

睡眠是养生的
第一大补

你知道的
都是错的

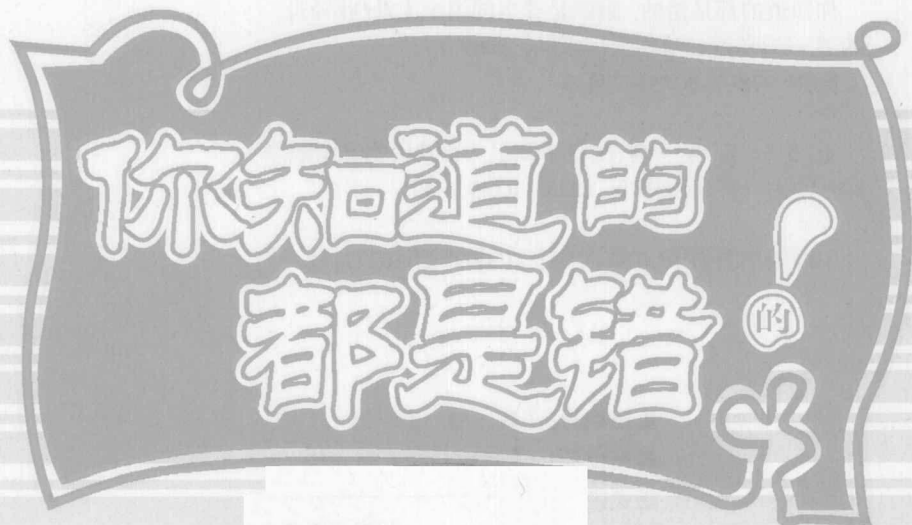
叶轻舟 编著

WRONG
EVERYTHING YOU KNOW IS

人生三分之一的时间在睡眠中度过。睡眠对人们的重要性仅次于呼吸和心跳。但是绝大多数人并不像自己认为的那样了解睡眠，很多时候，正是人们的偏见和错误妨碍自己去获得真正的完美睡眠。

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

睡眠是养生的
第一大补



WRONG
EVERYTHING YOU KNOW IS

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

你知道的都是错的. 睡眠是养生的第一大补/叶轻舟
编著.—哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2009.7
ISBN 978-7-80753-774-8

I. 你… II. 叶… III. ①科学知识—普及读物②睡眠障
碍—防治—普及读物 IV. Z228 R749.7-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第102771号

责任编辑: 颜楠 尹君

封面设计: 速流图文工作室 赵兴华

版式设计: 速流图文工作室 陈亮

你知道的都是错的——睡眠是养生的第一大补

叶轻舟 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

沈阳市佳麟彩印厂印刷

开本 720×960 毫米 1/16 印张 12 字数 135 千字

2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-774-8

定价: 22.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

前言

睡眠是养生的第一大补

其实，有时最简单的养生方法反而最有效。岂不闻“吃药十服，不如独宿一夜”、“吃洋参，不如睡五更”、“不觅仙方觅睡方”的道理？中国古人历来看重睡眠养生的神奇作用，称睡眠为“眠食”，把睡眠看得和饮食一样重要；古人认为“养生之诀，当以善睡居先。睡能还精，睡能养气，睡能健脾益胃，睡能坚骨强筋”。睡眠是“生命盛宴”上的“滋补品”。

在入夜的农田里，人们有时可以听到作物拔节的声音。拔节实际上就是植物细胞在新陈代谢的外在表现，而夜晚正是植物细胞分裂最旺盛之时。只有新陈代谢顺畅，植物才能健康茁壮地生长。人和植物同属生物，人体细胞新陈代谢最旺盛的时间也是在夜晚。如果人们不能保持良好的睡眠状态，尤其在夜晚更容易造成细胞新陈代谢的失衡。这样细胞新生的数量就会落后于消亡的数量，日积月累，人就会变得衰老憔悴、情绪低落、免疫力下降。

另外，人体各个脏器活跃的时间段并不相同，有的器官白天担负的工作多些，有的器官夜晚担负的工作多些，这种自然界的巧妙安排也保证了人体各脏器始终处于一种均衡的运行状态。人如果睡眠状态不佳，那么将直接打破这种均衡状态，使脏器无法得到正常的休息，直接损害各个脏器健康，无形中增大患病的概率。

由此可见，古人推崇的“日出而作，日落而息”的生活状态，

实际上是一种既科学又符合自然规律的养生方式。药补食补都不如睡补，睡眠是人体的活力之源，它可以提高人体免疫力，可以促进生长发育，有助于防癌，更是最便捷、最省钱的美容方式。

人的一生有三分之一的时间是在睡眠中度过的，但很多人的睡眠健康状况却不容乐观。睡眠问题已经成为一个世界性的健康问题。在如何对待睡眠的问题上，人们容易出现两个极端：有的人对自己的睡眠健康漠不关心，因工作或因娱乐而放任自己一次次打乱作息时间，偶尔遇到睡眠障碍也视而不见；有的人正相反，他们对自己的睡眠障碍感到异常恐惧，经常大量服用安眠药或各类保健品，当他们发现收效低于他们的预期时，又常常对治愈自己的睡眠障碍失去了信心。

这两种对待睡眠的态度无疑都是错误的。人们出现睡眠障碍并难以治愈的原因，从根本上来说是由对睡眠的错误认识以及错误的睡眠环境、错误的生活习惯、错误的睡眠方式方法造成的。人们只有真正从睡眠误区中走出来，再配合正确的睡眠养生方法，才可以从根本上告别睡眠障碍。基于此，本书逐一分析了各类导致睡眠障碍的根本原因，提出了具体而具有建设性的改善之法。相信正饱受睡眠障碍困扰的人从中可以找到解决自身睡眠问题的应对之策；而睡眠健康的人也会从中发现如何让睡眠更加优质的有效方法。

睡眠其实是聪明人最好的养生方式，睡中颇得禅中三昧。在睡眠中我们可以静静地感受生命看似停顿、实则勃发的过程，可以静静地体会疲惫逐渐消失而精力逐渐充盈的过程。当人们盲目地在外物中去寻找昂贵的人工化学合成品以求养生时，也许最该做的就是在夜晚与沉睡的大自然同步，体会天人合一的奇妙。静下心，拉上窗帘，熄灭灯，然后安静地沉沉睡去。

目录

第一章 >> 你知道的都是错的

用“数羊”的方法帮助入睡	002
依靠安眠药解决睡眠问题	003
失眠就是得了神经衰弱	006
年轻时不需要午睡	007
年龄越大,所需要的睡眠时间越少	008
在卧室里工作和娱乐	010
睡不着也要在床上躺着	011
睡前饮酒对安眠很有帮助	011
天天靠闹钟叫醒	012
缺觉就要加倍补回来	014
抓紧时间在公交车上补觉	015

第二章 >> 药补食补不如睡补

人为什么需要睡眠	017
睡眠是生命的本能 018 / 人为什么需要睡眠的三种解释 018 /	
东西方医学对睡眠的认识 021	
吃洋参,不如睡五更	023
睡眠是人体的活力之源 023 / 睡眠可以提高人体免疫力 024 /	
睡眠可以促进生长发育 024 / 睡眠有助于防癌 025 / 睡眠是最便捷、	
最省钱的美容方式 026	
睡眠必经的过程	026
慢相睡眠 027 / 快相睡眠 028 / 睡眠的完整过程 029 /	
深睡眠 030 / 人们从梦中得到什么 032	
你究竟需要多少睡眠时间	035
如何判定自己是否缺乏睡眠 036 / 不要欠下睡眠债 037 / 每天	
应该睡多久 037	

■ 第三章 >> 你的睡眠是如何被夺走的

你遇到的是哪类睡眠障碍	039
失眠 040 / 嗜睡症 040 / 打呼噜 043 / 睡行症 047 / 梦魇 050 /	
夜惊 051 / 睡眠瘫痪症 053 / 睡眠—觉醒节律障碍 055 /	
睡觉磨牙 059 / 不宁腿综合征 060	
出现睡眠障碍何时就医	063
为什么会出现失眠	064
真失眠与假失眠 064 / 环境因素引发失眠 066 / 精神心理因素	
引发失眠 068 / 个体不良的生活习惯引发失眠 070 / 疾病因素引发	
失眠 072 / 药物因素引发失眠 073	
失眠的类型	075
短暂性失眠 076 / 短期性失眠 076 / 慢性失眠 076	
为什么你更容易失眠	078
容易导致失眠的习惯 078 / 容易失眠的人群 079 / 容易失眠的	
性格 080 / 容易失眠的性别 081	

■ 第四章 >> 失眠源于人体五脏失调

失眠常病变于心	085
因“心病”引起的失眠类型 085 / 先睡心后睡眠 087	
肝脏疏泄和藏血功能失调	089
肝郁气滞型失眠 090 / 肝火炽盛型失眠 090 / 气滞血淤型失	
眠 091 / 气痰郁阻型失眠 091 / 肝血不足型失眠 091 / 脂肪肝患	
者应多睡眠 092 / 春天护肝加倍提升睡眠质量 092	
脾虚	095
为什么会出现脾虚 096 / 养脾重在升阳 096 / 养脾的最佳季	
节 098	
肺脏功能失调	098
肺和卫气的联系与失眠 099 / 肺和心的联系与失眠 099 / 肺和	
肝、脾、心的联系与失眠 100 / 调理肺气的方法 100	

肾阳不足	101
------------	-----

调节你的肾气 102 / 肾脏的日常保养 103

■ 第五章 >> 人人有效的安眠方法

好心情，好睡眠	105
---------------	-----

跨越失眠的心理障碍 106 / 心理调节的具体方法 107

饮食科学，睡得安稳	108
-----------------	-----

食物中的特殊助眠营养素 108 / 你应该多摄入的助眠食物 110 /

睡眠不足时的饮食调养 113

环境与寝具	117
-------------	-----

保持适宜的睡眠环境 117 / 用正确健康的寝具帮助安眠 121 /

正确的睡床摆放位置、睡眠卧向和睡姿 137

安眠有术	143
------------	-----

助眠运动赢得睡眠 143 / “静”疗法 146 / 音乐疗法 147 / 催眠

仪器 149 / 日光浴 149 / 穴位按摩 151 / 芳香疗法 156

■ 第六章 >> 提升睡眠质量之道

顺应四季变化	158
--------------	-----

根据不同季节进行睡眠调整 159 / 改善“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月”现象 161

最佳的睡眠时段	164
---------------	-----

十二时辰的养生要点 165 / 不可错过的最佳睡眠区间 166

睡眠的禁忌	169
-------------	-----

睡前禁忌 169 / 睡中禁忌 174 / 醒后禁忌 175 / 其他相关禁

忌 178

第一章



你知道的都是错的

>>>>>>>>

中医养生名著之一《养生三要》里说：“安寝乃人生最乐。古人有言：不觅仙方觅睡方……睡足而起，神清气爽，真不啻无际真人。”陈抟老祖，大约是中国民间传说中最能睡觉的人了。民间传说他一睡八百年，正所谓“彭祖寿经八百岁，不比陈抟一觉眠”，堪称睡功超凡。关于陈抟睡功的来源，有一种说法是陈抟在武当山隐居的时候，有一天五位老叟把蛰伏法传给了他。原来蛰伏法是模仿龟蛇一类动物入冬即蛰伏不食的方法，陈抟得了这种方法，就能辟谷了，有时一睡就几个月不起。还有一种现实的说法是他于后晋天福年间曾入蜀，从邛州天师何昌一学到睡功“锁鼻术”，“每寝处，多百余日不起”，因而得到“睡仙”的称号。陈抟不负“睡仙”的美名，还作了《睡歌》，表达了自己对睡眠问题的态度。《睡歌》写得俚趣十足，流传也很广：“吾爱睡，吾爱睡，不卧毡，不盖被，片石枕头，蓑衣覆地，南北任眠，东西随睡。轰雷掣电泰山摧，万丈海水空里坠。骊龙叫喊鬼神惊，吾当恁时正鼾睡。闲想张良，闷思范蠡。说甚曹操，休言刘备，两三君子，只争些小闲气。怎如俺，向清风岭头，白云堆里，展放眉头，解开肚皮，一觉睡去，管甚玉兔东升，红轮西坠！”

可见，在人类所有的休息方式中，睡眠是最理想、最完整、最让人放松的。睡眠对人来说，有着难以替代的重要地位。在人类的生命过程中，大约有三分之一的时间是在睡眠中度过的。

然而，即使睡眠对人是如此的重要，但并不是所有人都懂得什么才是健康的睡眠之道，以及怎样才能解决自己的睡眠问题。甚至当出现失眠等睡眠障碍时，很多人或听之任之，或有病乱投医，更为严重的是陷入睡眠误区而延误治疗，从



而导致睡眠障碍日益加重。



用“数羊”的方法帮助入睡

失眠后最常见的误区就是数羊入睡。“数羊”是人们失眠时最常用的催眠方法，很多人从小就被告知：数羊能加速入睡。但这种方法其实只对少数人有效。通常情况下，一个人一直做一件很枯燥的事，确实可以让活跃的思维平静下来。但多数人失眠时候“数羊”的效果往往会与期望相反，甚至有人每晚10点钟上床就开始“数羊”，数了几万只还是睡不着。

几千年前，温顺的羊一直被人们用来描述人性的一面，正式的“数羊入睡法”源自西方，起源于19世纪中期或者更早。在英语中羊统称为sheep，单复数同形，源于古英语sceap。睡觉是sleep，发音很相近，所以数羊就好像是说让自己睡觉。实际上做法并没有什么深意，只是一种放松疲惫精神、忘却白日烦恼的方式。试想一只只雪白可爱、憨态可掬的小羊从面前跳过，无休无止，这是多么好玩的场景！不过，用中文来“数羊”被证明实践效果并不太好，用中文说“一只绵羊、两只绵羊……”会使人更关注数羊的状态而无法完全放松。虽然用英文说“one sheep、two sheep”效果要比用中文说好一些，因为“sheep”这个单词在发音的时候能够让人觉得呼气悠长而放松，但无论用中文还是英文，“数羊”真正的应用效果都不明显，也很少被实际作为催眠的疗法而受到推荐。

据牛津大学的一项研究显示，“数羊”实际是效果不佳的助眠方法，而在同类型用想象来耗费脑力以达到催眠效果的方法中，想象一些更为复杂的东西，如“沙滩或瀑布”反而会更为有效。据报道，英国一研究小组曾将五十多名失眠症患者分成三组进行实验，第一组患者在入睡前幻想一些平和舒缓的景象，第二组患者采用传统的“数羊”方法，第三组患者自由思维。结果表明，第一组患者比平常提前约20分钟进入睡眠状态，而其他两组患者的入睡速度则都要比平常略慢一些。研究人员认为“数羊”催眠的方法太单调，无助于人们排遣焦虑情绪并安然



入睡。特别是对有些人来讲，越数羊越关注数值的增长，这会导致注意力集中，使大脑持续处于兴奋状态，结果使自己更加难以入睡。这样只会制造紧张气氛，更不利于顺利入睡。相反，人们应该充分用心理暗示的手段帮助自己睡眠。具体来说就是放松心情，让自己慢慢进入睡眠状态。因为绝大多数的失眠还与心理因素有关，所以治疗失眠症最关键之处还是靠自我调节。



依靠安眠药解决睡眠问题

针对失眠，人们曾经普遍使用安眠药进行治疗，但随着科学的发展，这类药物的临床毒副作用也愈加得到证实，它们均会产生类似“毒品”的依赖性和耐药性，长期服用会成瘾，甚至会给体内一些器官造成不必要的损害。而且，服用安眠药是一种治标不治本的治疗方式。

通常来说慢性失眠患者不宜服用安眠药，因为这样往往不能从根本上解决睡眠问题，而且容易导致药物依赖。即使不造成药物依赖，长期服药也会使药效下降，副作用的害处迟早会超过用药的好处。不少患者长期服用安眠药反而使失眠加重，有些患者接受医生的建议后停药，经过短暂的严重失眠之后，睡眠状况却比服药前有所好转，可见失眠在相当大的程度上是一种习惯，养成和保持良好的睡眠习惯是很重要的。最重要的是树立对睡眠的正确态度，过分重视睡眠和恐惧失眠，睡不着时心里烦躁不安，都是有害的态度，只要正视失眠并积极治疗，失眠便不足为害。

人的睡眠与觉醒呈现固有的节律性。到了晚上，人会出现困倦感觉，一般经过 5—15 分钟的诱导期，就会进入自然睡眠状态。生理学研究表明，自然睡眠时，脑电波表现为两种形式，即慢波睡眠和快波睡眠。慢波睡眠时大脑和外周神经系统得到充分的休息，快波睡眠时全身肌肉得到彻底的放松。在 8 小时的睡眠过程中，慢波睡眠和快波睡眠相互交替出现 4—5 次。到了清晨，由于内分泌系统和神经递质的变化，大脑开始兴奋，人就从睡梦中醒来。醒后，人感到舒适、轻松、大



脑思维清晰敏捷。

安眠药是怎样引起睡眠的呢？大部分安眠药都是作用于脑干神经，使大脑抑制，引起睡眠。安眠药引起的睡眠与自然睡眠相比有很大的区别：自然睡眠受生物钟的控制，而安眠药干扰生物钟；自然睡眠发生在大脑兴奋之后，安眠药引起的睡眠发生在服药后，与大脑兴奋或抑制无关；自然睡眠有恒定比例的慢波、快波睡眠，安眠药引起的睡眠往往是增加慢波睡眠，减少快波睡眠；自然睡眠时，大脑和全身肌肉可以得到充分的休息和放松，安眠药引起的睡眠，大脑神经很难得到充分休息，全身肌肉也只能获得部分放松；自然睡眠醒后，人感到轻松、舒适、思维敏捷，安眠药致眠在药力消失而清醒后，人依然感到困倦、疲乏、头昏、大脑思维不甚敏捷。

引起失眠的原因很多，诸如精神紧张、心情不好、焦虑恐惧、生活习惯改变、身体疾病等等。失眠的治疗应针对病因，安眠药至多不过是对症的辅助措施。有的失眠患者只是要求医生开安眠药，有的因为长期失眠而经常自行在药店买安眠药吃。时间一长，药量越来越大，而睡眠却得不到有效的改善。因此失眠患者切忌乱服安眠药，如果确实需要服用，一定要找专业医生确诊自己属于哪一种失眠，以便对症下药。

目前常用安眠药大体有三类：第一类是巴比妥类，常用的品种有苯巴比妥（鲁米那）和速可眠。第二类是安定类，又称抗焦虑药，安定类药不仅影响中枢脑干系统，更重要的是影响边缘系统而诱导人们入睡，醒后无明显困倦感，是当前使用最广泛的安眠药。这类药有安定、舒乐安定、佳静安定、硝基安定、氟安定等。第三类则是其他安眠药，有水合氯醛、眠尔通，还有最新一代安眠药思诺思、松果体素等。

失眠症分为入睡困难、睡眠浅易惊醒、多梦和早醒等。入睡困难者应采用短效而起效迅速的安眠药，易早醒或中途觉醒的人则应该选用中效的安眠药，而白天易焦虑的人则要选用长效安眠镇静药。安眠药的剂量必须严格遵照医嘱，不可擅自更改剂量。



【安眠药的慎用人群】

在实际生活中，不能使用安眠药物的人数相对比较少，包括哪些人呢？

老年人

老年人失眠的原因多，比如睡眠的时间相对于青少年少，多伴有一种或多种身体疾病，机体多个系统功能大都减退，特别是肝、肾等重要代谢器官的功能已明显衰退，长时间服用安眠药容易过量，也容易产生耐药性。所以，老年人要慎用镇静安眠药。

未成年人

少数青少年因临近升学考试，精神过度紧张发生失眠而求助于安眠药。其实，服用安眠药有时会适得其反，容易出现精力不集中、反应迟钝、记忆力减退等多种副作用。因为未成年人正在发育阶段，新陈代谢快，长期服用安眠药会不自觉地增大药量，容易成瘾，产生耐药性，影响身心健康。

性功能不全的人

有的安眠药如安定抑制大脑的边缘系统，可降低性欲，有的安眠药如利眠宁可以松弛肌肉导致阳痿。所以，性功能障碍者慎用这类药。

贫血或血压偏低的人

安眠药的中枢神经抑制作用和外周肌肉的松弛作用可使血管扩张，血压降低，容易诱发缺血性脑血管病。

体弱者

因患慢性消耗性疾病而身体较弱者慎用安眠药，因为衰弱的体质对所有药物包括安眠药的敏感性增高，耐受性降低，容易引起药物过量和不良反应，进而损害身体健康。

运动系统包括肌肉和周围神经病的患者

安眠药抑制神经、松弛肌肉，可以加重肌无力，产生疲劳等症状。如进行性肌营养不良、慢性神经根炎、糖尿病和尿毒症并发严重的周围神经病患者，均应慎用安眠药。



轻、中度的肺、肝、肾脏疾病患者

安眠药可使慢性支气管炎、哮喘通气不良和二氧化碳潴留加重。而肝、肾功能不全可使药物的代谢和排泄速度减慢，容易蓄积引起不良反应，甚至中毒。

另外，身患多种疾病，服用多种药物时因为药物间的复杂反应可以相互干扰，影响药物疗效。如苯巴比妥诱导肝药酶活性增加，可使合用的类固醇、某些抗生素、抗凝血和免疫抑制等药物的代谢加速、疗效降低。但是，苯巴比妥可使合用的免疫抑制剂如环磷酰胺以及解热镇痛药作用增强，与大多数抗精神病和抗组织胺药物合用时，会增加中枢神经系统的抑制作用。

急性或重症患者诊断未明时，有的患者发病后烦躁不安，家属担心患者安全，常常要求医生给予镇静安眠处理，其实，此时镇静安眠会掩盖病情的变化，延误诊断和治疗。

安眠类药物和其他药物一样，只是为有此需要的病人提供帮助的，如果你需要它，那你就服用，失眠消失了，可以随时停止服用。失眠症状不是很严重的人，吃安眠药最好采取间隔服用法，也就是吃一个星期后停药两天；如果还是睡不着，就可以采取中草药配合治疗，尽量把安眠药用量和副作用减到最低。

服用安眠药的患者，每半个月到 20 天左右就要去医院找医生复查，根据近期睡眠情况，看是否需要调整安眠药的用量和种类，千万不要自己“闷着头”吃，以免造成药物成瘾，更不能长期依靠安眠药来解决睡眠问题。



失眠就是得了神经衰弱

不知从何时开始，神经衰弱与失眠被等同了起来，神经衰弱这一病名在很多人眼中成了失眠的代名词。

实际上失眠只是一种症状，除了神经衰弱之外，抑郁、焦虑的人都有可能出现这种症状。如果自己主观就把自己归到神经衰弱的人群里，而没有仔细寻找原因的话，很可能耽误了恢复良好睡眠的治疗时机。并且，神经衰弱的症状也不仅



局限于失眠，失眠只是神经衰弱众多症状中的一种，只是其发生的频度较其他症状相对高一些罢了，仅凭失眠症状即下神经衰弱的结论是不科学的。

神经衰弱是一种以脑和躯体功能衰弱为主的神经症，以易于兴奋又易于疲劳为特征，常伴有紧张、烦恼、易激动等情绪症状及肌肉紧张性疼痛、睡眠障碍等生理功能紊乱症状。“神经衰弱”这个病名最初由美国的一位医生提出。1869年美国工业进入兴起阶段，该医生认为是工业的发展使人们进入到复杂的文化社会生活中，脑力劳动者不能适应这一变化，出现神经系统衰竭，于是提出了“神经衰弱”这一概念。他当时罗列的神经衰弱症状有 50 种之多，失眠只占其中的一席，可见失眠从一开始也未被列为能左右诊断的特殊性症状。随着医学的发展，人们对神经衰弱的概念、成因、治疗方法等的认识发生了很大变化，其纷乱无序的症状表现也被逐步理顺，一些无关的症状被剔除出去，睡眠障碍这一症状得到承认，但仍仅为其中的一种。通过上述人类认识神经衰弱的过程可以看到，失眠一直仅为神经衰弱的症状之一。

在门诊中，真正属于神经衰弱而失眠的病人并不多。相反，很多人由于抑郁或焦虑把自己归入神经衰弱。这些病人只要找到失眠的真正原因，对症下药，服用一些抗抑郁剂、抗焦虑药，再配合心理疗法，是完全能使自己从失眠中解脱出来的。



年轻时不需要午睡

经过调查，只有近三成的国人有定时午睡的习惯，而这些人中，又有 80% 的人因睡姿不当、睡眠时间失度而使午睡质量大打折扣；另有过半数的人认为，对于年轻人来说午睡可有可无，实在太困时才敷衍了事。实际上，科学、有效的午睡是健康充电的好方法，晚上睡得少、质量差，中午就该用午睡来补充。年轻人的脑细胞数量多、耗氧大，午睡对他们最有益。

不过，午睡虽然可以帮助人们补充睡眠，使身体得到充分的休息，增强体力、



消除疲劳、提高午后的工作效率，但午睡也需要讲究科学的方法，否则可能会适得其反。

首先，午饭后不可立即睡觉。刚吃完饭就午睡，可能引起食物反流，使胃液刺激食道，轻则会让人感到不舒服，严重的则可能产生反流性食管炎。因此，午饭后最好休息 20 分钟左右再睡。

其次，午睡时间不宜过长。午睡实际的睡眠时间达到十几分钟就够了，习惯睡较长时间的，也不要超过一个小时。因为睡多了以后，人会进入深度睡眠状态，大脑中枢神经会加深抑制，体内代谢过程逐渐减慢，扰乱生物钟的运行规律，影响夜晚的睡眠质量。

再次，午睡最好到床上休息，采取右侧卧位。坐位及伏案睡觉会减少头部供血，使人醒后出现头昏、眼花、乏力等一系列大脑缺血缺氧的症状。有的人用手当枕头，伏在桌上午睡，这样会使眼球受压，久而久之易诱发眼疾。另外，伏在桌上会压迫胸部，影响呼吸，也影响血液循环和神经传导，使双臂、双手发麻、刺痛。对于实在没有条件又需要午睡的人来说，至少也应该在沙发上采取卧姿休息。

最后，午睡之后，要慢慢起来，适当活动，再喝一杯水，以补充血容量，稀释血液黏稠度。不要马上从事复杂和危险的工作，因为人初醒时常产生恍惚感。可以用冷水洗一下脸，唤醒身体，使其恢复到正常的生理状态。



年龄越大，所需要的睡眠时间越少

很多人认为，年龄越大，睡眠时间可以越少，老年人一般睡上四五个小时也就够了，其实这是一种误解。人类的睡眠需要量在成年人阶段变化不大。老年人睡眠需要量和年轻时相比并没有减少，只不过夜间睡得少，白天相应睡得多而已。虽然老年人出现睡眠困难十分常见，但年龄不是主要原因，反而常常是疾病所引起的。



随着年龄的增长，人们会出现更多的疾病，身体疼痛不适，进而影响睡眠。患有高血压、糖尿病、心脏病、肺部疾病的人尤其容易出现睡眠障碍，导致次日精神疲惫、无精打采，影响生活质量。由于慢性病大多需要长期服药，因而药物的副作用也是导致老年人睡眠中断或嗜睡的重要原因。当然，老年人精神上的忧郁焦虑，同样也是“难辞其咎”。由此可见，要让老年人获得充足的睡眠，治疗原发疾病是重要措施之一。老年人如果有不良睡眠习惯或健康问题导致的睡眠困难，最好去咨询一下专科医生。

睡眠时间随年龄而变化，这是人们的经验，也是事实。一般来说，年龄越小，睡眠时间越长，次数也越多。新生儿平均每天需睡 20—22 个小时，2 个月婴儿需睡 18—20 个小时，白天需睡 4—5 次，每次 2 小时；3 个月 after 婴儿夜里醒的次数越来越少，白天则睡的次数减少；1 岁幼儿需睡 15 个小时，1 岁时白天睡得更少、更短，而夜里醒的次数极少，有时是因尿憋醒；2 岁幼儿需睡 14 个小时左右，他们白天约睡 2 次，每次 2 小时；3—4 岁幼儿需睡 13 个小时；5—7 岁儿童需睡 12 个小时，白天仅睡 1 次即可；8—12 岁儿童需睡 10 小时；12—18 岁的青少年一般以 9 小时为宜；成人一般 7—8 小时即可，但不宜少于 6 小时。60 岁以上的老人应相应延长睡眠时间，60—70 岁老人每天应睡 9 小时；70—90 岁老人每天应睡 10 小时；90 岁以上老人每天应睡 10—12 小时，不宜少于 10 小时。

睡眠时间与年龄有如此密切的关系，是由人生长发育的规律决定的。婴幼儿无论是大脑还是身体都未成熟，青少年身体还在继续发育，因此需要较多的睡眠时间。老年人由于气血阴阳俱亏，营气亏少而卫气攻伐，所以有少寐现象，但并不等于生理睡眠时间需要减少。相反，由于老年人睡眠深度变浅，质量不佳，反而应增加睡眠时间，尤以午睡为重要。不过并不是每个老年人都适宜午睡，比如有的老年人醒来常出现头晕、头痛、心累及疲乏等不舒服现象。有关研究认为，年龄在 64 岁以上且体重超过标准体重 20% 以上，血压过低，血液循环系统有严重障碍，特别是因脑血管变窄而常出现头昏、头晕的老年人不适宜午睡。这是因为人在睡眠时，心率相对缓慢，脑血流量减少，容易使以上人群出现大脑暂时性供血不足，造成植物神经功能紊乱而引发其他疾病。这些人只要白天（特别是上午）