

睡眠影响 我们的一生

—— 睡眠的实质

失眠和睡眠过度其实是一回事

我们每天都离不开睡眠。夜晚入睡，早晨起床。

从睡眠所需的时间来看，如果一个人一天睡八小时，那么一生的三分之一时间都在睡觉。一生以 80 年计，那么一生中就有 233600 个小时，即 9733 天，相当于 26 年多的时间都在睡觉。

在我们的一生中，再没有什么事情如睡眠一样有规律地持续地大量地占用我们的时间了。

自远古以来，睡眠一直是人们关心的话题。在古希腊，在古代中国都有过关于睡眠的研究。阿里斯托特雷斯等人就写过有关睡眠的论文。在中国，从古代起人们就在讨论关于睡眠和健康的话题。在古印度，人们以宗教的观点讨论

“ 眠与悟 ”的关系。包括睡眠与意识水平是如何相互影响的，做梦的睡眠与不做梦的睡眠有何不同等等。

睡眠对于人类的意义何在？

第 1 章解答人们日常有关睡眠的疑问。

在有关睡眠的烦恼中，最常见的恐怕就是失眠了。

“ 不知为什么 最近我总是睡不好。半梦半醒的 无法熟睡。”

睡眠不足被人们称为“ 失眠 ”听起来有些医学术语的味道。我们常说的“ 失眠症 ”准确地说，到底是一种怎样的症状呢？

实际上，失眠等于睡眠过度。失眠指的是，在该睡觉的时间段，想睡却无法入睡。这样造成的结果 在该起床工作的时间里 却困倦嗜睡 哈欠连天 以致白天打起瞌睡 又造成“ 过眠 ”。也就是说 失眠和过眠是一对孪生兄弟 得了失眠症的人也即得了过眠症。

“ 最近工作中常打瞌睡，白天总觉得困得不行。”

像这样经常有困倦感的过眠症患者，同时也是失眠症患者。

现在国际通行的学术用语中已不使用“ 失眠症 ”这一说法。“ 失眠 ”和“ 过眠 ”被统称为“ 睡

眠异常”。关于睡眠异常的具体内容 将在后面章节中详述。

● 疾病 隐藏于失眠症后

我们常把夜晚无法入睡或白天过度瞌睡的现象归咎于身体、年龄或心理原因。但是 引起失眠 / 过眠症即睡眠异常的最主要原因在于睡眠时出现的呼吸暂停。被称为“睡眠呼吸暂停综合征”。

脑波显示，睡眠呼吸暂停综合征患者在每次呼吸暂停时都会处于清醒状态。卧床至起床的睡眠时间即使能在一定程度上得到保证，但毕竟离熟睡相去甚远，不过是短暂睡眠的重复进行而已。

在确保长时间睡眠的时间段里无法熟睡 其影响将波及到白天的活动时间段。工作时提不起精神 频频打瞌睡 造成失眠与过眠的恶性循环。

睡眠呼吸暂停综合征与睡眠异常直接相关 尽管这是很普通的疾病 但也是在最近才开始受到人们的关注。

相关研究起步于 20 世纪 70 年代 正式研究是在 80 年代以后。到了 90 年代“睡眠呼吸暂停综合征”才作为一项病名被人们知晓。统计数据表明，80 年代以后患者人数剧增，事实上 这样的病况以前就已经存在 只是没有被发

现而已。

为什么以前人们没有给予必要的关注呢？

当时人们只知道失眠，却没有意识到这是睡眠呼吸暂停综合征造成的结果，因此它的严重性就容易被人们忽略。

现在冠以“睡眠呼吸暂停综合征”名称的这一疾病，以前被称作“皮克维克症候群”。在 19 世纪英国小说家狄更斯的小说中，有一名叫皮克维克的孩子，他总在白天打瞌睡而晚上睡不着。由此，日间瞌睡夜晚失眠的症状，就被称作皮克维克症候群。

当时，皮克维克症候群与睡眠时呼吸暂停之间的关联还未被揭晓。人们不知道，正是因为夜晚睡着时无法顺畅呼吸导致睡眠时断时续，进而造成白天嗜睡。随着研究的深入发展，人们渐渐明白了两者之间存在的因果关系。之后，才将皮克维克症候群更名为“睡眠呼吸暂停综合征”。

那些睡觉打鼾、抱有“睡眠异常”问题的人们，首先应检查是否患有睡眠呼吸暂停综合征。

为什么睡得越多越想睡

有人因失眠而烦恼，也有人发愁为什么自

己很能睡却总感睡不够。

想睡的时候硬撑着不睡是一件很难受的事情 但是反过来 大脑对睡眠没有需求时照睡不误却并不是一件难事。对身体不会造成负担，赖一整天的床也没什么大碍。

遗憾的是 人类到底能持续睡多长时间 至今没有人做过试验。不过，虽然没有睡眠最长时间记录 但根据一般生物钟规律 人体生物原理决定人类的持续睡眠时间最长不超过每日时长的二分之一。

不过也有例外 在疾病药物等的影响下 可以采用一种降低体温的人工冬眠方式使人持续长时间睡眠 或者 在洞穴中生活的话 生活规律可能变成两天睡一次 与一天睡一次相比，一次的睡眠时间会相对较长。但即便如此，一次睡眠时间也不会超过 24 小时。

● 控制睡眠的生物钟

控制睡眠的是大脑内部的睡眠中枢和生物钟。生物钟是隐藏在我们体内的生物时间表。给我们的大脑装上“油门”和“刹车”控制大脑的运转和休息是生物钟的使命。当睡眠达到一定时间，大脑会发出指令，告诉我们该起床了。这样 即使我们不加任何有意识的控制 到时间也会自然醒来。

生物钟的判断认为，这时使大脑活跃所需的深层睡眠时间已经足够。如果继续睡，睡眠水平也只不过停留在大脑不活动状态。从睡眠的深浅程度来讲，即浅睡阶段。此时的睡眠又称“惰眠”，似睡非睡，似醒非醒。

这样的睡眠在一定程度上可以带来心理方面的慵懒舒适的感觉，但在生理上，大脑处于半梦半醒状态，身体处于半紧张半松懈状态，并非高质量的睡眠。

而且，睡得过多反而不舒服。头脑混沌，筋骨松散，浑身无力。尽管睡了十二分的觉，却仍有一种说不清道不明的疲劳感和睡意。

我们身体在过了一定的界线后，会自然达到清醒的状态。但如果睡了过长的时间，大脑虽然醒来却仍然处于不活跃状态。睡得越多，越不想动，越想多赖一会儿床。

当然，和睡眠不足相比，睡眠过多对生理没有什么不良影响。因此，如果不觉得头脑混沌、身体乏力有什么不妥的话，睡得有些总比睡得不够要好。不过，成天赖床不起给人懒惰的印象可就怪不得谁了。

不规则的起居是造成 逃课旷工的根本原因

最近在日本，学校学生逃课，居家闭门不出，同学间的欺负现象已成为社会问题，精神脆弱、逆反心理等现象有增无减。笔者认为，这些可能与睡眠有着深层关系。

造成逃课的根本原因不在于睡眠时间的总量，而在于生物钟是否正常。如果生物钟被打乱，尽管每天都睡，但不分白天黑夜的起居生活却无法与社会生活的节奏合拍。

一般认为，人类体内的生物钟开始发挥作用是从出生后3至4个月开始的。在这个阶段，生物钟的时间表开始按照白天活动、夜晚休息的作息规律运行，在夜晚休息时段睡觉。

但是，如果在生物钟开始发挥作用之前就养成昼夜不分的不规则的生活习惯，一旦生物钟开始启动，大脑就无法按照昼作夜息的时间表运转。

● 大脑没有了起居时间表将导致情绪不安

地球自转周期是一天二十四小时，我们体内的生物钟的周期则是一天二十五小时。因

此，我们每天都在调整着实际时间与自己体内生物钟时间存在的一小时时差。如果任凭生物钟时间的流转而不作调整的话，那么每天的这一小时偏差就会一直累积下去。

这样单纯计算的结果 每隔十二天 日夜就颠倒一回。一段时期里白天瞌睡夜晚清醒，另一段时间里白天清醒夜晚瞌睡。白天困倦的时间每天也不尽相同，所以对每天上课的学生来说 就会出现在某一段时期 在上课的白天时间也会感到困倦难耐。

想睡时不能入睡，人会变得情绪不安。理性的自我控制是大脑的重要机能之一，因睡眠不足导致大脑功能降低，其控制感情平衡的机能就会发生问题 表达原始本能的“欲望”也就会不受控制地突显出来。

由此造成的言行倾向大致可分为以下两种情形。

一种是攻击型 焦躁易怒 有暴力倾向。另一种是脆弱型，疲乏倦怠，精力无法持续集中，做事无精打采、半途而废等等。

学校的欺凌现象中 欺凌者属攻击型 被欺凌者属脆弱型。无论哪一类，由此造成的精神压力，足以发展成逃课等行为。

最近的班级崩溃现象有愈演愈烈之势。学

生不听教师上课 旁若无人地大声交谈 随心所欲地喧哗吵闹，已发展成严重的社会问题。这些学生的言行，与起居规律紊乱引起的症状有着极其相似的特征。班级崩溃现象的背后，或多或少有着睡眠不规则的阴影。

睡眠的质和量对于少年儿童的影响至关重要。要使孩子适应社会生活，首先应重视对昼夜规律的认知。

为什么昼夜规律这么重要呢？

因为只要养成正确的昼夜起居规律，睡眠的质和量的提高以至应变能力的加强都是可以在以后的生活中不断实现的。如果在孩提时代掌握了昼夜规律，那么即使在将来可能经常开夜车 过着晚睡早起的生活 对身心也不会造成不良影响。因为 身体已经掌握了与“昼夜规律同步”这一生物固有的基本功，即使多多少少“委屈”了睡眠 我们的身体仍然能够适应 而且能随时恢复正常的昼作夜息的生活。

但是，如果不具备与昼夜规律同步的调节能力，就难以随心所欲地调整作息。社会生活和环境变化可能会要求你改变作息方式，这时候你就难以顺利完成过渡。

如果从一开始体内的生物钟不具备调节能力，生物时间表与地球的运转规律以及社会的

活动规律不相协调，人的一生就将受控于这样的生物钟而无法自拔。在学生时代极可能成为欺凌者或被欺凌者 可能常常逃课 踏入社会后又可能经常旷工。这样无疑将增加人际关系的紧张 而且睡眠不足 又直接影响大脑的正常工作 还可能导致焦躁、易怒、郁闷、紧张等心理疾病。

睡眠与阳痿

在此想探讨一下睡眠与阳痿的关系。

后面章节将会详细讲到，睡眠分为雷姆睡眠和无雷姆睡眠两种。雷姆睡眠阶段肌肉处于基本放松状态但大脑相对清醒，无雷姆睡眠阶段大脑处于完全休息状态。

● 雷姆睡眠与勃起的关系

当男子处于雷姆睡眠阶段，几乎百分之百发生勃起现象。即使刚出生的婴儿也是如此。婴儿与成人相比，雷姆睡眠阶段占全部睡眠时间的比率相对较高，所以睡着时常常会出现勃起 以致大人们还误以为宝宝是要小便了。

像这样在睡眠中出现勃起属于正常现象。

为什么在雷姆睡眠中会出现勃起呢？

这是因为，雷姆睡眠阶段的血液流向发生

变化，血液集中于阴茎而导致的。男子体内存在着‘雷姆睡眠→阴茎充血→勃起’这样一个程序，雷姆睡眠与阴茎勃起已形成连动关系。甚至有人还会因勃起时龟头产生痛感而从睡梦中醒来。

眼球在眼皮下快速转动是雷姆睡眠的典型特征。因两者关系密切，人们把发生快速眼球转动的睡眠，取“快速眼球转动”的英文单词（Rapid Eye Movement）的头一个字母 REM，因此称为雷姆睡眠。同样，男子的雷姆睡眠与勃起相关，男子的雷姆睡眠也可称为勃起睡眠。

女子在雷姆睡眠阶段也会发生阴蒂充血现象，只是没有男子的变化显著罢了。

阳痿是指在该勃起时不能勃起而导致的性交障碍。这在男子是一个很切实和普遍的问题。

勃起分为性交时勃起和雷姆睡眠时勃起两种情况。两种情况下都无障碍，表明男子性功能健康。

在雷姆睡眠时能勃起但在性交时不能，说明不是阴茎的器质性问题，可能是心理因素导致阳痿。对性行为本身有心理障碍，或是因其他原因引发的精神压力，都有可能抑制性欲。

如果雷姆睡眠时性交时都不能勃起，很可

能是器质性病变。区别于前面提到的心理因素引起的阳痿，这种情况被称为“器质性阳痿”。

如果雷姆睡眠时无阴茎勃起，可能源于大脑机能紊乱。例如因大脑指令中心无法正常传达指令，导致不能勃起。病因多种多样，例如糖尿病、高血压、癌等等，都可能影响大脑机能。

雷姆睡眠阶段是否勃起，可作为判断是心理性阳痿还是器质性阳痿的依据之一。

美国男子的一成以上被诊断患有慢性阴茎勃起机能障碍，其中的百分之六七十是器质性阳痿。所以也不难理解为什么药物‘伟哥’会被人们津津乐道了。

睡前饮酒不利于睡眠

有人为了睡得更好而在睡前饮酒，殊不知，睡前饮酒不仅不会睡得更好，反而可能扰乱睡眠。

确实，酒精具有促进睡眠的作用。但是另一方面，酒精也会使人在暂时的沉睡后中断睡眠。

酒精被分解后产生乙醛，这是一种有害无益的毒素。如果醉酒后即刻入睡，乙醛在体内循环会导致一定程度的脱水。因口干舌燥醒来，且难以继续入睡。

平时不喝酒的人偶尔睡前喝了酒，容易造成频频起夜 每晚睡前喝酒的人 半夜里会多次醒来，这些都是酒精的作祟。

如果睡前不控制酒量，还可能造成睡眠严重不足，以致影响第二天的工作和生活。恶心，呕吐 头疼 再加上睡眠不足的多重夹击 感觉肯定非常糟糕。能硬撑着起床也就罢了，如果抱着‘把没睡够的觉补回来’的想法继续赖床不起，那只会把起居规律也破坏殆尽。

赖床不起昏睡到中午，不仅影响到当晚的睡眠 而且白天的睡眠质量也不高。相反 按平时时间起床，因为身体机能会自动调节以补足前晚睡眠的不足部分 这样当晚就能熟睡 反而能享受到高质量的睡眠。

酒精只能浅尝辄止，如果上瘾到不喝酒就无法入睡的地步，突然戒掉时将引起令人痛苦的副作用。睡不着喝酒 喝了酒又睡不着 陷入恶性循环。

酒精和睡眠不存在必然关联，我们应该有意识地改变依赖酒精入睡的生活方式。

电视和电脑妨碍睡眠

您是否有时看电视看到打瞌睡？或者坐在

电脑前忘了时间一直到凌晨才关机上床？

这些电视机、电脑、文字处理机等显示屏对睡眠的不良影响非常典型。它们为什么会妨碍睡眠呢？

● 视觉刺激将扰乱生活规律

视觉是影响睡眠的要素之一。视觉本来是人们从事各项活动的重要机能。我们把起床称为“醒”，这个词表现的就是视觉的连动。因此，要使自己入睡，就必须选择视觉以外的五官功能。一般认为睡前看会儿书对入眠有帮助，但从视觉影响的角度说，看书反而带来反作用，不值得提倡。

可以说，电视、电脑、文字处理机等屏幕是使人难以入眠的罪魁祸首。使用它们时，大量强刺激性的光线进入人眼，而且这些光线伴随着大量的信息反馈，被称为“信息光源”。

人坐在这些机器前操作时往往都长时间地盯着屏幕集中精力处理信息，大脑的紧张度比平时要高出许多。紧张度越高，离精神放松越远，睡眠质量也就越差。

仅仅是降低睡眠质量也就罢了，长时间看电视和使用电脑，严重时将破坏整个生活规律。

有些人热衷于长时间的网上聊天，或是通宵看二十四小时播放的电视节目。长此以往，

睡眠时间被挤占 早晨无法轻松起床 工作学习受到影响。

睡意未消地出门上班，势必造成白天嗜睡无法集中精力工作。尽管见缝插针地打打瞌睡或睡个午觉可稍许缓解一下，但工作效率肯定不高 回家后晚上可能又会睡不着觉 于是又通宵坐在电视、电脑前。这样一来 昼夜颠倒 恶性循环 早晨起不了床 于是频频请假旷工者大有人在。

保持正常的生活规律，必须保证足够的睡眠时间和足够的活动时间。睡眠管理是自我管理的根本，我们应该合理地与电视、电脑打交道。

● 黑暗有助睡眠

最后谈谈房间照明与睡眠的关系。入睡的关键在于闭上眼不使光线进入眼帘。入睡前尽可能关闭一切照明，在黑暗中才能安睡。可能有些人习惯有光才睡得着，但从光线与觉醒的关系来看这是矛盾的。因此，即使是习惯开着灯才睡得着的人，也应该尽可能将照明安排在床脚或房间角落并将光线调至微弱，而不应该让光线直接进入眼睛。

有些因工作情况中午需午睡的，最好拉上窗帘遮挡光线，这样有助于更好地入睡。在电

车或飞机上睡觉时，也最好戴上眼罩或太阳眼镜。

在日本经常见到将会议或演讲安排在黑暗的房间，通过投影仪播放幻灯片。这似乎在暗示人们：“大家可以睡觉了”。为了避免这种令人尴尬的暗示效应，最近在明亮的房间里也能播放的幻灯投影仪开始出现并已投入使用。

夜宵班车或昼夜行驶的轮船，飞越国际日期变更线的飞机，到了一定时间就会熄灯。这时，曾经喧闹的空间会渐渐安静下来，取而代之的是熟睡的鼾声。

这足以说明黑暗对于睡眠的显著作用和影响。

起不了床是因为不想起床

早起，对谁来说都是痛苦的。无论身体多么健康的人，神清气爽地一跃而起都不是件容易的事。谁都想尽可能地多睡些。可是，得上班，得上学。思想斗争到最后，只好无奈地选择起床。

沐浴着朝阳，舒展腰身做早操。这是人们对于起床的固有联想。确实，沐浴阳光，对起居大有裨益。

睡在阳光明媚的窗边，光线的强烈刺激很容易使人们从梦中醒来。室内人工照明一般在 200 勒克司左右，最多也不过 1000 勒克司，不能说毫无效果，但对觉醒没什么太大作用。对觉醒有效的光线强度应在 2500—3000 勒克司以上。因此，自然光即使是在阴天也能满足这一条件。而且自然光线刺激强烈，不会使人产生惯性，因此每天感受到的都是新鲜的刺激。

和这些光线刺激相比，声音、味道、振动等刺激属于易产生惯性的刺激。即使是非常强烈的音响，只要“听惯”了，其刺激效果就会锐减。听惯了同一个闹钟的铃声，对该铃声的反应会越来越迟钝，就是这个道理。

要对声音刺激保持新鲜感，可以采取经常更改闹钟铃声或偶尔利用电视机收音机的唤醒功能等方式，不断改变声音的方式和内容以达到新鲜刺激的效果。即使是那些有不良起居习惯的人，他们出差入住宾馆时，却往往能在叫醒服务的铃声或枕边的数字式闹钟铃声中迅即起床。这就是因为这些声音不同于平时听惯的声响，带来的是新鲜的刺激。

不过，这些声音刺激信号如果使用或处理不当，都可能对大脑造成额外负担。有人习惯在房间的各个角落摆上闹钟让它们隔几分钟轮