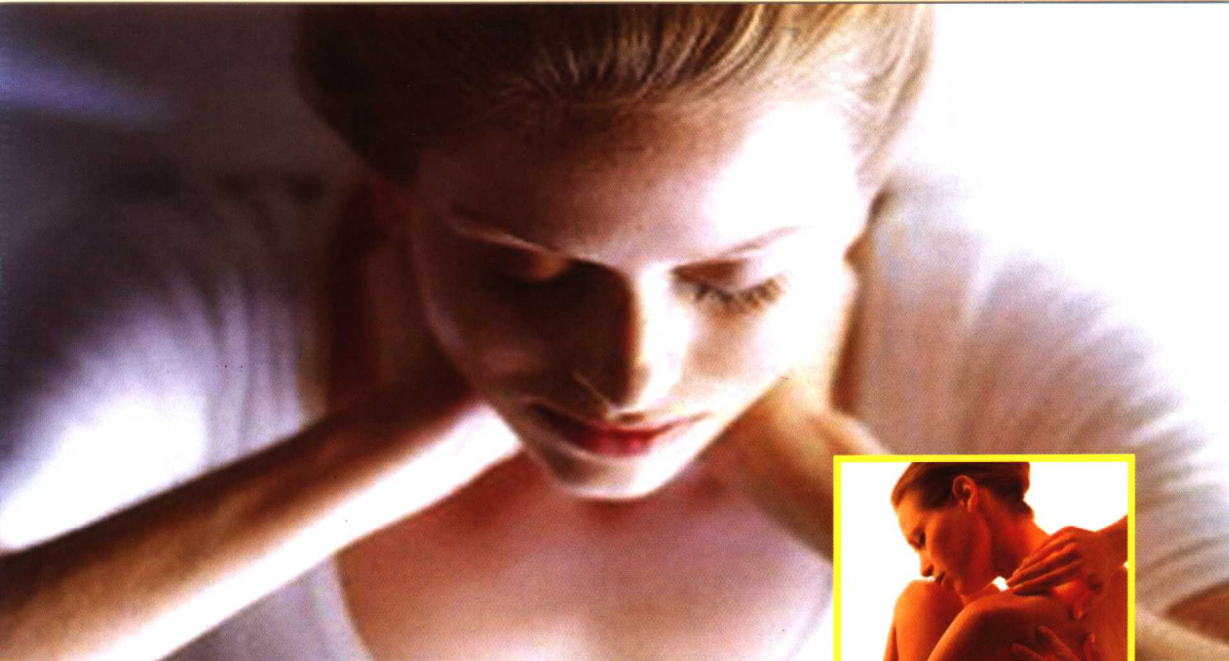
Find out what's keeping you up at night and what to do about it
Stop feeling tired and gain focus and energy during the day
Discover how hormones, biological changes, and illness affect your sleep

发现睡眠问题，找出解决办法
摆脱疲惫、困倦，恢复精力充沛
女性荷尔蒙、生理变化、疾病对睡眠的影响

美国睡眠药物专家名作
了解睡眠，开始一夜安睡之旅

中国妇女出版社

Mc
Graw
Hill Education



女性的安睡 良方

A Woman's Guide to Sleep Disorders

〔美〕梅尔·H·克利格◎著
杰思◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

女性的安睡良方/(美) 克利格 (Kryger, M.H.) 著; 杰思译.

—北京: 中国妇女出版社, 2006.1

ISBN 7-80203-241-5

I. 女… II. ①克…②杰… III. 女性—睡眠—基本知识 IV. R338.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 141336 号

Copyright© 2004 by Meir Kryger.

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition is published and distributed exclusively by China Women Publishing House under the authorization by McGraw-Hill Education (Asia) Co., within the territory of the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书中文简体字翻译版由美国麦格劳-希尔教育出版 (亚洲) 公司授权中国妇女出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾) 独家出版发行。未经许可之出口, 视为违反著作权法, 将受法律之制裁。

未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2005-6167

女性的安睡良方

作 者: [美] 梅尔·H·克里格 著 杰思 译

监 制: 杨光辉

丛书策划: 杨光辉

责任编辑: 乔彩芬 魏 可

责任印制: 王卫东

封面设计: 大象设计工作室

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 710×1010 1/16

印 张: 10.5

字 数: 110 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 1 月第 1 次

印 数: 1—8000 册

书 号: ISBN 7-80203-241-5

定 价: 20.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



作者简介

Introduction of Author

梅尔·H·克利格，药学教授，美国国家睡眠基金会委员会成员。曾任美国睡眠药物学院院长。从事女性睡眠障碍研究和治疗25年。



内容提示

Introduction of Content



生命的三分之一时间是在睡觉，好的睡眠是人们生活质量的保障。由于女性生理特点的特殊性，女性睡眠问题更为常见，因此，处理好睡眠问题对于女性尤为重要。作者用通俗的文笔和讲故事的方法，给读者讲述了常见的睡眠问题和诊治方法。并为读者自我检测和调整睡眠，提出了一系列有价值的方法，有很强的实践性，可作为睡眠障碍者的参考读本。

美国睡眠药物专家名作

了解睡眠，开始一夜安睡之旅

女性的安睡

良方 A Woman's Guide

to Sleep Disorders

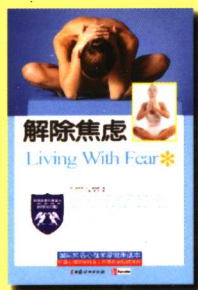




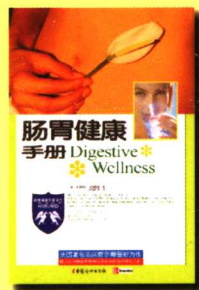
HARVARD 哈佛健康名著译丛



草莓 女性的
安睡良方

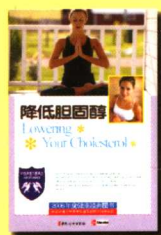


草莓 解除焦虑



草莓 肠胃
健康手册

即将推出



丛书策划：杨光辉
责任编辑：乔彩芬 魏 可
封面设计：米 大众设计工作室 熊琼

010-84803033



前言

生命的三分之一时间是在睡觉，处理好睡眠问题是保障人们生活质量的重要内容。由于女性生理特点的特殊性，女性睡眠问题更为常见，因此，处理好睡眠问题对于女性尤为重要。作者采用通俗的文笔和讲故事的方法，给读者讲述了常见的睡眠问题和诊治方法。题材新颖，有创意，可读性强，具有很强的趣味性。

同时，书中涉及到相关领域和学科的医学问题，这些也是非专科人员诊治病人时应警觉的问题。因此，对广大的非专科医务人员来讲，对睡眠问题给予关注和有所了解，也是很有意义的知识更新和学习要求。

本书为读者自我检测和调整睡眠，提出了一系列有价值的方法，有一定的实践性，可作为睡眠障碍者的参考读本。

吴升平

北京神经外科研究所流行病学室

目录

Contents



第一章

一夜安睡

1

睡眠是什么 2

不同生活阶段的睡眠 9

月经周期如何影响睡眠 15

怀孕怎么影响睡眠 22

绝经如何影响睡眠 28



第二章

我有睡眠问题吗

39

怎么判断你有没有睡眠问题 40

家人的睡眠问题影响我的睡眠 47

我的生物钟不一样 59

在“一直不睡觉的世界”中试图睡觉 66





第三章

睡不着，醒不了	73
失眠	74
不安腿综合征	82
睡眠呼吸障碍：打鼾和呼吸暂停	91
发作性睡眠	102
怕睡觉及其他奇怪的病	109
睡眠障碍与其他健康问题	116
精神障碍与睡眠	125
治疗睡眠障碍的药物	132



第四章

你有睡眠问题，怎么办	137
向医生与睡眠诊所求助	138
不用药片治疗失眠	144
治疗睡眠障碍的药物	154
上床时间	161

第一章

一夜安睡

睡眠是什么

深夜，你突然醒来，心里想着工作或私事。你知道明天得早起，送孩子到幼儿园，然后匆忙去上班开早会。你刚睡着就被闹钟吵醒了。你的脾气变得越来越坏。为了能按时上班，你想让家人都尽快准备好离开家，甚至对孩子大喊大叫。开会时，你却难以集中注意力，甚至听不清别人说的话。

你在高速公路上开车，有一种无法控制的感觉想要闭上眼睛，你把广播打开，拿起一颗糖放在嘴里，开始跟着广播唱歌。你把窗户打开，拍拍自己的脸，为了让自己打起精神，不过，清醒是暂时的，想睡觉的念头还是很强烈。

你是否经常受到瞌睡的影响？据统计，每年20%交通事故是由于疲劳驾驶，而每年由于疲劳驾驶造成的经济损失高达180亿美元。为什么这些会发生？你怎样做才能改变这种状况？

为什么有的人躺下几分钟就能睡着，而有的人则需要一个多小时才能入睡？我们的身体为什么需要睡眠？什么是正常的睡眠？为什么婴儿需要的睡眠比成人多？女人月经、妊娠、绝经期生理的改变对睡眠有什么影响？为什么我们会做梦？为什么我们的身体不会跟着梦而动？当睡眠被剥夺时，身体受到什么影响？你怎么知道自己的睡眠有没有被剥夺，以及后果是什么？你旁边睡着的爱人的鼾声是否有生命危险？哪些睡眠问题你应该向医生咨询？

这本书涉及了上面所有的问题。读了它，你能更好地了解自己的睡眠状况，以及睡眠对生活和健康的重要性。你的家人、朋友可能有睡眠障碍，这本书能帮助他们解决这些问题，提高睡眠质量。此外，这本书也涉及睡眠对女人健康影响的最新研究成果。

睡眠辅助药品是一个新的研究领域，专家们也在研究这个问题。看了这本书，你还会知道睡眠的很多神秘特征。



什么是睡眠

19世纪以前，人们认为睡眠是一种可以逆转的死亡。他们认为睡觉时人死了，所以痛苦停止了，而醒来就是起死回生。18世纪时，中医也将睡眠视为一种可反映的死亡的概念。1830年罗伯特·麦克纳什在《睡眠哲学》里写道：“睡眠是一种在清醒和死亡中间的状态。清醒是动物及其他生物的肌体处于积极状态，而死亡是这种状态的完全停止。”

20世纪时，人们发现睡觉时大脑还在活动。1928年，一位德国医生汉斯·博格成功地用摆在头皮上的电极记录了大脑睡觉时的电活动。这是世界上第一张脑电图。后来人们又发明了能够测量出百万分福特的技术，并以此测量大脑睡觉时发出的电能，提供了一个关于大脑活动的更准确描述。1952年，芝加哥大学的纳沙尼尔·肯特曼和他的学生阿塞里斯基测量了婴儿的脑电图和眼睛活动。他们描述了后来被称为快速眼动睡眠的活动。随后科学家发现人们的睡眠有三种状态：非快速眼动睡眠、快速眼动睡眠及清醒状态，并发现快速眼动睡眠时人最容易做梦。

进一步的研究表明，非快速眼动睡眠分为四个阶段。阶段越高，睡眠越深沉，脑波越慢，波长越长。第三、四阶段被统称为慢波睡眠。这是一种对睡眠中大脑的电活动更详细的描述——对睡眠的状态和阶段的描述。

快速眼动睡眠是一种复杂的状态，我们还不知道为什么大脑在这个状态中有那样的表现。在快速眼动睡眠中，脑细胞活动频繁，大脑和醒着时一样活跃，这时的脑电图跟醒着时的差不多。

快速眼动睡眠主要表现出两个方面特征。第一方面是，在快速眼动睡眠中，除了主要的呼吸肌肉——膈及胃肠道的一些肌肉以外，身体大部分的肌肉都停止了活动。第二方面是，桥脑的细胞突然变得活跃并且发出电波。电波在中枢神经系统里移动，当这些电波到达大脑里控制眼睛活动的部分时，这个阶段的睡眠特征就发生了，即快速眼睛动作。当这些电波到达大脑里控制呼吸和心血管系统部分时，呼吸、脉搏速度与血压都变得不稳定。还有另一个在快速眼动睡眠中发生的奇怪现象让人难以理解，那就是男人的阴茎会勃起，女人阴道的血管会充血。当人做梦时这个现象就会发生，有时候一夜



中会发生五六次。令人奇怪的是，有关性交的想法并不能引发这些现象。

睡眠的另一个特征是在夜里我们会短时清醒。清醒的时间很短，通常是几秒，以至于我们不会记得。一般人由于身体上的某种反应或者为了防止发生某种危险，每小时大约经历五次这样的清醒。这些反应是天生的，一个新生儿如果呼吸道受阻就需要醒来换姿势，再开始呼吸。这本书介绍了一些疾病，患者夜里醒来的次数是正常人的十倍。一个成年人如果睡觉时停止呼吸，就需要醒来再开始呼吸。这样多次醒来的结果是睡眠时间变少了。缺少睡眠的人白天会瞌睡，甚至没有精神完成工作。



我们为什么要睡觉

所有动物包括人类都要睡觉。如果动物由于某种原因不能睡觉，最后就会死。尽管科学家做过很多实验，但都不能确定动物需要睡眠的原因。可能生物种类不同，睡眠的目的也不同。例如，大部分动物醒着的时候会找吃的东西，找地方睡觉，躲避危险的敌人。而接近食物链顶端的动物，比如老虎，仿佛希望随时随地都能睡觉。

我们不知道为什么自己有时需要睡觉，就像不知道为什么自己有时很清醒。典型的对睡眠需求的解释包括：保存体力，恢复身体重要的机能以及受损的组织，比如有些激素主要在睡觉时分泌。这样的解释似乎有道理，但是这些也都可以在短暂的休息中完成，而不一定需要大脑较长时间地处于睡眠状态。不过我们清楚这点：如果人的睡眠时间不足，第二天会情绪低落，大脑反应慢。长期睡眠时间不足可能损害智力，你肯定不愿意一位缺乏睡眠的驾驶员驾驶飞机载你过太平洋。专家现在也承认，缺乏睡眠的医生可能对病人有危险。

不同种类的睡眠能满足身体不同的要求。例如，第三、四阶段的“慢波睡眠”被认为是为清醒时储备能量。许多科学家认为，记忆在快速眼动睡眠时进入神经系统。充足的高质量睡眠能让你精力充沛、心情愉快。莎士比亚在《麦克白》中写道：“睡眠是生活筵席中的主要营养。”



我们需要多少睡眠

睡多长时间，什么时候睡觉以及需要多少深度睡眠因人的年龄不同而不同。因此，虽然成人睡7~9小时是正常的，但是九岁的孩子睡同样长的时间白天就会感到困倦。表1-3介绍了不同年龄的人对睡眠时间的不同要求。一个妇女需要多少睡眠是她的个人特点，就像身高、体重，每个人都是不同的。合适的睡眠时间就是让你醒来后感到精神充沛的时间。研究表明，睡眠时间的长短和健康有关，睡眠时间比平均值多或少很多的妇女容易得病。2000年进行的一项对7.1万名护士的检查表明，睡5个小时以下的人患心脏病的几率比睡8个小时的人高45%。

表 1-3 不同年龄的人睡眠时间要求

年 龄	24 小时内睡眠时间 (小时)	午睡时间 (小时)
新生儿至两个月	10.5~8	5~10*
两个月至十二个月	14~15	2.5~5
十二个月至十八个月	13~15	2~3
十八个月至三岁	12~14	1.5~2.5
三岁至五岁	11~13	0~2.5
五岁至十二岁	9~11	**
十几岁的青少年	8~10	**
成人	7~9	**

通常人的年龄越大，需要的睡眠越少。婴儿的大多数时间都在睡觉，在生命最初的几个月中，大多数婴儿24小时内随时都可以睡觉。过了一段时间，孩子大部分睡眠时间是在夜里。婴儿和幼儿还会午睡，上学后的大部分孩子不再午睡了。

人对快速眼动睡眠的要求也随年龄的增长而变化，年龄越大，需要的快速眼动睡眠越少。新生儿大约有一半的睡眠是快速眼动睡眠，成年人的快速眼动睡眠则降到25%~30%。孩子的慢波睡眠也比成人多。年龄越大，慢波睡



眠越少，有的老人并不需要慢波睡眠，而大部分生长激素是在这个睡眠状态中分泌的。

许多孩子在青少年时期的睡眠形式让他们的父母很恼火。应该睡觉的时候他们不愿意睡，早上又不愿意起床，所以如果第二天上课，他们就很难保证8~10小时的睡眠。

许多母亲都觉得早上叫赖床的孩子起床是件让人头疼的事。刚睡醒的孩子神志不清，甚至很快又倒下睡着了。一到周末，孩子不睡到中午是不会起来的。对他们来说，上午9点钟前不可能清醒，就像对一般人来说，凌晨两三点钟不可能有精神一样。而在下午、晚上，孩子们的精力恢复了，又有了精神。

老年人，尤其在退休后，又会恢复午睡的习惯。我们不知道老人夜间睡眠的减少是不是和白天的睡眠增加有关。如果老年人睡不好觉，不只是因为年龄，还同生病、吃药、对环境敏感或者睡眠形式改变有关。2003年发表的一项对老年人睡眠的调查显示，没有健康问题的老人通常有良好的睡眠。



生物钟

你的身体怎么知道什么时候该睡觉，什么时候该醒来？在大脑的核上有一批聚集的细胞，这批细胞起着循环计时和心脏起搏器的作用。它们不仅控制睡觉和醒来的时间，还控制身体系统中的许多功能。可能“许多”这个词并不准确，因为身体的大部分机能在24小时内会变化。激素的分泌、血压、脉搏以及身体其他机能都是这样，从而使身体的机能适应身体的昼夜节律。因此，通常夜里我们不需要上厕所，也不会感到饥饿。如果你去过不同时区的地方，就会知道时差能让你节律失调，因为自己的生物钟与周围的时间不一样。

科学界的一个疑问刚刚被解答，那就是大脑怎么知道现在是几点，早上有没有到，现在该不该醒来？假如地球的自转时间是30小时，身体怎么能适应？答案是身体的昼夜节律以某种方式和阳光同步，就像阳光使地球上的人和动物与之同步。简单地说，当光亮照射到视网膜，视网膜里的细胞被刺激，产生图像，视觉信息沿神经移动到核上，和数码相机的成像原理差不多。核上是起搏器细胞存在的地方，在这里视觉信息从神经系统的一端传到另一端，

然后移动到大脑中处理视觉信息的部分。从视网膜传来的信息首先到达的地方就是核上，它像闹钟，告诉大脑早上到了，大脑命令起搏器细胞与之同步。眼睛与视交叉中间有问题的盲人因为昼夜节律失调，会导致严重的睡眠问题，而只是视皮质（大脑中处理视觉信息的部分）有问题的盲人则有正常的昼夜节律。

有意思的是，昼夜节律不仅在高等生物中存在，在植物界中也有同样的系统。第一个证明植物昼夜节律的是瑞士科学家马里安，他做了一个实验，把白天定时张开叶子的含羞草放进箱子里，没有光照，但植物一如既往每天在一样的时间张开叶子。这种植物能测量时间。

生物界有许多与时间有关的周期。有的生物周期几秒钟就发生一次，比如呼吸与心跳。有的周期则要长得得多。昼夜变更是最容易理解的循环，而一年四季的交替对哺乳动物什么时候怀孕、什么时候分娩都有影响。生物界最神秘的周期之一是妇女的月经，我们将在下一章讨论。月经周期和月循环差不多长，平均28天，但是它按照什么时间系统计算却是未知的。



一夜安睡是什么样的感觉

不管你的昼夜周期和生物钟是什么样的，你都应该知道什么是有益于健康的睡眠。睡了一夜好觉，第二天醒来后你应该有精神，一整天也应该精力充沛。你的心情很好，而且不需要午睡。一般来说好的睡眠有两个标准，时间够并且质量高（无中断，每个睡眠阶段的长短适中）。

醒来时你不应该感觉累，好像没有睡觉一样；不应该需要喝咖啡或茶才能打起精神做事。开车时难以保持清醒，看电影、电视时禁不住睡觉，看书时打瞌睡或者坐立不安等迹象都可能是睡眠被剥夺的征兆。

如果你正经历这些症状，就表示你的睡眠时间或质量不足以保证你的精力。如果早上你感觉困倦，整天疲劳，总想打盹或者醒来时心情不好，你大概有睡眠问题。值得注意的是无聊不是瞌睡的原因，而是给困乏的人睡觉的机会。

这本书还会提到，另外一些症状可能预示健康问题。你不应该由于胃痛、胸闷、呼吸困难或者非正常心跳速度而醒来。夜里由于头疼醒来或常常上厕



所也可能是健康出了问题。醒来时你不应该感到身体僵硬或者出很多汗，睡觉时也不应该有伤害自己或别人的行为。睡眠中停止呼吸或者让看到你睡觉的人感到害怕也是不应该的事情。如果你有这些症状，就应该去看病。

如果你每晚睡眠都超过9小时，或者少于5小时，也应该注意。研究表明，过多睡眠（10小时以上）或者睡眠不足（5小时以下）都危害人的健康。不过睡眠影响健康的关键不是睡眠的长短，而是形式，并且这些问题可能致命。

我们都需要睡觉。我们刚刚了解睡眠的状态，对它的控制力和复杂性还不完全了解。一夜安睡能让一个人心情愉快，做事效率高；不好的睡眠能让同一个人精疲力竭，做事没有效率，还可能危及他人的安全。有睡眠问题的女人比男人多，睡眠障碍在妇女中很普遍，而家务、月经、怀孕及绝经都会破坏正常的睡眠。

女人们总是第一个起床，最后一个睡觉。下班之后她们要做饭，干家务活儿，照看孩子。她们也需要爱人和家人的关心爱护，需要理解。如果她们失眠，家人也会受到影响，她们可能急躁易怒，对爱人和孩子发脾气。而一夜安睡则让女人心情愉快，精力充沛地面对一天的生活。好的睡眠和健康的饮食、体育锻炼一样重要，这本书将帮助你了解自己的睡眠状况，并找出解决问题的方法。



不同生活阶段的睡眠

疲倦律师的故事

一位律师坐在书桌对面，请求我的帮助。她不代表当事人，而是给我讲了一个悲哀的故事。她白天在办公室时总是很困，喝几杯咖啡都没用。开始办公的时候她难以集中注意力，常常不自觉地睡着，尤其是用电脑时。有一天，公司的一位领导发现她在睡觉，要求她立即解决这个问题，否则会影响职业上的发展。在一家繁忙的律师事务所，打瞌睡的律师是不能容忍的。

这位律师大约35岁。她常常锻炼身体，觉得自己的健康状况很好。职业上她一直很成功，但是现在她的生活开始被破坏。她原来的记忆力特别好，现在开始变得不好。她担心地问：“我患了老年痴呆症吗？”

我问了她一系列问题，发现问题是从五个月之前开始，和生孩子同时发生。她与丈夫都是律师，他们同意这样安排，周一至周五夜里她起床照顾孩子，周末夜里由丈夫照顾孩子，因此她周一至周五的睡眠每晚少一两个小时。她觉得可以继续一如既往地工作，但这是不可能的。她并不知道失去一两个小时的睡眠能导致如此之大的影响，不过知道没有患老年痴呆症，她很宽慰。

孩子的睡眠

从出生开始，每一个孩子都是独特的，睡眠的要求与形式也都是个人的。睡眠形式随时间推移而改变，而且形式如何变化也是独特的。如果一对夫妻的第一个孩子睡得很好，这不意味着第二个孩子也肯定会睡得好。如果父母

