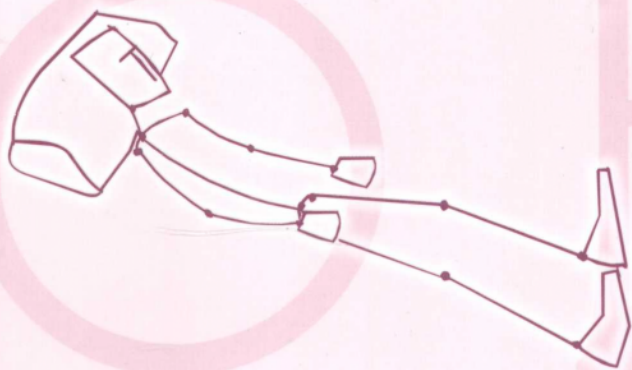




养生革命系列

准备好 深睡眠

于欢◎编著

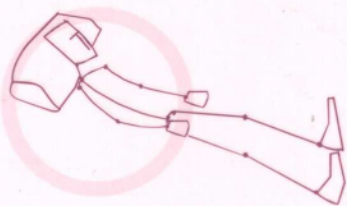


养生革命 ③

REVOLUTION

养生正在经历一场关键性的革命，一场健康观念的变革。平衡物质、平衡功能和平衡心理的精气神健康理念将是席卷全球的革命性运动。本书将为您量身定做变革时代的终身健康计划，从关注睡眠健康、提高睡眠质量的角度出发，帮助您克服睡眠障碍，将您的健康电池悄悄充满。

石油工业出版社



养生正在经历一场史无前例的革命
一场会改变我们生活、思想、沟通的革命
让我们一起迎接革命时代的到来
为您量身定做变革时代的终身健康计划
在变革中学会受益终生的养生方法

ISBN 978-7-5021-7383-8



9 787502 173838 >

定价：29.80元

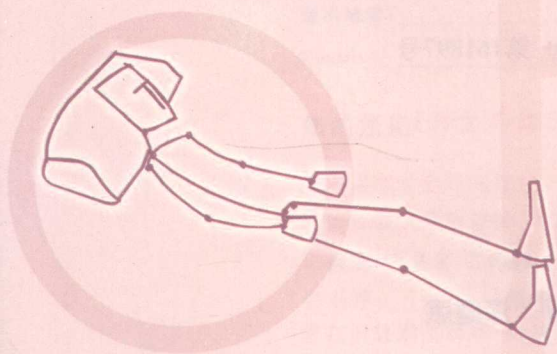
准备好 深睡眠

养生革命



于欢

◎ 编著



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生革命.3,准备好 深睡眠/于欢编著.
北京:石油工业出版社,2009.9

ISBN 978-7-5021-7383-8

I. 养…

II. 于…

III. ①养生(中医)-基本知识

②睡眠-基本知识

IV. R212 R338.63

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第161897号

养生革命3——准备好 深睡眠

于欢 编著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号 100011)

网址:www.petropub.com.cn

发行部:(010) 64523643 营销部:(010) 64523603

经 销:全国新华书店

印 刷:北京中印联印务有限公司

2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

710×1000毫米 开本:1/16 印张:14.5

字数:253千字

定 价:29.80元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻印必究

前言



“我长期睡眠不好，每晚只有3~5小时，更是无法进入深睡眠状态。凡是能促使睡眠的药物、保健品和改变生活方式、加强锻炼等，我所能做的都反复多次的尝试，几十年来，我一直在寻找改善睡眠的方法？”相信所有失眠者都对医生说过这样的话。

从权威部门发布的《健康睡眠问卷调查》来看，有很多人存在“睡眠营养不良症”，有40%的人睡眠时间严重不足，有80%的人忍受着睡眠差带来的疲劳，有50%的人因睡不好觉心情烦躁……而只有20%的人意识到自己的睡眠质量差，需要采取行动加以改善。可以说睡眠像海一样深沉，离我们的生活很远很远！

从上面的调查数据可以看出，睡眠成了困扰现代人生活的一大障碍。不同年龄的人都要来关心、重视自己的睡眠健康。青年人要呵护自己的睡眠、中年人要保养自己的睡眠、老年人要滋补自己的睡眠，每个年龄段，根据不同职业、生活习惯都要制订不同的深睡眠计划。

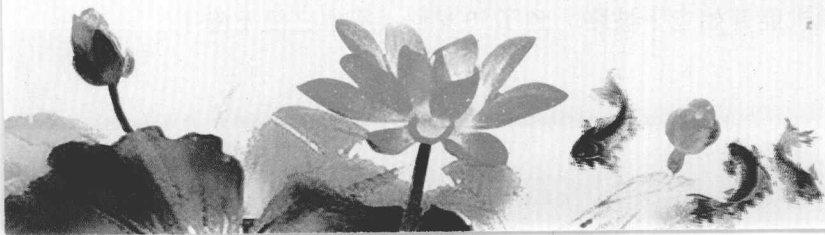
不少青少年学生因为睡不好觉，记忆力下降、情绪不稳，白天无精打采，体质变差。入睡困难、睡不踏实、多梦、特别容易惊醒，是影响他们睡眠质量差的主要原因。针对这种现状，目前很多家长，给孩子服用一些滋补品，其实这样有时会“拔苗助长”。青少年有很强的自我修复能力，保持高质量的睡眠是最重要的健康保养方法。一旦出现睡眠不好，需要立即调整生活方式，也可以配合服用一些天然的调理型的改善睡眠的产品，及时恢复自然健康睡眠；人过了30岁后，各项机能开始走下坡路，到了50岁时，基本已经下降了

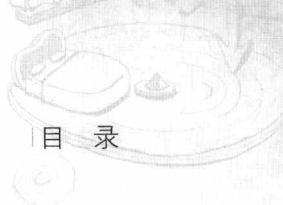
一半。而人到中年，也是压力最大的时候，此时往往会觉得力不从心，精力不济，亚健康症状逐步出现，现在医学上称之为40~50岁现象。其实，所有的一切可能都与我们的睡眠有着直接的关系。70%的中年人都存在着一定的睡眠障碍，如果我们在中年时，能够重视睡眠问题，为睡眠健康投资，将会大大减少各种疾病的发生，让我们保持青春活力、健康体魄。在生活中，我们看到老年人都起得很早，夜间总的睡眠时间比年轻人减少很多，“入睡难，早醒，醒后难以入睡”，这种情况在老年人中非常普遍。过短的睡眠能影响人的寿命。老年人要健康长寿，如果从“滋补睡眠”着手，会取得非常好的效果。老年人拥有了充足的睡眠，就能保持乐观的心态和健康的体魄。当我们的子女给父母买各种滋补品的时候，你不妨关心一下你父母的睡眠健康状况。

“深睡眠”是睡眠中的精华，是人体睡得最好、最香的阶段，此时的你听不到外面的任何吵闹，别人也很难把你唤醒，一觉醒来，你会感到神清气爽。而此刻，你体内的激素在大量分泌，免疫细胞、各种受损细胞（尤其是脑细胞）在进行修复，疲劳在恢复，能量在储存，消化系统在忙于吸收营养物质，废物在大量排泄……这就是为什么我们一直要强调深睡眠的原因。

补这补那，不如快来补补深睡眠。在本书中，我们主要从什么是深睡眠？深睡眠有什么好处？深睡眠的方法？等多方面进行了精要的论述。通俗易懂，由浅入深，注重知识性、趣味性和耐读性。是改善睡眠状况、提高睡眠质量的指导性读物。读过本书之后，愿广大读者朋友能够更进一步认识到深睡眠的重要性，摆脱失眠，总结出自己的深睡眠方法，进而让自己的身体更健康，生活更美好。

准备好了吗？那么就让我们在今夜一起深睡眠吧！





目录 contents

第一章

深睡眠——护卫健康的第一要素	1
一、什么是深睡眠	2
人为什么要睡眠	3
人们对“睡商”的理解	6
中国人，我们的睡眠出了什么问题	9
知识链接：别忘滋补深睡眠	13
二、睡眠分为几个阶段	16
知识链接：什么是多阶段睡眠	18
三、睡眠的质量与效率	20
四、了解睡眠常识	25
打呼噜的习惯很不好	25
梦游真的是病吗？	26
夜里磨牙因何在	27
睡眠时出汗是好事还是坏事	28
睡觉的时候怎么会流口水	31



五、深睡眠与浅睡眠是怎么一回事	33
知识链接：儿童的浅睡眠和深睡眠	35
六、大脑睡眠区控制深睡眠	36
知识链接：大脑睡觉也要轮班倒	38
七、身体的不适多半来源于深睡眠	41
知识链接：睡眠不足等于酒精中毒	43
八、深睡眠如同水一样，是最好的药	45
九、睡眠质量自我测评	47
知识链接：提高睡眠质量的10个方法	50

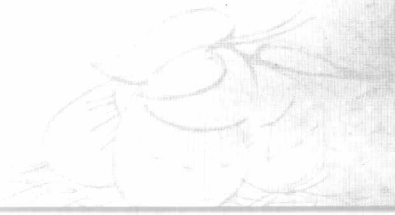
第二章

浅谈深睡眠的好处..... 51

一、养生的要诀：深睡眠为先	52
知识链接：养生之道睡眠为先	56
二、深睡眠可延缓衰老	57
知识链接：睡眠不足让男人老得快	58



三、深睡眠可消除大脑疲劳	59
知识链接：“补觉”无法消除疲劳	61
四、深睡眠有助于人体自愈	62
知识链接：睡眠是我们身体的“天然防线”	64
五、深睡眠可以促使身体有效排毒	66
六、深睡眠可以提高人体免疫力	68
知识链接：春困未必就是免疫力下降	69
七、深睡眠是美容的良药	71
知识链接：青春常在的睡眠方法	74
八、深睡眠会让人变得聪明	75
知识链接：懒觉让你更聪明	76
九、深睡眠影响人的身高与体重	78
知识链接：女性睡眠时间少，体重增加快	80
十、深睡眠——免费的减肥药	81
知识链接：瘦身的最后机会	83



第三章

深睡眠方法介绍.....	85
一、四季健康深睡眠	86
二、拨对生物钟，合理深睡眠	94
知识链接：做好“五点”可以拨准生物钟	98
三、控制深睡眠节律	99
知识链接：有效地控制睡眠	102
四、认识深睡眠时长	105
知识链接：不同人睡眠的时间也不同	109
五、遇上时差和夜班怎么办.....	111
知识链接：宝贝睡眠质量评估	118

第四章

不同人群深睡眠计划	123
一、男人一定要重视深睡眠.....	124
男人深睡眠的误区与缺少睡眠的危害	124

影响男人深睡眠的因素	126
男人深睡眠有窍门	128
男人深睡眠注意事项	130
知识链接：理解男人“婚睡”	132
二、女人美丽从深睡眠开始	133
女人要美，就要注意深睡眠细节	133
月经期深睡眠有特点	135
孕妇更应该关注深睡眠	136
更年期深睡眠可以减缓衰老	140
知识链接：失眠，女性占70%以上	143
三、老人深睡眠与健康	144
知识链接：老年人失眠与心理的调整	149
四、深睡眠为孩子成长加油	150
知识链接：睡眠规律颠倒了怎么纠正	154

第五章

恐怖的失眠.....157

一、失眠，身体健康的杀手	158
知识链接：睡眠引起的疾病达九十种之多	164

二、现代人，心理因素主导失眠	166
知识链接：哪些心理因素可以导致失眠	168
三、不良的睡眠习惯诱发失眠	170
知识链接：坐姿不当竟会加深失眠	173
四、压力与睡眠牵手，直接导致失眠	175
知识链接：女性为何比男性易失眠	177

第六章

克服失眠，拯救生命.....179

一、传统中医克服失眠有绝招	180
知识链接：中医治疗失眠效果好	183
二、采用精油按摩法达到睡眠状态	184
知识链接：中医按摩治疗失眠的方法	187
三、用香气营造睡眠氛围	188
知识链接：洋葱和生姜气味有安神的作用	190
四、通过音乐舒缓身心，让大脑处于睡眠状态	191
知识链接：音乐也可以治疗失眠	194

五、通过运动找回健康优质的睡眠	195
知识链接：太极拳老年人的“睡宝”	197
六、采用轻松呼吸法，促进睡眠	199
知识链接：呼吸方法练习	202
七、用瑜伽拯救睡眠	204
知识链接：冥想，让你轻松入梦来	206
八、沐浴可以改善睡眠	208
知识链接：用醋泡脚治疗失眠	210

第一章

深睡眠

——护卫健康的第一要素

“大梦谁先觉，平生我自知，草堂春睡足，窗外日迟迟。”自古以来，人们就把睡眠看成是一件很惬意的事情。从现代医学的角度来看，深睡眠能促进生长激素的释放，并有利于各种活性酶的激活，生长激素在夜间熟睡时的分泌量要比白天高出5~7倍，它有利于儿童和青少年的生长发育，也能激活中老年人体内各种活性酶，从而加速新陈代谢，延缓大脑衰退。

但在每晚的睡眠中，总有一些人真正睡的时候又是浅浅入睡，有点动静就惊醒了？这里究竟隐藏着什么秘密？本章就为你逐一的来揭开“深睡眠”这个隐匿在我们身体内，护卫我们身体健康的奥秘……

一、什么是深睡眠

每个人在忙碌了一天之后，都想香香地睡上一觉。当然也有活了一辈子不睡觉的人，但那是极个别的。人是要睡觉的，这个道理在我们出生后就在一直实践着，但很少有人会问睡眠是一个什么东西？要弄清这个问题之前，还是让我们先看一个实验。

美国芝加哥大学的阿伦教授，将一只老鼠关在一个封闭的转盘里，当老鼠脑电波显示它要睡觉时，转盘就转起来，不让老鼠进入睡眠状态。经过一周的强制保持清醒后，老鼠的尾巴和脚爪上出现了红斑、溃烂等奇怪的症状，老鼠也变得越来越烦躁，体温一路下跌，进食增加一倍，体重下降10%~15%，17天后老鼠就死了，而老鼠不吃东西能维持生命16天。看来不论对于动物还是人类来说，睡眠似乎是仅次于食物的维持生命的必需品。

不睡觉会让生命停止运转，那么是不是觉睡得越多越好呢？事实上不是这样的，有学者通过对睡眠时间长和睡眠时间短的人的睡眠图的比较研究发现，睡眠时间长的人，浅睡时间占的比例较大；而睡眠时间少的人，深睡时间占的比例大。这说明两种睡眠类型的睡眠精华部分——深睡眠同样得到了满足。无论是少于6个小时的少眠者，还是多于9个小时的多眠者，每次睡眠所获得的“核心睡眠”的量，总体上是相等的。睡眠时间长的人，只是浅睡眠在时间上的“延伸”罢了。这就是我们为什么一直提倡“深睡眠”的原因。

专家们把凌晨0~3点这个时间段定义为深睡眠，并形容它是人体睡眠的精华，可见深睡眠期对人体体力和精力的恢复有着极重要的意义。为什么这样说呢？

首先深睡眠期，大脑皮层细胞处于休息状态，起



到了保养皮层细胞的作用，有人称其为“脑睡眠”。它对稳定情绪、平衡心态、恢复精力极为重要。实际生活中，长期睡眠不足的人会表现出精神萎靡、脾气急躁、情绪不稳定等情况。

其二，深睡眠期，人体各种生命活动会降低到最低程度，如血压下降、心跳减慢、脑部血流量减少、呼吸慢而平稳、体温下降等，说明机体的代谢维持在一个最低的基础水平，消耗能量减少，同时体内有关的组织、器官在副交感神经支配下合成代谢加强，能量产生增加，使劳累一天的身体得以恢复，次日神清气爽，具有旺盛的精力。

其三，深睡眠期，有一种促进生长发育的激素分泌和释放达到高峰。这种激素就是脑垂体分泌的生长激素，它除了具有促进骨骼生长和身体发育的作用外，还能使身体各组织的蛋白质合成增强，促进脂肪分解，因此，能促进儿童身体发育，增加体重，提高智力水平。对成年人则有助于体力恢复，并维持成年人的代谢处于“年轻”状态。深睡眠充足的人往往脸色红润，少见皱纹。

其四，深睡眠还能显著增强机体免疫能力。已有实验证明在深睡眠期可以产生许多抗体，增强抗病能力，并且还能促进机体各组织器官的自我康复能力。

一般认为，每天睡眠时间不到6个小时的人，属于少眠者，或短睡眠者；睡眠时间超过9个小时者，属于多眠者。爱迪生、拿破仑属于每天仅睡五六个小时左右的少眠者，但他们的精力和智能却在常人之上。这说明睡眠时间不在长短，而在于进入“核心睡眠”——深睡眠的程度。

人为什么要睡眠

了解了一些睡眠相关知识后，我们知道睡眠是必要的。但如追问：人为什么必须要有睡眠？如果持续数日不睡，将会在身心上产生什么后果呢？此类问题，在医学上迄未获得肯定的答案。但我们可以从以下三个方面获得不同的解释。

1. 人体睡眠是生理时钟与日节律说

在一天24小时内，人体呈现周期性的活动：何时睡眠、何时进食、何时工

作，几乎都有一定的顺序，而此顺序几乎是由身体生理上的运作所决定。像此种决定身体周期性生活活动的生理作用，我们称之为生理时钟。生理时钟之所以形成，除个体生活习惯因素（如经常上夜班者的生理时钟即与一般人不同）之外，主要受一天24小时变化所决定。例如：一天之内的温度有显著的变化，人身体的体温，在一天内也有显著的变化，在环境温度降低而人的体温也降低的情况之下，个体就会产生睡眠的需求。每天气温的变化规律，大致是午夜至凌晨5点左右的一段时间最低，人的体温，也正好是在此一时段，降至最低。因此，对绝大多数的人来说，晚上11点至翌晨6点，是睡眠时间。故而生理时钟也称为日节律。



人

对动物的生活而言，日节律具有极大的支配力。因此，候鸟或鱼类的迁徙，多在地球上的南北向同经度内移动，借以维持其周期性的生理时钟。人类祖先的活动，本来也像其他动物一样，日出而作，日落而息。唯以现代交通工具快捷，喷射机的飞行，使地球两对面的距离，变为朝发夕至：从台北飞到纽约，正好形成晨昏颠倒，使人遇到了睡眠适应困难的问题，这现象称为飞行时差。飞行时差的一般征候是：身心疲倦，食欲不振，睡眠暂时失常。飞行时差的困扰程度，因飞行方向而异：顺太阳方向（西行去欧洲）飞行时，飞行时差的困扰较少；逆太阳方向（东行去美洲）飞行时，飞行时差的困扰较大。飞行时差形成的睡眠困扰，一般在三天至一周内即可自行消失，而在新环境内重新建立起个人的生理时钟。

2. 关于身体恢复论与保养论的说法

恢复论与保养论是解释睡眠必要性的两个理论。按恢复论的说法，睡眠具有恢复精力与恢复体力的功能。恢复论所指的恢复，包括生理的与心理的两个层面。就生理层面讲，个体在清醒时的一切活动，如果一直不停，不得充分休息，无论在神经系统的传导，或是在肌肉腺体的运作上，既不能达到充实完美的境界，也无法适时完成新陈代谢作用。体力消耗后需要睡眠休息，犹如营养消耗后