

国家高级心理咨询师倾情奉献

学会睡眠

健康一生

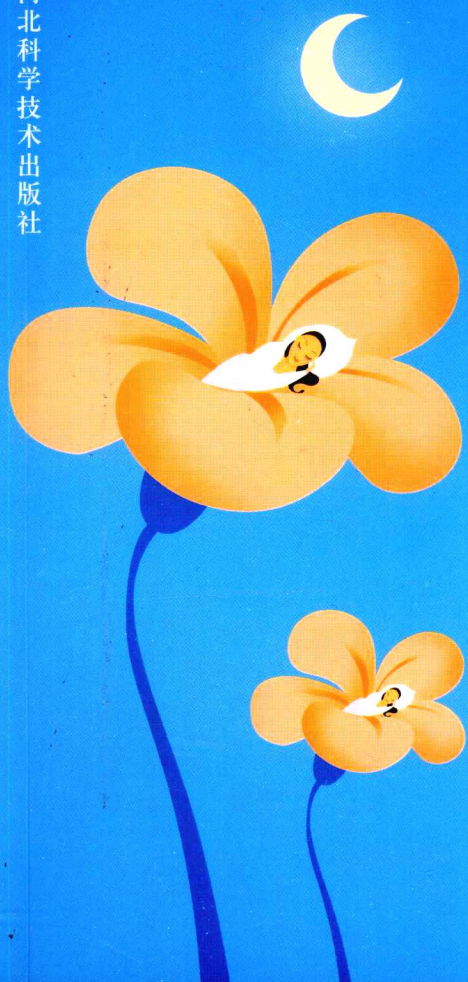
健康睡眠是人生的财富
Jiankang caifu

好睡眠能健康长寿
会睡觉定神气十足

也许我们还没有注意到：
生命的质量很大一部分取决于我们的
睡眠质量。

国家高级心理咨询师
孟鸿莺◎编著

河北科学技术出版社



国家高级心理咨询师倾情奉献

。。

学会睡眠

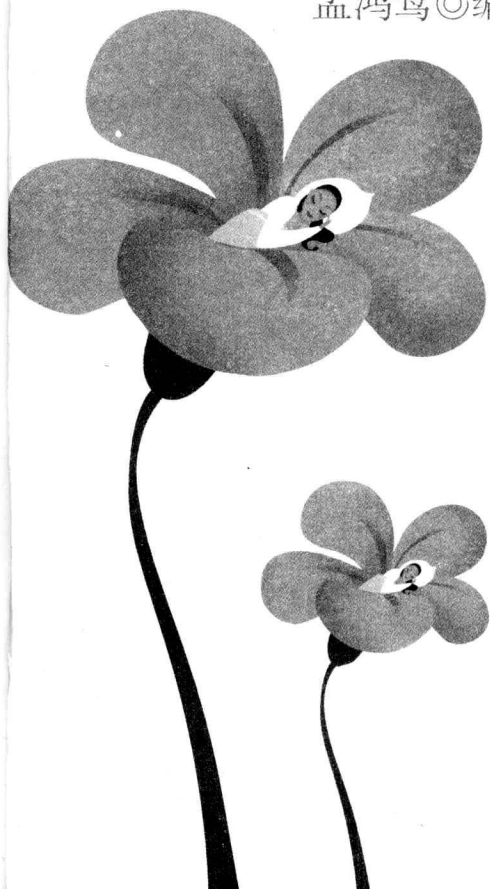
健康一生

健康睡眠是人生的财富
Jiankang caifu

好睡眠能健康长寿
会睡觉定神气十足

也许我们还没有注意到：
生命的质量很大一部分取决于我们的
睡眠质量。

国家高级心理咨询师
孟鸿莺◎编著



河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会睡眠健康一生/孟鸿莺编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2008.8

ISBN 978 - 7 - 5375 - 3679 - 0

I. 学… II. 孟 III. ①睡眠—关系—健康②失眠—防治 IV. R163 R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 072328 号

出版发行/ 河北科学技术出版社

地 址/ 河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/ 050061

责任编辑/ 王辛卯 张 健

封面设计/ 纸衣裳书装

美术编辑/ 慈向群

印 刷/ 北京佳顺印务有限公司

开 本/ 787 × 1092 1/16

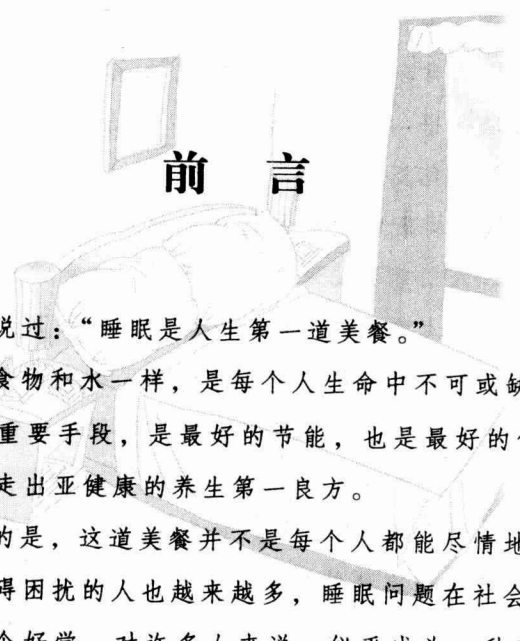
印 张/ 18

字 数/ 250 千字

版 次/ 2008 年 8 月第 1 版

印 次/ 2008 年 8 月第 1 次印刷

定 价/ 26.80 元



前言

丘 吉尔曾经说过：“睡眠是人生第一道美餐。”

睡眠就像食物和水一样，是每个人生命中不可或缺的。睡眠是平衡人体阴阳的重要手段，是最好的节能，也是最好的储备及充电，更是恢复疲劳、走出亚健康的养生第一良方。

然而，遗憾的是，这道美餐并不是每个人都能尽情地、科学地享受。受到睡眠障碍困扰的人也越来越多，睡眠问题在社会生活中已日渐凸显出来，睡个好觉，对许多人来说，似乎成为一种奢侈的需求。有的人享受不足，欠账太多，从而造成人体免疫力低下、精神烦躁、焦虑不安、记忆力下降，同时还容易引发高血压、神经衰弱、心脑血管意外以及心理疾患等，甚至造成猝死。所以说，改善睡眠是至关重要的一件事情，为了自己的前途与健康，为了自己的幸福生活，我们必须正视这个问题，让自己活得轻松一点，快乐一点。

俗话说：“每天睡得好，八十不见老。”这是因为睡觉时，神经系统、循环系统、内分泌系统、消化系统、肌肉的各种神经反射活动较白天睡觉时均有明显改变。例如：肾上腺皮质激素在睡眠时几乎不分泌，而白天分泌加强，呈“昼高夜低”态势；而生长激素、催乳激素等睡觉时分泌增多，白天则几乎不分泌，呈“昼低夜高”态势。

睡眠与活动交相更替，是人体适应自然界昼夜变化的一种自然调节的生理功能。睡眠不仅能消除疲劳，而且使身体所必需的物质获得





补充，保证足够的精力。祖国医学认为，“眠食两者为养生之要务”，世界卫生组织把“睡得香”确定为健康的重要客观指标之一。

睡眠不仅是“青春常驻”的“秘诀”，也是“天人合一”的养生精要。睡眠可以抚平心灵的创伤，忘却心底的烦恼，减轻精神的压力，还有助于增强免疫功能。

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动是保护健康的三个法宝。在日常生活中，人们都会注意饮食和运动，却常常忽略了睡眠这个重要因素。多了解一点睡眠的知识，有助于对睡眠卫生的指导，促进和保持高质量的睡眠，可以使我们更健康地活着。

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？

本书从中医理论的角度出发，首先论述了中医关于人体系统的科学阐述，指出睡眠对人体的重要作用。然后围绕这个理论，从男性、女性和老年人三个大的方面，全面通俗地介绍了睡眠对不同性别的人在不同的年龄阶段对人体产生的不同影响，如睡眠与性，睡眠与女性的美容，睡眠与各种老年疾病等等，系统阐述了睡眠对人体的益处，睡眠怎样利于治病和如何依照生物钟运转规律睡眠；详细分析了失眠的危害、原因、心态、类型，并从日常生活入手，提出了一系列简便易行、行之有效的改进睡眠、防治失眠和睡眠疾患的方法。让读者真正领会和实践“不见仙方觅睡方”的真理，从而达到“睡出健康，睡掉疾病”的新境界。

《学会睡眠，健康一生》堪称一部“睡眠秘籍”，能使我们走进睡眠世界、了解自身睡眠、改善睡眠的读物。捧读本书，可以让你睡得惬意，睡得甜蜜，睡出质量，睡出健康来！



目 录 *Contents*

第一章 睡眠中的养生之道 /

睡眠就像食物和水一样，是每个人生命中不可或缺的。睡眠是生命的财富，良好的睡眠能消除全身疲劳，使消化功能、呼吸功能等得到休整，促使身体各组织生长发育和自我修补，增强免疫功能，提高对疾病的抵抗力。但是随着社会发展，工作压力增大，竞争加剧，人们的睡眠日渐减少，而这严重影响到人体的各个组织，人们必须开始注重睡眠的重要性了。

睡一个好觉，胜似吃补药。清代医家李渔曾指出：“养生之诀，当以睡眠居先。睡能还精，睡能养气，睡能健脾益胃，睡能坚骨强筋。”

关于睡眠的认知 2

睡眠的重要性 2

提高睡眠质量，拥有良好的睡眠 4





药补不如食补，食补不如睡补 6

睡眠与养生 6

充足的睡眠需要“积极休息” 8

睡眠与免疫系统 10

睡眠与免疫系统相互作用 10

睡眠有助于消除大脑疲劳和人体自行修复 14

睡眠就可以消除体力疲劳 14

睡眠有助于人体自行修复 16

睡眠是人体器官的排毒秘方 18

淋巴排毒 19

肾、肝排毒 20

胆、肺排毒 21

骨髓造血 21

分段时间睡眠利于恢复精力 23

分段睡眠是最自然的睡眠方式 23

分段睡眠的作用与方法 24

第二章 影响睡眠品质的因素 27

人一生中三分之一的时间是在睡梦中度过的，并且睡眠是每个人每天必不可少的一项生理“活动”。俗话说“一天睡不好，二天精神少”，若要益寿延年，自古有“不觅仙方觅睡方”之论，睡眠之重要性是不容忽视的。然而真正造成失眠、影响睡眠的因素有哪些呢？

了解是什么因素在影响你的睡眠质量，才能睡个好觉。

睡姿与睡眠方位 28

睡姿要因人而异地选择 28



床的摆放	31
床的软硬与健康	32
睡眠的方位	34
生理性失眠	35
生理性失眠的主观因素	35
生理性失眠的客观因素	37
心理精神因素影响睡眠	40
心理精神因素与失眠	40
调整自身心理获得满意的睡眠	41
睡眠不好，坏处多多	43
睡眠不好的坏处	44
失眠忧虑症	47
失眠忧虑症的症状	47
失眠忧虑症对身体的损害	48
睡眠质量标准	50
睡眠质量参考标准	51
改善睡眠质量	54
睡眠——睡眠是标，睡心是本	56
睡眠先睡心	56
多梦也是睡眠障碍	59
多梦的原因	59
如何预防多梦	60
疾病引起的睡眠障碍	61
引起失眠的常见疾病	61
这样做，患病也能睡好觉	62





第三章 睡眠不良引起的各种疾病 65

说起睡眠疾病，好像没有多少话可谈的，不就是睡不着嘛！但这是一种误解，睡眠疾病包括的内容有很多。睡眠对于每个人来说，都是很重要的一件事，睡眠就是健康，没有健康一切都无从谈起，我们需要一个良好的睡眠状态来完成自己的梦想与目标。

生命诚可贵，睡眠更关键。但人们至今对睡眠的基础知识，如睡眠的发生和功能等仍知之甚少，而各种睡眠疾病却日益增多，危害日益明显。

睡眠不足易导致抵抗力下降 66

睡眠不足会导致糖尿病 68

睡眠不足会增加患胃溃疡的机会 70

睡眠不足引发高血压 72

严重睡眠不足会引起神经衰弱 75

“过劳病”属严重的睡眠不足 78

睡眠与心血管疾病的关系 80

啤酒肚不是喝出来的 83

睡眠不足易导致肥胖 86

睡眠不足会导致癌症 88

睡眠不足记忆力下降 90

第四章 提高睡眠质量的方法 95

现代社会，激烈的竞争与复杂的社会关系，影响着所有人的工作与生活，使他们坐立难安，越来越多的人陷入失眠状态，其实，担心、烦恼都是无用的，该发生的还是会照旧发生，我们要做的是保证自己的本钱——健康，用它来迎接挑战。



睡眠就像空气、阳光、水分一样，是人体必不可缺的“营养”。充足、高质量的睡眠是人类所必需的。

学会睡眠——改掉坏习惯 96

 如何保证睡眠的质量 96

 改正你的睡眠坏习惯 97

 赖床不是好习惯 101

 赖床的害处 103

 按时起床好处多 103

失眠的饮食治疗 105

 食物治疗失眠的方案 105

 失眠的饮食治疗原则 108

 有益睡眠的营养食品 109

 常用治疗失眠的药膳 112

 中草药治疗失眠的方法 114

心理放松疗法 116

 放松，就能进入梦乡 116

 放松训练的方法 117

运动治疗失眠 120

花卉治疗失眠 124

 花卉“疗法”的机理 124

 不宜放入室内的花卉 126

失眠的音乐疗法 128

 选择“催眠音乐”要对症下药 129

 哪些音乐可以改善睡眠 129

请给睡眠营造好环境 131

 睡眠与环境的关系 131



- 如何营造一个良好的环境 131
- 睡眠环境的八点要素 134
- 针对失眠根源对症施治 136
- 失眠的类型 136
- 职场失眠的4种类型 137
- 失眠的药物疗法 140
- 常用治疗失眠的西药 141

第五章 男人与睡眠 145

男人为了生活、家庭、事业……马不停蹄的奔跑。忘记了给自己减压，忘记了休息。不良的睡眠是看不见的魔鬼，它一点点的侵蚀着男人们的健康，不仅这样，因为失眠，工作没有精神，因此带来的都是反效果，所以，男人，请休息一会儿吧！

现代的都市男人，无论是为了事业，还是为了爱情，都非常努力，但自己却不怎么注意睡眠。其实睡眠对一个男人是很重要的。如果睡得好，能让你精力充沛，度过一周的好时光。

- 影响男人睡眠的几大因素 146
- 引起失眠的内外因素 146
- 拥有好睡眠有窍门 148
- 男人一定要重视睡眠 149
- 重视睡眠，刻不容缓 150
- 心理调适让你战胜失眠 152
- 男人睡眠注意事项 153
- 睡眠，男人最佳放松时刻 157

- 男人的睡眠误区 158
- 睡眠缺乏使“性趣”下降 162
- 男人睡眠不足可引起不育 165
- 睡眠不足影响工作与事业 167
 - 睡眠不足影响工作 168
 - 睡眠不足应重视 168
 - 简单食疗法让你高枕无忧 169
- 打鼾对睡眠的影响 171
 - 打鼾降低睡眠质量 172
 - 好方法防打鼾 174

第六章 女人与睡眠 177

“爱吃的女人衰老早，会睡的女人美到老”是美国已故著名女影星奥黛丽·赫本的名言。一些漂亮的女明星如何养颜？睡眠是被她列为第一条的养颜守则。就像张曼玉所说“无论如何，我都不缩短睡眠的时间。”其实，什么样的美容药都比不上睡眠这个天然的补养品。

要想提高睡眠质量，做个“睡美人”，补充睡眠是关键！女人的美丽是睡出来的。因此，睡眠对女人十分重要。

- 美人，天生爱睡觉 178
 - 美丽，从睡眠开始 178
 - 睡眠让你更显女性美 179
 - 要美，就要注意睡眠细节 181
- 女人要特别注意各“期”睡眠 183
 - 青春期的睡眠特点 183
 - 孕妇难眠 184





围产期间的睡眠建议	185
更年期的睡眠特点	185
睡好觉让青春多几年	187
睡眠，保持青春的秘方	187
睡眠美容小招术	190
睡眠是女人最好的化妆品	193
睡眠也是化妆品	193
睡觉前的美容运动	194
女人的最佳睡眠时间	196
提高睡眠质量的准备工作	197
女人与睡眠障碍	199
睡眠障碍的萌生需注意	200
轻松治疗睡眠障碍	201
睡眠中的减肥奥秘	203
睡眠中，让你悄然减肥	203
女性减肥，睡眠也可以	205
睡眠与产后抑郁症	209
改善睡眠，预防产后抑郁症	209
严重产后抑郁症的征兆	212
女性生理与睡眠的关系	214
生理与睡眠，女性都应重视	214
治疗女性失眠有方法	215
瑜伽与女人的睡眠	218
练习瑜伽，改善睡眠	220
睡前瑜伽，让你轻松入睡	221



第七章 老人与睡眠 225

老龄人口在全球迅速增加，中国也逐渐迈入老龄化社会。目前，中国的很多中青年都面临着独自照顾父母的重担。这不能不说是一项繁重的任务。本节通过对老人的心理、生理需求的研究，从健康咨询、护理指导、疾病防治等方面探讨对老人的切实的护理和关怀照顾的方法和途径。

睡眠是一个必不可缺的生理过程，对于老年人，睡眠质量的好坏是评价其健康状况的一项客观内容。

老人的睡眠与健康 226

老年人身体与睡眠 226

简单方法保证老人睡眠质量 228

老人的睡眠特点与老年疾病 231

老年人的睡眠特点 231

引起老年人睡眠障碍的疾病 232

早醒也是失眠 233

找出早醒原因，改善睡眠 235

认识早醒，改善睡眠状况 236

为什么老年人睡眠不好 238

老年人白天打盹有益健康 243

老年人睡眠要注意的细节 246

老年人睡眠的睡姿问题 248

讲究睡姿，睡出健康 248

患病老人要注意 250

老年人的睡眠呼吸暂停综合征 253

老人睡眠的禁忌 256

老年人与睡眠障碍 260





老年人睡眠障碍有原因 261

睡眠障碍与老年痴呆 263

老年人贪睡危害多 265

21 世纪最幸福的睡眠投资 268

床——为你的健康保驾护航 268

床褥的选购 268

枕头与睡眠 270

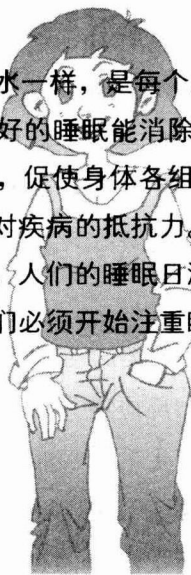
睡眠中的养生之道

第一章

睡一个好觉，胜似吃补药。

清代医家李渔曾指出：“养生之诀，当以睡眠居先。睡能还精，睡能养气，睡能健脾益胃，睡能坚骨强筋。”

睡眠就像食物和水一样，是每个人生命中不可或缺的。睡眠是生命的财富，良好的睡眠能消除全身疲劳，使消化功能、呼吸功能等得到休整，促使身体各组织生长发育和自我修补，增强免疫功能，提高对疾病的抵抗力。但是随着社会发展，工作压力增大，竞争加剧，人们的睡眠日渐减少，而这严重影响到人体的各个组织，人们必须开始注重睡眠的重要性了。





关于睡眠的认知

人的一生有 $1/3$ 的时间是在睡眠中度过的。好的睡眠对恢复体力、保证健康十分重要。科学证明：睡眠还是提高身体免疫力的一个重要因素。

人人都睡觉，但睡觉的内涵是什么？怎么样才能睡得更好？不少人并不了解。睡眠是生活中的一件大事，睡好觉才会神清气爽和充满活力，否则第二天就会无精打采和食不甘味。患有失眠症的人常常萎靡不振，苦不堪言。

科学认识睡眠才能做睡眠的主人。人类的睡眠有快波睡眠及慢波睡眠之分，快波睡眠与脑的生长发育及认知心理活动有关，而慢波睡眠与躯体的生长等有关，两者轮番交替。人睡眠每天超过 9 小时的是长睡者，每天少于 6 小时的是短睡者，但绝大多数人属于每天约睡 7.5 小时的中睡者。世上名人中短睡型有马克思、鲁迅、丘吉尔、拿破仑、周恩来等；长睡型有爱因斯坦、康德、笛卡儿等。睡眠的量还受各种因素影响而发生变化，如强体力劳动可增加睡眠量，尤其是慢波睡眠；强脑力劳动则增加快波睡眠，梦也增多。当一个人生活节律突然改变时，也会因机体适应不及而影响到睡眠。所以，个体应通过各方面的生活调节来养成良好的睡眠习惯，学会控制睡眠。

睡眠的重要性

众所周知，睡眠是人一种重要的生理需要，睡眠时意识水平降低或消失，大多数的生理活动和反应进入惰性状态，机体处于低代谢状态，各系统因白天高代谢而产生的疲劳得以消除，精神和体力得到恢复；睡眠时垂体前叶生长激素分泌明显增高，有利于促进机体生长，并使核蛋白合成增加，有利于记忆的储存；同时充足的睡眠还可以提高免疫力，增强抵抗疾病的能力。睡眠对人体健康的影响之大是大多

