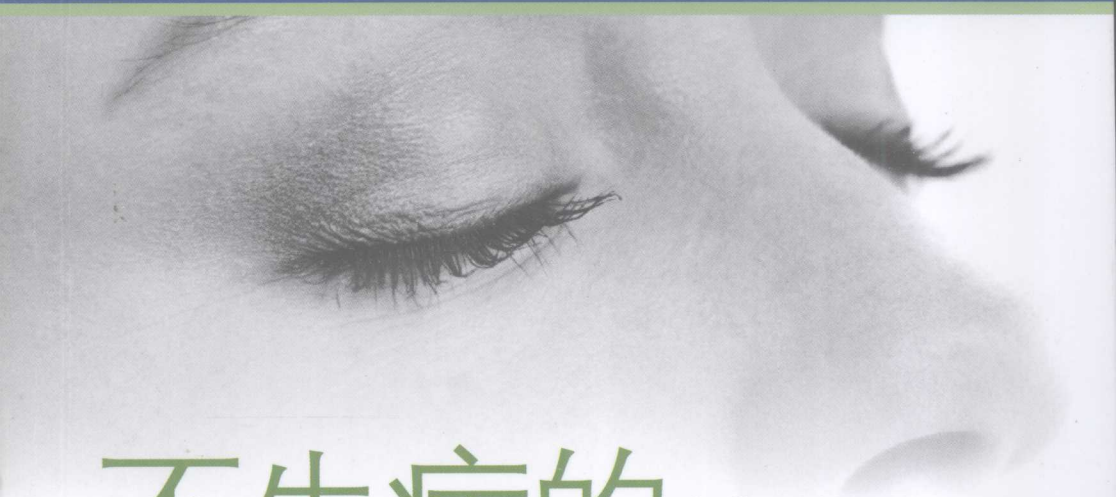


Mc
Graw
Hill

哈佛医学院专家健康指南系列
THE HARVARD MEDICAL
SCHOOL GUIDE



不生病的 健康睡眠书

A Good Night's Sleep

[美] 劳伦斯·J·爱泼斯坦 史蒂芬·马顿 著
丁叶然 田野 奚骏凌 译

- ✓ 为读者制定6种改善睡眠的计划
- ✓ 针对失眠、打鼾及其他一些睡眠问题提出治疗方案
- ✓ 帮助读者判断是否使用了正确的睡眠药物

世界图书出版公司

睡出
免疫力!



中国医学科学院北京协和医学院
北京协和医院 睡眠医学中心
协和睡眠医学中心



不生病的—— 健康睡眠书

【美】詹姆斯·W. 威尔逊 詹姆斯·H. 威尔逊 著
丁海 陈明 曹彬 译

本书是睡眠医学领域的权威著作，由两位睡眠医学领域的权威专家撰写，内容全面，涵盖了睡眠医学的所有领域，包括睡眠障碍的诊断、治疗和预防，以及睡眠与健康的关系。本书是睡眠医学领域的权威著作，也是睡眠医学领域的入门读物。

协和睡眠医学中心 编



哈佛医学院专家健康指南系列
THE HARVARD MEDICAL
SCHOOL GUIDE

不生病的 健康睡眠书

A Good Night's Sleep

世界图书出版公司
上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

不生病的健康睡眠书 / (美)爱泼斯坦, (美)马顿著; 丁叶然, 田野, 奚骏凌译. —上海: 上海世界图书出版公司, 2009. 8

(哈佛医学院专家健康指南系列)

ISBN 978-7-5100-0943-3

I. 不… II. ①爱…②马…③丁…④田…⑤奚… III. 睡眠—关系—健康 IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 115740 号

Lawrence J. Epstein and Steven Mardon; The Harvard Medical School
Guide to a Good Night's Sleep

Copyright © 2007 by the McGraw-Hill Companies, Inc.

ISBN 0-07-146743-2

本书由美国麦格劳-希尔教育出版(亚洲)公司授权上海世界图书出版公司独家出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权所有·侵权必究

不生病的健康睡眠书

[美] 爱泼斯坦 马顿 著 丁叶然 田野 奚骏凌 译

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市尚文路 185 号 B 楼

邮政编码 200010

宁波市大港印务有限公司印刷

如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 0574-87582215)

各地新华书店经销

开本: 890×1240 1/32 印张: 7.5 字数: 185 000

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5100-0943-3/R·231

图字: 09-2009-334 号

定价: 20.00 元

<http://www.wpcsh.com.cn>

<http://www.wpcsh.com>

前言

为什么我要写一本关于睡眠的书？毕竟人人都会睡觉，而且这码子事看来易如反掌，一旦上了床，不就是呼呼大睡而已吗？在我动手研究睡眠以前，抱持的就是这样的想法。

我是20世纪70年代到加州大学洛杉矶分校（UCLA）念大学部心理系时，开始接触到睡眠的复杂与神秘，当时我深感诧异，发现大多数人以为身体停止运作、虚度时光的睡眠时间，其实当中有太多事情发生了，更令我着迷的是当时刚刚萌芽的观念，认为人们沉睡的时间是身心正常运作不可或缺的条件。随着研究愈深入，事实就变得愈清晰——适当的睡眠对于我们维持健康、增强学习、拥有突出表现、稳定情绪等各方面，都扮演十分重要的角色。

就某些方面来说，这应该算不上神秘，毕竟任何会让我们投入三分之一的生命去做的事，一定是件不得了的大事。几乎我们所知的任何一种动物都有睡眠行为，他们的睡眠和人类非常相像，唯一不同之处在于时间的长短而已，即便鸟类也和人类一样，睡眠时呈现快速动眼（REM）和非快速动眼（Non-REM）周期。

睡眠其实十分复杂，需要启动大脑中许多区块、穿越难以计数的路径，在这些区块中，有些作用只在于指挥其他区块运作。每一道繁复步骤的运作，若在睡眠过程中的任何时点碰到问题，都可能受到干扰；有鉴于如此高度的复杂性，睡眠真正



的奥秘之处，反倒是我们的身体何以多数时间都能正确运作、安然入睡。

这一点勾起了我当初着手写这本书的记忆：在初次接触睡眠的理论不久，这个兴趣便束之高阁，我继续学业、读完医学院，不过在医学院里并没有研习睡眠和睡眠失调方面的专业知识，一直到进入医院内科担任住院医师时，我才开始注意这方面的问题。为了了解睡眠失调，我必须重新学习关于睡眠的一切理论，于是我最初的兴趣再度被点燃。

在那个年代，研究睡眠的唯一途径是经由其他医学领域去切入，我选择了洛杉矶希达西奈医学中心（**Cedars-Sinai Medical Center**）的胸腔科，当时魏斯布鲁克大夫（**Dr. Philip R. Westbrook**）刚从梅约诊所（**Mayo Clinic**）转来本科，创立了睡眠失调医疗中心。我在魏斯布鲁克医师的指导之下，学习到不同的睡眠系统、各式睡眠失调问题，以及派得上用场的治疗方法；我同时也学到睡眠品质不佳和睡眠剥夺，会对人们造成多么可观的影响，这也许是最宝贵的一课——我们若要维持健康、享受人生，睡眠的重要性难以言喻。

接下来仍有很多知识有待学习。在“睡眠健康中心”（**Sleep Health Centers**）任职时，我有机会加入哈佛医学院（**Harvard Medical School**）的系统，并与睡眠生理学、生理节奏、睡眠医疗领域当中一些最顶尖的专家互动。

我的工作中有一个很重要的部分，是教育医师和病人良好睡眠的可贵；我的方法是在诊所看诊、举办演讲、撰写论文、准备录影带和投影片等等。有时候光是在宴会中告诉别人我干哪一行，也可以达到同样目的，对方的回答往往是：“老天，我真需要和你谈谈！”我发现很多人需要、也想要学会如何睡得更好。我希望这本书能够引起读者的兴趣，也帮助你改善自己的睡眠。



目录

Contents

前言

I

第一部 了解你的睡眠需求

- | | | |
|-----|------------------------|----|
| 第一章 | 优质睡眠：健康要素 | 3 |
| 第二章 | 睡眠的基本常识：睡眠中身体发生了什么事？ | 10 |
| 第三章 | 我需要多少睡眠——如果睡眠不足会引发什么状况 | 26 |
| 第四章 | 为什么我的睡眠状况大不如前？ | 37 |
| 第五章 | 睡眠的奥秘与实情 | 46 |
| 第六章 | 怎样获得优质睡眠——六步法 | 52 |



第 二 部

治好你的睡眠失调

第七章	睡眠问题的征兆	65
第八章	失眠的非药物治疗	74
第九章	失眠的药物治疗	89
第十章	其他替代疗法	108

第 三 部

认识更多的睡眠障碍

第十一章	睡眠呼吸中止症	117
第十二章	不宁腿和周期性肢体抽动症	135
第十三章	猝睡症	144
第十四章	异睡症	156
第十五章	起得太早 VS. 起得太晚	168
第十六章	时差、轮班和疲惫驾驶	177
第十七章	孩子的睡眠障碍	193
第十八章	睡眠中心能为你做些什么?	211
第十九章	扰乱睡眠的疾病与药物	224





第 部

了解你的睡眠需求

第一章

优质睡眠：健康要素

有些晚上你很容易入睡，整晚酣睡淋漓，没有受到任何惊扰。如果整晚睡眠的质量很高，那么醒来后你会觉得神清气爽，活力焕发，准备好精神抖擞地迎接一天的新事物，迎接这个世界。其他时候，你极难入睡，甚至到凌晨还没能合眼。即使你入睡了，但还是有可能彻夜未眠。

根据经验，你可能会知道失眠经常会引发一系列你意想不到的情形。闹钟响过后从床上爬起来当真是一项艰巨的任务。你可能因为些鸡毛蒜皮的小事在吃饭时与自己的丈夫(妻子)争吵不休。工作时你也缺少动力去做那些平日自己喜欢的工作。你可能在看晚间新闻的时候打了个盹，而刚好错过了你最想看的部分。几个小时后又到睡觉的时间了，你又心存疑虑——今晚是否又会是一个令人备受煎熬的不眠之夜。为什么本来好的睡眠变得如此糟糕呢？

在这本书中，我可以帮你找到答案。你将会了解睡眠过程中机体发生哪些变化，是什么出问题了，以及你怎样帮助自己获得真正高质量的睡眠。

我们总是忘记睡眠像饥饿和口渴一样是一种生理需要，其对生命和身体都至关重要。那些毫不在意自己是否得到了足够的休息和睡眠的人们身体不健康而且寿命也会减短。我给人们治疗睡眠障碍已有 15 年之久，我发现绝大多数人都可以获得更

第一章 优质睡眠：健康要素

好的睡眠——前提是他们愿意将睡眠视作重中之重，发现睡眠问题出自哪里（通常需要在医生的指导下），按部就班地遵循医生推荐的治疗方法。

这本书有很多值得期待之处，但是在我們深入其中之前，我想先谈一谈有关睡眠的几个要点。

睡眠差的你并不孤独

如果你的睡眠没有你想要的那么好，那么你可能就伴随诸多问题了。全国睡眠基金会 2005 年的一项调查表明，在上一年有 75% 的成年人至少存在一种睡眠问题，比如说梦游或是打鼾，有 54% 的人存在至少一种失眠症状。以下是另外一些数据：据估计，美国人口中大约有 30% 到 40% 会出现偶尔失眠，10% 到 15% 的人有长期的失眠问题。

- 40% 的成年人打鼾，2% 到 4% 的人有阻塞性呼吸睡眠暂停症状；10% 到 15% 的人有不宁腿症状，使得他们在夜晚时常遭受腿部刺痛感。

- 如果你的配偶有睡眠紊乱问题，那么你也可能遭受到同样的睡眠紊乱。比如说，MAYO 诊所发现一个有着睡眠呼吸暂停症状或打鼾的人使他的配偶每晚需要比正常睡眠时间平均多一个小时的睡眠。

- 美国人平均每晚睡眠 6.5 个小时，比睡眠专家估计的多数人要达到的最佳身体状况需要的 7.5 到 8 小时的睡眠要少。

- 每年，美国人在睡眠上花费大概 20 亿美元，几乎 200 万次整夜探访睡眠实验室。

近年来，美国人去求医诊疗睡眠问题的数量在上升，并且这个数量未来预计还有可能继续增加。原因可能是人们此方面的意识日趋加强——越来越多的病人针对他们的睡眠问题求医

问药，越来越多的医生也注意到睡眠紊乱问题。但是其他因素——如现代社会的快节奏生活、肥胖问题日趋严重以及人口的老龄化——也可能是导致越来越多的人出现睡眠疾病的一个主要原因。

睡不好是严重问题

我们，无论是作为个人还是社会，都为睡眠不足付出了巨大的代价。

- 睡眠不足与不健康的身体有着直接联系，新的研究表明睡眠不足会增加患糖尿病、心脏病和肥胖的风险。睡眠杂志2004年发布的一项研究表明，每晚平均睡眠少于5个小时的女性的死亡率远高于平均睡眠7小时的女性。

- 即便是几个晚上的睡眠不好对身体也是有害的。一项研究表明连续三个晚上睡眠5个小时或不足5个小时的人，身体更容易出现小毛病，比如说头痛、胃病和关节痛。其他研究表明将睡眠减少至每晚4个小时，这样几晚之后体内便会出现新陈代谢的变化，这些变化与老龄化过程中新陈代谢变化相似，使与心率过快和增重相关联的荷尔蒙的分泌量增加。

- 睡眠债是具有累积性的。研究表明随着睡眠不足状况的持续，人们在灵敏性和思维测试中的表现也越来越差。换句话说，我们是无法对睡眠不足作出适应的。

- 睡眠不足与驾驶放在一起就可能引发致命的结果。几乎5个司机中就有一个承认他们曾在驾驶中小睡，据国家高速公路交通安全委员会保守估计，每年10万起警方报告的交通事故是由驾驶员的疲劳驾驶引起的，造成了15000人丧生和76000人受伤。睡眠不足在以下的灾难中属于罪魁祸首，比如：阿拉

第一章 优质睡眠：健康要素

斯加沿岸的 EXXON VALDEZ 石油泄漏，“挑战者”号、“时空穿梭机”号灾难，以及三里岛的核灾难。

● 据测，睡眠不足与睡眠紊乱所致的生产率丧失、医疗费用、病假和环境危害给美国人造成 1000 亿美元的损失。

即使睡眠不足没有引发疾病和意外，那么它也会影响你的生活质量。睡眠问题会影响日常生活的方方面面，比如说影响你的情绪、工作表现和精力。根据 2005 年国家睡眠基金会的调查，10 个工作的成年人中有 3 个说他们在工作中会出现疏忽或犯错误是由于在过去 3 个月里出现了睡眠问题。几乎 1/4 的成年人说他们由于困倦而做爱次数减少，甚至失去了性冲动。

不幸的是，即使近年来在睡眠治疗领域已取得了进步，但是由于患者和他们的主治医师经常不把睡眠看做是重要的健康要素，仅有不到 3% 存在有睡眠问题的美国人得到治疗。这一方面是由于医生缺乏专业培训，另一方面也是由于人们认为睡眠不足属于正常。

1990 年对美国医学院的一项调查表明 37% 的医学院没有在睡眠用药方面提供任何培训。到 1998 年，医学院四年教育中有关睡眠教育平均只有两个小时多一点。其结果是医生也经常不问及患者的睡眠问题。

从患者角度讲，有睡眠障碍的人们也不会向医生坦白他们有睡眠问题。他们认为睡眠问题不是病，并且错误地认为一天都感觉到疲倦和夜晚难以入睡都是正常的。

好消息是这种情况有所好转。睡眠医疗机构正在加设睡眠用药培训计划，睡眠用药也被认可为官方的一个附属专业，医生可以通过参加相关认证考试来证明自己的专业水平。1993 到 2003 年间，在睡眠用药方面获得相应证书的医生数量增加了 6



倍多，达将近 2000 人。

主管健康和从事监管的政府官员以及广大民众正开始意识到睡眠的重要性。比如说，一些校区应广大家长的强烈要求已经更改了上课时间，使上课时间能与青年的睡眠模式相适应。在新泽西，疲劳驾驶现在与酒后驾车一样被认为是刑事犯罪；其他各州也正在考虑开始实施此项措施。

诊断和治疗的重大突破

近几十年随着科学的发展，诊断和治疗睡眠疾病也变得容易多了。

一、诊断：随着对病人需要了解的加深和科学技术的不断进步，目前睡眠紊乱更容易诊断了。

夜间睡眠中心目前设计得更像是旅馆而非医院，从而使病人感觉更为舒适。检测设备比过去更为灵敏，作出的诊断也更为精确。电子计算机化和微型化使得设备更小更轻，这样有些测试便可以在家里完成而不必到睡眠中心。

二、治疗：我们今天治疗睡眠问题比过去 5 年有着更多可采取的手段，效果也更为有效。当今治疗失眠的药物更安全，更不容易引发早上的困倦感和对药物的依赖性。现在有几种治疗不宁腿的有效途径，我们也马上寻找到嗜眠症的药物疗法，这种疗法可能会治愈睡眠紊乱的病根而不只是缓解其表面症状。

三、高科技疗法：由于有了更好的材料和更优化的设计，现在用于治疗睡眠紊乱的设备更为有效。比如说，气道正压通气（PAP）是一种治疗睡眠呼吸暂停的主要方法，其可以根据病人的脸型作出相应的设计，而且这种新设备也更小更轻，便于旅游时携带。

第一章 优质睡眠：健康要素

检测打鼾的口腔矫治器也有所改进。手术作为治疗睡眠呼吸暂停和打鼾的最后方法，也随着激光的使用、射频波和塑料支架的应用而有所突破。许多步骤现在可以在仅装有当地麻醉设备的办公室完成。聚焦于眼底焦点光线可以用于重设体内的生物钟，治疗时差造成的机体昼夜节律紊乱问题。随着睡眠紊乱受到越来越多的关注，治疗方法也不断升级，提高了舒适感和成功率。

设定切合实际的期望效果

随着我们旅程的开始，你有哪些期待呢？你会不会睡得像小时候一样香甜呢？你能学会每晚都只需要两分钟便可安然入睡吗？很有可能不。但是你可以期待你每晚的睡眠在质量和时间上都有所改善，因此，你在白天的感觉也会大不相同。

首先，你将了解什么是正常的睡眠，这会帮助你认清你是否存在真正的睡眠障碍。不过有时候情况也不是如此——你知道，偶尔难以入睡或是失眠属正常情况，尤其随着你年龄的增长。

如果你确实存在睡眠问题，那么你将学会怎样发现它，然后再寻找合适的治疗方案和治疗方法。如果你的问题源于无法得到充足睡眠或是你所处的睡眠环境的欠缺，那么调整你的作息时间和纠正错误便是解决方法。如果你发现你存在睡眠紊乱，那么你需要接受适当的治疗。

如果忽略问题的根源，那么你可以认为它可以提高你的睡眠质量，使你白天充满活力，反应敏捷。你再不会意想不到地在看电影或电视的时候打盹了，同时你也会看到你生活质量的改善：比如生病少了，精力更为充沛，心理更为健康。我的许



多病人在经过治疗后告诉我他们感觉像换了个人似的，这不足为奇。

在你发现并解决你的病症之前，你需要了解有关睡眠的基本知识。所以在此书的第一部分，我们将探索在你睡眠中发生哪些生理变化和引发睡眠障碍的因素。你只有了解这些基础知识才能进一步深入到本书的第二部分，其中主要探讨了不同的睡眠障碍和一系列的治疗方案。