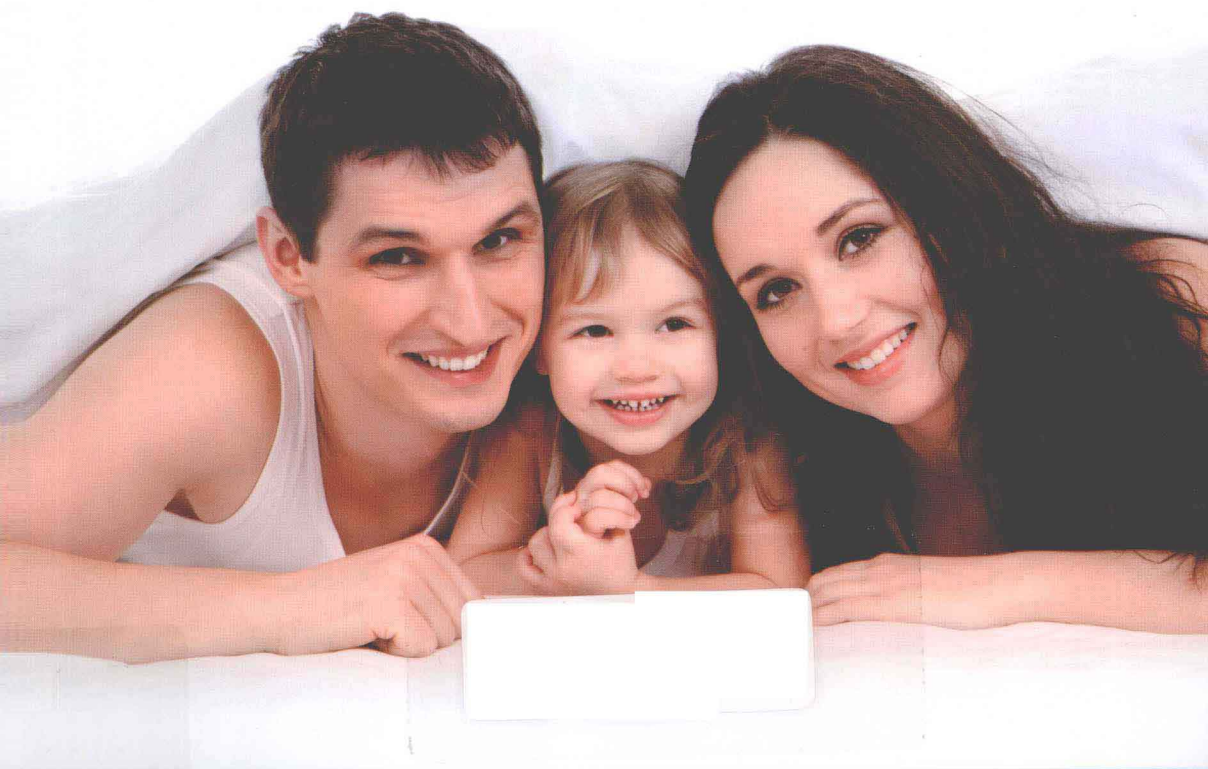


向睡眠要健康

秦斌◎主编



睡眠不好，疾病找。

本书可以帮助孕妈妈和宝宝，上班族、更年期男女和老年人，心脏病、高血压和糖尿病患者，解决面临的睡眠障碍。

求真出版社

向睡眠要健康

秦斌◎主编



求真出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

向睡眠要健康 / 秦斌主编. —北京: 求真出版社, 2013. 11

ISBN 978 - 7 - 80258 - 210 - 1

I. ①向… II. ①秦… III. ①睡眠—关系—健康—通俗读物
IV. ①R163 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 263540 号

向睡眠要健康

编 者: 秦 斌

出版发行: 求真出版社

社 址: 北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码: 100050

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 700 × 1000 1/16

字 数: 136 千字

印 张: 12

版 次: 2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80258 - 210 - 1/R · 72

定 价: 22.00 元

编辑热线: (010) 83190226

销售热线: (010) 83190289 83190292 83190297

补什么不如补睡眠

(代序)

人为什么要花掉人生三分之一的时间来睡觉？睡觉为什么会做梦，而且还会梦到一辈子都可能不会发生的事？睡觉到底为身体提供了些什么？如果人类不睡觉，会发生什么事？这些问题已经困扰人类几百年，甚至几千年。

睡眠就像一个蒙着重重面纱，从远古走来的阿拉伯少女，那曼妙的身姿，谜一样的双眼让人类对她迷惑不已，而她浑身散发着古老而神秘的气息，更是一步步引诱着人类急于揭开她的面纱。然而，她是那样的神秘，甚至有些虚幻，以至人类始终无法揭开她的面纱，而仅仅只是靠近了她。直到近些年，随着对人体了解的深入，人们才揭开了睡眠重重面纱中的最外一层，但这一层显现出来的痕迹却足已令人们吃惊了。

人体是一个复杂的、精密的机器。这台机器每天都在不停地运转，它所消耗的能量是巨大的，而这些能量一方面来自于饮食，另一方面来自于身体的自我储存。如果这两个途径都无法支撑时，人体则需要额外补充一些能量，以提高身体机能，而这些物质往往被称为“补药”。

睡眠是生命的过程，是人体的一种本能，也是大脑对信息进行整合必经的一段路程。如果没有睡眠，或者睡眠质量

不高，大脑对信息整合速度降低，处理信息速度变慢，人就会变得呆滞、不灵活。睡眠是某些活泼神经休息的时段，而神经是由神经细胞构成的，如果睡眠不够，使神经细胞长期处于疲劳状态，就会对身体产生一系列的影响，即表现出能量不足的某些症状。

或许人们还不知道，睡眠也是一种无意识的愉快状态，尽管无意识，但依然会给身体带来很多愉快的“记忆”或“痕迹”，会给身体带来意想不到的好处。总之，睡眠就像深藏在身体里的一块宝玉，总是在意想不到的时候，闪耀出“补益”的光芒。

睡眠是身体最好的补药！

目 录

第1章 睡眠补身之谜

神秘的睡眠	2
睡眠是什么	2
睡眠是身体的一种奇怪状态	3
睡眠是人体细胞的需要	4
人体的睡眠过程	5
睡眠是身体最好的营养	6
睡眠乃养生第一要务	6
睡眠有助于提高免疫力	7
如何让你的睡眠更有“营养”	7
正常的睡眠时间是多长	8
长睡者与短睡者哪个好	9
不同年龄睡眠时间不一样	10
睡眠不足伤害多	11
睡眠不足有哪些危害	11
如何改变睡眠不足的现状	12
睡眠有深浅，入睡要“当心”	13
浅睡眠危害大	13

入睡过快会“伤心”	14
做梦让睡眠变得更香	16
梦的形成	16
做梦有助于改善脑功能	17
噩梦是疾病的预警信号	18
疾病偷走了健康的睡眠	19
阻塞性睡眠呼吸暂停综合征	19
胃肠疾病	19
让睡眠“心烦”的10个睡眠习惯	21
睡前吃东西	21
枕头过低或过高	21
睡前过度用脑或剧烈运动	22
被子蒙头睡	22
枕着手睡	23
张口入睡	23
坐着睡	23
仰面而睡	24
眼对灯光而睡	24
睡在通风处	24

第2章 这些睡眠常识，你知道多少

8小时睡眠真的好吗	26
睡眠多于7.5小时等于暴饮暴食	26
7小时睡眠更有利健康	27

睡眠越多越不好	28
睡眠过多和不足一样危害健康	28
睡懒觉，小心“越睡越懒”	29
不午睡，伤害多	31
不要踏入午睡的误区	31
午睡好处多	32
午睡有讲究，入睡要谨慎	32
“回笼觉”舒服却伤身	33
睡回笼觉可以治疗失眠	34
睡回笼觉不当会伤身	35
强迫自己入睡害处多	36
强迫自己入睡伤神又伤身	36
改善睡眠的四条建议	38
饮酒可致失眠	39
饮酒可降低睡眠质量	39
多量饮酒伤身	40
经常熬夜等于慢性自杀	41
熬夜的危害大	41
后补睡眠不利健康	42
熬夜后如何恢复体力	43
安眠药是一把双刃剑	45
长期服用安眠药会产生药物依赖	45
服用安眠药会产生耐药性	45
安眠药严重影响人的健康	46
经常服用安眠药会加重失眠“后遗症”	47

每个人的睡眠都是不一样的	47
个体间存在巨大差异	48
不同年龄对睡眠的要求不同	48

第3章 谁偷走了上班族的睡眠

上班族中的“主动失眠一族”	52
“主动失眠一族”之公司白领	52
“主动失眠一族”之出租车司机	53
“主动失眠一族”之酒吧兼职歌手	53
“主动失眠一族”之自由撰稿人	54
睡不好是心理捣的鬼	55
心理因素对睡眠的影响	55
健康的心态是睡好的重要保证	56
过度疲劳也会睡不好	58
过度疲劳的信号	58
疲劳与机能恢复	59
工作时间不规律最难缠	61
倒班和上夜班是疾病的最爱	61
工作时间不规律的严重后果	61
工作时间不规律的人群应如何调整睡眠	62
情绪——上班族失眠的密码	64
哪些情绪的变化会造成失眠	64
如何避免不良情绪	65
坐姿——偷走睡眠的“坏蛋”	67

坐姿不当有碍睡眠	67
解决失眠问题从改善坐姿开始	68
打盹是“小睡眠”	69
什么时候打盹最好	70
打盹小睡的注意事项	71
运动——安眠的好方子	72
运动时间对睡眠的影响	72
运动强度对睡眠的影响	73
不同运动项目对睡眠的影响	74
安睡环境很重要	74
卧室环境与布置	74
卧室声响	76
卧室光线	76
卧室墙纸颜色	77
室内温度和湿度	77
室内花卉	78

第4章 青少年睡眠好才能身体好

青少年失眠不可小觑	80
导致青少年睡眠不足的原因	80
青少年失眠隐患多	81
解决失眠的有效对策	81
优秀学生失眠机会更大	83
越优秀压力越大	83
如何对优秀学生进行心理疏导	84

睡前乱吃零食赶走睡眠	87
睡前乱吃零食的危害	87
睡前零食该如何吃	88
青少年睡好的 5 个计划	90
计划一：预防颈椎病	90
计划二：补充性知识	91
计划三：缓解心理压力	91
计划四：培养良好的作息习惯	92
计划五：对病态睡眠现象早发现、早治疗	92
音乐是最好的“催眠师”	93
音乐是改善睡眠的“良药”	93
音乐疗法有助于促进睡眠	94
失眠症患者如何正确听音乐	94
音乐应“因人而异”	95
泡脚是最好的助眠方式	97
泡脚的好处与注意事项	97
几种常见的泡脚方式	99
助眠枕中乾坤大	100
枕之高低，关乎睡眠健康	100
助眠枕真的有效吗	101

第 5 章 为老年人打造一个睡得着的身体

老年人睡眠的特点和最佳时间	104
老年人的睡眠特点	104

老年人最佳睡眠时间为 6 小时	105
老年人“觉少”是神经问题	106
都是“神经衰弱”惹的祸	106
治疗神经衰弱应以心理治疗为主	107
利用饮食调理神经衰弱	107
老年性疾病偷走了睡眠	109
老年性疾病是干扰睡眠的“罪魁祸首”	110
如何积极预防老年性疾病	110
精神调养是治疗失眠最好的药	111
精神因素是诱发失眠的主要原因	112
失眠需“调心”	113
老人适当运动有助睡眠	115
运动时间要讲究	115
运动方式要合理	115
运动强度要适量	116
养成良好的起居习惯	116
适合自身的睡眠用品	117
正确的睡姿	117
睡前避免进食	117
睡前注意情绪	118
保证环境安静清洁	118
养心食物可助眠	119

第6章 小宝宝也有睡眠问题

哪些宝宝老睡不好	124
缺钙的宝宝睡不好	124
穿盖太多的宝宝睡不好	124
喂养不当的宝宝睡不好	125
出牙期的宝宝睡不好	126
身体不舒服的宝宝睡不好	126
环境或情绪变化较大的宝宝睡不好	126
不同年龄段宝宝的睡眠特点	128
新生儿的睡眠特点	128
1个月宝宝的睡眠特点	129
6个月宝宝的睡眠特点	129
9个月宝宝的睡眠特点	129
一岁半宝宝的睡眠特点	130
二三岁宝宝的睡眠特点	131
学龄前宝宝的睡眠特点	131
疾病让宝宝睡不着	132
内热或缺钙	132
发烧前兆	133
耳病或皮肤病	133
耳喉疾病	134
由睡觉磨牙而发现的疾病	134
夜间惊恐症	135

害怕容易导致孩子“失眠”	135
不睡的宝宝怕什么	136
宝宝失眠的危害	137
“烦躁”让宝宝睡不着	139
睡前太兴奋	139
身体不适	140
食物排斥	140
过于娇惯	141
要培养宝宝良好的睡眠习惯	141
留意宝宝犯困的迹象	141
为宝宝制定良好的睡眠习惯	142
宝宝睡觉不怕吵	144
宝宝睡觉时大人不必轻手轻脚	144
影响宝宝最大的声音	145

第7章 更年期遇到的睡眠问题

更年期时睡眠的10大禁忌	148
禁忌1：临睡前进食	148
禁忌2：睡前用脑	148
禁忌3：睡前激动	149
禁忌4：睡前说话	149
禁忌5：仰面而睡	149
禁忌6：张口睡觉	149
禁忌7：蒙头睡觉	150

禁忌 8：迎风而睡	150
禁忌 9：开灯睡觉	150
禁忌 10：围炉而睡	150
更年期女性失眠的解决办法	151
改善更年期女性睡眠的 10 个方法	151
心理疗法	152
更年期女性吃什么好	153
合理的饮食结构	153
帮助睡眠的 6 种食物	154
正确的饮食习惯	155
更年期男性失眠的解决方法	155
饮食调理	156
乐观豁达	156
学会发泄	157
更年期按摩穴位可改善睡眠	157

第 8 章 特殊人群出现的睡眠问题

孕妈妈失眠及调整方法	160
孕妇失眠会危害宝宝健康	160
引起孕妈妈失眠的因素	160
睡前五忌提高睡眠质量	162
孕妇睡眠时的注意事项	163
心脏病患者的睡眠表现及注意事项	164
心脏病可以引起睡眠呼吸暂停	165

心脏病影响睡眠的临床表现	166
心脏病患者适合的睡姿	167
高血压患者睡眠需讲究	167
高血压容易引起继发性失眠	168
血压猛于虎，睡眠需谨慎	169
糖尿病患者改善睡眠有秘诀	171
控制血糖，改善睡眠	171
糖尿病患者改善睡眠的途径	171
不宁腿综合征患者的睡眠如何改善	173
不宁腿造成的睡眠障碍	173
不宁腿综合征患者的家庭护理	175

第 1 章

睡眠补身之谜

睡眠是人生活的一部分，没有睡眠，就没有健康，没有精神，甚至没有生命。它是如此神奇，与人们的生活是如此的紧密，但人们却很少了解它。睡眠到底藏着哪些秘密呢？