

俗语云：睡眠是金。没错，睡眠是人体的充电器，是最好的“滋补品”。
从生命的角度来讲，睡眠和长寿的关系最为密切。



SHUIMIAN CHANGSHOU JING

睡眠长寿经

郭海东/著

不觅仙方觅睡方



工作第一年，习惯于11点睡觉；工作第二年，习惯于12点休息；
工作第三年，已经习惯于凌晨1点以后上床……
面对生活的压力，我们该如何调整好自己的睡眠？

睡眠是人长寿与否的指示器——

多睡一小时，你得到的不只是工作时更加充沛的精力，还可以延长自己的生命。

朝華出版社

俗语云：睡眠是金。没错，睡眠是人体的充电器，是最好的“滋补品”。
从生命的角度来讲，睡眠和长寿的关系最为密切。

SHUIMIAN CHANGSHOU JING

睡眠长寿经

郭海东/著

不觅仙方觅睡方

工作第一年，习惯于11点睡觉；工作第二年，习惯于12点休息；
工作第三年，已经习惯于凌晨1点以后上床……
面对生活的压力，我们该如何调整好自己的睡眠？

睡眠是人长寿与否的指示器——
多睡一小时，你得到的不只是工作时更加充沛的精力，还可以延长自己的生命。

图书在版编目 (CIP) 数据

睡眠长寿经：不觅仙方觅睡方/郭海东编著. —北京：朝华出版社，2009.7

ISBN 978-7-5054-2184-4

I. 睡… II. 郭… III. 睡眠—基本知识 IV. R338.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 120576 号

睡眠长寿经：不觅仙方觅睡方

作 者 郭海东

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 李 磊

特约编辑 成明瑶

责任印制 张文东

封面设计 纸衣裳书装

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市祥达印装厂

经 销 全国新华书店

开 本 690mm×980mm 1/16 字 数 180 千字

印 张 14

版 次 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2184-4

定 价 26.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

目 录

第一章 睡眠, 护卫健康的头等大事

- 最好的“补药”是睡眠... 001
- 睡眠是抵御疾病的重要“防线”... 004
- 只要每天睡得好, 活到八十不见老... 006
- 欠下睡眠债, 会让身体很受伤... 008
- 生命在于运动, 睡眠在于质量... 011
- 云雀、蜂鸟、猫头鹰, 你属于哪一类?... 013
- 你到底需要多少睡眠?... 016
- 为什么“30 以前睡不够, 30 以后睡不着”?... 019

第二章 是什么偷走了你的好觉

- 不是吓唬你, 疾病与睡眠息息相关... 022
- 睡不好是因为有“心病”... 025
- 睡姿, 不仅仅是优雅那么简单... 028
- 盖被子也能盖出病来吗?... 031
- 高枕就真的无忧吗?... 033
- 不要让午睡成为“误睡”... 036
- 睡前饮酒是助眠还是“杀”眠?... 040
- 不要让香烟燃尽你的睡眠... 044
- 抱着睡觉, 抱“跑”了好睡眠... 046
- 睡眠也有规矩吗? 你是否遵守科学的睡眠时刻表... 049

第三章 深睡眠是最好的“滋补品”

- 睡眠的精华——深睡眠... 054
- 深睡眠和浅睡眠是怎么一回事... 058
- 睡眠的主宰者——大脑睡眠区... 060
- 深睡眠时间愈长,寿命越长... 063
- 深睡眠为“美容时间”... 065
- 错过深睡眠,醒后易疲劳... 068
- 让运动增加你的“深睡眠”... 070
- 凌晨0~3点,务必要深睡眠... 073
- 补啥都不如补深睡眠... 075

第四章 掀起“梦”的盖头来

- 梦与睡眠之谜... 078
- “一夜无梦”睡眠质量就高吗... 082
- 梦可以充当疾病的“预言家”吗?... 084
- 梦是最好的睡眠调味剂... 086
- 撩开“梦游”的面纱... 088
- 关于梦吃的那点事儿... 091
- 性梦,“源”来如此... 093
- 梦的解析——心理的“镜子”... 096

第五章 睡眠障碍的“前世今生”

- 失眠,黑暗中的“杀手”... 97
- 80%的失眠与心理有关... 101
- 胃不和则卧不安... 105
- 嗜睡其实是“失睡”... 108
- 早醒,抑郁症的“信号兵”... 111

打鼾就代表睡得香吗?... 114
睡觉流口水,千万别大意... 116
夜间磨牙,可能是身体发出的疾病信号... 119

第六章 “抛弃”容易被忽视的不良睡眠习惯

乘车时不宜坐着打瞌睡... 122
更好地工作,更好的睡眠... 124
“五花大绑”入睡很危险... 126
生病了,就该享有卧床的特权吗... 128
不宜“高抬贵手”,也不要“枕下埋藕”... 130
电视一关,不宜马上就睡觉... 132
跟爱人“甜蜜蜜”后,切忌倒头就睡... 134
起床后马上叠被,其实暗藏危机... 136

第七章 创造舒适的睡觉环境

精心打造卧室格局... 138
睡眠和卧室颜色一样需要美... 141
学会运用灯光... 143
睡眠的“二度”:温度、湿度... 146
舒适睡眠,床垫做主... 148
好被褥带来好睡眠... 150
床上寝具要常晒... 152
电磁辐射,睡眠杀手... 154

第八章 合理膳食,吃出好睡眠

睡眠不足饮食来补... 157
要想睡得好,晚餐要吃好... 159
吃饱就睡,饱了胃口,害了睡眠... 161

睡前喝什么最保健... 164
想要睡得好,最忌喝什么... 167
晚餐的合理膳食结构... 169
晚餐结构要偏素... 171
并非所有人都适合少吃晚餐... 173
常熬夜的人晚餐不宜少吃... 175

第九章 四季健康睡眠秘诀

睡眠也要“随机应变”... 177
顺应阳气生发,与春困战斗... 179
“春眠”不如“春动”... 181
酷暑当令,睡眠养生进行时... 183
炎炎夏日的睡眠禁忌... 186
预防秋乏来袭的“三步曲”... 189
秋高气爽,睡觉莫使身体着凉... 191
冬季优质睡眠的5个细节... 193
冬藏策略——早卧晚起,必待日光... 196

第十章 助眠养生有方法

沐浴,睡前洗澡觉更香... 198
足浴,一贴助眠良方... 201
冥想,让你轻松入梦来... 203
音乐,既赏心又悦耳的“催眠师”... 205
穴位刺激,神奇的人眠绿色通道... 207
保健按摩,拯救你的睡眠... 209
药枕,小小枕中自有大乾坤... 212
太极,天人合一的助睡慢运动... 215

第一章 睡眠，护卫健康的头等大事

最好的“补药”是睡眠

睡眠者，能食，能长生

现代人越来越重视养生，可是，你知道最好的养生方法吗？不是花样百出的运动，也不是各种精致讲究的保健品，而是睡眠。

我国古代学问家李渔曾说过：“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。”不用吃也不用动，只要闭上眼睛，美美的一觉醒来就能达到养生效果，相信这对于怕麻烦的都市人是非常有吸引力的吧。

正所谓“睡眠者，能食，能长生”。睡眠既是补充和储备能量、消除疲劳、恢复体力的重要途径，又是调节各种生理机能，稳定神经系统平衡的重要环节。睡眠充足，可得到新的精神和体力。在极度疲劳时，哪怕只是 20 分钟的小睡，也能让你像加满油的汽车一样动力十足。

食补不如药补，药补不如觉补

通常情况下，人们往往只是简单地把睡眠看作是一种休息，其实它的好处远不止积蓄能量这么简单。

古人有“服药百裹，不如独卧”的说法，意思就是安稳地睡个好觉胜过服补药。事实上，睡眠才是最好的补药！而“食补不如药补，药补不如觉补”，就是说睡眠饮食二者为养生之要务，人们在劳动、工作、学习中消耗的大量能量，除了靠饮食来补偿外，还需要靠睡眠来补偿。

良好的睡眠，可以对身体的各项机能起到修复作用。睡眠可以消除身体疲劳。在身体状态不佳时，美美地睡上一觉，体力和精力很快会得到恢复。这是因为，在睡眠期间人体各脏器会合成一种能量物质，以供活动时用；由于体温、心率、血压下降，部分内分泌减少，使基础代谢率降低，也能使体力得以恢复。

所以人们会说，睡眠是大自然了不起的恢复剂，这是合乎事实的。经过一夜酣睡，多数人醒来时感到精神饱满，体力充沛。一个人如果长期缺乏睡眠，总是处于过度劳倦的状态，机体就会产生耗气伤血的病理变化，损及五脏。心劳则血损、肝劳则神损、脾劳则食损、肺劳则气损、肾劳则精损，进而为许多疾病埋下祸根。如果睡眠不规律，甚至可能让你患上一百多种病。

用好睡眠这剂“补药”

在现实生活中，虽然很少有人会“经久不眠”，但是，大部分人却不会好好利用睡眠这剂“补药”。很多的人在不自觉间把原本应该用于睡眠的时间，用在了加班加点的工作上，或看电视、看书、上网，再不然就是没完没了地应酬，这些都导致睡眠不足。想知道睡眠这剂药都有什么魔力药效吗？

药效一：睡得好，能让你更聪明。

在睡眠状态下，脑细胞能量得到贮存，大脑耗氧量开始减少。醒后人的大脑思路开阔，思维敏捷，记忆力增强。德国睡眠科学家在英国《自然》杂志上撰文指出，好的睡眠质量还能增加创作灵感。

药效二：睡眠是最便捷、省钱的美容方式。

人睡着时，皮肤血管完全开放，血液充分到达皮肤，进行自身修复和细胞更新，起到延缓皮肤衰老的作用。睡眠不足会导致肥胖，药物减肥远不如睡个好觉更有效。所以，想要拥有好皮肤好身材的女孩子们，一定要利用好这剂天然补药噢！

药效三：睡眠能帮你延长寿命。

正常人在睡眠时分泌的生长激素是白天的5~7倍。美国一项针对100万人，长达6年的追踪调查表明，每天睡眠不足4小时的人死亡率高出正常人180%，而充足的睡眠有利于延长人的寿命。

药效四：最好的减压药。

研究表明，睡眠可以降低体内压力激素的分泌。每当感到压力大的时候，即使打个盹，也能让你迅速释放压力，提高工作效率。

药效五：最好的“补品”。

俗话说“七分调养三分治”，在医院里，总能听到医生嘱咐病人要好好休息。而睡眠就是这七分调养中最重要的内容了。

这是因为，当机体受到感染时，会产生与睡眠有关的化合物——胞壁酸，它除了诱发睡眠外，还可增强抵抗力，促进免疫蛋白的产生，因此睡眠好的患者病情痊愈也快。

正是因为认识到睡眠这一不可替代的“补药”作用，现代医学已经把睡眠作为一种治疗手段。早在上世纪50年代开始，就有了“睡眠疗法”一说。所以，好好利用睡眠这剂不花钱的“补药”吧，善待我们的身体，珍视我们的生命。

温馨提示

一个人若是睡眠不足，或睡眠质量不好，往往会精神萎靡不振、注意力涣散、头痛、眩晕、肌肉酸痛，感到疲劳。身体处于过度劳倦的状态中，就会产生耗气伤血的病理变化，损及健康。

睡眠是抵御疾病的重要“防线”

睡眠与免疫功能息息相关

睡眠是一种最全面而又有效的休息，与人体的免疫功能有着非常密切的联系。适当的睡眠有助于机体的免疫系统正常发挥作用，而睡眠紊乱或不足则有可能影响机体的免疫功能，使机体易被细菌和病毒等病原体感染，甚至会增加发生癌症的危险。

举个最简单的例子来说吧，人感冒之后会昏昏欲睡，睡一觉以后，会觉得稍微好些。其奥秘何在呢？就是人体通过睡眠来抑制了其他一些机能，突出免疫机能，增强肌体产生抗体的能力，从而保证人体健康。

并且，许多科学家也做了相关研究，证明了睡眠与人体的免疫力息息相关。美国教授威廉·德门特形象地指出：“高品质的睡眠是抵御疾病的第一道防线。”通过研究，他发现，凡是在凌晨3点钟起床的人，第二天的免疫力就减弱，血液中有保护作用的杀伤病菌的细胞减少了1/3。

据世界睡眠协会一项研究结果表明：如果每天晚上缺失3小时以上的睡眠，将会导致人体免疫功能下降50%。因为一个身心健康的正常人免疫力较强，能抵抗各种病菌的侵袭，而睡眠是提高免疫力和增进身心健康的第一道防线。

睡眠不足会引发的疾病

那么，睡眠不足，会引发哪些疾病呢？

睡眠不足最常见的原因就是失眠，长期的失眠会引发众多身体疾病，给人们身心健康带来巨大的危害。具体主要表现为头痛、耳鸣、健忘、容易兴奋、免疫力下降、血压升高、神经衰弱、疲劳无力、食欲不振、腹胀等等，长此以往，会诱发中枢神经系统疾病，如帕金森氏病、老年痴呆、癫痫等；循环系统疾病，如高血压、冠心病、动静脉炎等；消化系统疾病，如腹痛、腹泻、恶心等；呼吸系统疾病，如支气管炎、肺气肿、百日咳等；泌尿系统疾病，如膀胱炎、尿频、尿痛等。

此外，失眠与躯体疾病关系密切。睡眠不足会使人体免疫力下降，抗

病和康复能力低下，容易感冒，并加重其他疾病或诱发原有疾病的发作，如高血压和心脑血管疾病。儿童如患有严重睡眠不足，可影响其身体发育。所以说，真正的健康睡眠是健康生活的必要保障。

睡眠好，有助病情痊愈

有一首诗中说“人生七十古来稀，一半曾在夜里过”。因此睡觉应该是人一生中最重要的工作，可现代人晚上无休止的加班和夜生活，打破了人身固有的规律和节奏，出现疾病和亚健康就不可避免了。

最近的科学研究表明，睡觉能提高人体防病治病的能力，睡觉是恢复健康的最好方式之一。机体免疫系统功能发生改变时（如遭受病原体感染、长肿瘤），人体往往表现为睡眠增多，也就是说机体通过增加睡眠来恢复并增强自身的免疫功能。医生总会嘱咐一些病人好好休息，多睡觉，正是基于此。睡眠好的患者，病情痊愈的速度也比睡眠质量不高的患者快，也就不奇怪啦。

实验证明，每晚平均睡眠时间少于7小时的人患上感冒的几率是那些睡眠8小时或8小时以上者的3倍。所以说，明白了睡眠对于健康的意义，我们都应该在晚上好好地休息，

温馨提示

我们应该向睡眠要健康。平日里，需注意劳逸结合，减少疲劳，尽量不熬夜、不透支睡眠，争取天天睡个好觉，以便在充足的睡眠中有效地消除疲劳，产生新的活力，提高免疫力，进而增强人体防御和抵抗疾病的能力。

只要每天睡得好，活到八十不见老

充足的睡眠能延缓衰老

常言道“以睡养生”，可见睡眠对人的重要性。中医养生学认为，“劳则气耗”。这句话的意思是说，人如果长期过度的劳累、疲乏，就会消耗掉大量精气。而精气是人体生命活动的基础。因为人的四肢、九窍和内脏的活动以及人的精神思维意识，都是以精气为源泉和动力的。

虽然人体衰老的因素很多，表现也十分复杂，但都必须伴随着精气而变化。而要正气存于内，即精气不虚，就必须消除疲劳，而消除疲劳最好的方法是良好的睡眠。

当寿命超过百岁的张学良先生被问到养生之道时，先生的回答却出人意料：“我并没有特殊的养生之道，只是我能睡、会睡罢了。”虽然张学良先生没有一语惊人，却道出了养生的真谛，也就是要有充足而高质量的睡眠。

睡眠好有利于保护大脑

大脑是人体最重要的器官之一。长期睡眠不足，对大脑的损害非常大。因为睡得不好，会让人神经系统得不到充足的休息，导致过度疲劳。久而久之，就会出现神经衰弱、体力和脑力劳动效率降低的症状。具体表现就是感到头昏脑胀、眼花耳鸣、全身乏力，严重者还会影响到循环系统、呼吸系统、消化系统的功能，进而导致器质性病变或早衰。

科学家对睡眠不足者的血液进行化验时发现，被测者的血浆总脂、 β -脂蛋白和胆固醇都比睡眠正常者有所增高，而这是动脉硬化的主要因素，而动脉硬化则是衰老的前奏和必然。也正是由于睡眠不好促使各器官功能普遍下降，因而才极易引起人体的衰老。

如果一个人睡眠经常不足6个半小时，不但很容易透支自己的健康，同时也容易形成“睡眠赤字”，加快机体的衰老速度，从而缩短人的寿命。

所以，睡眠好的人可以长寿。简单一句话，睡得饱，活到老。所以早点说晚安，能让你保持长久和充沛的活力。

怎样睡才健康？

究竟如何才能保证充足而高质量的睡眠呢？这可是所有睡眠不好的人最渴望知道的。事实上，对于我们成人来说，要想得到良好的睡眠，就要养成良好的睡眠习惯。最好在早晨7点左右起床，在晚上10点半睡觉，并做到上床后半小时内入睡；夜间最好不醒或最多醒一次；睡眠深，不易受外界干扰而惊醒；没有多梦或噩梦的现象。

温馨提示

有睡眠障碍的人，每天的衰老进程是正常人的2~3倍。长期缺乏睡眠，使身体得不到限时修复的人，其寿命要缩短10~15年。因此，一定要重视睡眠。

欠下睡眠债，会让身体很受伤

生命不可“按揭”

经济的发展让人们更加方便地提前消费，在现实生活中由银行贷款的“按揭”购房，使我们可以用明天的钱购买住房，提前享受幸福的生活，这确实是受人欢迎的事。

金钱可以透支，那么生命呢？如果想将明天的时间，提前支取到今天来享用，也就是说要“按揭”生命的话，那将是得不偿失的。

“按揭”睡眠时间就等于“按揭”生命。“按揭”睡眠，其实是拿我们的健康在做赌注，过度的“按揭”睡眠时间，会造成长期的睡眠障碍，会衍生很多疾病，甚至导致焦虑、抑郁、自杀等严重心理问题，因此不可轻视。

除了钱，忙碌的现代人最需要的是什么？相信许多人会回答“睡觉”。曾几何时“好好睡一觉”竟成了一种比登天还难的奢望。

有资料显示：美国有 7000 万人睡不好。繁忙的工作，无规律的生活，不良的生活习惯，体内生物钟颠倒无序，让现代人尝遍了睡眠不足的苦恼。

长期的睡眠不足会造成严重的睡眠问题。睡眠问题包括常见的睡眠呼吸暂停、失眠、睡眠行动障碍以及磨牙等睡眠运动异常。如果这些问题进一步持续，就会使人体长期处于一种亚健康状态。

亚健康状态，是一种介于健康与疾病之间的表现，其中半数以上可能进而发展为高血压、冠心病、糖尿病等器质性疾病，因而对于亚健康状态不可掉以轻心。

对于亚健康状态的人来说，虽不需要药物治疗，但应注意养成良好的健康睡眠习惯，改善机体微循环状态来加以防治，以避免由亚健康转向不健康，即疾病的发生。

睡眠对人体很重要

人的一生中，大概有 1/3 的时间是在睡眠中度过。据科学数据表明，

人如果5天不睡觉，就可能会死去。由此可见，睡眠对于人体是多么的重要。

从医学角度来说，睡眠是对大脑的一种保护性抑制。它作为生命所必需的过程，是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节，也是健康不可缺少的组成部分。充足的睡眠不但可以消除疲劳、保护大脑、增强免疫力，还能够促进生长、延缓衰老，有利于皮肤美容，并且有延年益寿的功效。

如果长期睡眠不足，可能引起精神萎靡不振。有关资料表明：每天睡眠小于4小时的人，不仅容易得病，而且死亡率比每天睡眠大于4小时的高出80%之多。如果一个人连续72小时不睡觉，那么就有可能导致精神失常等症，所以睡眠对人体是非常重要的。

现代社会生活节奏快，压力大，以及夜生活、饮酒等不良生活习惯，都会引发睡眠障碍。据世界卫生组织调查，27%的人有睡眠问题。在这其中，有80%的患者并不把这问题当作问题。

为了有一个健康的身体，保证优质的睡眠，是非常重要的。

“熬夜”熬的是自己的健康

“熬夜”是人们在向自己的健康赊债的一种“赌博”行为，筹码就是“睡眠”。很多人都知道缺乏睡眠时会感到晕眩，事实上，睡眠生物钟紊乱、呼吸困难和四肢乏力等症状都是缺乏睡眠导致的。

睡眠是仅次于健康饮食和体育锻炼的一项直接影响人健康和长寿的因素。科学家说：“多睡一小时，你得到的不只是工作时更加充沛的精力，还可能挽救了自己的生命。”

现代医学研究还证实，健康的生活习惯和有规律的睡眠可使体内的荷尔蒙正常分泌，并保持相对平衡，从而保证生命器官在一个稳定的内环境中工作。如果经常熬夜，正常运行规律就会被扰乱，激素的分泌规律也受到不同程度的损害，从而危害健康。

有关专家对长期熬夜的人和坚持早睡早起的人进行对照研究，发现经常熬夜的人长期处于应激状态，一昼夜体内各种激素的分泌量较早睡早起的人平均高水平50%，尤其是过多地分泌肾上腺素和去甲肾上腺素，使血管收缩水平较早睡早起的人高出50%。

此外，长期熬夜的人更易遭癌症之害，因为癌细胞是在细胞分裂中产

生的，而细胞分裂多在睡眠中进行。熬夜使睡眠规律发生紊乱，影响细胞正常分裂，从而导致细胞突变，产生癌细胞。

科学家们证实，越来越多的证据表明，睡眠不足的影响会累加起来，最终严重危害健康。

为了健康，不管多么忙，都需要把握好工作和娱乐的度，切忌“熬夜”，更不可长时期“熬夜”。

不要让健康向你“讨债”

您有过夜已深却辗转反侧无法入睡的经历吗？您是否总是依赖小小的安眠药片为自己营造睡意？

我们已经说过，人的一生中有 1/3 的漫长时光是在睡眠中度过的。在睡眠过程中，人的全身包括中枢神经系统，都得到了恢复和休息。所以说，我们并不是为了睡眠而睡眠，而是为了第二天更加活力充沛、更加精神焕发才睡的。

可是，您是否拥有过真正健康的睡眠呢？睡眠会影响人的健康，也影响生活质量。如果前一天的睡眠不足，第二天需要的睡眠量就会增加。长期睡眠不足，往往会欠下“睡眠债”，这就像银行取款透支一样。如果长期这样生活，身体健康将会过度透支，到最后，身体会要求你偿还这些欠债。

温馨提示

为了确保足够睡眠，我们应该尽量改变熬夜的习惯，就像我们努力每天抽出时间做最想做的事情一样，每晚一定要“腾出”7 小时用于睡觉。