

# 《黄席珍睡眠忠告》

## 图书基本信息

书名：《黄席珍睡眠忠告》

13位ISBN编号：9787218042558

10位ISBN编号：7218042554

出版时间：2003-4-1

出版社：广东人民出版社

作者：黄席珍

页数：146

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](http://www.tushu000.com)

# 《黄席珍睡眠忠告》

## 内容概要

安寝乃人生之乐。然而，世界上有近一半的人受到各种睡眠问题的困扰。我们每天都要睡眠，但我们对睡眠本身几乎没有什么了解。

黄席珍教授的这本书，从睡眠医学专业的角度，用通俗简洁的文笔，对睡眠的生理机能、睡眠医学的基本原理进行了引人入胜的阐述。这本书还介绍了睡眠医学的先进观念，澄清了民间流行的一些对睡眠的认识误区，同时从日常生活入手，提出了一系列简便易行的改进睡眠、防止失眠、诊治睡眠疾患的方法。

衷心祝愿读者朋友睡出质量、睡出健康、睡出科学。

## 书籍目录

### 一 怎样轻视这三分之一的人生

- 1 健康的三大法宝：睡眠、饮食、运动
- 2 睡眠是我们每天的活力之源
- 3 睡个好觉人更聪明
- 4 睡眠影响你的免疫力
- 5 睡眠是理想的“减压器”

.....

### 二 我们对睡眠有多少了解

- 1 睡眠是人脑的机能
- 2 睡眠是如何演进的
- 3 梦是睡眠的一部分

.....

### 三 睡眠可以控制

- 1 睡多睡少一个样，关键还是看质量
- 2 人究竟要睡多长时间
- 3 睡眠时间太长无益

.....

### 四 我对睡眠的几点忠告

.....

#### 五 我对失眠者的几点忠告

.....

#### 六 我对打鼾者的几点忠告

.....

### 七 老人和儿童的睡眠问题

附录一：主要的睡眠疾病诊疗医院及联系电话

附录二：主要睡眠网站(中文)

### 章节摘录

书摘 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。口干舌燥，导致醒来，此后会难以入睡。对酒精的承受力和反应，有个体差异，有些人只需喝一点便可以镇定神经，收安眠之效；但有些人却喝很多才有反应。借酒来医治失眠，只能收一时之效，绝不是长远的办法，如果因此养成嗜酒的习惯，更是得不偿失。那些睡眠不良者，在上床前4~6小时内不宜饮酒。当然，睡眠正常的人，用餐时的一杯鸡尾酒或一杯葡萄酒在体内持续时间不会太长，不一定会对睡眠产生不利影响。别在太饱或太饿是上床 肚子饿了睡不着，吃得太饱也睡不着。尽量不要养成睡前进食的生活习惯，如果肚子太饿，可吃少量的含糖分的食品。我们吃过饭后，总有昏昏欲睡的感觉，这只不过是消化过程引起的正常现象，假如认为吃得越饱便越容易入睡，那就错了。俗话说：“早餐宜好，午餐宜饱，晚餐宜少。”晚餐吃得过饱，增加胃肠道负担，容易导致消化不良，影响睡眠。现代都市人生活紧张，有些人喜欢吃夜宵，吃过了再睡。吃夜宵固然可以缓解生活压力，也有社交的作用，但对睡眠健康不利。一来可能延迟入睡时间，或打乱睡眠节律；二来吃饱了再睡并无助于快速入睡，而对下半夜的深睡眠更有不良影响。但也不要再在饥饿时上床。咕咕叫着的胃像其他身体不适一样，会整夜妨碍你安静下来。以上是针对睡眠正常的人来说的，而对于早醒或程度较轻的慢性失眠者，临睡前吃少量零食，会有益于睡眠。古代民间流传这样一句话：“朝朝盐汤，暮暮蜜。”就是说早上喝淡盐开水，晚间饮蜜糖水。据国外医学专家研究，牛奶中含有促进睡眠的L-色氨酸。睡前1小时喝杯加蜜的牛奶，可助眠。蜂蜜有助于整夜保持血糖平衡，从而避免早醒，尤其对经常失眠的老年人更佳。肚子饿睡不着时吃一点甜点对睡眠有好处。葡萄糖是补充大脑能源的基本糖分。也就是说，吃那些吸收快、好消化、能很快转变为葡萄糖的食物，既不给胃造成负担，又能给大脑满足感，在“吃饱了”的状态下安心入睡。能够迅速转变为葡萄糖的食物，肯定是甜品。吃点甜饼干，或者吃一块糖，都是不错的办法。让环境助你入眠 对于那些睡眠不足而极其渴望睡眠的人来说，环境是无所谓的，可以不择场合，倒地而睡。而对于一般人来说，却并不是这样。幽静、清洁、舒适的环境，将使你心情愉快，有助于睡眠。床、床上用品、声音、灯光、时钟、温度和空气质量构成了你的睡眠环境，只要反复体验，就能营造出一个让你进入甜美梦乡的环境。卧室的室温要冷暖适宜 人们都知道，天气过冷或过热都妨碍人入睡。寒冷的冬天，晚上手脚偶尔露在被子外面，就会冷醒；炎热的夏日，人烦躁不安，如没有降温设备，可能要等到深夜凉爽下来才能入睡。适当的室温是睡眠的必要条件。过于暖和的卧室可使睡眠变浅。研究发现，室温在24℃以上时，睡眠会变浅，睡眠中的身体动作和醒转次数增多。卧室的温度在18℃以下，也会容易醒转，不容易进入深度睡眠。因此室温一般以20℃左右为佳，湿度以60%左右为宜。人要入睡，体温会下降，入睡前降低卧室温度有助于体温的下降，因而气温较高时，可通过空调将室温调低一些。人入睡后段时间的体温会比清醒时低，但会保持稳定。进入深睡眠时，体温会随室温而变化，室温过低，体温也会下降，如果太冷，人就会醒来，很多人都有后半夜或清晨冷醒的经历。因此，睡前设置空调温度时，入睡时稍低，一两小时后升高，这样既便于入睡，又不致冷醒，保持好的睡眠状态。光线幽暗有助于睡眠 卧室的光线宜暗，最好熄灯睡觉。在灯光下睡，会睡得不安稳，使浅睡期延长。或许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人眼帘。卧室内宜安装幽暗地灯，这样晚上起床上厕所，就开地灯，可避免强光的刺激。假如你无法改变室内的灯光，则可试用眼罩，就像在长途飞行的航班上一样。如果是室外灯光干扰，应该把房间布置得更暗淡。每条脊神经从相应的椎间孔出椎管，每条脊神经都是混合性神经，包含躯体感觉和运动神经、内脏感觉和运动神经。由此可见，椎间孔及周围的结构发生病变，可影响脊神经，引起脊神经分布区的感觉和运动功能障碍，如腰椎间盘突出症会出现下肢放射性疼痛和麻木感，颈椎病患者会出现各种类型的症状：头、颈、肩、上肢疼痛、麻木和活动障碍、肌肉萎缩，甚至呼吸肌麻痹等；颈性眩晕、恶心、呕吐、耳鸣、脑供血不足等；下肢无力如踩棉花感，跛行，重者高位截瘫等。为什么脊柱疾病的病人会出现植物性神经功能紊乱的症状呢？从解剖生理学研究分析，植物神经系统的功能是支配腺体、血管、心肌、平滑肌及各脏器的活动功能。因此，脏器功能的正常，有赖于植物神经功能的健全。颈、胸交感神经节前纤维随脊神经根通过椎间孔，脊椎损害可以继发性地损害交感神经而引起功能紊乱，在临床工作中经过反复检查未发现病因的某些症状，最后有些查出病根在脊柱，如有些病人出现心率紊乱、血压忽高忽低、胸闷、胸痛类似心绞痛发作、顽固性失眠等症状，另外其他部位多汗或无汗、皮肤瘙痒，其病因

## 《黄席珍睡眠忠告》

是颈椎病的交感神经型，而消化性溃疡与脊椎损害的符合率最高，这种由于脊椎关节错位而造成交感神经损害，是临床上植物神经功能紊乱的原因之一，故称之为脊椎病因，因此而发生的疾病称为脊椎相关性疾病，采用治脊疗法大多收到较满意的疗效。另外，我还想说说脊柱与形体美的关系。女性的魅力标志之一是形体美，女性的神韵靠形体美来体现，这是一个女人的法宝和幸福的源泉，是女性魅力的根本所在。形体美惟一要求的是从内往外散发美的气质，表现在动作举止上，它是在先天条件的基础上经后天训练获得。 .....

## 《黄席珍睡眠忠告》

### 媒体关注与评论

前言人的一生有三分之一或四分之一时间在睡眠中度过，人类对睡眠的研究虽历史悠久，但对睡眠的了解仍知之甚少。世界现代睡眠研究之父、美国斯坦福大学Dement教授的研究成果，把我们带入了一个对睡眠认识的新阶段，近代的传感技术、计算机技术、通讯技术、医学生物工程技术和分子生物学技术的发展，使我们有可能用现代科学的方法、设备和手段，发现前人发现不了的关于睡眠生理、心理和病理的一些问题，增进了我们对睡眠规律的认识。睡眠医学作为一门新兴的边缘的横断学科进入了世界医学的殿堂。美国已注册的与睡眠有关的疾患达84种之多，睡眠疾患诊疗中心达6000余家，睡眠疾患医院有360余家，就诊的主要是睡眠呼吸障碍、失眠症、嗜睡症患者。我国睡眠疾患的发病率也是不低的。2002年“世界睡眠日”我国所作的问卷调查，发现有睡眠障碍的人数占42.7%，睡眠呼吸障碍的患病率约3%—4%。引起睡眠疾患的原因是多方面的，包括生理的、心理的、病理的和周边生活与社会环境等多种因素。我国人口五倍于美国，迄今尚无一家睡眠疾患专科医院，睡眠呼吸监测中心也仅有300余家，与美国等发达国家存在着显著差距。笔者在20世纪80年代初首先在临床上发现并报道了严重的阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的病例，到美国爱因斯医学院、斯坦福大学睡眠疾患中心多次进修及通过国际间的学术交流活动等，深感睡眠好是身心健康的标志，睡不好是苦恼和疾病的征兆。回国后，在北京协和医院建立了首家睡眠呼吸障碍实验室，开展了睡眠呼吸监测的研究和诊治工作，至今已诊15000余例次患者。无论儿童、青壮年还是中青年，睡眠疾患尤其是睡眠呼吸障碍性疾患，都是常见病、多发病，并具有一定潜在危险。65岁以上的老年人中，20%—40%的人均有不同程度的睡眠呼吸障碍，这严重干扰着他们的晚年生活；很多儿童和青少年智力下降，不是天生的愚蠢，而是由于睡眠时打鼾和睡眠呼吸暂停而引起的，矫治后对身心发育和身心健康均可获显著的效果。在现实生活中，对此领域仍存有不少误区，很多人不仅未能认识到睡眠时打鼾的危害，往往还误认为睡眠打鼾是睡得香的表现，只有人人提高了对睡眠打鼾的认识，才能使睡眠呼吸障碍得到早防早治。随着物质生活水平的提高，人们的居住环境也得到了较大的改善，卧室的定位和设计，卧室的光线、色调，适合的温度、湿度，适度的阳光，噪音的强度，负氧离子的浓度，良好的枕头和卧具等，都会对睡眠产生影响。也有不少企业正在生产能满足人们睡眠要求的产品，服务于社会。因此，睡眠将与衣、食、住、行一样进入21世纪的消费市场。为了普及睡眠医学认识。唤起全民的健康睡眠意识，我们编写的这样通俗读物，奉献给广大读者。希望大家来注睡眠，得到良好的睡眠，保进身心健康。由一工作繁忙，时间紧迫，书中难免有不全不足之处，敬请谅解。黄席珍 2003年2月15日

# 《黄席珍睡眠忠告》

## 精彩短评

- 1、有用。  
但需要在对【睡眠质量提升】，这一话题有所思考的前提之下。才会有这样的阅读感觉。
- 2、书中有很多睡眠知识，了解很少很有好处的。
- 3、挺好。

1、以下内容是对这本书的要点概括，当中参合了很多我自己的习惯以及想要追求的目标，我觉得《睡眠报告》还是本不错的书，但前提是在阅读之前对【提升睡眠质量】这个话题已有过一定的思考，这样，才能够在看书的过程中同感丛生、共鸣频现——获得更多的技术性启示：第一顺位要诀：一、优秀的作息规律核心是保持生物钟的节律。即睡觉“守时”，补睡、赖床都是要切忌的做法。无论是晚间睡觉还是午间小休，固定时点（半小时波幅）休息，固定时点起床，都是需要守持的原则。特别是赖床，这种不良行为会引起生物钟紊乱。早晨一旦醒来，就应该马上起床；同时，在控制生物钟方面，可以给自己设置一条类似“××点后无论因何原因醒来，都不要再回到床上”的规则；二、运动锻炼有促进睡眠质量作用。傍晚时分是人体体温的高峰时点，在这个时候做运动提升体温，将有助于拉开一日中体温的高低幅度，有利于晚上快速入眠；锻炼要持之以恒，时点固定，睡前6H进行最佳，时长以30Min以上为好，出汗是一次锻炼成功的标志；三、关于睡前进食。早上喝淡盐开水，晚间睡前1H饮蜜糖水或牛奶。可助眠。临睡前再吃一两块糖，效果更佳。这样，睡前的3H（最好是4H）内就不要再进食（尤其是固体食品）了。四、关于午睡：中午1点是睡眠高峰点。午饭过后活动活动再睡。时间以1H为宜。要躺着睡（不要趴著睡）。Topic系列：Topic 1.【音疗】/『就寝仪式』熟悉的声音促进睡眠，陌生的声音干扰睡眠。在声响环境难以改变的状况下，可使用【以音盖音】的办法，用低频、稳定和单调的声音掩盖影响睡眠的噪声：例如：1. 电扇、空调、冰箱或调频收音机在两个电台中间的静音区的声音；2. 录制有淅淅沥沥下雨声或雨林、海洋等自然界声响的纯音乐；3. 轻音乐；理论解释：人体的听觉，和其他知觉一样容易形成惯性，这是大脑的记忆功能。如果听惯一种声音可以入眠，那么这种声音就可以为你所用，助你入眠。这个可以结合睡前“仪式”共同使用——用技术性的方法（【心理控制术】）暗示你的【潜意识】：“马上就要睡觉了。”具体操作（设想）：【晚间日记+睡前音疗】。如果由于时间或精力的原因而不能记全所有心绪，那么可以把想要写下来的事项用纸条记录下来，放到一个特定的收纳盒子里，然后告诉自己：“翌日处理。”Topic 2. 良好睡眠质量的3大天敌：茶！烟！酒！（一）睡前8H不要再食用含有咖啡碱的食物或饮料了。茶、咖啡和可乐中含有咖啡碱，这种物质会使中枢神经处于兴奋状态，促进精神饱满的感觉（但若本身疲累的话，它就只会让人睡不着而不会使之有精力充沛之感）；另外它有促进血液循环，使肾脏血管扩张的作用，从而产生利尿的效果。（二）烟一定要戒掉，或者至少尽量在睡前不要吸烟。尼古丁会严重损害睡眠质量。一是它本身会对中枢神经产生刺激，导致脑部兴奋；另一是它对它的依赖作用，使得睡眠后长时间缺少尼古丁时段身体会不断发出“需要尼古丁”的信号，从而影响深睡期的长度。（三）上床前4~6H不宜喝酒。酒精也会损害睡眠质量。睡前喝酒会使浅睡期延长（多梦），睡眠变得断断续续，一旦入睡后醒来，则很难再从新入睡，或者由始至终都因酒精刺激而感到难以入眠（酒精失眠）；另外，酒精分解后产生的乙醛，在体内循环时会导致身体脱水，进而使人感到口干舌燥，睡眠中途甚至会因此而“渴醒”。Topic 3.【睡心】睡心就是把烦恼暂时抛到一边，专心睡觉。技术性地讲，就是把那些侵扰你入眠的心绪写下来，翌日再处理；另外，睡床要“干净”，在床上除了枕头被子等“用于睡觉的东西”之外，不要再有其他诸如书籍、游戏机等扰乱心神的物品存在；睡觉就睡觉，不要试图在睡前（于床上）再干点别的什么事情。另外，使用【床头小号记事本+一只带有小灯的笔】用来在睡觉时随时记下那些在脑海中浮现的杂念或创意对促进入眠也具有非常正面的作用。Topic 4.【熬夜】1. 睡不好吃好：牛奶、豆类、猪肉牛肉、鱼类或核桃、大枣和桂圆等有助于补充大量能量；2. 尽可能少喝刺激神经的提神饮料，如茶和咖啡；3. 熬夜时（或者偶尔精神萎靡时），时不时起来做一会运动，促进血液循环，提升清醒度；4. 极度困倦时，打个盹再干，时间以30~40分钟为宜；其他Tips：a) 睡前泡脚：温度40~55℃，水量没过踝关节，时间10~20min。b) 睡前要清洁皮肤；洗完脸后擦点润肤霜；擦的过程中意识地给脸部做按摩。c) 睡姿：右侧睡为佳。因为心脏在左侧，右侧睡觉有利于心脏供血，从而促进胃肠的工作、积极影响于人体的新陈代谢。同时，右侧睡听到自己的心脏跳动声音的机会会比较小。d) 营造良好的睡眠环境：1. 夏天时，空调设定为20度，并且要定时3~4H后关闭；冬天时，卧室内要放置一盆水，保持室内的湿度。2. 睡眠环境一定要暗！e) 睡床的挑选和设计：单人床的宽度约90cm，越宽越好；床的长度应该为身高+20cm，2M左右即OK；高度略高于就寝者的膝盖为宜，一般为0.4~0.5M。枕头的高度以稍低于肩到同侧颈部距离为佳，一般是5~8cm，并且应该稍具硬度并且透气。颈椎病患者选用两边高、中间低的元宝形枕头较优；被子尽量要轻，但同时保暖性能要好，在寒冷的地方应该利用室内取暖设备而不要用沉重的被子来代替。另外，使用厚厚的窗帘和地毯



## 《黄席珍睡眠忠告》

，能夠有效地吸納睡眠環境中可能的聲響；f) 生物钟的睡眠提示要知道：固定时段的疲倦感，眼睛模糊，头脑反应变慢，精神不集中，身体感觉冷以及最常见的【打哈欠】。出现这些情况时，就可以选择小休息一下了——磨刀不误砍柴工。g) 春夏宜晚睡早起，每天需睡5~7小时；秋季宜早睡早起，每天需睡7~8小时；冬季宜早睡晚起，每天需要睡8~9小时。参考一下，希望对你有用。欢迎交流boo.fr.423@gmail.com

## 《黄席珍睡眠忠告》

### 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](http://www.tushu000.com)