



智商 IQ 情商 EQ 睡商 SQ

# 睡商

——清醒的头脑来自健康的睡眠

智商+情商+睡商=完美人生

[德] 蒂阿·赫罗尔德 著  
英戈·费策 策  
强朝晖 译

人民文学出版社





# 睡商

—— 清醒的头脑来自健康的睡眠

〔德〕蒂阿·赫罗尔德 著  
英戈·费 策

强朝晖 译



人民文学出版社

**Der Schlafquotient. SQ**

Ingo Fietze, Thea Herold

---

Copyright © 2006 by Hoffmann und Campe Verlag,  
Hamburg, Germany. All rights reserved.  
Chinese language edition arranged through  
HERCULES Business & Culture GmbH, Germany

**图书在版编目(CIP)数据**

睡商——清醒的头脑来自健康的睡眠 / (德)费策, (德)赫罗尔  
德著; 强朝晖译. —北京: 人民文学出版社, 2009  
ISBN 978-7-02-006989-7

I. 睡… II. ①费…②赫…③强… III. 睡眠-基本知识  
IV. R338.63

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第022237号

---

责任编辑:全保民  
责任校对:王玉川  
责任印制:李 博

**睡商——清醒的头脑来自健康的睡眠**

[德]英戈·费策 蒂阿·赫罗尔德 著  
强朝晖 译

---

人民文学出版社出版

<http://www.rw-cn.com>

北京市朝内大街166号 邮编:100705

北京季峰印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数167千字 开本700×1000毫米1/16 印张13 插页3

2009年5月北京第1版 2009年5月第1次印刷

印数:1-20000

ISBN 978-7-02-006989-7 定价:25.00元

如有印装质量问题,请与本社图书销售中心调换。电话:01065233595

## 序 言

很久以来,睡眠这位“静夜杀手”始终与死亡联系在一起。如今我们终于知道了,这是为什么。女作家蒂阿·赫罗尔德和英戈·费策医生在本书中,为我们形象生动地讲述了现代睡眠医学的研究成果。初读时,我们难免会感到困惑迷茫,甚至会愁得不敢去睡觉!

但是,我们必须睡觉——为了能够继续生存。换句话说:

我们睡觉,是为了活着。

为了生存,我们必须甘冒“小小的死亡之险”——这是我们不得不慢慢接受的一个深刻悖论。我们只有了解它、认识它,才能把握它。赫罗尔德和费策通过对睡眠这一夜间神秘现象的阐释,为我们认识睡眠提供了帮助。

他们在本书中所传递的主要思想是:现代睡眠医学是与我们每个人的生活息息相关的问题。没有任何人是例外。它绝非医生的私人研究课题,而是影响到每一位丈夫和妻子、父亲和母亲、朋友和情人之间关系的大事。我们与家人同床共寝,分享夜晚,与此同时,我们又互为对方睡眠的观察者。我们可以看到睡眠障碍病人本身无法看到的东西,因为此时对方正沉浸在睡梦中,或者说因为睡眠而失去了感知能力。要想成为一名聪明体贴的观察者,首先应当对睡眠有所了解。比如,打鼾是怎么回事?为什么人在睡觉时会出现呼吸暂停?为什么有些人睡觉时气喘,嗓子里发出呼哧呼哧的声音?为什么有些人总是睡不够觉?怎么样才算是睡眠充足?为什么有些时候我们会彻夜无





眠，整个晚上都无法合眼？

这些问题不仅关系到我们个人的睡眠健康，同时也是关系我们家人健康的重要问题。我们不仅是家人睡眠的唯一观察者，同时也是自身睡眠健康的最佳保护者。

因此我们应当——而且必须——更加主动地关注和爱护睡眠。睡商是保证良好睡眠的基础，是衡量睡眠质量的尺度。

睡眠研究结果证实，人的健康恰恰是在“睡梦”中得到修护的，无论对健康人，还是体质羸弱或者患病的人来说，皆是如此。在人们对健康日益关注的今天，培养良好的睡商对保护和促进人的健康，特别是睡眠健康，有很大益处。如果你是一位懂得珍惜健康睡眠的人，那么你一定喜欢这本书。

睡眠的多样性和个体差异性常常为人们所忽视，在人们对生物学的认识上，这样的疏漏颇为罕见。人的平均睡眠时间为7至8小时，然而这并不意味着，睡眠时间少于或多于这一数字就是不正常的。那些每天只需要4至5小时睡眠的少数“幸运儿”，以及那些每天睡9至10小时还嫌不够的“不幸”的贪睡者，是统计曲线图上相互对应的两种极端。

但是，怎样是“幸运”？怎样又是“不幸运”呢？

在现代社会中，到处都在以追求效益为目标，而包括睡眠在内的“休息”则备受冷落。我们不妨想一想，如果指责或鄙视那些贪睡者，这与强迫一位篮球运动员变成一位轻量级拳击手没有什么两样。同样，我们也无法把一位身高两米的巨人变矮，以符合“正常标准”。但是在现实生活中，我们的做法却的确如此。我们不断向贪睡者提出近乎“无端”的要求：少睡点儿觉！

在《睡商》一书中，作者还指出了与睡眠相关的另一问题，这就是，人们不仅总是把清醒看得比睡眠更重要，而且还认为，人在清醒状态时的身体反应，是判断一个人健康状况的最佳依据。因此，睡眠顺理成章地受到人们轻视。睡眠门诊夜间从不开门，而又有谁会因为夜里





失眠去看急诊呢？于是，久而久之，我们忽略了一个显而易见的事实：人的健康状况在很大程度上是由睡眠决定的，甚至可以说，人的总体健康水平与睡眠密切相关。我们必须正确面对这一事实，唯一的办法是：对自己的睡眠状况进行一番检查。

我们既可以去睡眠实验室或睡眠中心去检查，也可以在家中通过各种手段监测自己的睡眠。另外，我们还可以多读一些关于睡眠的书籍，你手中的这本《睡商》便是其中之一。只有对睡眠这一重要的生命现象获得更多认识，我们才能学会如何珍惜、把握和调节自己的睡眠。

享受这本书，享受你的睡眠吧！

这两样东西是两份厚礼。正如莎士比亚借麦克白之口所说：“那清白的睡眠，把忧虑的乱丝编织起来的睡眠，那疲劳者的沐浴……受伤的心灵的油膏，大自然的最丰盛的菜肴，生命的盛筵上主要的营养。”

哈佛医学院教授艾伦·霍普森于波士顿



# 目 次

序 言 .....	1
第一章 在梦神的怀抱中 .....	1
试睡 .....	2
一部“枕上”电影：“睡眠的外部观察” .....	5
一个永恒的谜团：“睡眠的内部观察” .....	11
有关睡眠的悖论：早期睡眠理论 .....	13
睡眠记录：脑电图的发明 .....	17
神赐的礼物：前科学时代对睡眠的诠释 .....	19
睡眠保障：两段论的作用原理 .....	21
在被子下面 .....	25
人为什么要睡觉 .....	29
结 论 .....	34
第二章 我们的梦境 .....	36
每个人都有自己的睡眠方式 .....	37
爱迪生的灯丝 .....	41
天生“短觉者” .....	43
光明的启动器 .....	45
人需要睡多长时间？ .....	47
有没有“标准睡眠” .....	50
天才的睡眠怪癖 .....	53
在睡眠中学习 .....	56
神秘的梦境 .....	56
睡眠与遗忘 .....	60







睡眠是由基因决定的吗? .....	62
她与他的睡眠差异 .....	63
怀孕与睡眠 .....	65
结 论 .....	68
<b>第三章 睡眠是奢侈吗? 我们为什么要用生命偿还睡眠债? .....</b>	<b>70</b>
把握今天——从珍惜夜晚开始 .....	71
睡得更快更有效? .....	73
疲劳的尺度 .....	74
倒班制工作——导致疲劳的陷阱 .....	75
长期睡眠不足的后果 .....	77
贪食症的危险 .....	80
遗失的梦 .....	82
不连贯的睡眠 .....	83
延迟的睡眠 .....	83
疲倦的危险性 .....	85
睡眠——影响社会交往能力的因素 .....	91
结 论 .....	93
<b>第四章 保持清醒和节奏——睡眠对白天的决定性影响 .....</b>	<b>95</b>
与白昼同步 .....	97
长于一天的节律 .....	100
短于一天的节律 .....	102
人体节律研究 .....	107
睡眠可以吃吗? 清醒可以喝吗? .....	112
天生需要休息的动物 .....	116
有意义的“空”——延续中的停顿 .....	119
“午睡”项目 .....	123
结 论 .....	124
<b>第五章 睡眠的敌人: 当睡眠变成噩梦 .....</b>	<b>126</b>
失眠恶魔 .....	132
瞌睡虫的日记 .....	137





梦游者与梦魇 .....	141
发病率与表现 .....	143
珍惜每个夜晚 .....	148
选择什么样的床 .....	152
结 论 .....	153
<b>第六章 现代睡眠卫士 .....</b>	<b>155</b>
睡眠门诊 .....	155
睡眠实验室 .....	160
突发性睡眠 .....	163
缬草、啤酒花、香峰草及其它 .....	165
“主妇的救星” .....	170
新型安眠药 .....	172
“十诫” .....	174
“潜水服”加压疗法 .....	175
嗜睡症的治疗方法 .....	176
战胜黑夜的恶魔 .....	179
不宁腿与磨牙的治疗方法 .....	181
轻松的睡眠 .....	182
结 论 .....	184
谢 辞 .....	188
实用睡眠疗程 .....	190
睡商测试题 .....	195
跋 .....	199



## 第一章 在梦神的怀抱中

即使你拥有全世界所有财富,但是到了晚上,你也只能睡在一张床上,然后闭上眼睛。这是她的家人最常说的一句话。安娜·罗森塔尔的祖辈始终坚信:人生最宝贵的事情,莫过于轻轻松松地睡个好觉。他们把这一观念传给了自己的孩子,还有孩子的孩子。因此,孙女安娜也是一样,她在找房子时,如果不能确定这套房子能否保证自己睡好觉,她绝不会轻易搬进去。

在租房合同上签字之前,她向房东提出了一项请求。她说,我们很喜欢这套房子,但是,我想先在里面睡一夜试试看。

开始时,对方以为自己听错了。他疑惑地问道:“可是,您已经带着全家人看过房子了啊?”“是的,”她回答说,“您说得没错,房子确实很漂亮,可是我们只在白天见过它。所以我想在这里睡一夜,这对我们来说很重要。”

房东想起当初罗森塔尔一家人看房子时兴奋的目光,他们每个人都很满意,无论父亲、母亲,还是儿子。他想,也许他们眼下这个违背常理的请求不过是一时心血来潮吧,应当不会对租房有多大影响。“那好吧,如果您认为这事很重要,那我就把房子钥匙交给您,您明天再还给我。今天晚上,您尽管在这儿踏踏实实地睡。最好,您把我们样板间的沙发搬过来。就是那只‘坐卧两用’的双人沙发。相信您一定能睡个好觉。”





## 试 睡

安娜·罗森塔尔既不是谨小慎微，也不是胆小怕事的人。但是她提出的“试睡”请求，却的确有些异乎寻常，肯定不只房东一人会这样想。照这样下去，从今往后，在租房子的时候，这种要求是不是会变得像询问房租价格、物业费用或是房子朝向一样顺理成章呢？但是，对每一个准备搬家的人来说，如果他对自己睡觉的地方就像为爱车挑选车库一样挑剔的话，他便一定能够理解安娜的考虑。

我们决定对安娜的“试睡之夜”做一番观察，因为在我们看来，她的想法不仅明智，而且甚至可以称得上智慧。

1905年，法国心理学家阿尔弗雷德·比奈(Alfred Binet)发明了一种调查问卷，用来测试一个人的智力。不久后，德国心理学家威廉·施特恩(Wilhelm Stern)在柏林提出了“智力商数”——“智商”(IQ)的概念。此后，“情感商数”——“情商”(EQ)的概念也逐渐广为人知。“情商”的提法归功于美国心理学家丹尼尔·高曼(Daniel Goleman)，他于1997年发表了以此为名的专著。但是以往所有用来描述与归纳人类行为的参数，都与睡眠无关或关联甚少。我们一生其中的一个重要篇章，就这样被轻易地淡化了。

因此，出于对睡眠问题的密切关注，我们在这里提出“睡眠商数”——“睡商”(SQ)的概念，以此对睡眠以及人们在如何获得安宁和充足睡眠方面的实际经验和个人习惯进行分析和描述。

其中包括以下内容：

- 以24小时为周期，每天用于睡眠的时间；
- 对睡眠健康与睡眠障碍的了解；
- 在白天清醒的时间里，应对不同时段精力波动变化的个人经





验；

- 与睡眠健康与睡眠规律相关的个人习惯；
- 根据外部环境(倒班、时差、睡眠不足、熬夜、饮食、运动、温度等)的变化调整睡眠需求与睡眠行为的后天能力。

所有拥有高睡商的人,保证适当的睡眠,从而获得充沛的精力,已经成为日常生活中一种自然而然的习惯。而那些睡商低的人,他们或睡眠量不足,或睡眠质量差,有时则两者兼具。除此之外,他们往往对睡眠本身缺乏最基本的认识。另外,很可能还有其他错综复杂的因素混杂其中。面对这种状况,抛开所有先入为主的观念,对睡眠这一复杂现象进行深入探讨,是十分必要的。通过对睡眠问题的探讨,那些患有睡眠障碍的人,或许可以依靠自身力量,摆脱疾病的困扰;或许他们能够认识到,自己有必要向专家求助。

受祖母言传身教的影响,安娜·罗森塔尔拥有较高的睡商。她虽然睡得不多,但睡得不错,也很喜欢睡觉。但是她经常感觉到,要想获得令身心满足的睡眠,越来越不易。不过,如今她总算又能睡得着觉了,因为曾经有一段时间,她很难入睡。那时候,每天深夜,她常常在床上翻来覆去数小时,甚至彻夜无眠。那是一段不开心的日子。

因此,她下定决心,不管新居在白天看起来多么漂亮,她都必须要在里面睡上一夜,看一看新居在夜里“表现”如何。

看到这里,你或许会产生一种矛盾心理。一方面你可能认为:睡觉是件很简单的事,不过是睡或者不睡。另一方面你或许在想:人们为什么如此重视睡眠呢?人生是短暂的,每天睡几个小时还不够吗?著名电视主持人萨比娜·克里斯蒂安森(Sabine Christiansen)曾经说过,每天睡4个小时足矣,睡得太多或太少都是愚蠢的。难道说,聪明人可以睡得像他们希望的那样少?还是说,聪明人想睡多久就睡多久,就像麦克·尤恩(McEwans)的小说《星期六》中的主人公亨利·贝罗安(Henry Perowne)所说——“睡眠,唯一的恩赐时光”?在回答这些





问题之前,让我们首先对睡眠以及人的所有感官功能,做一番简单的观察。

谈到睡眠,我们的第一印象是:睡眠需要时间。这是一目了然的事实。在很多人看来,这个问题根本不屑一提。但是,我们只需计算一下睡眠量在人的一生中所占比重,便可以发现,这问题是多么值得人们思考。平均起来,我们每天三分之一的时间是在睡梦中度过的。但是从感觉来看,时间似乎短得多,一个很显然的原因是,没有人可以一边睡,一边盯着自己。让我们来设想一下:如果从纯粹的算术角度看,我们是不是可以把一年当中的所有睡眠时间集中在一起,比如说,从新年到“5.1”,我们只做一件事——睡觉。这样的话,从5月2日到除夕,我们便可以昼夜不眠,随意安排自己的生活了。这当然是不可能的。

与人体的许多其他功能一样,自然决定了我们的睡眠必须与日常规律相吻合。科学家将这一规律性行为称作“昼夜节律”(circadian)。我们必须每天睡觉。如果没有这几个小时的休息,第二天我们就会感到昏昏沉沉,如同透过一扇污浊的玻璃窗看世界。我们的眼神将变得迷离,所有色彩都会失去光泽。我们的听觉变得迟钝,情绪变得糟糕,每一块肌肉都不听使唤,对任何事情也提不起兴趣。说到底,问题只有一点:我们没有睡够觉,身体疲惫不堪,头脑无法清醒。

更糟糕的是:我们头一天夜里究竟有没有睡好,是无法检测的,它不像人的体温一样,可以用体温计简便地测量。但是凭借本能,我们知道自己睡得如何。每个人在清晨起床的那一刻,便能够感觉到,在刚刚过去的一夜里,自己睡得好还是不好。只是我们很少谈论它,最多只是私下交流。

这正是来自“梦神之境”的诸多怪诞之一。良好的睡眠从不会自我炫耀,初看上去,它显得平平常常,很少惹人注意。根据日常经验,哪个人睡了个好觉,并不会成为人们早餐时的话题。但是,如果头天





夜里环境太吵闹,睡得不踏实,或睡得太多,情况就会全然不同。这时,人们不仅会从我们的脸色上看出我们没有睡好觉,而且我们自己还会主动谈起它。同样,在许多文化领域,例如在神话、小说、戏剧或电影中,人们也总喜欢将那些愁眉不展的失眠者、苦行僧式的熬夜族、神不守舍的梦游者、患有睡眠障碍症的罪犯、妙趣横生的床第风云或者梦醒时的情境,作为故事的主题。相形之下,那段真正的“枕上时光”,却往往被人们省略或忽略了。

没有人对此感到惊讶。的确,一个平平常常地躺在床上睡觉的人,实在没有什么令人兴奋的特别之处。难道说,是我们观察得不够仔细吗?

### 一部“枕上”电影:“睡眠的外部观察”

我们不妨以安娜试睡一事为例,做一次想象中的拍摄。我们给这部电影起名为《试睡之夜》,剧情非常简单:这一夜,安娜是怎么睡觉的。

开场画面:安娜坐到床边,躺下,盖上被子。她期待着静夜,期待着祖父母常说的“一枕酣梦”。安娜体会过各种类型的睡眠——除了深睡之外,有烦躁不安的浅睡、白日惬意的小憩、深夜五彩斑斓的梦境、回家途中疲惫的瞌睡,还有傍晚躺在沙发上时的朦胧睡意。她经常开玩笑说:“我这人随时随地,想睡就睡。”

在失眠的日子里,这曾经是她的治病妙方。凭借一条意念,她逐渐适应了那些辗转难眠的夜晚。这条信念便是:困了就睡,不睡就醒着,随它去好了。她尽量不去琢磨,前一夜睡得好不好,而是一切顺其自然。后来,情况最终得到了彻底改观。如今安娜又可以睡好觉了,她甚至怕自己贪觉,不敢睡得太多。

现在,让我们回到电影:我们将一步步观察,从外部来看,睡眠是怎样一种情形。





入睡之前,我们根据自己的直觉,选择一个放松的姿势。大多数情况下,我们是躺着睡,就像安娜一样。当然,我们也有可能坐着,甚至站着睡。但是不论选择哪种姿势,我们在准备睡觉时,首先必须停止一切身体运动。另外,我们的所有感觉器官、植物神经以及心理活动,也要安静下来。我们身体的每个部分,从头皮到脚底,都开始放松。通过虚拟摄像机录下的画面,我们看到,安娜脸上的皱纹逐渐舒展开来,神情变得淡然平和。

安娜把这段时间称作自己的“蓝色时光”。她闭上眼睛,像往常一样躺在床上,但是这次却是在一间陌生的、空荡荡的房子里。窗户敞开着,窗外的灯光渐渐黯淡。一辆轻轨列车呼啸而过,一辆有轨电车驶来,传来丁丁当当的声响。远处,一只狗时断时续地叫着。看来,这里的环境明显有些嘈杂。

安娜重新爬起身,关上窗户。她希望以此降低噪声,但是她并不能确定,这样做是不是就能让自己睡好觉。也许关上窗子,再盖上被子,睡着以后会觉得太热。虽然适宜睡眠的最佳温度因人而异,但一般在23度至29度之间,这里所说的温度,是指在穿着睡衣、盖上被子的前提下,人的皮肤表面所感觉到的温度。与我们的祖辈相比,这一数值明显偏高。他们那时候的卧室往往比现在冷得多。

现在,窗户关上了。安娜重新躺到床上,再次闭上眼睛,调整好身体的姿势。她两臂放松,放在身体两侧。她的眼球在眼皮下偶尔转动,翻了几次身后,渐渐地,身体不再动作。她最终选择了侧睡,将两腿蜷起。

这便是人们所说的“勺姿”,它是年轻人和女性最喜欢的睡姿。大约过去了四五分钟,看起来一切都很平静。

这时候,安娜是不是已经睡着了呢?

很遗憾,我们的摄影机无法从外部捕捉到入睡一刻的镜头。我们无法像拍摄一级方程式赛车的出发场面那样,记录下睡眠“启动”的瞬间。它只是一些微弱的信号,我们只能凭感觉意识到,自己正在逐渐







进入梦乡。对一些人来说,入睡的一个明显征兆是所谓睡眠震颤,即大腿、手臂或整个身体肌肉的短促、有力、下意识的抽搐。我们当中60%至70%的人都曾有意识或无意识地体验过这种震颤现象。这是睡眠启动的一个物理信号。还有些人,当他们闭着眼睛时,眼前会出现某些幻觉,例如闪烁的亮点、彩色的光环或是如流星雨般掠过的光团。有些人入睡时,还会出现一些听觉信号。他们感觉耳朵里发出短暂的鸣音(瞬间耳鸣),或是一些噼噼啪啪的杂音。以上这些信号都是在告诉人们,身体正在准备进入睡眠状态。

另外还有一种较为罕见的入睡现象,这种现象有时也有可能在早晨苏醒时出现,这就是所谓“睡眠麻痹”(sleep paralysis)。它一般出现在一时性缺觉的情况下,例如在熬夜之后。其症状是:人躺下以后,自我感觉仍然处于清醒状态,两眼睁开,意识清楚,但是身体却似乎已经进入睡眠。这时的感觉就像瘫痪一样,身体丝毫动弹不得。没有人希望以这样的方式进入梦乡。

原则上讲,在睡眠第一阶段,即浅睡与入睡之间,没有清晰明确的界限。正常情况下,我们的入睡瞬间是柔和的,它有时需要几分钟,有时仅有零点几秒。

但是有些时候,入睡过程显得十分“生硬”,那往往是当我们精疲力竭的时候,例如在火车上、飞机上,或者是晚上躺在家里的沙发上。这时候,我们常常不由自主地浑身瘫软,眼睛不知不觉地闭上,之后便“人事不省”了。通常情况下,入睡过程是缓慢的,需要经过一段时间才能睡着。入睡过程平均需要5至20分钟,而我们往往感觉,这一过程似乎慢得多。

1867年,柏林医学心理学协会会员威廉·格利辛格(Wilhelm Griesinger)发现了一种入睡的明显征兆:眼球活动减缓。这是睡眠开始的一个明确信号。它标志着,从这一刻开始,人的身体进入了睡眠状态。

大约五分钟后,我们注意到,安娜的眼球停止了转动。现在,她已

