

冯忠英 主编



睡多睡少 都是病



SHUI DUO SHUI SHAO
SHI BING

睡眠和所有一切相关

新陈代谢、生理状态、消化，所有一切

睡眠或许是最好的清洗大脑的工具

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

北京科学技术出版社

睡多睡少都是病

冯忠英 主编

中国铁道出版社
北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

睡多睡少都是病 / 冯忠英主编. —北京: 中国铁道出版社: 北京科学技术出版社, 2014.3
ISBN 978-7-113-17983-0

I. ①睡… II. ①冯… III. ①睡眠-基本知识 IV.
①R338.63

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第018527号

书 名: 睡多睡少都是病
作 者: 冯忠英

策 划: 罗桂英
责任编辑: 罗桂英 郭景思 李 鹏 王云飞 电话: 010-51873698
封面设计: 赵 鹤
责任校对: 龚长江
责任印制: 赵星辰

出 版: 中国铁道出版社(100054, 北京市西城区右安门西街8号)
北京科学技术出版社
发 行: 中国铁道出版社
网 址: <http://www.tdpress.com>
印 刷: 北京大兴县新魏印刷厂
版 次: 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷
开 本: 700 mm × 1 000 mm 1/16 印张: 13.5 字数: 200千
书 号: ISBN 978-7-113-17983-0
定 价: 36.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部调换。电话: (010) 51873174
打击盗版举报电话: (010) 51873659

《睡多睡少都是病》编委会

主 编 冯忠英

编写人员 王淑华 王 征 何 冰 刘 航

刘亚男 陈世怀 李 靖 张海英

张君芳 张燕华 张靖宇 李 英

李金良 罗桂生 郑文霞 郑玉霜

秦 青 席玉才 曾庆伟 曾晓梅

主 审 于 涛 徐秀琴



前言

PREFACE

睡眠占了人生 1/3 的时间，因此我们的生命质量很大程度上取决于我们的睡眠质量，睡眠和新陈代谢、生理状态、消化等几乎所有身体功能相关。睡眠状态下，大脑处于最佳的“自我清洗”、“自我排毒”的状态，睡眠或许是最好的清理大脑的工具。

世界卫生组织调查发现，失眠现象在全世界都很普遍，在我国则更突出。越来越多的数据表明，许多人正承受着睡眠问题带来的痛苦和折磨。睡眠问题已经成为世界性的难题，引起了世人的广泛关注，各种解决失眠的药物不断问世，然而这些药物只能治标而不能治本。有人提出，可以用食疗来改善睡眠。实际上，睡眠障碍对人体造成的损害几乎是不可修复的，药补、食补都不能让损伤的身体回复到健康状态。可以说，睡眠问题本身就是健康问题。

睡眠问题的产生，一部分是因为人们不良的睡眠习惯，但更多的是由于人们对睡眠的错误认知。作为生命所必需的过程，睡眠是机体复原、整合和巩固的重要环节，是健康不可缺少的组成部分。根据科学家的观察，健康人能忍受长达三个星期之久的饥饿，然而只要三个昼夜不睡觉，就会坐立不安，出现情

绪波动大、记忆力减退、判断能力下降等状况，甚至会产生幻觉，难以维持日常活动。实际上，睡眠是人体的活力之源，它不但可以提高人体免疫力，促进生长发育，有助于防癌，更是最便捷、最省钱的美容方式。

什么样的睡眠质量称得上合格？一定要保证8小时的睡眠时间吗？如何才能快速入睡？打呼噜、磨牙、失眠、多梦等，对我们来说意味着什么？本书从探问睡眠的奥秘开始，通过人为什么要睡眠、人为什么会失眠、不正常的睡眠现象、睡眠影响健康、睡眠不当引发的疾病、睡眠的养生之道、利用环境改善睡眠、通过运动改善睡眠、通过行为习惯改善睡眠9个方面，全面系统地阐述了睡眠对人体的益处，详细分析了失眠的危害、原因、心态和类型，并结合日常生活，提出了一系列简便易行、行之有效的改善睡眠、防治失眠和睡眠疾病的方法。

作为一本专业、齐全、好用的睡眠养生经，本书会告诉你，重视睡眠就是重视健康，善待睡眠就是善待生命，优质的睡眠是最好的养生方式。希望人们通过阅读本书，真正领会和实践“不觅仙方觅睡方”的道理，从而远离失眠等问题的烦恼，科学、轻松地睡出一个健康的好身体。

目 录

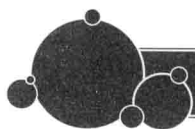
CONTENTS

第一部分 探问睡眠的奥秘

人为什么要睡眠	2
什么是睡眠.....	2
睡眠的周期与时间.....	5
睡眠的质与量.....	8
不同年龄段的睡眠特点.....	9
睡眠认识中的误区.....	11
睡眠与生活质量息息相关.....	14
知识连线：何谓世界睡眠日	17
人为什么会失眠	19
什么是失眠.....	19
失眠与年龄有关.....	21



失眠与压力有关.....	23
失眠与肥胖有关.....	24
失眠与赖床有关.....	25
失眠的发病率有多少.....	26
知识连线：失眠的自我评估.....	27
不正常的睡眠现象.....	29
多梦、说梦话和梦游.....	29
打鼾和磨牙.....	35
流口水和用嘴呼吸.....	38
盗汗和尿床.....	40
睡眠中惊醒和肢体麻木.....	45
嗜睡症.....	49
发作性睡病.....	51
知识连线：不要夜间起来看时间.....	53



第二部分 睡多睡少都是病

睡眠影响健康	56
什么是“睡商”	56
睡眠与智商.....	59
睡眠与性格.....	61

睡眠与美容.....	64
睡眠与肥胖.....	66
午睡与小憩.....	68
睡懒觉的危害.....	74
知识连线：“回笼觉”的利与弊.....	80
睡眠不当引发的疾病.....	81
睡眠疾病的种类.....	81
睡眠疾病会诱发哪些疾病.....	86
失眠症的表现.....	89
失眠症的成因.....	93
失眠症会诱发哪些疾病.....	96
安眠药知多少.....	97
知识连线：提神的方法.....	102
睡眠的养生之道	104
《黄帝内经》中的睡眠养生.....	104
不同人群的睡眠养生.....	106
不同季节的睡眠养生.....	107
进行心理护理保睡眠.....	109
泡脚加按摩促睡眠.....	110
饮食疗法助睡眠.....	111
失眠的四季疗法.....	112
知识连线：睡眠不足的危害.....	114





第三部分 不觅仙方觅睡方

利用环境改善睡眠	118
舒适的温度和湿度	118
合适的床和枕头	119
睡觉是否应该开灯	127
香薰和音乐提升睡眠质量	129
如何安排卧室和布局	136
房间的色调影响睡眠	140
远离辐射的健康睡眠	143
知识连线：卧室不宜摆放绿色植物	146
通过运动改善睡眠	150
运动有益于睡眠	150
瑜伽是失眠的“克星”	154
睡前饭后百步走	157
学做睡前健身操	160
“有氧运动”还是“无氧运动”	163
学会自我按摩	167
学会放松肌肉	168
轻松入眠的小技巧	172
知识连线：关于“睡点”	175

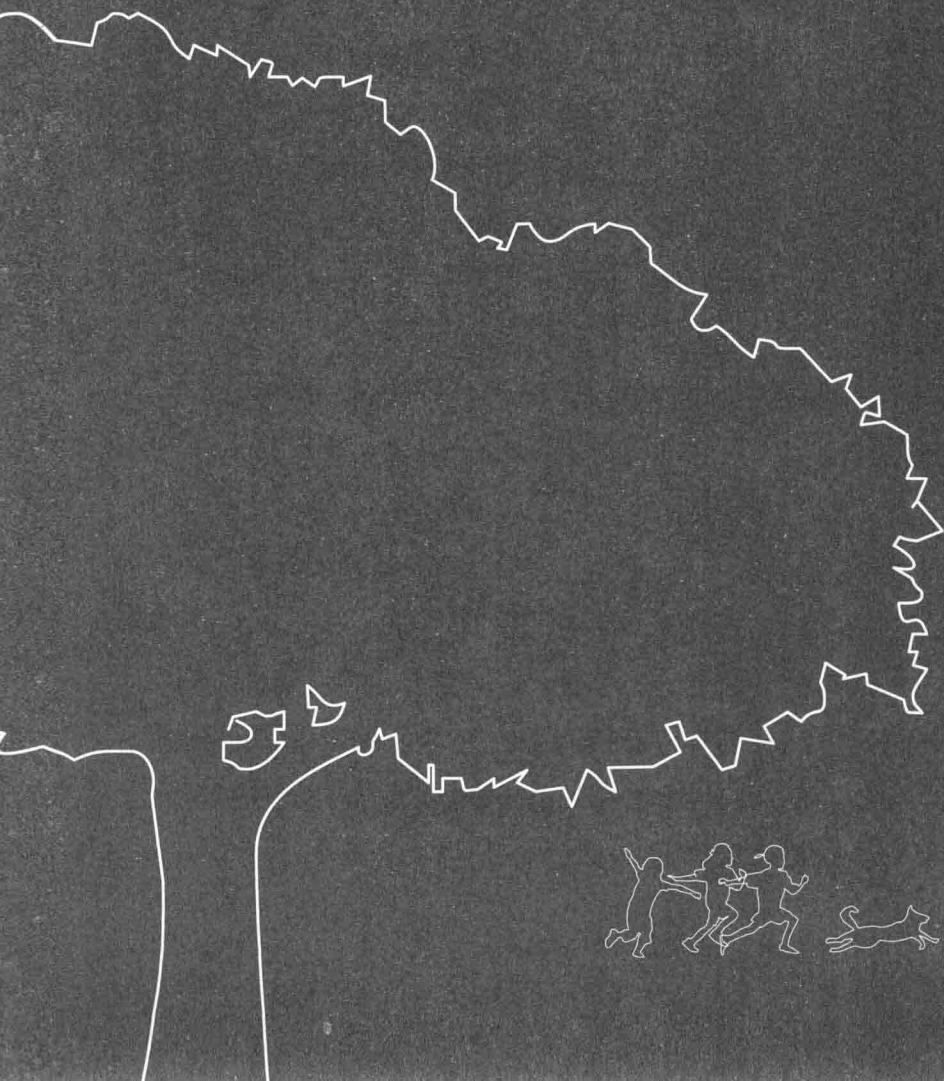
通过行为习惯改善睡眠.....	176
熬夜的那些事儿.....	176
睡觉要轻装上阵.....	179
你有睡眠强迫症吗.....	184
警惕被子和枕头.....	187
会吃才会睡.....	190
哪些食物在睡前不能吃.....	200
能安眠的不仅是安眠药.....	201
知识连线：12种催眠食物.....	205





第一部分

探问睡眠的奥秘





人为什么要睡眠



什么是睡眠

人类对睡眠产生兴趣的历史由来已久。在古希腊神话中，睡眠是睡神修普诺斯造成的，传说他居住在黑暗的洞穴里，每当他用巨大的斗篷覆盖大地，世上万物都会沉入梦乡。在古人眼中，睡眠与黑暗密不可分，甚至很多人认为睡眠就是短暂的死亡，是生命机能陷于停滞状态。后来，医生和哲学家试图更为科学地解释这种状态，亚里士多德提出了一种流传甚广的“气蒸说”。它认为食物在胃里分解时释放出各种热气，气体充满大脑形成睡眠。后来还出现了“充血说”，它认为睡眠是人体中的血液冲上头部，对大脑构成压力，造成大脑暂时关闭。

“气蒸说”和“充血说”在15世纪之前的医学界十分盛行。可是到了15世纪之后，科学家已经发现这种说法在生理上站不住脚，不过他们在当时也拿不出更为科学合理的解释。

这种窘况在1929年被打破。当时，德国精神病学家汉斯·贝格尔发明了脑电图仪，他将电极置于受试者的脑部，记录下他们大脑的电波活动。人们惊讶地发现，即使在睡眠状态下，脑电图仪仍然有反应，这说明睡眠并非像前人理解的那样是彻底的静止。至此，人类对睡眠才开始有了比较清楚的认知。

一般来说，睡眠指的是一种状态，一种由于身体的需要，

使部分感觉和运动性活动暂时停止的状态。进一步来说，睡眠是由于脑的功能活动而引起的动物生理性活动低下，给予适当刺激可使之达到完全清醒的状态。

在现代医学理论中，睡眠是一种主动过程，是恢复精力所必需的休息，大脑有专门的中枢系统管理睡眠与觉醒，大脑在睡眠状态时只是换了一个工作方式，以使能量得到储存。所以，适当的睡眠既是维护健康和体力的基础，也是取得高度生产能力的保证。

睡眠是一种无意识的愉快状态，通常发生在我们允许自己休息的时候。与觉醒状态相比较，睡眠的时候人与周围的接触停止，自觉意识消失，不再能控制自己说什么或做什么。在睡眠状态的人肌肉放松，神经反射减弱，体温下降，心跳减慢，血压轻度下降，新陈代谢的速度减慢，胃肠道的蠕动也明显减弱。

睡着的人看上去是静止的、被动的，实际不然，在一个人睡眠时为其做脑电图检测，我们会发现，人在睡眠时脑细胞发放的电脉冲并不比觉醒时减弱。这证明大脑并未静止。

睡眠是高等脊椎动物周期性出现的一种自发的和可逆的静息状态，表现为机体对外界刺激的反应性降低和意识的暂时中断。正常人脑的活动，和所有高等脊椎动物的脑活动一样，始终表现为觉醒和睡眠两者交替出现的状态。这种交替是生物节律现象之一。

觉醒时，机体对内、外环境刺激的敏感性增高，并能做出有目的和有效的反应。睡眠时则相反，机体对刺激的敏感性降





低，肌张力下降，反射阈值升高，虽然还保持着自主神经系统的功能调节，可是一切复杂的高级神经活动，如学习、记忆、逻辑思维等活动均不能进行，而仅保留少量具有特殊意义的活动。例如，陌生人的脚步可以惊醒沉睡的狗。

睡眠不仅有周期性，还有可逆性和自发性。可逆性指睡眠状态能被外界或体内的较强刺激所唤醒，自发性则表示睡眠的发生是内源性的，尽管它有时会受环境和一些化学因素的影响。

以上几个特征有助于区别睡眠和其他睡眠样状态，如冬眠主要由外界环境温度降低引起，昏迷和昏睡则表现为睡眠状态的不可逆性。催眠是由暗示所诱导的睡眠样状态，被催眠者的意识并未丧失，但其行为受催眠者的暗示所支配。

梦在睡眠过程中为周期性地出现，并伴有独特的生理表征。有人认为梦是独立于觉醒和睡眠之外的第三种状态。其实这三种状态有着内在的密切联系，如长时间觉醒会导致“补偿性”睡眠和梦的增加。

科学家已经证明，睡眠是大脑的主动活动过程，而不是被动的觉醒状态的取消，脑内许多神经结构和递质参与睡眠的发生和发展。由此，人们开展了对梦的生理学研究及临床睡眠紊乱症的鉴别诊断和治疗等。

睡眠可以恢复精神和解除疲劳，人的生命约有 $1/3$ 是在睡眠中度过的。睡眠一直以来都是人们感兴趣的研究课题。20 世纪初，人类借助脑电图的分析，发现睡眠时脑电活动呈现特殊慢波，到 1952 年又有人发现睡眠过程中经常发生短时间的、快速

的眼球运动，并伴有快速低幅的脑电波，可以说这些发现导致了睡眠研究的蓬勃发展。



睡眠的周期与时间

我们从小便一直被告知，睡觉要“睡足8小时”，这样才能让我们第二天有精力去学习和工作。但你是否有过这样的经验，有时候明明睡够了8小时，身体仍然感到疲惫不堪，而有时候只睡了4小时，却感觉精神十分饱满？这便涉及了睡眠周期。

所谓睡眠的周期，简单地说就是以某一个节奏不断地重复的模式。人每天睡着又醒来，这个周期就是人最基本的自然周期。据相关资料显示，若人在没有其他任何外界因素干扰的情况下自然入睡，一般都会在90分钟的整数倍时间后自然醒来，也就是说，人类的睡眠周期大约为90分钟，而只要我们保证睡眠时间为90分钟的整数倍，就可以极大地改善睡眠的质量。另外有一点可能很少有人清楚，在人类的原始天性中，在一天的时间里进行多次睡眠，也就是进行所谓的多相睡眠是最为合适的，而并不是人们所习惯的“晚上睡觉，白天干活”的单相睡眠。

我们可以试着了解一下正常睡眠的状态分类。

在一夜的睡眠过程当中，虽然人体的状态看似一直是静止的，但实际上睡眠并不是平静的、单一的恒定过程，而是在周期性的变化当中进行的。睡眠包括两种状态，一种是快速眼动





睡眠，在这一阶段当中，人的眼睛虽然是闭着的，但眼球会出现阵发性的快速运动。另一种就是非快速眼动睡眠，在这一阶段，眼球向上翻动，如果试着抬起睡眠者的眼皮观察，就会发现眼球是从眼白部分翻起的。

了解了睡眠周期变化之后，我们再来看看最佳的睡眠时间。成年人一夜睡眠中快速眼动睡眠约占 20% ~ 25%，也就是说一夜睡眠要有 $\frac{1}{5}$ ~ $\frac{1}{4}$ 的时间都是在梦中度过的。假设在没有设置闹钟，并且没有任何外界干扰的情况下自然睡眠，人们会在 90 分钟的倍数时间后醒来。比如 4.5 小时、6 小时或者是 9 小时等，很少有人会在 7 小时或 8 小时后自然醒来。

人处于两个周期之间的时间段时，最容易被外部影响，如受到强光照射或者听到噪声，都容易醒来。因为这个时期人并没有真正处于睡眠状态，他的意识是模糊朦胧的。当然，如果没有受到影响，那就会进入下一个 90 分钟的睡眠周期。一般而言，一个只睡了 6 小时即四个睡眠周期的人，通常比那些断断续续睡了 8 ~ 10 小时但睡眠周期经常不能完成的人，感觉精力更为充沛、休息更充分。

这也就解释了为什么有的时候即使是睡足了 8 小时后，人仍然会感到身体疲惫、晕乎乎的，又或者说睡了 4 小时，理论上来说休息时间远远不够，但是精神却很好。

据相关调查显示，一般人一夜之中可有多次事后记不起来的短暂醒转，有的醒转是因为翻身所引起的，有的是自然而然的醒转。一般来说，睡眠正常的人入睡后每隔 15 ~ 20 分钟身体就要改变姿势或转动身体一次。在睡眠当中，身体的活动太