

《睡出活力》

图书基本信息

书名：《睡出活力》

13位ISBN编号：9787117100298

10位ISBN编号：711710029X

出版时间：2008-4

出版社：人民卫生出版社

作者：Dr.James B.Maas

页数：193

译者：张秀华,邵蓓

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《睡出活力》

前言

睡眠是人类最普遍的生理现象，每人每天都离不开睡眠。为什么要睡眠？睡眠可促进生长激素分泌和大脑功能发育，能增强记忆和免疫力，甚至是最好的保健品和美容品。人的一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过。调查研究表明，人的睡眠时间与寿命长短密切相关，平均每天睡7~8小时的人，寿命最长，睡眠不足4小时的人，死亡率是前者的两倍。而且，睡眠还是预防癌症的重要因素，因为癌变的细胞是在分裂中产生的，而细胞的分裂多半是在睡眠状态中进行的，一旦睡眠规律发生紊乱，机体很难控制细胞的分裂，容易出现细胞突变而致癌。许多实例证明，睡眠不足不仅影响到我们的情绪、认知、记忆、工作效能和沟通技巧，而且严重者还会导致消化不良、食欲减退、高血压和糖尿病等，甚至精神恍惚引起意外事故。可见，睡眠对于健康、日常生活和工作都具有重要意义。但是，当今社会竞争日益激烈，人们往往想通过减少或剥夺睡眠时间来提高工作和学习效率，反倒获得事倍功半的效果。我们不仅要知道睡眠不足所带来的不良后果，而且同时也要认清睡眠障碍的本质。一些睡眠障碍可以通过自身调节得到解决，而另一些睡眠障碍问题则需要找医生咨询。所有诸类问题均可以在本书中找到答案。只要你耐心阅读，就会其乐无穷。通过本书阅读，使你能够真正体会到睡眠的重要性，像本书所说的睡出活力。本书是一部难得的科普好书，睡眠知识覆盖面广，从睡眠基础到具体事例，深入浅出，层层分析。通过对本书的阅读，读者可以得到许多启发。因此，极力推荐大家都来阅读本书，不论对自己、家人还是亲朋好友，肯定都会受益匪浅。本书系外文版，在翻译过程中，得到牛晓婷、范虹、林源绍、王虹、黄建静和高云云等研究生的帮助，在此表示感谢。由于时间仓促，水平有限，书中难免存在各种缺点和错误，恳切希望读者指正。张秀华邵蓓 于温州医学院 2008年2月

《睡出活力》

内容概要

《睡出活力》是一部难得的科普好书，睡眠知识覆盖面广，从睡眠基础到具体事例，深入浅出，层层分析。通过对《睡出活力》的阅读，读者可以得到许多启发。因此，极力推荐大家都来阅读《睡出活力》，不论对自己、家人还是亲朋好友，肯定都会受益匪浅。人的一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过。调查研究表明，人的睡眠时间与寿命长短密切相关，平均每天睡7~8小时的人，寿命最长，睡眠不足4小时的人，死亡率是前者的两倍。而且，睡眠还是预防癌症的重要因素，因为癌变的细胞是在分裂中产生的，而细胞的分裂多半是在睡眠状态中进行的，一旦睡眠规律发生紊乱，机体很难控制细胞的分裂，容易出现细胞突变而致癌。许多实例证明，睡眠不足不仅影响到我们的情绪、认知、记忆、工作效能和沟通技巧，而且严重者还会导致消化不良、食欲减退、高血压和糖尿病等，甚至精神恍惚引起意外事故。可见，睡眠对于健康、日常生活和工作都具有重要意义。但是，当今社会竞争日益激烈，人们往往想通过减少或剥夺睡眠时间来提高工作和学习效率，反倒获得事倍功半的效果。我们不仅要知道睡眠不足所带来的不良后果，而且同时也要认清睡眠障碍的本质。一些睡眠障碍可以通过自身调节得到解决，而另一些睡眠障碍问题则需要找医生咨询。所有诸类问题均可以在《睡出活力》中找到答案。只要你耐心阅读，就会其乐无穷。通过《睡出活力》阅读，使你能够真正体会到睡眠的重要性，像《睡出活力》所说的睡出活力。

书籍目录

第一部分 为什么我们需要睡觉

第一章 睡眠能为你做些什么

你每天睡多久

你睡眠足够吗

睡眠活力

缺乏睡眠的代价

睡眠障碍

失眠症

睡眠呼吸暂停综合征

睡眠障碍的代价

难道我们不应该更加重视睡眠吗

学习睡眠

第二章 掌握自己的睡眠

收集有趣的信息：四个睡眠自我测试题

自我测试 A：我的睡眠智商如何？

自我测试 B：我有睡眠负债问题吗？

自我测试 C：我的睡眠策略如何？

自我测试 D：我是不是有睡眠障碍？

自我诊断测试指南

第二部分 睡出活力

第三章 睡眠形成与功能

什么是睡眠

揭开睡眠的神秘面纱

一段典型的夜间睡眠

走向熟睡之路

慢波睡眠对身心健康起主导作用

到达快动眼时期

快动眼睡眠充足工作效率倍增

睡眠周期

第四章 睡眠需求与睡出精彩

瞌睡与清醒相互拮抗

恒定睡眠机制

定时清醒机制

睡与不睡

缺觉一族

睡眠账户

睡出精彩

为什么我们会失眠，欠睡眠债务

睡眠负债结局

睡眠剥夺与表现

睡眠负债指标

采取行动改善睡眠

第三部分 理想睡眠的良策

第五章 睡眠黄金定律

理想生活要有最佳睡眠

睡眠黄金定律

你的个人睡眠系数

避免周日晚上失眠
保证正确的睡眠时间
第六章 睡出成功的二十条法则
第七章 营造舒适的睡眠环境
睡眠场所
噪声控制
光线控制
温度控制
湿度控制
安全性
备好闹钟
色彩、布置和清洁
睡衣的选择
寝具的选择
枕头的选择
床垫的选择
选一张好床垫
第八章 依赖药物睡眠不可取
限制安眠药的用量
服用安眠药的警告
第四部分应对睡眠剥夺
第九章 午睡文化
午睡究竟有没有道理
午睡倾向是天生的吗
午睡的好处
午睡多久合适
预防性午睡
工作场合允许午睡吗
办公室午睡忠告
推行午睡
第十章 轮班工作者的生存之道
轮班制对生产能力的影
错误频出
经济账
轮班制对生活情趣的影响
轮班制对睡眠健康的影响
酒精、香烟和咖啡因的滥用
生理和心理的健康
老板怎么才能使员工精神饱满
轮班人员如何改善自我睡眠
第十一章 攻克旅途疲劳
克服时差
时差综合征的症状
影响时差敏感度因素
如何向时差挑战
驾车时睡着
昏沉驾驶的原因
危险讯号
驾车昏昏欲睡怎么办

第十二章 经营好家人的睡眠

婴幼儿父母小诀窍

新生儿（出生到4个月）

婴儿（5~8个月）

幼儿（9~18个月）

学龄前儿童（2~5岁）

青春期父母必读

照顾老年人必读

为什么老年人多失眠

防治老年人失眠

老年人睡觉秘诀

第五部分何时去看睡眠医生

第十三章 睡眠障碍何其多

睡眠障碍

失眠症

阻塞性睡眠呼吸暂停综合征

发作性睡病

不宁腿综合征

周期性腿部运动失调

延迟性 / 提前性睡眠时相综合征

睡眠行为异常

快动眼睡眠行为紊乱

睡惊症

梦游症

磨牙症

尿床（遗尿症）

突发性婴儿死亡综合征

身心性疾病相关的睡眠障碍

何时去看睡眠医生

在1879年爱迪生发明电灯以前，大部分人每天睡眠都在10小时以上，刚好和最新研究的理想睡眠量相接近。可是，当人类活动不再受到自然光线限制的时候，我们的睡眠习惯也就随之发生了改变。接下来的一个世纪，人们的平均睡眠逐渐变为8小时，整整缩短了两成。遗憾的是，情况还在继续恶化，根据最近的研究，美国人的平均睡眠时间又减少了，变成每天7小时，比理想睡眠时间少了两个半小时。更让我们意想不到的，每天睡不到6小时的人竟然占了总人口的三分之一。人们是不是都疯了？

在过去的20年里，我们花在工作往返于上下班路上的时间，平均每年增加158个小时，相当于每年整整多工作了一个月。Dement博士统计，家有孩子的职业妇女与1969年时比较，每年花在工作以及往返于上下班路上的时间已经增加了241个小时。有些人还要照顾年长又有睡眠障碍的父母，从而使睡眠不足的情况更加严重。

在这样一个24小时不停周转的社会，我们像老鼠一样不停奔窜，完全把睡眠抛之脑后。繁重的工作和家庭负担，加上社交、运动、休闲需求，10个人当中有4个人会以压缩睡眠时间为代价。理直气壮地把时间用在那些更有趣、更重要的事情上去。殊不知，这是一个多么危险的举动。如果完全舍弃睡眠，你的生命也将会停止。过去，虐待战俘和异教徒最常用的手法就是剥夺其睡眠的权力。哈佛大学医学院精神科J.AllanHobson教授表示：“这种手段会扭曲一个人的心志，即便他是一个英雄主义者也会作出背弃理想、出卖祖国和签署伪证的丑恶行径，甚至参与他一向深恶痛绝的政治活动。”

如果你因为工作、疾病和环境等偶发因素连续5~10天不睡觉，你会发现你失去了理性，变得偏执倔强，甚至还会出现幻觉。

或许我们很少经历这种极端状况。但是绝大多数人，不管有意无意，或多或少都长期或偶尔剥削过自己的睡眠时间，甚至他人的睡眠。当睡眠被压缩到了极限，你以为自己会逐渐习惯而不再昏昏欲睡吗？你难道没有尝试过情绪低落、表现失常的滋味吗？

有一次，白宫正沉浸在经济持续增长的喜悦里，克林顿总统却因为记者的一个提问而突然大发雷霆……不到一个小时，克林顿召回CBS新闻记者Plante，为先前的情绪失控道歉，并解释道，自从7月17号TWA800航班失事以来，他就没有睡过一顿安稳觉。

我们再来看一些统计数字：高中生和大学生是睡眠不足群体中最严重之一。他们当中有30%，每周至少在课堂上睡着一次。

1991年11月25日，美国总统布什到俄亥俄州一所高中去演讲，“在闷热的礼堂里，至少有三分之一的学生在打瞌睡……”看来总统都不能让他们头脑清醒，那么老师们就更无能为力了。

31%的司机们曾经在开车途中打过瞌睡。据美国国家睡眠基金会报道，高速公路上因为司机驾驶时打瞌睡而造成的车祸每年超过10万起，死亡人数超过1500人（相当于4架满载的波音747客机旅客数）。由于缺乏详细统计数字，这还仅仅是一个保守估计。实际情况可能是，意外事件发生率高达20万起，死亡人数超过5000人（相当于12架满载的波音747客机旅客数）。除了罹难的生命，这些车祸造成的经济损失每年高达300亿美元。

1990年的某个傍晚（大约下午5点钟），一位曾经当选模范青年的驾驶员、新罕布什尔州的高中生在驾驶途中睡着了。车子冲过黄线，与对面迎来的一辆汽车相撞，造成他和另外一个19岁女孩双双丧命。悲痛不已的父亲说道：“驾驶安全是他谨守的信念。但是为什么他没有意识到自己的疲惫，以至于不能应对突发事件？我们将永远无从得知了。”

睡眠剥夺现象、疲劳驾驶在高速公路、铁路、海上和飞机上到处肆虐，严重威胁着我们的交通安全。美国国家交通安全委员会认为，疲劳是残害飞行能力的头号杀手。

在美国：PBS电视台“瞌睡警报”栏目中，曾经有一位波音747客机机长说遭“我在驾驶坐上打瞌睡的情况时常发生，20分钟后醒过来，发现另外两名副手也睡着了。”

在另外一份报告里，一位波音757客机机长说道，有一次在飞往纽约肯尼迪机场途中，他为了克服睡意，用额头去撞仪表。

即使是飞机上的乘客也不能幸免于睡眠剥夺之苦。工商人士以及政府官员为了工作被迫挑战身心极限。他们的日程表爆满，经常穿梭于各个时区，超负荷工作，承受时差带来的困倦感。因此，他们的健康和工作效率都不堪一击。哈佛医学院睡眠与生理规律方面的专家Moore-Ede教授曾经对布什总统的一次日本之旅做了如下描述：

美国华盛顿时间清晨5点30分，正在东京访问的布什总统已经结束了忙碌的一天。面对着电视摄像机无情的镜头，这位日本首相的贵宾在晚宴上突然呕吐晕厥，滑倒在餐桌底下……由于他的生物钟还无法调整过来，使他成为人类挑战生理极限的又一个牺牲品。

有20%的上班族们的工作时间是在晚上。因此他们不得不忍受着困倦、消化及心血管系统疾患、不孕症、抑郁症及其他意外事件的折磨。在三班倒的人群中大约有56%的人每周有一次在工作中睡着了。工作人员无法适应夜间工作，导致工作效率下降、意外事件频繁发生以及健康状况受到威胁。根据华尔街日报的统计，这项损失每年高达700亿美元。

例如切尔诺贝利电站和三哩岛核电站的核泄漏事件都发生在清晨，也就是一天24小时当中最令人倦怠的两个时段之一

《睡出活力》

。两次灾难都源于夜班人员的睡眠不足和疲惫不堪，而没有注意到仪表上的报警讯号。 住院医师和实习医生也属于严重缺觉族。许多医生以12~60个小时为一轮，每周工作130个小时以上。而且，下了夜班回家还要电话待命。每位住院医师负责40~60个住院患者。任何一点疏忽都可能以生命作为代价！ 曾经有一个18岁的女性患者死于住院医师一夜的大意。这是发生在纽约一家有名的教学医院的惨剧。当时曼哈顿陪审团作出了如下结论：“实习医生和住院医师的缺乏经验和疲劳过度，是导致患者死亡的主要原因。” 事实上，我们的身体还没有适应过度压缩的睡眠。从史前时代演化到现在，基因的脚步跟不上社会迅猛发展的步伐。Moore-Ede博士肯定地表示：“如果用这种方法操纵一部机器，绝对会因为使用不当而受到谴责，更何况是用来对付我们人类自己！”全球知名的美国盖洛普公司近期作了一个调查发现，56%的成人有白天爱打瞌睡的烦恼。教育资源浪费，工作效率下降，产量减少，收入降低，意外事件发生率上升，以及疾病频发、生活质量下降、生命安全受到严重威胁等等，不论从哪个角度看，睡眠不足绝对弊大于利。这样，你还打算继续熬夜吗？害自己不说，还要危害你的事业与家庭幸福。 P7-11

《睡出活力》

编辑推荐

睡眠是人类最普遍的生理现象，每人每天都离不开睡眠。为什么要睡眠？睡眠可促进生长激素分泌和大脑功能发育，能增强记忆和免疫力，甚至是最好的保健品和美容品。《睡出活力》是一部难得的科普好书，睡眠知识覆盖面广，从睡眠基础到具体事例，深入浅出，层层分析。通过对《睡出活力》的阅读，读者可以得到许多启发。因此，极力推荐大家都来阅读《睡出活力》，不论对自己、家人还是亲朋好友，肯定都会受益匪浅。

《睡出活力》

精彩短评

- 1、炒鸡好的书，从科学！的角度告诉你为什么睡不好，更可能的是你还不知道自己的问题是缺觉造成的！！
- 2、--杜大推荐，几个字总结就是：睡饱睡好睡出规律。
- 3、睡眠科普

《睡出活力》

精彩书评

1、《Power Sleep》的作者是 Dr.James B.Maas，根据 Wikipedia 的内容是一位心理学家，有较深厚的科研背景。中译本为《睡出活力》。而《Powerful Sleep》的作者是 Kacper M.Postawsk，在 Wiki 查不到相关信息。网络上许多人对《Powerful Sleep》的科学性提出了质疑。在《Power Sleep》的豆瓣页下的绝大部分评论均指向《Powerful Sleep》这本书，网络上有一个中文版本，名字叫《有效睡眠》两本书内容有些重要差异，《Power Sleep》主张的是睡多，大多数人睡 8-10 小时，而《Powerful Sleep》似乎有关于缩短睡眠的章节。另外《Power Sleep》主张在下午运动，而《Powerful Sleep》主张的是早晨。

《睡出活力》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com