

谁"偷"走了你的好睡眠

陶红亮

北方妇女儿童出版社

目 录

第一章	睡眠认知——健康睡眠要通晓的法则.....	2
第二章	生活方式——良好的睡眠从起居做起.....	36
第三章	延年益寿——睡眠中的长寿之道.....	70
第四章	舒适环境——睡眠环境有讲究	98
第五章	合理饮食——吃得科学，自然睡得健康	131
第六章	适当运动——帮你找回优质的睡眠.....	155
第七章	睡眠习惯——好睡眠来自好习惯.....	190
第八章	不良情绪——心理因素带来的睡眠烦恼	218

第一章 睡眠认知——健康睡眠要通晓的法则

人的一生有 $1/3$ 的时间是在睡眠中度过的，可见睡眠是人体必需遵循的一个自然规律，也是维持一个人基本生命特征的重要因素，所以睡眠对人体十分重要。很多人对睡眠没有一个正确的认识，导致了经常性的失眠，其实睡眠也是有规律可循的，只要拥有高“睡商”，就能换来一份健康的睡眠。

“睡商”决定了人生的 $1/3$

睡眠对于人体的健康具有十分重要的作用，如果要保证第二天生活的正常运行，每天晚上必须有一定的睡眠时间。可是，假如睡眠质量不好，再加上睡眠时间也不够，那么人们就会感觉情绪低落压抑，疲劳不堪，身体虚弱。

在人生之中，有 $1/3$ 的时间是为睡眠而准备的。在这 $1/3$ 的时间中，人体免疫系统会自行进行排毒工作；小肠开始大量吸收营养；细胞加速代谢，肌肤呈现健康状态。可以说，睡眠很大程度决定了人生 $1/3$ 的健康。睡眠的重要性是毋庸置疑的，但多数人的“睡商”却不尽人意，工作生活的重压，日益加深了人们作息时间的紊乱， $1/3$ 的人生濒临健康威胁。

你知道什么是睡商吗

“睡商”是一个近两年才出现的新名词，它是由美国睡眠医学的学者首先提出来的，主要用于作为参考睡眠质量的标准。什么是睡商呢？它是指睡眠所恢复的精力、体力与睡眠时间的比值，也就是单位睡眠时间内所恢复的精力和体力。

如果一个人“睡商”高，那么他在睡醒之后，就会感到头脑清醒、精力充沛、身体舒适，而没有疲劳和无力的感觉，这说明他的睡眠质量非常好，他消耗的精力和体力通过睡眠得到了补充并且迅速恢复；而如果一个人的“睡商”低，就代表他需要通过延长睡眠时间才能恢复体力和精力，而且睡醒之后未必会恢复体力，相反还有可能睡眠惺忪、睡意不减。

有些人就会问，为什么睡商会变低呢？这其中包括了很多因素，可能是身体或心理的单一状况或双重状况。如何能够提高睡商，这是很多人都关心的问题。

提高“睡商”的方法因人而异，因为每个人的睡眠状况和影响睡眠的因素都不一样。在生活中，可以尝试一些能够改善睡眠的产品，比如具有催眠效果的食物、还有一些保健药品，对于已经产生睡眠障碍的患者还要听取医生的建议服用一些药物。

当然，运动、中医按摩也是提高“睡商”的方式。同时，减少外界（环境）因素对睡眠过程的干扰，选择合适的寝具，这些也能提高“睡商”，能够更快地恢复精力和体力，提高睡眠质量。

此外，提高睡商还体现在对日常生活用品的使用和选择上，比如选择双层（隔音）的门窗、淡色系的涂料、简洁的室内摆设、深黑不

透光的窗帘、柔光灯具等，都能提高睡眠质量。

总之要明确一点，提高睡商的目的就是让自己别睡“伤”。

都市流行“欠睡现象”

据北京、上海等各大城市的调查显示，目前有 42.5%的人睡眠严重不足，有 76.8%的人时刻忍受着睡眠质量差带来的疲劳，有 51%的人忍受着由于疲劳而引起的心情烦躁。但只有 6%的人觉得需要对此采取行动。可见，在加班成为“家常便饭”的当今社会，“欠睡”已成职场人士的普遍现象，而这其中，娇艳动人的女性也未能逃脱。

人真是一种奇怪的动物。一方面，让人们生命延续的那些机制与过程万分复杂，另外一方面，人们任意利用这些机制来过健康生活并获得安宁睡眠的方法却又出奇地简单。

过去几十年中，在睡眠研究方面有了很惊人的成果，下面就把科学发现的一部分关键成果告诉大家，这样，大家就会明白睡眠如何得以改善，睡眠规则与练习如何能够起作用。

睡眠与人体

人的身体和大脑一刻不停地处于工作状态下。无论人们是醒着还是在梦中，双肺都保持着呼吸，心脏保持着跳动。数以百计的其他生理过程也都处在连续不断的活动中，维持构成身体的数百万不同细胞的运动并为它们提供能量进行自我修复工作。消化功能把食物转换成能量，人体各个器官也是白天黑夜不停地运动，保持身体的健康状态。可是，所有这些过程并非在任何时候都以同样的速度工作。人们睡着的时候，呼吸就会慢些，更深沉些，而当人们锻炼身体时呼吸的速度

就会快些，每一过程都能调节，并在一段时期后发生变化。事实上，许多主要的过程，比如细胞修复与生长，都是以周期性规律发生的。这就在体内形成了一系列的不断重复的生理活动。整个身体的维持，都是通过周期性的自我重复过程来实现的。

可是，事情远不止如此，因为这些不同周期之间有相互关联，而且处在不断的调节当中。除此以外，人们选择去做的一切事情，都对这些周期产生影响。

举这样一个例子。假如你去跑步，一种称为肾上腺素的激素就会在跑步的过程中被释放出来。这就使人心跳加快，引导血液到达主要的肌肉，使肌肉摄取更多氧气，氧气就能一路为身体提供能量。同时，呼吸也会加深，力量更大，使更多氧气进入血液中。跑一会儿后，身体会发热，同时也会出汗，这样可以防止身体过热。

跑步是人们进化过程中的一种自然活动，因此，人体会充分准备去激发这些周期性的系统动作。在白天，人们会一个接一个地触发这些生理活动，比如吃饭、工作、走路、思考、谈话等。到一天结束的时候，身心的许多功能都被触及到，整个系统需要一点时间来修复和重新获取能量，从而把白天学到的东西整合起来。这也就是睡眠为人们所作的工作。

好睡眠有利于身体能量的自行恢复

在人的一生当中有 $\frac{1}{3}$ 的时间是在睡眠中度过的，睡眠对于人来说是最基本的生理需要，它既不是一份工作，也不是一项任务，它只是人生所必需的基本要素。充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动是

构成健康生活的三个要素。充足的睡眠能使人精神焕发，精力充沛，身体健康。

健康的睡眠对于办公室一族来说，关系着身体、精神、工作、生活等各个方面，对它们都非常重要。那么，怎样才能拥有健康的睡眠？

很多人睡觉都是先躺在床上，闭上眼睛，剩下的事情就只能听天由命了，至于一夜睡得好不好，那只有第二天醒来才会知道。如果第二天感觉精力充沛自然是睡好了，要是没有这种感觉，那也只能今晚再从头睡过。事实上，大可不必这样，健康的睡眠绝对是可以自我控制的。

什么是真正的睡眠

睡眠是每个人每天都必须要进行的一项生理活动，大多数人一生中的睡眠时间超过整个生命的 $\frac{1}{3}$ 。但是睡眠的确切定义，也随着时代的不同而不同。最初有人认为睡眠是由于身体内部的需要，使感觉活动和运动性活动暂时停止，给予适当刺激就能使其立即觉醒的状态。后来由于人们又知道了脑电活动，因此又认为睡眠是由于脑的功能活动而引起的动物生理性活动低下，如果给予适当刺激可使之达到完全清醒的状态。而近些年的研究认为，睡眠是一种主动过程，并有专门的中枢管理睡眠与觉醒，在进入睡眠时人脑只是换了一个工作方式，使能量得到储存，有利于精神和体力的恢复；而适当的睡眠是最好的休息，既是维护健康和体力的基础，也是取得高效生产能力的保证。

长期失眠会缩短寿命

人的睡眠时间与寿命长短有明显的关系。每晚平均睡 7~8 小时的人寿命最长，如果平均睡眠不足 4 小时，在这样的人当中有 80%是短寿者。

失眠对寿命的影响到底有多大呢？此前，医学界已得出：过多吸烟喝酒会让人减寿 8 年，但最新研究发现，睡眠质量不好比吸烟喝酒对寿命的影响更大。为什么失眠会有这么大的危害呢？人必须通过睡眠获得一天所需的能量，经过一天的体力、脑力活动后，身体处于疲劳状态，如果晚上再睡不好，很容易导致大脑缺血缺氧，随之加速脑细胞死亡，身体抵抗力也跟着急剧下降。因此，经常失眠的人轻则出现头昏脑胀、健忘、注意力涣散等不良症状，严重的时候还会引发多种疾病，特别是一些中老年人，在失眠期间高血压、心梗、脑梗、肿瘤等疾病的发病率相比平时要高出 30%以上。

所以，长期失眠会缩短寿命。如果患有失眠的话，绝不能掉以轻心，应及早治疗。

选择适合自己的睡眠时间和睡姿

要了解适合自己的睡眠时间，这句话有着两层含义，一是要选择适合自身身体的睡眠时间，二是要选择适合自己的睡眠时间长短。

其实，对于睡眠时间来说并不需要过分的硬性规定睡眠的时间或时段。人群不同、年龄阶段不同、性别不同，如果详细分的话，个人对于睡眠都会有不同的要求。正常的健康睡眠时间控制在每天 22 点到第二天早上 8 点之间，睡眠时间 6~10 个小时都是休息时间的正常范围。也许你会有经常性的加班和工作，每天 22 点整爬上床这样并

不现实，那么没有关系，选择自己可以接受的时间即可。对于每个人来说，可以通过一段时间的尝试，掌握最适合自己的睡眠时间，只要能够让你在第二天起床感觉到心情舒畅精力充沛，这就是最适合你的睡眠时间。

其次，要选择正确的睡眠姿势。睡眠的姿势不外乎仰卧、俯卧、左右侧卧几种，每个人都会有自己喜欢的睡姿。

仰卧是最为常见的睡姿。最好的仰卧方式是整个人的身体呈“大”字形舒展，这种姿势可以让四肢和脊椎都得到彻底地放松，对于睡眠和缓解白天的脊椎疲劳都有很好的效果。俯卧是不太提倡的姿势，它有可能会压迫胸部，影响呼吸，不利于健康。

侧卧也是比较好的睡眠姿势，侧卧时，双腿微弯，有利于全身放松，可以更快地进入睡眠状态。总之，入睡的姿势应该尽量以个人的习惯和舒服度进行选择，仰卧和侧卧都没有问题，只要有利于入睡、睡得自然舒适，就是好姿势。

好睡眠有利于身体健康

睡眠作为人的生命活动所必需的过程，是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节。睡眠的作用主要有以下几方面。

(1) 消除疲劳，恢复体力。在睡眠期间，胃肠道及其有关脏器会合成并制造人体所需的能量物质，以供机体活动时用。另外，由于机体活动的减少，使基础代谢率降低，从而使体力得以恢复。

(2) 保护大脑，恢复精力。由于大脑在睡眠状态下耗氧量大大减少，有助于储存脑细胞能量。因此，睡眠有利于保护大脑，提高记

忆力。

(3) 增强免疫力，恢复机体。人体在正常情况下，能对侵人的各种抗原物质产生抗体，并通过免疫反应将其清除，从而保护人体健康。同时，睡眠还可以使各组织器官自我康复加快，以利于疾病的清除。

(4) 延缓衰老，促进长寿。人的生命好似一个燃烧的火焰，有规律地燃烧则生命持久；若忽高忽低燃烧会使得生命时间缩短。有规律的睡眠可使火焰平稳燃烧，因此能延缓衰老，保证生命长久。

(5) 保护人的心理健康。如果睡眠质量不好，就会出现注意力不集中等现象，而长时间的失眠可造成思考异常等现象。

(6) 有利于皮肤美容。在睡眠过程中皮肤毛细血管循环增多，其分泌和清除过程加强，加快了皮肤细胞的再生，所以睡眠有益于皮肤美容。

对于睡眠要有正确的认识

睡眠是人体恢复能量的充电器，睡眠是最好的“滋补品”，睡眠是抵御疾病的重要“防线”，深度睡眠为“美容时间”睡眠如此重要，所以对于睡眠要有正确的认识。

众所周知，只有睡得好身体才能健康，而睡眠是绝对不能进行提前储存和预支的。如果说预支是超长时间的清醒，那么就等于是在透支自己有限的生命。过后的睡眠补偿只能缓解过后的疲劳，而对于提前透支的精神和体力，以及由此对身体造成的损害，是无法偿还的，所以对于睡眠要有正确的了解。

走出睡眠的几大误区

1.睡眠越多越有益于健康

在上班一族中有很多人喜欢在双休日进行“补觉”，但往往后来会发现即使在双休日补觉但是还没有平时的精神状态好。睡眠的时间长短跟健康的睡眠关系并不大。每个人的睡眠时间是不一样的，因此个人的差异睡眠时间也是不一样的，说到底睡眠质量比时间长短更重要，而其中最需要注意的是要保持生活的规律性。

2.晚上做梦就表明没有休息好

梦是一种普通的生理现象，每个正常人在睡眠过程中都会做梦，每晚大约做梦 4 次。但如果第二天精神状态还不错，就不能认为没有休息好。

3.饮酒可以催眠

现实生活中有很多人习惯在睡觉之前喝点儿酒，认为这样很快就能入睡，但是科学的来讲这种做法是不可取的。在睡眠中，酒中的有害物质在体内慢慢积存，对身体有毒害作用，还会伤害视网膜，使身体适应能力下降。

4.睡眠障碍不是疾病

据了解，有 8%的人在一生中都有过不同程度的睡眠障碍。失眠是可以消除的，睡眠不好并不一定就是神经衰弱。对于少数睡眠障碍者来说，有可能是某些尚未显露出来或是已经出现的疾病的一种表现形式。

5.不需要午睡

午睡对于协调生理时钟是有帮助的。但要控制午睡的时间，以 15 分钟为宜。研究表明，经常午睡可以有效防止早衰，使心血管病的发病率减少 30%。但午睡并非人人适合，体重超过标准的 20%、血压过低、循环系统有严重障碍的人，进行午睡可能会引起大脑局部供血不足而发生中风。

6.安眠药可以常吃

安眠药所带来的睡眠并不能代替真正意义上的自然睡眠。这是因为 95%以上的催眠药会缩短深睡眠。迄今为止尚未找到无毒副作用的外源性安眠药，安眠药切忌擅自服用，要在医生的指导下进行服用。

7.体育锻炼对失眠只有好处

体育锻炼能作为失眠患者的一种辅助性的治疗，但是在睡觉之前不要进行剧烈的运动，否则，会因剧烈运动导致大脑兴奋而使人失眠。一般情况下在晨练之后最好不要睡回笼觉。

科学睡眠四要素

如果按每天睡眠 8 小时计算，睡眠的时间则占人一生的 $\frac{1}{3}$ 。睡眠的好坏，与人的心理和身体健康有很大的关系。睡眠有四要素，对睡眠的质量影响很大。

1.睡眠的用具

无论是南方的床，还是北方的炕，在安放或修造时，最好是南北朝向，入睡时头朝北脚朝南，使机体不受地磁的干扰。床铺的软硬度宜适中，过硬的床铺会使人因受其刺激而不得不时常翻身，影响了睡眠的质量，睡后周身酸痛；枕高一般以睡者的一肩（约 10 厘米）高

为宜，过低很容易造成颈椎生理骨刺。在夏季，枕头要经常翻晒，避免让病菌进入口鼻，增加患肺部疾病的几率。

2.睡眠的姿势

有心脏疾病的人，最好多右侧卧，以免造成心脏受到压迫而增加发病几率；脑部因血压高而疼痛者，应适当垫高枕位；有肺部疾病的人除了要垫高枕头外，还要经常改换睡侧方向，以利痰涎排出；容易胃胀的人和肝胆疾病者，以右侧位睡眠为最佳；有四肢疼痛者，应尽量避免压到疼痛的部位。总之，选择舒适、有利于病情的睡位，有助于安心睡眠。

3.睡眠的时间

睡眠时间一般应维持 7~8 小时，但不做强求，应该因人而异。入睡快而睡眠深、一般无梦或少梦者，睡上 6 小时即可完全恢复精力；入睡慢而睡眠浅、常多梦或噩梦者，即使睡上 10 小时，仍旧难以神清气爽。应通过各种治疗，以获得有效睡眠，只是延长睡眠时间对身体没有益处。由于每个人有不同的生理节奏，在睡眠早晚的安排上要因人而异。事实上，不同生理节奏使睡眠出现两种情况，即“夜猫子”和“百灵鸟”。顺应这种生理节奏，有利于提高工作效率和生活质量，反之，则对健康不利。

4.睡眠的环境

睡眠的好坏，与睡眠环境密切相关。在 15℃~24℃ 的温度中，是有利于睡眠的。冬季关门闭窗后吸烟留下的烟雾，以及泄漏的燃烧不全的煤气，也会使人不能安睡。在发射高频电离电磁辐射源附近居

住、长期睡眠不好而并非自身疾病所致者，最好远离辐射源居住为宜。

综上所述，人们若能掌握科学睡眠的四要素，就能有效地提高睡眠质量，以更充沛的精力投入工作。科学睡眠，是现代生活对人们提出的更新要求。

失眠是情绪焦躁和肥胖的元凶

对于失眠相信很多人都不陌生，失眠并不是因细菌和病毒引起的一种疾病，也不是神经系统的一种病变，但失眠严重的时候，精神疲乏、头昏、头痛、记忆力减退、心慌、出汗、易激动以及情绪低落、感情脆弱、性格孤僻等一系列症状就随之而来。久而久之，会打乱大脑兴奋点并抑制正常的生理活动，导致情绪焦躁，同时它也是导致肥胖的一个重要原因。

因为长期失眠所以引起的这些疾病，虽然是司空见惯的，但对病人造成的精神痛苦决不亚于其他疾病。一个失眠患者，如果其中一个症状与其相对应，会使自己情绪更为紧张，陷入恶性循环之中，严重时不能正常工作、生活和学习。

失眠导致情绪焦躁

不管因为失眠引起的其他症状有多么严重，一般来说，失眠只是大脑的兴奋和抑制暂时失去平衡的表现。虽然其他病症有时候也能引起失眠，但失眠本身并不能反映身体内部的器质性病变，也就不担心因为失眠而转变为精神疾病或其他疾病，要想详细了解失眠与身心疾病的关系，那么首先要来熟悉一下心身疾病的概念及其产生原理。

众多学科当中，心身医学是专门研究心理因素与躯体健康、疾病

之间相互关系的一门学科。心身医学作为一门医学和心理学的交叉学科，使其真正成为一门独立的边缘学科，它的发展仅有半个多世纪的历史。有些学者将心身医学概念分为广义与狭义两种，狭义的心身医学仅仅只是局限于研究心身疾病的致病因素、发病机理及其临床诊断、治疗和预防工作，研究心理因素在疾病发生、发展和防治过程中的作用；心身医学广义的概念是以心身统一为重要观点，通过研究临床各科所有疾病的发生、发展和防治规律，从而研究生物学、心理学、社会学诸因素在人类健康和疾病过程中的作用及其之间的相互关系。

心身疾病其狭义的概念是指与心理因素两者密切相关的或由心理因素作为明显致病因素而引起的、以器官组织的器质性病理变化为基础的躯体疾病，而并非真正意义上的心理疾病。心身疾病又称为心理生理障碍，它在起病、发展、转归和防治方面都与心理因素密切相关，但最主要的表现为躯体方面症状。心身疾病一般具备下列三个特点，第一，躯体方面的症状是明显的器质性病理过程或已知的病理生理过程；第二，心理因素引起躯体症状的发生或恶化；第三，它和神经官能症或精神疾病是有区别的。

说了这么多相信很多人现在都很清楚地了解失眠会影响健康、更有可能导致肥胖的道理。相关调查指出，每天睡眠时间少于 6 小时的人，腰围会比有较充足睡眠的人粗，而且体重与之相比也会较重。相反，拥有充足睡眠的人身体及记忆力会更好，因为身体的肥胖而产生的烦恼也比较少。

睡眠不足导致肥胖的原因

睡眠质量不好可以导致人体内消脂蛋白浓度下降。消脂蛋白是一种在血液系统中活动的物质，它具有抑制食欲的功能，能够对大脑是否需要进食这一决定产生影响。睡眠不足时也会引起人体内食欲激素浓度上升。食欲激素是由胃分泌的一种物质，能够引起人对食物产生欲望。当人体内这些掌控“食欲大权”的部门不能相互作用产生冲突的时候，大脑的决策系统就有可能做出错误的决定。如果人们能每天保持正常的睡眠时间，就能够有效避免自己体内的食欲监管系统发生混乱，从而将体重控制在比较正常的范围内。相关研究还发现，要想保持人体的内分泌系统不发生紊乱，一个人每晚的睡眠时间一般应该保持在7小时以上。而且一般来讲，每天晚上睡眠充足的人，不容易产生饥饿感。2004年开展的另外一项研究活动也表明，对于那些每天睡眠时间不足5小时的成年人，体内“饥饿激素”的水平会比平常人高出15%，这会使得他们拥有较高的食欲。

另一方面，睡眠不足导致身体内部胰岛素不能够正常地使葡萄糖进行代谢，进而最终可能发展成为肥胖，而睡眠正常使胰岛素的敏感性也正常。目前还没有相关研究明确表示睡眠不足者在改善睡眠之后，是否可以有效改善体内胰岛素的敏感性。因此，那些每天睡眠时间超过8小时或不足4小时的人，都会使其体重有所增加，适量的睡眠才能有助于健康。

如何预防失眠

如果把每天的睡眠时间以8小时来进行计算的话，人的一生当中有1/3的时间是在睡眠中度过的。睡眠的好坏，与人的心理和身体健

康息息相关。睡眠有几个要素，它们对睡眠质量的影响都很大。

1.睡前切忌不要猛吃猛喝

在睡觉前大约两个小时内要吃少量的晚餐，但是要注意不要喝太多的水，因为晚上不断上厕所会影响睡眠质量；晚上不要吃辛辣的富含油脂的食物，因为这些食物也会影响睡眠。

2.睡前洗澡

睡觉之前洗一个热水澡能够帮助你放松肌肉，在水里滴几滴精油，还能帮助你舒缓神经，可使你晚上睡得更好。

3.不要依赖安眠药

服用安眠药不是一个长久的办法，长期服用还会产生副作用，在服用安眠药之前一定要咨询医生，建议服用安眠药的时间不要超过 4 周。

4.睡前远离咖啡和尼古丁

建议睡觉前 8 小时不要喝咖啡或含咖啡因的饮料，也不要抽烟，以免过于兴奋而影响睡眠。

综上所述，人们若能掌握科学睡眠的几个要素，则能有效地提高睡眠质量，以更充沛的精力投入工作。科学睡眠，是现代生活对人们提出的新要求。

睡眠的周期性变化

人们一直被告知：睡觉要“睡足 8 个小时”，这样才能恢复身体的精力。你是否在某一个时刻对此有过怀疑？是不是在有的时候睡够了 8 个小时，身体仍然感到疲惫不堪呢？是不是有时候只睡了 4 个半

小时，却感觉精神十分饱满？

所谓睡眠的周期，简单地说也就是一个模式，它以某一个节奏不断地重复。人每天睡着又醒来，这个周期就是人们一生最大的自然周期。相关资料显示，在没有其他任何外界因素干扰的情况下自然睡眠，一般都会在 90 分钟的倍数时间后自然醒来，人类的睡眠周期大约为 90 分钟。睡眠时间只要为 90 分钟的倍数，就可以极大地改善睡眠的质量。在人类的原始天性中多相睡眠为最适合的，也就是在一天的时间里进行多次睡眠，而并不是人们所习惯的单相睡眠（也就是晚上睡觉，白天干活）。

正常睡眠状态分类

在一夜的睡眠过程当中，人体的状态并不是始终保持在平静的、单一的恒定过程，而是在有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（简称 D 阶段）。在这个阶段当中尽管眼睛是闭着的，但也可以观察到眼球出现阵发性的快速运动。另一种就是非快速眼动睡眠（简称 S 阶段）。在这个阶段当中虽然眼球是静止不动的，但与之前相比较明显是减缓的。人们在晚上上床睡觉以后，首先是进入到身体松弛大脑尚清醒的入睡阶段，在这时脑电波活动的特征是有规律的 8~13Hz 的电波。而后进入非快速眼动睡眠的第一期，一般持续 5~7 分钟，便进入非快速眼动睡眠的第二期，大约在半小时以后，因为年龄的不同相继转入第三、四期，持续一段时间之后又变为浅睡。从开始到入睡 70~90 分钟以后出现一夜的第一个快速眼动睡眠的阶段，通常仅仅持续 5 分钟左右。人做梦也是在这个阶

段发生的。在第一个快速眼动睡眠的阶段之后，再进入非快速眼动睡眠的第二周期，在第二个周期中非快速眼动睡眠的第三、四期一般要比第一周期时间更短些，然后约在入睡 3 个小时便进入当晚的第二个快速眼动睡眠阶段，持续大约为 10 分钟。从第二次快速眼动睡眠阶段起，到早晨醒来为止，成年人的睡眠第二期与快速眼动睡眠阶段大约每隔 90 分钟便交替进行一次。一夜睡眠要经历 4~6 次的周期性变化。成年人一夜睡眠中快速眼动睡眠约合 20%~25%，也就是说一夜睡眠要有 1/5~1/4 的时间都是在梦中度过的。假设没有设置闹钟，并且没有任何外界干扰的情况下自然睡眠，人们会在平均 90 分钟的倍数时间后醒来。举例子来说，就像 4 个半小时、6 个小时或者是 9 个小时等，而并非是 7 个小时或 8 小时后醒来，因为这些不是 90 分钟的倍数。处于两个周期之间的时间段，人们并没有真正处于睡眠状态。该时期人的意识是模糊朦胧的，如果此时未被外部条件进行干扰（如光、寒冷、噪声等）的话，那就会进入下一个 90 分钟的睡眠周期。一个只睡了四个睡眠周期（即 6 小时）的人，通常比那些睡了 8~10 小时但未完成（最后）一个睡眠周期的人来说，感觉精力更为充沛、休息更充分。

这样也就说明了有些时候即使是睡足了 8 个小时后，人们仍然会感到身体疲惫、晕乎乎的，又或者说睡了 4 个小时，是几乎不可能醒得过来的，但是精神却很好。

非快速眼动睡眠状态

非眼球快速运动期的特点是脑电波处于静止的睡眠表现，肌肉活

动和清醒的时候相比较弱，不伴随剧烈的眼球运动。这里分为四个阶段：I、II、III、IV期非快速眼动睡眠。其中III、IV阶段又被合成为慢波睡眠，因为睡眠程度很深，所以又叫深睡眠，对于人体来说是十分有意义的睡眠阶段。

(1) 进入睡眠当中首先进入的是非快速眼动睡眠期。

(2) 快速眼动睡眠期与非快速眼动睡眠期大约 90 分钟变换一次。

(3) 前半夜主要进入的是非快速眼动睡眠，后半夜快速眼动睡眠出现的现象较多。

(4) 人睡觉后醒来时间不应该超过总睡眠时间的 5%。

(5) I 期非快速眼动睡眠一般占 2%~5%。

(6) II 期非快速眼动睡眠一般占 45%~55%。

(7) III 期非快速眼动睡眠一般占 3%~8%。

(8) IV 期非快速眼动睡眠一般占 10%~15%。

(9) 非快速眼动睡眠总共占整个睡眠期的 75%~80%。

(10) 快速眼动睡眠占睡眠期的 20%~25%，每夜出现 4~6 次。

快速眼动睡眠

和非快速眼动睡眠相对的就是较为特殊的快速眼动睡眠，也叫快相睡眠，虽然它仍然属于睡眠阶段，但与非快速眼动状态睡眠的差别不亚于睡眠与睡醒的差别。

进行第一个快速眼动睡眠之后再进入非快速眼动睡眠的第二期，也就意味着第二个睡眠周期的开始。第二个周期中的睡眠时间一般要

比第一周期时间短些。然后，大约在入睡后 3 个小时左右，便进入当晚的第二个快速眼动睡眠阶段，持续时间大约为 10 分钟。

从第二个快速眼动睡眠起到第二天早晨醒来为止，成人的非快速眼动睡眠第Ⅱ期与快速眼动睡眠大约每隔 90 分钟交替一次，而儿童的交替周期要短些，只有 60 分钟左右。第Ⅳ期非快速眼动睡眠主要发生在前半夜。后半夜第Ⅲ期及第Ⅳ期睡眠时间将变得越来越少，到后来只有第Ⅲ期睡眠而没有第Ⅳ期深睡。从快速眼动睡眠来看，第一次快速运动睡眠阶段以后，两次快速眼动睡眠阶段之间逐渐缩短了时间的间隔，而每次快速眼动睡眠持续时间却逐渐延长，快速眼动睡眠的生理及心理表现也越来越明显。一夜之内总共出现 4~6 次快速眼动睡眠，一次平均时间大约持续 15 分钟，有时可以长达一小时。

据相关资料显示，一般人，包括那些认为自己“很会睡”的人，一夜之中可有多次短暂醒转，但事后却记不起来了，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。在睡眠当中因为身体的活动太少或太多都会增加短暂醒转的次数。后半夜短暂醒转的次数比前半夜要多些。

不同年龄睡眠状态也不相同

如果一个人的睡眠质量好的话，醒来之后就会感到很浑身很舒服，做事也很有效率。但是，对于人们来说多少睡眠时间才是足够的呢？相关资料显示，睡眠时间也随着年龄的增长而不断变化。准确地说，从襁褓到耄耋之年，人的睡眠时间会持续减少。

人的睡眠便随着年龄的变化而发生变化，这是一种经验之谈，也是不争的事实。一般来说，年龄越小，睡眠时间也就相应的越长，次数也就越多。这是因为儿童在生长发育阶段，不管是大脑还是身体都尚未成熟，这样就需要较多的睡眠时间，以保证身体发育增长的需求，这是人体生长发育规律所决定的。随着年龄的增长，身体的发育也在逐渐完善，而且人体的神经细胞会随年龄的增长而减少。

年龄与睡眠时间的关系

一个人从婴儿到老年，这一生中所需要的睡眠时间长短不一样。新生儿的睡眠时间在一天当中可长达 18~20 小时，经过婴幼儿阶段以后便开始大幅度地减少，到 10~20 岁之间所需的时间逐渐达到稳定水平。对于大多数成年人来说平均每夜睡眠时间为 7~8 小时，其余的人围绕这个中心轴作正态曲线分布。中年以后至老年阶段，睡眠时间也在逐渐减少。

人的睡眠时相可以分为慢波睡眠和快波睡眠。在睡眠总量之中，随儿童年龄增长而减少的最显著的就是快波睡眠。婴儿的快波睡眠占睡眠总量的 50%，一昼夜之中可以长达 9 小时。其后大幅度减少，到 5~6 岁时约占睡眠总量的 25%。成年人的快波睡眠只占睡眠总量的 20%。中年以后到老年这一阶段，减少得最显著的是慢波睡眠中的第 III~IV 阶段。

整个机体以及大脑快速发育的时期为婴幼儿阶段，这个时期机体和大脑的活动极为旺盛，学习和记忆的发展也十分活跃，精神经常处于紧张和亢奋状态，情感也十分活泼，与此相应的睡眠需要量也随之

增加。随着年龄的增长，所需要的睡眠时间会逐渐缩短，到了老年阶段，机体和大脑的活动都逐渐减弱，与之相应的睡眠需要量也减少。睡眠需要量与机体及大脑的活动量呈正比的关系。

从上面的叙述可以知道，人的睡眠时间一般都是随着年龄的增长而减少的。在慢波睡眠与快波睡眠这两个时期当中，随着年龄的增长，睡眠时间的缩短，其中明显减少的首先是快波睡眠，当进入老年期以后减少最为明显的是慢波睡眠的第三、IV阶段，也就是说深睡眠明显减少。

不同年龄段有不同的标准时间

对于不同的年龄阶段所需要的睡眠时间也有着不同的标准。

1. 婴儿阶段

婴儿从刚出生到满周岁这一过程当中需要睡眠的时间最多，大概每天需要的睡眠时间为 16 个小时。原因是，婴儿睡着后要做许多梦，学习动作和处理脑海中留下的印象。要想让婴儿睡得更香甜，就应该坐在婴儿的小床旁，轻柔地抚摸着婴儿入睡。

2.1~4 岁

对于这个年龄段的幼儿，夜里要睡 12 小时，他们在白天最多还需要 3 个小时的小睡时间。但是，对于小孩来说还必须找到适合他们自己的睡眠规律，有的小孩在入睡之前往往会哭闹。要使小孩睡得好，可使他们养成一个习惯，就是在接近中午和下午晚些时候各睡一觉，这样就可以养成早上定时起床的习惯。

3.5~12 岁

5 到 10 周岁的儿童睡 12 个小时是长身体所必需的，中午要尽可能地小憩一会儿。年龄再大一些的儿童则不需要睡 12 个小时，只要睡 10 或 8 个小时就足够了。要想让上学的孩子能够睡眠更好的话，就应该为他布置一个漂亮的卧室，尤其要培养孩子在入睡前看书或听音乐的习惯。

4.13~20 岁的青少年

处于这个阶段的青少年通常习惯于每天 8 小时的睡眠时间。夜里 3 点，是他们睡的最熟的时候。如果想让他们睡得更好的话，就应该注意，只能在周末晚睡。在一般的情况下最好把 24 点到 6 点定为严格不变的睡觉时间。

5.21~30 岁的年轻人

对于这个年龄阶段的人来说，8 小时的睡眠时间就足够了。下午小睡一会儿（半小时到 1 小时）这样对身体是很有益的。要想睡得更好，最好是在入睡前 1 小时不要吃东西。下午的晚些时候做 20~30 分钟的体操这样更加有助于入睡。

6.31~60 岁的成年人

统计资料研究表明，成年男子只需要 6.49 个小时的睡眠时间，妇女需要的时间则稍微多些，为 7.5 小时。原因是进入更年期连续睡觉的规律要有所改变。成年人睡得更好的方法是，睡之前喝一杯热牛奶能使人在入睡前安静下来。重要的是尽可能地遵守固定的作息时间表。

7.60 岁以上的老年人

对于老年人来说，晚上睡觉的时间会变得越来越短，7 小时甚至 5.5 个小时的休息时间就足够了。此外，觉睡得比较浅，深睡时间也不是很多。但是，对于老年人来说更需要经常睡午觉。如果想老年人睡得好诀窍就是缩短睡午觉的时间以此来加长夜间的安眠。午夜后再入睡也有助于睡眠，其中重要的是尽可能保持卧室的安静。

年龄不同睡眠状况也不同

很多失眠的年轻人，都抱怨每天很难入睡，但是一旦进入睡眠状态后就睡得很好；与年轻人相反，患有失眠的老年人，没有入睡困难的问题，但是因为身体疾病或者是生理产生的变化，导致在整个夜间或者是在凌晨醒来的次数增多。据研究，青年人夜间平均醒来次数为 5.8 次，而老年人夜间醒来的次数为 21 次，老年人夜间醒来的次数是青年人的 3.6 倍。可见，青年人一旦入睡之后的睡眠相对稳定，老年人的睡眠大多很浅，而且在睡眠过程中频频醒来，因为整夜的睡眠都处于不安定状态，使睡眠呈片段化，难怪人们常说“人老了以后睡眠少了，睡觉也轻了，稍有动静就会立即醒来。”

睡眠会随着年龄阶段的不同而出现不同的变化，即使是处在同一年龄阶段当中，人与人之间的睡眠差异也很大。健康成人有的一夜睡眠 3 小时或更少，但是对于工作或者是生活都没有影响；也有的成年人一夜睡 10~12 小时，如果一旦只睡 7 小时就会感到缺乏睡眠，并出现困倦。在对美国大学生的睡眠状况进行调查时，发现现在大学生的睡眠时间比 1910 年的大学生至少每天少睡 1.5 个小时。其中重要的原因是由于执行严格的工作时间表，夜间礼仪活动增加，电视以及

随处可见的电灯等因素造成的。要想改变这种状态，就是让那些从未得到足够睡眠的成功者对自己的睡眠时间进行适当的延长；另外告诫那些享受着清晨最后一刻睡眠迟迟不愿离床的人，这种睡眠行为是导致失眠的元凶。因为大部分人有一种略长于 24 小时的遗传性生理规律，在完全“睡足”之前略早起一点，就可以达到重新调整生物钟的效果。若人们依自然规律多睡 1 个小时，则第一夜过去以后睡觉时间将后延 1 小时，第二夜 2 小时，如此看来每天“睡足”的结果则是日日失眠的原因。

便随着社会科技的进步和物质文化生活水平的不断提高，人们的生活内容也变得越来越丰富多彩，加上社会进步改善了人类的营养状况、生活条件以及环境，人们的睡眠观念也随之正在发生变化。过去那种“日出而作，日落而卧”的单纯强调睡眠时间越长对健康越有利的旧观念也正在发生改变，取而代之的是一种睡得少、睡得香、睡得熟的量少质高的新观念。因为按照自然法则及机体的调节规律，睡眠时间过长，相应的睡眠深度必然要变浅；反之睡眠时间短，随之睡眠则加深。这就意味着，长睡眠者深睡眠成分减少，而短睡眠者深睡眠成分增多。深睡眠成分对于睡眠的质量是很重要的，在深睡眠期间大脑可以得到充分的休息，生长激素分泌也会相应增多，生长发育加快，疲劳恢复的效果会更好。另外，短睡眠可以节省下来很多时间，而且还可以开发智力。

午睡也不可忽视

很长时间以来，人们都认为，地球的自转影响着人体睡眠的规律。

地球自转一周需要 24 小时，人体也正好完成一次由睡到醒的生理周期。根据这种睡眠规律模式，午间睡眠不被认为是人体固有的生理现象，午休被看做是懒散和暴饮暴食的结果。但是相关研究发现，人体睡眠规律并不是完全像平常认为的那样。实际上，人体睡眠不只是遵循“日出而归，日落而息”的规律，除夜晚外，白天的时间里人们也是需要进行睡眠的。

科学认为人在一天当中应该睡两次觉，也就是子觉和午觉。在古代的计时当中“子时”就是每天晚上 11 点到凌晨 1 点的这一段时间，人体在这段时间里“阴气”最盛、“阳气”最弱，所以人必须要进行睡眠，才能达到事半功倍的养生效果；而“午时”则是中午 11 点到下午 1 点，这段时间阳气最盛，阴气衰弱，所以午间休息是很有必要的。

也许大多数人对于“吸烟室”这个名称很熟悉，但是没有听过“午休室”，在现在这是一种新兴的场所，现在的很多企业都为员工开设了“午休室”这样的休息场所。这是为什么呢？因为午睡的效果被越来越多的人所重视。

人不仅要睡“子觉”更要睡“午觉”

在一天当中人应该睡两次觉，也就是“子觉”和“午觉”，这个观点是千年流传下来的，是先人的经验和实践的结论。著名的中医典籍《黄帝内经》中就有很详细的记载：“阳气尽则卧，阴气尽则寐。”就是说睡午觉的好处很多。那什么是“子午觉”呢？所谓“子觉”就是每天晚上的入睡时间为晚上 11 点到凌晨 1 点；而“午觉”则是在

每天中午 11 点到下午 1 点之间进行小憩。

从中医的角度来讲，子时和午时是阴阳交替的时间，也是人体经气“合阴”及“合阳”的时候。如果在这两个时间段进行休息的话，有利于养阴、养阳，在这两个时间段人进入熟睡状态对人身体是有益的。尤其是子时，这一时间段是一天中阴气最重的时候，如果这段时间休息的话，最能养阴，睡眠效果最好，而且睡眠质量最好，可以起到事半功倍的作用。

现代医学也认为，睡好午觉好处很多。首先，经过午睡的休息大脑可以变得更加灵活。其次，午睡可以缓解人的精神紧张，有效保持心理上的平衡，特别对于一些每天工作压力特别大的人群来说，一定要有睡好午觉的认知，这样就能为自己的将来储蓄健康。

如何在午间小憩

首先要找到一个好的午休场所。如果公司能够为你提供这样的休息室自然是再好不过了，如果没有就需要自己亲自去挑选一个相对安静的地方。进行午睡之前把闹铃设定在 20 分钟后，然后慢慢闭上眼睛。也可以在睡午觉之前放一小段轻柔的音乐，随着音乐进入休息状态。即使睡不着，也应“入静”，使得身体能够得到平衡的过渡。过了 20 分钟，闹铃叫醒了你，先不要着急起来，可以懒懒地再趴一两分钟，然后伸个懒腰，做个深呼吸，感觉浑身充满了活力，在这种情况下工作，工作效率自然而然就会提高。

要是在家进行午睡的话，不要一睡就睡几个小时，最为合理的睡眠时间为 20 分钟。因为午睡的时间太长，会扰乱自身身体的生物钟，

进而影响晚上的正常睡眠。

在这里需要进行说明的是，有一部分人并不适合于睡午觉。医学研究认为，一些年龄在 64 岁以上，并且体重超过标准体重 20% 以上的人，血压过低、血液循环系统有严重障碍的人，特别是因为脑血管变窄而经常出现头昏、头晕的人，这些人都不适合睡午觉。因为在睡眠的过程中，心率相对缓慢，脑部血流量减少，容易出现大脑暂时性供血不足，造成自主神经功能紊乱进而引发其他疾病。对于这一类人来说只要保证夜间的睡眠质量就可以了，在白天（特别是上午）注意不要使身体过度疲劳，尽量利用空闲时间做一些体育锻炼，生活应有规律，晚上按照作息时间睡觉就可以保证睡眠质量。

午睡也可以给身体充电

虽然午觉的睡眠时间很短暂，但是也不能小瞧了这几十分钟的睡眠，无论是从传统中医，还是从最新的国外研究来看，它是当之无愧的“健康充电”法，这也是不过分的。

中医认为，在中午 11 点到 1 点这一段时间里进行午间睡眠，可以令人变得神清气爽，精力充沛，有利于下午的工作和学习。此外，国外关于午睡好处的研究也是层出不穷。

1.降血压

有相关研究表明，一个人因为工作压力大而使得血压升高，不妨利用午间的时间小睡片刻，这样会有助于降低血压。

2.增强记忆力

一个人在一整天当中，不管是处于工作当中还是学习当中，大脑

都呈现出疲劳的状态，通过午间的休息不仅可以补偿夜间睡眠的不足，还可使人的大脑及身体各个系统都得到一定的放松和休息，使人的精力得以恢复，相应的反应也更敏捷，情绪也变得好起来。相关人员研究发现，中午 1 点是白天当中人的一个很明显的睡眠高峰，午睡不但可以消除疲劳，还能增强记忆力。

3.提高身体的免疫力

这个时间段里睡个短觉，可有效刺激体内淋巴细胞，增强身体内的免疫细胞活跃性。

4.保护心脏

在进行午睡的过程当中，人体交感神经和副交感神经的作用正好与原来相反，这就使得机体新陈代谢减慢，体温下降，呼吸趋于缓慢，脉搏减速，心肌耗氧量减少，心脏消耗和动脉压力减小，还可使与心脏有关的激素分泌更加趋近于平衡，这些对于控制血压具有良好的效果，并且更重要的是可以降低心肌梗塞等心脏病的发病率。一项有关方面的研究显示，每周至少进行 3 次午休，每次午睡 30 分钟，可以使因心脏病猝死的风险降低到 37%。另有资料证明，在有午睡习惯的国家和地区，冠心病的发病率要比没有午睡习惯的国家和地区低得多。研究人员认为，这在很大程度上得益于午睡能舒缓心血管系统，并且降低了人体的紧张度。

5.振奋情绪，赶走抑郁

美国哈佛大学一项心理研究表明，午后打盹有利于改善心情，降低紧张度，缓解压力；美国斯坦福大学医学院的一项研究也同样发现，

每天午睡还可有效赶走抑郁情绪。

进行科学午睡

1.进行午睡的时间不宜太长

午睡时间最多为 30 分钟，如果睡得时间长了会进入深度睡眠，醒来后会感到身体很不舒服。如果遇到这种情况，在午觉起来后要要进行适当的活动，或用冷水洗一把脸，再喝杯水，不适感会很快消失。

2.忌随遇而安乱午睡

午睡地方要有一定的选择性，不能随便在走廊里、树荫下、草地上、水泥地面上就地躺下就睡，也不要穿堂风或风口处这样的环境中进行午睡。因为人在进入睡眠状态时体温会慢慢下降，在阴冷的地方睡觉，轻者醒来后会感觉到身体不舒服，严重者会因受凉而感冒。

3.不宜饭后立即午睡

因为在午饭过后胃内充满没有被消化的食物，如果这个时候立即卧倒会使人产生饱胀感。正确的做法是吃过午饭后，先进行一些轻微的运动，如散步、揉腹等，然后进行午睡，这样有利于食物的消化吸收。

4.午睡不要断断续续

午睡习惯不要断断续续的，应该持之以恒，因为午睡不规则也会搅乱人体生物钟，影响晚上睡觉的规律，这样反而得不偿失。

5.不要坐着或趴着打盹

很多人因为条件有所限制，午休的时候坐着或趴在桌沿上进行睡午觉，如果长期形成了坐着或趴着午休的习惯，这样极不利于身体的

健康。人体在睡眠状态下肌肉放松，心率变慢，血管扩张，血压降低，流入大脑的血液就相对的减少了。尤其是午饭后，较多的血液进入胃肠，如果这个时候再坐着睡觉，时间一长就会导致大脑缺氧，使人产生头重、乏力、腿软等一系列不舒适的感觉。而趴在桌子上睡，会压迫胸部，使得呼吸不顺畅，增加心肺的负担。

6.并不是每个人都需要午睡的

午睡也不是人人都需要的，只要身体健康，夜间睡眠充足，不进行午睡一般情况下也不会影响身体的健康。但是，对于从事脑力劳动者、学生、体弱多病者或老人，进行午睡是十分必要的。

健康的睡眠是体内的免疫大军

众所周知，如果提高了自身的免疫能力，那么自身身体抵抗毒素入侵的能力就有了很大的提高。提高免疫力的方法有很多，可以通过适量运动、保证优质的睡眠质量、保持良好的心情和选择健康的饮食等一系列的方法来实现。适量运动和健康的饮食就不再提了，这里主要介绍健康优质的睡眠能够使身体提高免疫能力，进而促进身体的健康。

人体内部具有一定的免疫能力，这是人人都听说过的，也许人人都能体会到，可是真正深究起来却让人觉得其内容有些晦涩难懂。但是没有关系，只要你能明白免疫力是人体自身的防御机制，可以有效抵抗身体的衰老、损伤、死亡的自身细胞，以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞的能力就行。总之，免疫力是人体内部保护自己不生病、健康长寿的一种强大的力量。

“免疫”这一词，最早出现于中国明代医书《免疫类方》中，它指的是“免除疫疠”，按今天的话来说就是防治传染病的意思，与今天临床上所讲的免疫力有异曲同工之妙。可见免疫力在我国千年的古代中医研究史上早已经被人们所关注，并且有一套独特的提升免疫力的方法。

健康的体魄来自睡眠

在大多数人当中，没有人能意识到睡眠质量的好坏其实也影响着身体的免疫能力。“健康的体魄来自睡眠”，这是近代的科学家们新近研究之后提出的一个观点。

有相关实验证明，人被施行催眠，保证自身充足的睡眠之后，其血液中的 T 淋巴细胞和 B 淋巴细胞数量均有明显上升。而淋巴细胞正是人体免疫力的主力军，这也就意味着机体抵抗疾病侵袭的能力得到了进一步的加强。如今，催眠方法已被证实可以有效增强淋巴细胞，从而进一步增强人体的免疫功能。并且，许多科学家还提出，今后要利用睡眠和催眠手段来辅助治疗免疫力低下的病人。

有关实验同时还发现，被实施催眠术后的受试人员，在日常生活的压力面前能表现出更强的自信心、自尊和独立处事的能力。上述实验结果告诉人们一个结论，那就是质量好的深度睡眠能够帮你获得好心情，获得健康，并获得超强的免疫力！

现在对于人们来说已经不难理解，睡眠对于提升免疫力的作用了。前面也曾经提到过免疫力在我国中医研究史上早已被人关注，并且有自己的一套提升免疫力的方法。那么从中医的角度来讲，睡眠是

如何援助体内的免疫大军，保证身体健康呢？那就一起来看一下。

睡眠有利于提高免疫力的原理

首先，人体是由五脏六腑组成的，只有五脏六腑睡好了，气血才能得到平衡，免疫力相应的就会提高。

五脏六腑是人之根本，藏精，生气，养血，生津。只有人体的气血通畅、充盈，才能够使人的身体五脏六腑功能得到强健。相反，人体的五脏六腑健康，人体的气血津精才能更加的充盈，活动的能力才会更强，作用于人体的作用更有益，最终使得人体各种机能得到保护，营卫之气有力抵抗外部袭来的淫邪之气，所以这就从根本上援助了人体内部的免疫力，保证了身体健康。而睡眠是五脏六腑“休养生息”的重要方法之一，所以健康睡眠是援助体内免疫力大军的一项重要的重要举措。

其次，睡眠的健康符合阴阳消长的规律，只有人体的阴阳平衡了，身体才会更加健康。

中医理论上讲究阴阳平衡，只有阴阳平衡，万物才能有规律地存在于这个世界之中，人也一样，只有阴阳平衡，才能健康长寿。

那么先来看一些很简单的例子，植物在白天能充足的吸取阳光，在夜里进行生长，所以夜晚在农村的庄稼地里可以听到庄稼拔节的声音。人类和植物同属于生物，细胞分裂的时间段大致上也相同，错过夜里睡觉的良辰，细胞的新生就远远赶不上消亡，免疫细胞也就受到了破坏，人就会过早地衰老或者容易患病。

所以，人应该要顺其自然，就应该跟着太阳走，即“天醒我醒，

天睡我睡”。这也符合了“阴阳消长”的规律，白天属阳，人就要多进行活动，抓紧时间多工作、多学习。夜晚，阴气重，此时要通过睡眠恢复精力，这样可以养护阳气，使阴阳相互交合，才能更有利于健康。

如果能够保证健康、充足的睡眠，就可以使身体内部的脏腑得到滋养，有助于气血运行和经络运行，这样有助于脏腑功能强健，保证阴阳平衡，增强抵抗外邪侵袭的能力，增强人体自身的免疫力自然就不在话下。

所以，要尽量保证充足的睡眠时间，睡眠不仅要有充分的时间，最重要的是要讲究睡眠的质量，尤其是要“先卧心，后卧眠”，睡觉之前应该去除一切喜怒忧思和烦恼的情绪，精神上要尽可能的放松，恬淡虚静、清心安宁地躺着，使大脑处于抑制状态，这样自然就能昏昏欲睡，然后再慢慢闭上双眼。

只要遵循“先卧心，后卧眠”的规律，也就是先睡心，后睡眼，这样才能及时入睡、深睡、熟睡，最终达到“益人气力”的目的，这样才能更加有助于援助人体内的免疫大军，增强人体自身的抵抗力。

现实中的例子告诉我们，如果人们一旦失眠的话，应该首先采取自我催眠的疗法，让病人有充足的睡眠，这样才有助于恢复健康；如果病人睡眠不足，即使病情不再继续恶化，康复期也将会延长。

想要拥有一个健康的身体，增强身体自身的免疫能力，就必须重视重视睡眠的质量。在现代快节奏的生活中，人们应该尽量注意节制夜生活，保持充足的睡眠时间。据专家研究，每天保持 7~8 小时睡眠

是必不可少的，如果有条件的话，每天进行半小时至 1 小时的午睡，这样将更加有益于人体健康。

第二章 生活方式——良好的 睡眠从起居做起

如果你迟迟找不到失眠的原因，那么你是否存在赖床、吸烟、睡一半、过度上网的坏习惯，千万别小看这些习惯，日常生活中一些容易被忽视的不良生活习惯和细节都可能是引起失眠的罪魁祸首。不过也不要着急，只要对这些不良习惯加以纠正，及时补充睡眠，就能让你恢复充沛的精力。良好的睡眠从良好的生活方式开始。

长期赖床也可能造成失眠

对于不少人来说，能在周末睡到自然醒，是一件特别幸福的事。可人们都知道，一般情况下，只需睡七、八个小时就够了，一旦超过这个时间反而会让人感到越来越困。也许你不知道，赖床也会引发失眠。

失眠在生活中很常见，不少人有过失眠的经历，引起失眠的原因也很多。医学研究显示，长期赖床也可造成失眠，这给很多“晚上不睡，早上不起”的人敲响了警钟。先看看失眠的原因吧。

赖床是不少上班族和学生都期待的事情，所以到了周末都要睡到自然醒，这是再好不过的事了。但是睡眠质量和睡眠时间的多少是没有多大关系的，一般情况下睡够七八个小时就好了，长期赖床会引起失眠。

引发失眠的原因很多，不同的人失眠的原因也不同，大体有三个
方面，一是睡眠不足，入眠时间长，失眠多梦，醒来就很难再入睡等；
二是不正确的睡眠姿势，比如趴着睡，蒙住头睡，打呼噜，惊梦，梦
游等；三就是人们所说的赖床，在医学上被称作是发作性睡眠。

总之，赖床不但不会缓解疲劳，使身体得到很好的调理，反而会
给身体带来伤害，所以在日常生活中，人们要遵守作息时间并养成良
好的生活习惯，避免失眠带来的危害。

长期赖床可能引起失眠

睡眠的好坏并不能根据睡眠时间的长短来判断，很多人认为多睡
一会可以“补觉”，其实不然，过度睡眠对身体也是有负面影响的，
严重的话就会引起失眠。

有些上班族和学生平时工作和学习很累，睡眠常常不够，就盼望
着周末的到来，借此可以睡个懒觉，一到周末赖床不起，有的人甚至
睡到中午或者下午，错过了早饭和午饭时间。一旦形成这样的睡眠习
惯，就会将原有的生物钟打乱，导致睡眠没有规律，周末晚上不困，
等到周一上班或上学的时候还是觉得很疲倦。其实，赖床恰恰是一种
失眠症的前兆。

从另一方面来说，如果睡醒后还赖在床上，你就减少了同阳光接
触的时间，身体长期处于慵懒不活跃的状态，体温也会降低，从而分
泌出大量的松果体——一种可以促进睡眠的人体激素。这样，接下来
的一整天你会感到疲惫而且昏昏欲睡，而这种“昏昏欲睡”又会延缓
你在晚上的入眠时间，妨碍你的睡眠。

正常情况下，青少年的睡眠时间在 7~8 个小时、上班族不少于 6 个小时就可以达到睡眠的目的。长期赖床并不能起到调节身心的作用，反而让你越睡越疲惫。因此，培养自己形成一个有规律的睡眠才能使生理恢复正常。

“赖床”也是睡眠障碍

除了闷头大睡以外，如果刚好赶上没什么事可做，又回去接着睡，即使一天赖在床上也不觉得烦。这是当下许多人的休息方式。

如果纵容“赖床”成为习惯，这也是一种病态。在公布的睡眠障碍分类标准中，除了熟知的失眠、打鼾、说梦话以外，“赖床”也被纳入了睡眠障碍的范围之内。睡眠障碍就是一种常见病，它影响着人们的消化器官和呼吸器官，反过来，如果这些器官不好又会影响睡眠质量，如此一来，形成恶性循环。

均衡的饮食、充足的睡眠和适当的运动是国际公认的三大健康标准。临床研究表明，一个成年人（在这里也包括青少年）每天的睡眠时间应该保证在 6~9 小时之间，睡得过多不好，睡得过多也不利于健康。

如果最近发现自己睡眠状态不佳，出现赖床的情况，不管是一睡就醒不了或是睡了和没睡一样，还是精神不振，情绪不高，疲倦不堪，以至于影响了你正常的生活和工作，就应该警惕是不是患了“赖床”这种睡眠障碍。严重的睡眠障碍就是抑郁症的前照。

睡眠时间要顺应四季变化

中医理论认为，人体的生物钟是和自然息息相关的，所以生物钟

要适应大自然的规律才能达到和谐。健康的睡眠，不仅要依赖于正常的作息时间，还要顺应四季的变化。

根据季节的特点，一般来说，春、夏之际适宜晚睡早起，每天睡眠 6~7 小时就可以。当然也不能过分熬夜，就寝时间不能超过晚上 11 点。秋季适宜早睡早起，每天的睡眠时间需要在 7~8 小时。而冬季则适宜早睡晚起，睡眠时间可以长一点，需要 8~9 小时。

但由于现代社会很多人的上班时间很固定，很难按照四季的睡眠标准来调整作息时间。对于忙碌的上班族和学生来说，应该尽量做到适合自身的规律睡眠。晚上 9 点至次日凌晨 3 点是人体细胞生长最快，也是内分泌旺盛的时间，如果错过了这段宝贵的时间，就会打乱人体内的分泌和新陈代谢，使人加速衰老。

短时间补觉能缓解睡眠不足

对于现代人来说，能拥有一个好睡眠，睡个好觉，可以说是一件很“奢侈”的事情。人们忙学习，忙工作，生活压力大，要想每天都能保证充足的睡眠，实在不容易。不过，利用空余的时间补个觉，也能缓解睡眠不足的症状。

对于白领林小姐来说，最不愿意听到的声音就是早上的闹铃声。每天早晨闹铃一响，就预示着要结束睡眠了，经过痛苦的斗争后才睁眼起床。迷迷糊糊的洗漱完毕，出门以后大脑还是昏昏沉沉，托着疲惫的身体坐上公交车，在车上再睡一会，有时还会坐过站。到了办公室以后，在迷迷糊糊中完成了工作，好不容易挨到了下班，又被通知要加班。终于有一天不用加班了，以为可以早点休息了，可是发现入

睡已经不是容易的事情了。无论使用什么方法都无法使自己镇定下来，脑子里不断浮现出一些乱七八糟的事，不是明天的工作安排就是今天和同事发生的小摩擦，最后好不容易睡着了，半夜又经常醒来，又要经过一番折腾才能入睡。即使周末休息可以补觉，可是到了“上班时间”又会自动醒来。

经过调查发现，有林小姐这种情况的人不在少数。60%的人为了能正常工作，需要靠浓茶和浓咖啡来支撑，70%的人睡眠时间不足7小时，50%的人有过失眠的情况。而且，受睡眠困扰的人不仅仅只限于上班族，还有许多打工者、学生和老人。

睡眠不足不要“恶补”过头

为什么这么多人会有失眠的状况，大部分的回答是因为工作和生活的压力所致，还有一些人是因为作息时间没有规律，经常晚睡。日常生活中，人们要面对升学压力、工作压力、孩子教育、人际关系、老人就医、经济紧张等情况，确实不堪重负，到了睡眠时间，脑子也控制不住去想这些事情，就会导致睡眠质量下降，睡眠时间减少。很多人睡前想得太多，睡着以后，也会出现多梦、噩梦的情况，严重影响了睡眠。

快节奏的生活给人们带来了压力，破坏了人们正常的睡眠。所以很多人对此产生了一种误区，就是没睡够可以补回来。学生熬夜学习，白领熬夜加班，到了周末就“大补特补”，有时一觉就睡到下午或者晚上，醒来后甚至分不清白天还是晚上。其实，这样的做法很不可取，不但达不到补觉的效果，还会影响正常的睡眠规律。

上班族利用中午和周末补觉

上班族工作繁忙，还经常加班，应酬多，而这种没规律的生活状态不但影响了一日三餐，还干扰了他们的睡眠，睡眠不足已经对身体产生了许多不良的影响。所以，建议这类人应该利用空余的时间补觉，可以打会小瞌睡，也可以在午饭后，小睡 15~30 分钟，这样就可以很好的补充睡眠，让“睡不醒”变得清醒。另外，在周末补觉的时候不要时间太长，控制在 10 个小时以内就可以，最好是晚上 12 点至次日 10 点这段时间。

补觉能取得良好睡眠质量的三个时间段是晚上 9~11 点，中午 12~1 点，凌晨 2~3 点。这时人的体力下降，思考能力减弱，反应迟钝，情绪趋于平缓，比较容易进入睡眠状态，是补觉最佳的时间。

打盹可以补充睡眠不足

缺少睡眠的人，打个盹就可以把睡眠补回来，而且十分有效。顾名思义，打盹的时间不能太长，10~15 分钟就足够了。别小看这十几分钟，如果睡好了，十几分钟相当于两个小时的睡眠。在打盹时，最好定个闹铃或让人把你叫醒，因为十几分钟的睡眠属于浅睡眠，是放松的最佳状态，这样也可以避免深睡眠后头昏脑胀。打盹时间太长会影响晚间的“长睡”。所以，建议由天还没从睡眠中醒过来的人们打个小盹。但如果晚上容易失眠的人最好不要白天打盹，会加重失眠的情况。

白天打盹的黄金时间是在下午 1~3 点之间，这时人吃饭后会自然犯困，但午饭时不要饮用咖啡等有兴奋作用的饮料，白白浪费了

这十几分钟的打盹时间。

醒来后再睡 20 分钟

人的睡眠分为快速眼动睡眠和非快速眼动睡眠两个时相。深度的快速眼动睡眠（通过仪器可以观察到睡眠者的眼球有快速跳动的现象，呼吸和心跳变得不规则，肌肉高度松弛，并且很难唤醒）在记忆储存、维持组织、信息整理及新的学习、表现等都发生在快速眼动睡眠的最后阶段，而快速眼动睡眠发生在睡眠的后期，并且可以持续一个半小时的时间。虽然人们没有感觉，但是这却说明了，很多人的睡眠时间其实是不够的，这样不但影响了工作效率，还降低了生活的质量。

为了弥补存在的这种睡眠不足的现象，提倡大家在正常睡眠醒来以后再小睡 20 分钟或者眯一会，醒来后不要马上起床。

利用课间小憩一会

对于学生来说，现在虽然不提倡补课，但是学习任务一样很重，面对学习和考试压力，学生们并不感到轻松，经常熬夜学习，早上又要早起上学，不少学生的睡眠时间明显不够。无论对个人还是学习都是得不偿失的。要知道，只有充足的睡眠，才能有一个精力充沛的大脑，才能提高学习效率。“多睡一会”并不会让学习落后，睡眠时间必须保证。

睡眠与一个人的健康、学习和工作有着密切的关系。大家都知道成年人每天要保证 7~8 个小时的睡眠，有时少睡一两个小时都是不够的，只有达到 8 个小时才能够使人体机能得到最好的发挥。良好睡

眠的目的就是“确保体力和精神恢复。”

总之，人的一生中，有 $\frac{1}{3}$ 多的时间是在睡眠中度过的，这说明睡眠对人很重要。良好的睡眠，可以调节生理机能，促进内分泌正常，维持神经系统平衡，是生命中的重要环节。如果睡眠不良、睡眠质量不好，第二天就会头脑发胀、全身无力、精神疲倦。

如何让你进入深度睡眠状态

你有没有过这样的经历，躺在床上翻来覆去睡不着，好不容易睡着了，但一直处在半睡半醒的状态，整个晚上噩梦不断，早晨比闹钟醒得还早，接下来的一天可想而知。这说明，你虽然睡着了但睡眠质量不好，你需要深度睡眠。研究表明，6 小时的深度睡眠远比 12 小时的浅睡眠质量高很多，深度睡眠是一种高效率的睡眠，对人体健康影响很大。

中医认为，夜间属于一种阴性的时间段，此时人的身体也随着自然的变化，变得平和、镇静，所以夜间是一个让身体彻底放松的时间。不要错过这个让身体得到自我修复和调节的时间。而过度担心、忧虑、焦躁会干扰你的精神状态让你翻来覆去无法入睡。

放松心情助你轻松入睡

当忙完了所有的工作和家务以后，夜深人静的时候，放松自己的身体，缓解身体上的疲劳，驱赶心理上的疲倦。可以让自己完全浸泡在温水里面。之所以用温水而不用热水，是担心水温过热，刺激神经系统中的感觉神经，反而让人精神振奋，燥热难耐。让身体在温水里彻底放松下来，不一会就会自然感觉困乏，想睡觉了。在水温渐渐冷

却的过程中，人的困意也渐渐变浓了。

适当运动有助于睡眠

那些经常运动和散步的人通常会有个好的睡眠，和平时很少运动或根本不运动的人相比，他们很少有失眠的状况。事实证明，运动是有助于睡眠的。适当的运动过后，身体会感到疲惫，只有休息才能去除疲惫。如果在晚饭过后出去走一走，跑跑步，晚上睡觉会感到特别的香甜。每天抽出 20~30 分钟的时间适度地锻炼；如果平时没有时间，那么公司和学校组织的集体运动不要懒于参加；还有，晚上下班以后可以打打羽毛球，散散步；睡前不要做剧烈运动。

食物也会影响睡眠

如果晚饭吃得太晚，早晨醒来时会感觉到很累。因为在你想要快点入睡的同时，身体内的消化系统正在忙着消化你的晚餐，所以你在早晨醒来时感觉就和没睡过一样。如果晚上没有夜班，也不用准备考试，睡前 2~3 小时就不要再吃任何食物。此外，要少吃火腿、熏肉、奶酪、罐头这些食物，尤其是在睡觉前更要注意这点。这些食物都属于加工类食物，其中含有的酪胺这种化学物质会导致你失眠。而且，像浓咖啡、浓茶、这样含有兴奋成份的饮料，有睡眠问题的人更应该少喝。

睡前喝一杯热牛奶

牛奶富含色氨酸和钙质，色氨酸有安神镇定作用，而钙质可以很好地抑制大脑中的兴奋细胞，使大脑和身体进入休息状态。温热的牛奶会使体温升高，那么体温在牛奶的作用下渐渐恢复正常，渐渐地，

睡意也就袭来。还有的人喜欢在牛奶里面加点蜂蜜和糖，牛奶的味道变得甘甜，和母乳的味道相近，这让人感受到人类的最初的味道，是人们记忆中最温暖最怀念的味道，就好像在母亲的身边一样，让人感到安全和安心。所以很快就能进入睡眠状态。

营造适宜睡眠的宁静氛围

睡眠环境对一个人睡眠质量有很大影响。不要怕麻烦，为了改善睡眠，要为自己营造一个适合睡眠的环境。适合睡眠的环境是什么样的呢？最理想的状态就是环境首先要安静和舒适。家庭卧室应该选择在最安静的地方；家居设计越简单越好，不会让人感觉屋子乱糟糟的；灯光要柔和，不要太亮太刺眼。研究表明，薰衣草的香味有助于缓解焦虑的情绪并能引发你的睡意，所以可以在卧室内使用香薰或香氛蜡烛，也是个不错的选择。

养成按时睡觉的习惯

每天睡前做的事情要形成一定的规律和习惯，比如吃饭、看电视、洗脸刷牙、换衣服、喝牛奶、睡觉，如此以来把睡觉看成是一件很平常的事，不要把它看得太“重”，以免给自己带来压力。睡前你也可以做一套瑜伽操或简单的肢体运动。不管怎样，给自己定个计划，当计划变成习惯时，也就成为了一件很自然的事。那么当你开始进入“睡前步骤”时，大脑就会得到这样一个信号：平静下来、调整状态、连接应激激素、为睡眠提供生理条件。

顺应自身的生物钟

以前你是否有过这样的经历，平时在晚上 10 点就开始犯困了，

可是一旦超过 10 点，突然感觉不困了，没有睡意了，很难入睡，反而变得更加清醒了。临床研究表明，睡眠是有一定周期性的，一旦错过“睡意”周期，就很难入睡了。如果你十分清楚自身生物钟的规律，那就按照生物钟的规律来安排睡眠时间。有了困意就马上去睡觉。否则，再想入睡可能就得等下一个周期了。

选择合适的枕头

研究人员还发现，枕头对睡眠也是有影响的。选对枕头对睡眠很重要。合适的枕头不能太高也不能太低，不能太硬也不能太软。要能够支撑颈部，并且让头部和面部感到舒适。另一项研究发现，同普通枕头相比，水袋枕头更有助于睡眠，因为充水枕头能让人感到头部清爽，从而促进睡眠。

如果你一直枕着一个枕头，而且翻过来调过去用了很久，那么真的有必要换一个枕头了。换个亚麻布的新枕头再放个香包在里面，然后再枕上试试吧。

不要让宠物在卧室睡觉

不要让宠物在你的卧室内，更不能和宠物一起睡觉。调查发现，过半数的人都有和宠物一起睡觉的经历（不包括金鱼、乌龟）。其实，猫狗这样的宠物是造成你失眠的障碍之一。因为它们的小动静或鼾声会干扰你的正常睡眠。另外，宠物的毛会令人产生敏感，影响呼吸和睡眠。所以尽可能地让你的卧室只成为你一个人睡觉的地方。和宠物同睡，是深度睡眠的大忌。

一个人睡觉

多项研究发现，睡眠的最大干扰者很可能就是睡在你身边的爱人。他（她）可能会打鼾，可能经常说梦话，也可能翻身动静很大。这些都会成为你睡眠的障碍。调查显示，86%的女性表示，她们的丈夫打鼾严重，而且鼾声让她们感到烦躁，严重影响了她们的睡眠。男性受影响则小一些，有57%的男性表示会受到妻子的影响。也有15%的男性觉得妻子打鼾影响了他们的睡眠。

睡前补充 600 毫克钙和 300 毫克镁

这两种物质都是促进骨骼健康成长的矿物质，同时钙和镁也是一种天然的镇静剂。此外，钙有助于调节肌肉，使肌肉放松，避免腿部抽筋；缺镁则可能导致记忆力下降。可以在睡前吃三四个核桃，核桃含有丰富的色氨酸，色氨酸有助于睡眠。也可以在睡前吃香蕉，香蕉含有大量有助于睡眠的褪黑激素以及色氨酸。此外温牛奶也富含色氨酸。

过度上网诱发睡眠问题

你喜欢听着音乐入眠吗？你是否忘记关掉电视就在沙发上呼呼大睡？你有过通宵上网、玩游戏的经历吗？你是不是习惯在睡前经常看上几个小时的电影？你是否在下班以后还会邀上三五个好友出去聚会？如果你的睡眠前经常掺杂这些娱乐活动，那你的睡眠质量可能会很差。

每天午夜 12 点以后，甚至凌晨还在上网看电影、玩游戏的人大有人在，结果等到上床睡觉时，却因为玩得太兴奋而无法入眠。长期这样，不少年轻的上班族和白领因为作息时间和生活方式不当导致

“被失眠”。一项由某中医医院专门针对失眠患者所做的调查结果显示，近一半的失眠患者是中青年人，女性失眠者达到六成以上，1/3左右的患者之前一直晚睡，相当一部分人因为自身作息时间不合理、生活方式不当导致“被失眠”，给自身身体状况带来了不良的反应。

经常坐在电脑前“被失眠”

都市白领李先生今年刚 30 出头，但他却饱受失眠的困扰，也正因为如此，他白天的工作效率很低，经常是两眼对着电脑发呆，不知道要做什么，一上午就这样过去了，这让他自己很烦恼。追其原因，原来李先生有一个非常不好的习惯，那就是他每天必须长时间接触电脑和手机。白天工作得写文案，一到办公室就对着电脑；上下班途中为了打发时间，不是拿着手机看新闻，就是用笔记本玩游戏；晚上回到家，晚饭过后又开始看电视，电视剧结束了，还要继续上网，看电影，刷微博，一直到凌晨两三点。粗略一算，杨先生一天中大约有十几个小时都花在电脑和手机上。到了想睡觉时，他却翻来覆去怎么也睡不着了！久而久之，年纪轻轻的他就像老年人一样健忘，领导交代过的事经常做了这件忘了那件。

其实，像杨先生这样存在睡眠障碍问题的中青年人不在少数，这都与他们平时不良的生活习惯有关，白天对着电脑，路上看着手机，晚上接着在电脑前“奋斗”。长时间对着屏幕，头昏脑胀、精神不振、眼睛干涩，影响白天的工作效率，晚上又“透支”睡眠，形成恶性循环。

工作压力和心理因素诱发失眠

一项有关调查失眠人群测试显示，大约 30%以上的人群都存在睡眠障碍问题，多数人有自己睡不好、睡眠质量不高的经历。其中有很大一部分人都是因为自身没有养成良好的作息而“被失眠”。调查显示，现代社会大约超过 1/3 的人都将睡眠时间推到晚上 11 点或 12 点以后，甚至是 1、2 点。还有大约 70%以上的人睡眠不好，是因为心理因素或生活节奏过快、工作压力大导致的。

存在睡眠障碍的人群中，年轻人越来越多。这是因为社会在进步的同时也给年轻的一代带来了更多娱乐的时间，不少中青年人除了上班以外，还喜欢上网、聚会、吃夜宵等，每天折腾到很晚才睡。另外，现代社会竞争激烈，工作压力大，一些年轻白领通过娱乐的方式排解压力，也使睡眠受到了负面的影响。

长时间上网会影响睡眠

日本一位研究人员通过对五千多名受访者进行调查发现，近一半的受访者认为自己睡眠不足与睡前长时间使用电子产品有关。睡前长时间看电视或上网的人睡眠不足的几率更大，即使他们的睡眠时间和看电视或上网时间较短的人一样多。

总体来看，有 30%的人使用电子产品时间较短（少于 1.5 小时），但仍然认为自己睡眠不足和电子产品有关。而 40%的中度使用者（1.5~3 小时）和 53%的重度使用者（3 小时以上）相比前者，更加赞同这种看法。

还有，无论是年轻人还是中老年人，上网比看电视更让人感觉睡眠不足。多达 40%的受访者认为熬夜上网是诱发睡眠不足的一个原

因。还有 25%的人认为看电视看到很晚是产生睡眠不足的原因。总体来说可以这样概括，睡前过度上网或看电视会对“睡眠时间和睡眠质量”产生明显的影响。

如何避免睡前过度上网

对于经常上网或看电视的人来说，久坐不是一个好习惯。现代人工作多，运动少，光吃不动很容易导致气血不畅。失眠者一般是精神活动超负荷，更应该适度增加体育活动。青年人还是应该多去外面走一走，增加体育锻炼的机会，把运动锻炼当成一种娱乐活动，减少晚上上网的时间。既然白天已经对着一天屏幕了，晚上最好做一些其他事情。

此外，还可以在睡前吃一些有助于睡眠的食物，比如莲子、百合、桂圆肉、红枣、黄花菜、小米粥等，这些食物都有助于睡眠。此外，上网的时候喝一杯热牛奶，既能预防电脑辐射，还可以有效促进睡眠。

对于预防失眠，一定要保证生活有规律，尽可能将睡眠时间提到 23 点以前，第二天早上 6 点起床，这是最符合自然规律的睡眠时间，这样就能保证一天的睡眠时间在 6~8 小时。中午有可能的话，再睡 15~30 分钟的午觉，补充一下不足睡眠，这种情况下人体就不会感到疲惫。

睡眠之前要静心

忙忙碌碌的一天过去了，腰酸、背痛、腿脚硬。回到家以后，本想美美地睡上一觉，但却事与愿违，倍感疲乏的身体和大脑却怎么也停止不了“活动”，不是翻来覆去，就是心烦意乱，怎么也睡不着。

这种情形很常见。所以睡眠要掌握一个原则，就是要静心。

当失眠成为了一种习惯，是不是让人痛苦不堪？越想睡着，却怎么也睡不着，心乱如麻，努力使自己静下来却如何也静不下来。晚上感觉很兴奋，白天却困倦不已，如果是这样的人，那么就需要静心了。

心烦意乱、失眠多梦的原因

1. 噪声

现代社会不少青年男女常常处在嘈杂的环境中，不是听音乐就是去娱乐场所，折腾到很晚才睡觉。这种嘈杂的环境对睡眠很不利，习惯成自然，噪声让人情绪变坏，想睡的时候脑子很混乱。所以睡觉的环境尽量要避开噪声。

受到噪声的干扰，神经系统和内分泌系统都会受其影响，使得人体内生物钟规律被打破，不能正常调节睡眠，造成入睡困难。同时，由于睡眠质量受到噪声的影响，造成体内出现各种不适的反应，例如，血压升高、脉搏频率加速、呼吸不稳定等。这都不利于人体的睡眠。

2. 睡前不吃东西

晚饭没吃，在这种饥饿状态下，也会影响睡眠。有不少年轻朋友为了减肥，常常节食不吃晚饭，结果饥肠辘辘，坐卧不安，翻来覆去睡不着。现在提倡晚饭要少吃，但不是不吃，晚饭可以吃得清淡一些，避免了暴饮暴食也避免了腹空无物。如果晚饭吃过了，到了临睡前仍然很饿，也可以吃一些夜宵，比如小米粥或饼干、牛奶之类的食物。

还要注意，晚饭与睡觉时间要相隔 4 个小时，夜宵最好在睡前一个小时吃。

3.想得太多

白天遇到了烦心事，比如工作任务没完成，考试成绩不理想，第二天有一些事要处理，和人发生了争执等等，这些事的发生往往让人控制不住地去想，越想越多，结果就失眠了。如果遇到这样的情况，可以把灯关上，使自己处在黑暗中静静待一会，放松一下身心，做一下深呼吸。也可以将自己的烦恼写下来或者和朋友倾诉，然后安慰自己忘掉一切，回到床上继续睡。

4.枕边人的鼾声

如果你不是一个人睡，那你的失眠是不是身边的那个“他”引起的呢？发现没有，枕边的伴侣在睡着时有一些不好的小习惯，比如打鼾、磨牙、说梦话等。对于敏感的你来说，打鼾就像噪声一样，让你烦躁不安。即使在这种环境中能勉强睡着，也会被突然爆发的高分贝鼾声、梦话声所惊醒。

提醒对方改变一下睡觉姿势，或者自己戴上耳塞，避免鼾声带来干扰。

5.波动的荷尔蒙

对于女性朋友来说，月经期间体内的雌性激素发生波动，情绪烦躁，也会破坏你的睡眠。尤其对于更年期的女性来说影响更大，脾气变得暴躁，心理压力大，容易多想，还会伴随失眠、盗汗、惊梦、潮热等症状。应对这些情况，要注意自身调节，多出去走走，做一些自己感兴趣的事情，转移不良情绪，放松心情。

6.细微的声源

有些人特别敏感，任何一点细微的声音都能挑动他的神经，让人彻夜不眠。比如打雷声、下雨声、电视机的声音、大街上的车声、别人的谈话声，都会影响睡眠质量。其实这些声音也不算噪声，但对于失眠的人来说，却异常刺耳。最好的办法是戴上耳塞，与这些声源隔离，或者是打开家里的排风扇，掩盖这些不规则的声音。

如何做到静心

睡眠是每个人生活中必不可少的。得不到充分的休息，人就会没有精神，新陈代谢也会随之下降，精神和身体相互影响。所以，好的睡眠对人来说非常重要，拥有好睡眠的前提是抛除杂念，静心放松。

睡前不要使自己忙于快节奏的琐事中，可以适当放慢速度，慢慢享受晚餐，耐心地看看电视，听听舒缓的音乐，出去散散步，使身体逐渐静下来。下面介绍几种可以使身体放松的生活方式。

(1) 睡前用温热水泡泡脚，促进血液循环，可使心肾相交。心肾相交意味着水火相融，对阴阳相合有促进作用。抚平旺盛的肝火，调节体寒的状态。使身体达到最佳状态，促进睡眠。

(2) 每天坚持静心散步 15~20 分钟，可以活动筋骨，使身体放松。因为人体下肢和脚离心脏比较远，所以容易冷。散步时，会使血液往下流，使脚底变热，不仅加速睡眠，还能保养身体。

(3) 睡前可适量吃一点静心养心的食物，比如银耳莲子羹，小米红枣粥，冰糖绿豆粥，桂圆百合汤等，可以适当地补益身心，对睡眠有很大的好处。

(4) 睡前喝一杯加了蜂蜜的牛奶，有助于睡眠。因为牛奶中含

有促进睡眠的色氨酸，有静心安眠的作用，如果加上蜂蜜，可以使血糖平稳，促进深度睡眠。

哪些食物有利于静心

食物能帮助睡眠，睡前吃一些利于睡眠的食物，将大有裨益。

1.色氨酸食物

色氨酸能够抑制大脑中枢神经的兴奋度，使人产生困倦感。同时，色氨酸在人体内能转化生成褪黑素，褪黑素具有镇静和催眠的作用。

以小米为代表，它的色氨酸含量尤为丰富，晚饭或夜宵吃一点小米粥，是个不错的选择，有利于提高色氨酸数量。此外，豆腐、豆腐干、豆腐皮、虾皮、紫菜、黑芝麻、芝麻酱这些食物中的色氨酸含量也很高。

2.维生素 B 族食物

B 族维生素之间有相互协调的作用，能调节新陈代谢，提高大脑神经系统的功能。而全麦食品中含有丰富的 B 族维生素，能消除烦躁不安的情绪，促进睡眠。比如全麦面包、全麦饼干、燕麦、大麦、糙米、薏米等都属于全麦食品。

3.含钙和镁的食物

研究发现，当钙和镁相结合时可以起到镇定和放松的作用。钙质极丰富的牛奶被公认为是最佳的助眠食品。坚果类食物中含镁比较多，比如核桃、芝麻等，可以健脑益智，还对治疗健忘、失眠、神经衰弱有辅助作用。一片全麦面包、两个核桃、一杯牛奶就是一个完美的组合。

中午睡觉有讲究

午睡对一般人来说是有益的，虽是短短的十几分钟，但可以让你消除疲劳，解乏解困。在不少人的印象中，午睡还是曾经的习惯。随着社会生活节奏的加快，人们忙于工作和学习，很少把午睡放在心上了。告诉大家，从现在开始，让自己在中午舒服地睡一觉吧。

俗话说，春乏秋困夏打盹，这话说得不无道理。冬季过去了，春天天气变暖，人也随着天气的变化变得昏昏欲睡。

春天午睡有讲究

春天来临，困意袭人，让很多人无法安心工作。科学的午睡就能帮助你解决这个问题。午睡既能减缓疲劳，消除困意，增强人体免疫力，同时，还间接地使人精神饱满，心情愉快。

午睡最好的方式当然是卧床睡，保持全身放松，以侧睡最佳。不要穿太多衣服，以免给身体带来不适感。适当地盖一条薄被子，因为人在睡着以后体温会下降，防止着凉。即使中午睡不着也没关系，可以闭上眼睛，心无杂念，闭目养神半个小时，也能达到午睡的效果。

不过，随着医学的进步，有研究认为饭前午睡比饭后午睡更有利。这样说是认为人在午饭过后，食物还没有消化完毕，腹胀难眠。这时候立刻睡觉，不仅影响消化还影响睡眠。所以提倡人们在饭前先睡半个小时，再吃午饭。不过，很多人养成了传统的午睡习惯，一下子难以更改。要想避免饭后午睡带来的弊端，可以在饭后半个小时再睡，这时吃下的食物消化了大半，会减轻饭后午睡产生的不适。

夏日午睡有讲究

夏天天气炎热，昼长夜短。根据节气变化，人们的生物钟做了一个新的调整，就是睡得晚，起得早，很容易造成睡眠不足。因此，要调整好自己的作息时间，使人体生物钟同自然界的节气规律相适应，才能达到良好的身体和精神状态。最好的办法就是在中午时间小睡一会。尤其对于那些失眠的人和老年人，经常睡得不充实，更需要午睡。

人们晚睡早起，睡眠不足，而 13~15 点是一天中气温最高的时间段，夏天更是如此，人很容易疲劳犯困。午饭过后，人体血液向消化道集中，减少了流向大脑的血液量，此时大脑供血不足，所以人在中午饭后就容易精神不佳，昏昏沉沉。自立夏开始，就应该逐渐增加午睡的次数和时间，让身体和大脑得到应有的休息，这样才能缓解疲劳。

午睡，可以活跃精神，使人精神焕发，还能保持人体健康，预防疾病。医学研究表明，午睡可以防止冠心病、心肌梗塞等疾病的发生。

午睡的时间一般在 15~30 分钟为宜，睡得时间太长，反而让人更疲劳。因为午睡时间过长，使大脑供血量减少，呼吸减慢，体内新陈代谢也相对减弱，如果醒来后立即工作或者学习，脑供血还没恢复正常，会让人感到头昏脑胀。

并非人人适合午睡

既然午睡对人体益处很大，那么，是不是所有人都适合午睡呢？经过研究发现，并不是所有人都适合午睡。一般新生的婴儿和脑力劳动比较多的学生、工作者都应该午睡，尤其是春夏之际，头脑反应迟钝，午睡对恢复体力和脑力很有帮助。

另外，从事体力劳动和高温作业的人，更需要午睡。是否午睡和冠心病的发生有很大关系，如果长时间从事体力劳动，经常上夜班得不到休息，这样的人患冠心病的几率很大，而经常午睡，可降低冠心病发病率。还有，午睡能预防中暑，在外从事高温作业的人，如果不午睡就去工作，很容易发生中暑。

但午睡也并非人人都适合，有的人夜晚睡眠充足，没有午睡的习惯，这并不影响健康。有几种人是不适合午睡的，一是高血压患者，午睡时血压会降低，特别是闷热的夏天，容易造成呼吸困难；有失眠症的人也不适合午睡，如果在中午占用了一部分夜间睡眠，会减少夜间的长时间睡眠，加重失眠情况；三是老年人和体重超标的人，人在午睡时，血液黏稠度增加，容易堵塞血管，引发心脑血管疾病或者中风。

如果中午不能睡一会，可以卧床眯一会，也可以做一些轻松的事，比如听听音乐，听听广播，看看报纸，使自己处在放松的状态，缓解身体疲乏。

不要伏案午睡

忙碌了一上午，午饭过后，很多上班族和学生就趴在桌子上睡上一觉，枕着胳膊而眠。其实，伏案睡觉是一个错误的睡觉方式，对身体很不利。

伏案睡眠对身体健康的影响是多方面的。

首先，伏案午睡会伤害眼睛。大家都有过这样的感觉，醒来后会出现短暂性的视力模糊，就是由于伏案时对眼球造成了压迫，引起了

眼角膜弧度改变，所以长时间伏案睡眠会使视力受损。

其次，伏案午睡时，要保持坐着的姿态，使全身的血液不能很好的送达大脑，导致大脑缺氧，出现头晕、头痛、耳鸣、眼花、乏力的症状。

此外，头部长时间压迫于臂，导致双臂血液循环不畅，有麻木感和刺痛感。而且，伏案会压迫胸部，影响正常呼吸，加重心脏负担。

所以，伏案午睡要改正。

饭后先别急着睡

午睡过后，人会感觉精神振奋，所以不少人认为只要午睡就会有效果。人人都知道午睡很重要，但午睡的质量不是看睡眠时间的多少，也不是凭人的感觉而定。一个健康的午睡时间不能太长，最重要的是质量，除此之外，还要注意一些事项，其中很重要的一点就是饭后不能急着马上睡。

午睡前不要吃得太饱，也不要吃太多油腻的东西，因为吃得过饱或太油腻会增加血液黏稠度，加重肠胃负担，降低消化功能。虽然，人在吃饭后会感觉到困，但也不能马上就睡，因为这时胃里存满食物，为了完成消化工作，血液向消化道集中，流向大脑的血液减少，大脑供氧量下降，马上睡觉，会引起大脑供血不足。所以在午睡前，最好坐着待十几分钟，或者活动一下，散散步，有利于食物消化，然后再入睡。

为了不影响午睡，人在吃午餐时，也不适合喝酒、饮茶、咖啡等，以免因为兴奋而无法入睡；在办公室的上班族，不要开着空调睡觉，

睡觉时披一件外套或者带条毯子，不要着凉；远离嘈杂的环境，比如乱哄哄的办公室，可以在安静的休息室或者宿舍午睡；午睡时将电脑、手机关闭，避免声音干扰，同时也减少了辐射的危害；不要戴着眼镜或隐形眼镜入睡，睡时摘掉眼镜，使眼睛得到充分的休息。

吸烟也能引起失眠

吸烟饮酒是一种不良的生活习惯，对健康危害很大，还是容易被人们忽视的诱发失眠的原因。临床表明，经常抽烟喝酒的人常见失眠症状，主要原因是烟酒中含有的某些物质影响了脑部神经的工作，导致神经功能出现紊乱，进而影响睡眠质量。

人人都知道“吸烟有害健康”，但又有多少人对它重视了呢？据调查，全世界每年因吸烟而死亡的人数有 250 万之多，而且还在不断增长。因吸烟患上各种严重疾病的人更是数不胜数。除了能够导致口腔疾病（口臭、牙黄、口腔溃疡、喉咙肿痛）、肺部疾病（肺心病、支气管炎、肺癌）等疾病，还会引起身体其他器官出现病变。另外，吸烟还会引起失眠，这是容易被人们忽视的一个方面，这说明吸烟已经不仅仅是对身体造成了影响，对精神的影响也很大。

对人体来说，香烟中的尼古丁是一种兴奋剂，直接影响了睡眠。有很多抽烟者借口说抽烟是为了缓和情绪，让自己放松，其实不然。如果仔细观察就会发现，那些抽烟的人，很多都会出现一个不经意的动作，抽烟时，手脚也一边颤抖。吸烟带来了焦虑感，而焦虑感又促进了吸烟。

本来想缓和焦虑情绪，反而无法放松，甚至影响睡眠，长时间生

活在这样的紧张环境下，身体老化的速度会加快。

吸烟导致失眠的原因

失眠症是睡眠障碍的表现形式之一。失眠影响着工作与学习，使人疲惫不堪、四肢无力、精神萎靡、情绪低落，注意力不集中。医学专家指出，吸烟是导致失眠的一个重要因素，有失眠症的人一定要少抽烟，戒烟当然是最好的办法。

烟草产生的烟雾中至少含有三种有害的化学物质，这些物质很容易造成焦虑、失眠等睡眠障碍。烟草中的有害物质不但对人体健康有害，更会影响人的睡眠质量，特别是在睡觉前吸烟，更容易失眠。香烟中的尼古丁是一种使人上瘾的物质，经肺部吸收后又危害脑部神经破坏脑部功能，影响睡眠。

吸烟者常常失眠，除了香烟中的尼古丁这种影响睡眠质量的化学物质以外，还因为机体和精神容易对香烟产生依赖感，也就是人们常说的戒断反应。观察发现，吸烟者在停止吸烟后的数十分钟到数小时之内就忍不住想吸烟，并感到坐立不安、不知所措、抓耳挠腮、烦躁、焦虑、心神不宁，继而出现乏力、头痛、头晕、心慌、恶心、腹部不适、精神萎靡、爱发脾气、疲惫及失眠等症状。

同时，烟雾中的一氧化碳会使吸烟者自己感到头痛、困倦，工作效率下降，更严重的是，他们吐出来的冷烟雾中，烟碱和焦油的含量非常大，能渗透到肺部，造成呼吸不畅，所以吸烟者往往会出现流泪、咳嗽、痰多等症状，呼吸不畅当然会加重失眠。

除此之外，吸烟还会使人血压上升、心跳加快、呼吸急促、神经

兴奋，而睡眠需要在平稳的机体环境下才能进行，吸烟出现了与人休息时相反的情况。

可见，频繁吸烟对肺部、脑部都会造成一定的损伤，而这些损伤或直接或间接影响睡眠，导致失眠，更不要说睡前吸烟，毒性物质恰好在睡眠时起到了负面作用，会影响睡眠。

被动吸烟也会导致失眠

被动吸烟与睡眠质量不好息息相关，在被动吸烟人群中，吸进去的烟雾破坏了他们的睡眠健康，还造成了不良的健康后果。

和那些没有处在吸烟环境中的人相比，被动吸烟者更容易受吸烟的影响，出现睡眠不佳，包括自然睡眠不足、入眠时间长、睡眠浅、睡眠持续时间短、失眠多梦、醒后很难再睡着、呼吸不舒服、打鼾等睡眠障碍。接触吸烟环境的不吸烟者介于主动吸烟者和无被动吸烟者之间。

此外，被动吸烟者中尤以婴儿、儿童、孕妇受到的影响最大，睡眠质量明显下降，最显著的一个特征就是打鼾。以往人们只认为打鼾是胖人的“专利”，根据瑞士一名医学教授的研究，认为吸烟是引起打鼾的一个主要原因。第一，吸烟会刺激鼻腔，导致吸烟者以及被动吸烟者上呼吸道过敏、发炎，从而阻塞呼吸道；第二，晚上睡觉时，白天吸入的尼古丁会扩散到体内，其毒性会对上呼吸道肌肉组织中的神经细胞造成损害。

治疗失眠小方法

薏米水能保护大脑神经系统的正常活动，增强神经系统的能量

供给，排出人体内垃圾和毒素，使失眠、焦虑、抑郁、神经衰弱、睡眠障碍等临床症状很快得到控制并康复。

可以喝一些菊花茶和绿茶。菊花茶和绿茶具有醒脑安神，清肺化痰的功效，还能促进脑细胞新陈代谢，增强大脑神经营养，提高记忆力，纠正紊乱的大脑功能，并对中枢神经系统起到镇静的作用，促进睡眠。

雪梨汤可以调节人体神经系统，改善和抑制大脑兴奋度，增强机体免疫力，清醒大脑，有效缓解吸烟引起的喉痛、咳嗽等症状，提高睡眠质量。

吸烟不但有损健康也有害睡眠，为了提高自己的睡眠质量，不要轻易接触香烟。已经有吸烟史的人也要控制自己少抽烟，应尽早戒烟，这样才能摆脱失眠的困扰，避免给身体造成严重的后果。

同时，失眠者在远离烟雾缭绕的环境时，还应保持良好的心情，不要有太多的心理负担，及时发现原因，及时预防才是维护健康之本。

注意，睡一半还不如不睡

睡眠是整个生命历程中一个正常的生理现象，如果把一生中所有的睡眠时间加在一起，竟然占去整个生命的 $\frac{1}{3}$ 。睡眠是一个人的基本行为之一，从出生到生命的结束，人几乎每天都要睡眠，它与清醒交替出现。没有永远睡眠的人，也没有永远不睡觉的人。

睡眠是人生命中重要的组成部分，也是每天必备的生理活动。一个高质量的睡眠可以缓解身体和大脑的疲惫，使人精神焕发，浑身轻松。如果一个人连续 7 天不睡觉，这个人的生命也会受到威胁。但是，

你有没有过这样的经历，睡得正香的时候，被突然发出的声音吵醒，此时大脑昏昏沉沉就像灌了铅一样，反应速度、记忆能力和判断能力相应下降，科学上，称这种半睡半醒的状态为“睡后迟钝”或“睡一半”。很多人却感觉没有什么不可，还经常让人把沉睡中的自己叫醒，而事实上，如果经常有这样的情况发生，会影响健康，更严重的话会缩短寿命。

睡觉睡一半脾气大

有这样一位企业女主管陈女士，30岁左右的年纪，因公务繁忙每天都需要早起。今天因为公司有事，陈女士凌晨4点就要起床，当闹钟将睡梦中的她吵醒以后，陈女士感觉睡眼惺忪，头重脚轻，但还是强打了精神，洗漱完毕后喝了一杯咖啡出发了。

好不容易到了公司，她感觉心情特别不好，看什么都不顺眼。一会批评下属工作做得不好，一会埋怨同事不理解自己，更糟糕的是一直工作认真的她竟然犯了一个微不足道的小错误，被同事指出来之后，她感觉十分不好意思。

如果人在睡眠不足的情况下还强迫大脑进行高度紧张的工作，往往得到适得其反的效果。睡眠不足会影响大脑的正常思维。曾有人对学生做过这样一项实验，把一批学生分成三组，第一组学生满足他们充足的睡眠，第二组的学生让他们完全不睡，第三组学生只让他们睡一半。第二天让这些学生做同样一份答卷，结果发现，只睡一半的学生竟然比完全没睡的成绩还差。

人的大脑只有在充足的睡眠下，才能正常运转、反应敏捷。如果

睡眠突然被中断或者睡眠过程中受到外界干扰，大脑没有得到充分的休息，就会影响大脑的思考和处理事情的能力。

睡觉睡一半的危害

现代社会竞争激烈，让人忽视了休息，而且没有把睡眠不足和缺乏睡眠重视起来。人们低估了“睡一半”的潜在危险性，而这种情况还在悄然增加。人们都知道，休息和睡眠是消除大脑疲劳的主要方式。如果长期都处在睡眠不足的状态下或睡眠质量太差，就会严重降低大脑的机能，即使本来很清醒的人也会变得糊涂起来。不少人心理压力过大、神经衰弱，很多情况下都是因为严重的睡眠不足引发的。人的大脑需要充足的营养，充足的氧气，也需要充足的睡眠。“睡一半”的潜在隐患更高，那么具体说来，“睡一半”对身体都有哪些危害呢？

睡一半会影响正常的学习和工作效率，思考能力、记忆力、判断力都会下降，容易出错。

睡一半的人在接受任务和命令时，反应迟钝，精神恍惚。

睡一半就起来驾车的司机，更容易发生意外。在疲劳状态下开车，司机出现交通意外的几率会提高 43%。

睡一半还会使女性内分泌失调，容易产生皱纹，加速衰老。

长期处于睡一半的状态，会造成免疫力下降，更容易生病，甚至减少寿命。

睡到一半该怎么办

从睡眠到苏醒需要有一段的反应时间，这个过程只需 10 分钟。即使大脑中掌管睡眠的生物钟（指下视丘的神经核）醒了，但掌控思

考、分析、学习等部位的功能却不一定能在同一时间清醒。要想摆脱睡后混沌的不适感，或者在起床后需要赶时间的人，睡眠专家们给出了以下建议。

(1) 睡醒后不要立即起床，再闭眼多躺 5~10 分钟，放松一下情绪，让大脑精力慢慢恢复。

(2) 起床的动作不要太过猛烈，应慢慢起床，避免手忙脚乱，让大脑功能渐渐苏醒。

(3) 起来以后做几次深呼吸。先深吸一口气，再慢慢将所有的气吐出来，停两秒钟再做一次。

(4) 喝点温水，有助于排毒，稀释血液，唤醒沉睡的身体。

(5) 用冷水洗脸，让头脑更清醒一点。

(6) 在床上做几下伸展运动，可以放松肌肉、促进血液循环，让身体充满活力。

(7) 做适量运动。运动能舒筋活血，使大脑供血正常，恢复交感神经的平衡，在工作时能恢复清醒状态。

人在睡眠的时候无可避免地会被某些声音或意外吵醒，要恢复到之前的睡眠少则几分钟，多则几个小时，此时若焦急、烦躁，反而无法安心入睡。不妨放宽心境，不要想任何事情，静静进入睡眠。如果仍无法入睡，可以躺着或坐着发一会呆，尽量让头脑空白，不要起来去做其他事，这样可以帮助入眠。

总之，正常的良好睡眠，可以调节生理机能，维持神经系统的平衡，是生命中的重要环节。“睡一半”不仅使身心受到影响，还会影

响工作和学习，从今天开始，一定要重视这个睡眠细节。

夜班工作者该如何调整睡眠

由于工作繁忙，有些职业比如像医生、护士、编辑、文案策划、媒体工作者、司机等需要经常加班、倒班或者值班，长期熬夜、黑白颠倒，使他们的睡眠质量受到影响。建议这些“夜猫子”和“熬夜工作者”应该合理调整睡眠时间，加强锻炼，不再让工作耽误睡眠。

由于工作性质的不同，以及工作任务的需要，许多人不得不在夜晚工作。这样，在一般人睡觉的时候他们工作，别人起来工作的时候他们再睡觉，将生活和作息颠倒过来。长期这样，体内生物钟发生改变，内分泌失调，往往让人睡不着，吃不香，浑身无力，精神萎靡。那么，经常熬夜工作对人身体有无影响，怎样保证他们的健康和睡眠呢？

熬夜的危害

人和植物一样，都属于生物范畴。从凌晨 5 点到晚上 21 点这段时间的活动是产生能量的过程，晚上 21 点到凌晨 5 点这段时间，新陈代谢旺盛，细胞进行分裂，把白天产生的能量转化为新生细胞，是人体细胞推陈出新、休息恢复的时间，也正是人体各个器官休息的时间，休息好了才会达到缓解身体疲劳、消除大脑神经紧张的目的，因此晚上 21 点到凌晨 5 点为最佳睡眠时间。根据中医解释，23 点至凌晨 3 点这段时间，是胆肝经最活跃的时候，肝胆要回血（躺下去回血，站起来供血）。如果你天天熬夜到 12 点以后，肝回不了血，有毒物质排不出来，新鲜的血液没法生成，胆又无法换胆汁，所以这些熬夜的

人容易得胆结石、囊肿、糖尿病、高血压、呼吸体统疾病、消化系统疾病、泌尿系统疾病等各种病症，都与昼夜规律改变有关。对于失眠和真的需要熬夜的人来说，到了午夜时刻，就是再没有时间也一定要睡，睡不着也要强迫自己睡着。任何人都经不住长期熬夜，尤其是40岁以上的中老年朋友更不适合熬夜。

睡眠没规律，规律被打破

通过对人体自然生物钟的研究发现，人体的生理活动具有一定的昼夜规律性。这种规律性在24小时内都会呈现出不同的变化，比如人体的血流速度、神经活动、体温、呼吸、泌尿、内分泌甚至造血机能，如在白天表现出活跃而在凌晨趋于平静的特征。一旦这种规律不能与外界自然规律相顺应时，便会影响人的生理活动。上夜班正好可以说明这些现象，由于身体规律被打乱，夜班工作者的睡眠时间只好放在白天，而白天的睡眠环境和夜晚光线暗淡、气氛安静的环境没法比，所以，夜班工作者的睡眠质量差，即使白天补觉，仍然觉得身体疲劳、心理压抑。

经常上夜班的人身体状况会受到影响，这是肯定的。时间长了会出现身体乏力、体力不支、头重脚轻、免疫力下降的情况，还会使自己的生物钟失调，这样对眼睛及大脑神经的伤害都比较大。女性朋友还会出现色斑、痤疮、黑眼圈、衰老等症状。虽然上夜班是生活中在所难免的事情，但也要懂得利用时间好好休息，增加适当的锻炼，调整饮食结构。

夜班工作者如何调理睡眠

由于工作的需要，上夜班无法避免。那么，最好的办法就是将损害程度降低到最小。夜班工作者该如何做好睡眠工作呢？

首先，要以科学合理的方式安排工作时间。现在社会部分单位采取了不同的夜班管理制度，比如早、夜班各 1~2 天，休息 1~2 天的方法，这就比较顺应人体生理情况，有利于缓冲夜班带来的不适感，消除机体疲劳。

其次，上夜班要因人而异，不是人人都适合上夜班。患有慢性疾病或身体素质较差者，或平时就有睡眠障碍的人，以及怀孕在七个月以上的孕妇都不应安排夜班。

再次，工作和生活环境要良好。工作环境应照明良好，色彩鲜明，利于舒适身心；睡眠环境应安静和谐、光线柔和，利于睡眠。同时，应考虑个人的交通是否方便，是否有个人的生活空间。

最后，夜班工作者本人也应注意身体保健。有些年轻人认为自己精力充沛，加班到很晚以后还不回去睡觉，成群结队出去聚会，甚至有时还要回来上夜班。即使年轻人的身体再好，这样长期下去，也不利于身体健康。

夜班工作者如何安排白天睡眠

夜班工作者出现的身体不适，其实就是睡眠不足引起的。只要正确利用好白天休息的时间，夜班族也同样可以保持健康。

首先，夜班工作者应认真安排好自己白天的睡眠。睡眠场所很重要，要求环境安静、整洁、舒适。可以用颜色较深的厚重窗帘挡住刺眼的光线，营造晚间的睡眠环境。如果某些人对声音比较敏感，可以

戴上耳塞。除这些以外，睡前泡个温水澡或者做一下简单按摩或瑜伽动作，放松肌肉；选择一个舒适的睡姿，建议朝右卧睡为宜，趴着睡是最不可取的；选择一个高度合适的枕头，太高太低对肩部和面部都不好。如果在上班的时候实在很困，可以在不忙的时候打个盹，能在短时间内恢复精力。

无论如何，夜班工作者在一天 24 小时内都应保证 7~8 小时的睡眠时间。如果满足不了 7~8 小时的睡眠，就应当学会小睡，在上夜班之前睡上几个小时，哪怕是 10~20 分钟，也可以在上班时使大脑清醒、避免工作中出现差错。

第三章 延年益寿——睡眠中的长寿之道

面对失眠，你是怎么解决的？是顺其自然躺到睡着为止还是干脆不睡起来做其他事？哪个办法都不是长久之方，最重要的是找到合理的方法改善失眠。利用科学的保健之道和中医疗法，刺激穴位，按摩身体，排除身体的毒素，增强自身的免疫力，帮助你尽快入眠。

高质量的睡眠能够缓解疲劳

良好的睡眠是缓解疲劳最好的方法。如果你在忙碌了一天以后，晚上美美的睡一觉，那么第二天的早上就一定会精神饱满，十分舒杨。相反，如果没有睡好的话，那么第二天就会精神萎靡不振，身体疲劳，做事的效率也不会很好，影响工作。

几乎所有人都希望自己能够有非常好的睡眠，以此来缓解活动一天后的疲劳感，但看似容易的事情其实并不是那么简单就能实现。现在社会发展迅速，人们都面临着、承受着来自各个方面的压力，所以很难像童年时期那样毫无顾忌。

很多原因都被人们忽视

现在人们的生活水平提高了，物质也越来越丰富，像以咖啡为原料的产品可谓是种类繁多，数不胜数，这类产品也正是现代人越来越热衷的，但是却忽视了最重要的一点，就是这些产品对健康到底有没

有危害，危害有多大。

在以前，很多的人都认为睡眠不足并不是影响人们健康的重要因素，因为那时候的人们生活节奏相对平稳，每天的生活也几乎都是按照自己的身体需要而进行着。从而会合理的来解决、安排自己的睡眠，保证了自己的精力不减退。但现在由于人们对物质的要求逐渐增大，直接导致了休息时间减少，使得精神和身体都得不到应有的休息。

所以，想要缓解睡眠不足带来的危害，人们首先要学会调整自己的身心，不能没有限度的一直工作，不能使自己的身体超负荷运作。

培养良好睡眠需要信心

当然，要想培养一个好的睡眠习惯不是那么容易的一件事情，这就像一个吸烟成瘾的人戒烟一样，那种已经形成的生活方式，即使是不良的生活方式也已经根深蒂固了，所以要想彻底摒弃需要一定的信心。人们必须要调节好自己的心态，同时对自己的时间进行合理的安排。有些人在睡眠总是得不到满足的时候会利用药物进行改变，这种方式并不可取。健康的睡眠一定要追求自然睡和自然醒才可以。

在竞争激烈的今天，人们必须努力学会权衡各种关系，让自己在很好的完成工作的同时还把自己的睡眠兼顾好，因为高质量的睡眠，能够推动人们高质量的完成工作。

不要熬夜

在日常生活中，事情的运转并不是主要取决于客观事物，而是人们的主观因素，想要有个健康的身体一定要切记不能熬夜。在工作中要逐渐学会一边工作一边缓解压力，尽量做到不熬夜工作，就算是工

作再繁重，也要随时想一想自己的身体是否能够负荷得了。恶性循环只能降低工作质量，而良好的调节却能够事半功倍。

心态调整靠自己

人们要通过自己的努力去调整心态，依靠别人并不能彻底解决问题。面对生活，首先要有一个积极的心态，在平稳维持现状的基础上还要充满对生活的美好向往，面对压力要有所放弃，不能总是背负着沉重的压力生活，应以一颗平常心去对待事物。同时，这些压力也可以和朋友们去诉说，这种方法也是很有有效的。在面对一些不切实际的事情时，要通过各种方法来提醒自己，也可以用运动来调节。如果上述这些你都能做到的话，就能起到一个很好的释放压力的作用，从而更有助于调整心态。与此同时，一个良好的心态是一定要拥有的，它能够帮助你缓解生活和工作中各方面的压力，从而缓解疲劳，为拥有良好的睡眠打下基础。

坚持适当锻炼

睡眠也是身体疲劳的一种反应，如果人们能够每天都坚持锻炼，便可以提高深度睡眠的质量，所以锻炼身体势在必行。有些老年人，会选择做瑜伽、打太极、做广播操等运动量相对较小的活动来锻炼身体，这是一种很好锻炼方式。而对于年轻人来说，则可以选择一些消耗比较大的运动项目，如打篮球、游泳、跑步等，但是一定要注意的是最好把运动安排在睡前 3 小时前才可以，否则对身体不利，起到反作用。

睡前洗澡有助于睡眠

在睡觉之前洗个舒服的热水澡可以使人们睡得更好。倘若家里又安有浴缸，最好在浴缸里泡一会。对于水温来说则是依照个人的情况而不同，总之是感觉舒服就是合适了。然而，一般人的浴温是 43℃，沐浴时间在十几分钟左右就能够达到有利于睡眠的效果了。对于老年人来说，可以在浴缸里多泡一些时间，而水温也可以稍微高一些。

温水米醋泡脚

人们用热水洗脚可以消除一天的疲劳，而“热水”的标准则为 40℃~50℃。不管你是奔波了一天还是休息了一天，到了晚上用热水泡个脚，在水中再加一些米醋，便能够起到强身健体和消除疲劳感的作用，当然，最重要的还是它有治疗睡眠障碍的作用。用醋泡脚能够协调交感神经的兴奋度，从而调节紧张了一天的神经，使阴阳达到平衡，如果能够长期坚持下去便可以改善睡眠质量。

全身放轻松

很多人都会有这种表现，就是在睡前会不自觉地想各种事情，像一天中遇到了什么事情，怎么处理的，明天要干一些什么事情等，然后便越想越精神，从而没了睡意。其实，在睡觉前，最应该做的就是让自己全身放松，脑袋放空，两只手自然地垂放在身体的两侧即可，尽量不去想任何事情。

人体器官的排毒与睡眠有直接关系

睡眠时间也需要很好的安排，这样便可以促进人体器官的正常排毒。最常见的黑眼圈、便秘口臭、脸上长痘和减肥失败都是因为身体内长期积累了很多毒素，如果毒素总是不能排出的话，那这些现象便

得不到缓解。换句话说，如果想要拥有一个完美的身材和一个健康的体魄，一定要了解身体不同器官的排毒时间以及策略。

呼吸系统、消化系统、泌尿系统和皮肤是人体排出有害物质的重要途径，如果这 4 个系统都能够正常运作的话，那体内的毒素便能有效地排出了。但要想使这 4 个系统都能正常工作，平时一定要喝够水，使肾能顺利排尿。在饮食方面，要多吃些粗纤维食物来保证肠胃能够正常顺利的蠕动，保证大便通畅。最好每天都要坚持锻炼，如游泳、做瑜伽、进行各种有氧运动等。然后便是保持一个愉悦的心情，这样身体便能够很好地排毒了。

良好的睡眠能够让人消除疲劳，体力很快恢复，保持全身上下每个器官功能的平衡，如果没有良好的睡眠，则会阻碍人体器官正常排毒，为健康埋下隐患。人们万不能轻视失眠带来的负面影响，失眠的人普遍表现出白天精神欠佳，打瞌睡，到了晚上又精神大振睡不着觉，这种恶性循环潜伏着众多伤害。

注意各种不良信号

长期的睡眠不足定会导致人体的各种机能紊乱，使得免疫力下降。有很多高血压、糖尿病和心脏病的发生都是因为睡眠不足而引起的。

有很多女性因为长时间承载心理压力、生活习惯不当，从而导致精神过度紧张，这样的后果便是睡眠时易醒、早醒、多梦，甚至难以入睡等。长此以往便会出现面色暗淡、皮肤粗糙、色斑和皱纹也会比同龄人都多。

平时烦躁、焦虑的人，通常会表现出记忆力下降，如果持续一个星期这种不好的现象的话，便会出现紧张、急躁、注意力很难集中，严重时还能够出现妄想、幻觉的现象。

了解各器官排毒工作时间

免疫系统（也就是淋巴系统）排毒是在晚上的 9~11 点，在这个时候，人们最好要多听一些舒缓音乐或是静静的待着，因为此时如果精神处在紧张、焦虑中必定会影响身体健康。

肝脏排毒是在晚上 11 点至第二天 2 点。这个时间让肝脏很好的休息，对皮肤和身体健康都很多好处，当然，这也就是人们常说的“美容觉”时间了。如果在这个时间不能很好休息的话，便会是皮肤变得较差，缺乏光泽。

胆排毒的时间是凌晨 1~3 点。这个时间段的休息，能够帮助人体胆汁分泌。

肺排毒是在凌晨 3~5 点。有很多咳嗽的人，会在这个时间段咳得更加厉害，就是因为这个原因。而气喘和哮喘也都是这个时候最容易发生。此时不宜吃止咳的药物，会阻碍废积物的排出。

大肠排毒是在凌晨 5~7 点。这个时候最好多喝一些温水，让大肠得到滋润，便可以促进大肠蠕动，这样，就能将宿便排出。

小肠吸收营养是在早上 7~9 点。这是早餐的最佳时间，没有吃早餐习惯的人应该改变一下习惯，就算是减肥也千万不要不吃早餐，如果早餐没有吃，一定会因为饥饿而影响到午餐和晚餐的数量，这样更容易囤积脂肪。

来自社会的压力

社会进步飞快，人们的压力也是越来越重，不管什么年纪的人，几乎都存在失眠的情况。学习压力大，工作岗位竞争更是激烈，会引发一些恐惧、抑郁、易紧张兴奋、易烦闷等精神状态，从而引发失眠。

排毒食谱上的其他食物

食物是人们获取能量的来源，同时也是能够帮助人们排毒的物质，有的人会吃，就吃出一个健康的体魄，有的人不会吃，便能吃出各种疾病。

在日常生活中，每个人都不应该忽视的几样食物。

1. 苦瓜

一般情况下，苦味道的食物都具有一定的解毒功效，苦瓜中含有一种蛋白质，它能够增加免疫细胞活性，从而清除体内有毒的物质。对于女性来说，苦瓜还有利经的作用。很多人都不喜欢苦瓜的苦味，所以根本就不喜欢吃，这种挑食的做法更不利于健康。

2. 芹菜

经常食用芹菜能够刺激身体排毒，因为芹菜里含有的丰富纤维能够像提纯装置一样，来过滤人们身体内的废物。同时，芹菜还能够很好地调节体内水分的平衡，从而改善睡眠，像关节炎和风湿病这些疾病都是因为身体毒素的不断积累而造成的，所以人们要多吃芹菜。

3. 绿豆

绿豆自古就被发现具有非常有效的解毒能力，它对农药、金属和各类食物中毒都有一定的防治作用。它是通过加速有毒的物质在身体

内的代谢促使它们向体外排泄的。

睡眠时间长短因人而异

经过研究证明，人们熟睡时间越长，大脑便能够更好地工作，与此同时，还能帮助人们提高记忆力，从而更好的学习和工作。所以，人们必须要有充足的睡眠，使大脑得到充分休息和功能恢复。

有句话说：“睡眠是人类一切力量的来源，也是天然的补药！”没错，它能够帮助人们更高效的工作。如果一天睡眠不足就会出现头昏脑胀的疲劳现象，导致工作效率严重下降，就好像持续奔波后的疲惫一样，提不起精神。其实，不同年龄的人会有不同的睡眠时间，年龄不断增长，所需要的睡眠时间便会减少。

儿童的睡眠时间相对偏长一些，尤其是婴儿需要 10 个小时以上的时间进行睡眠，而成年人则需要 7~9 个小时进行睡眠就可以了。对于老年人来说，时间会更短一些。

如果从事的工作是繁重的体力劳动的话，或是经过了大量的运动感到疲惫以后，都需要增加睡眠时间才能做到使脑力和体力得到恢复。然而睡眠又和生物规律有关系，很多人或许都有这种体会，就是在一个月开始时，你会精力充沛，心情大好，但是不知不觉却意外失眠，之后便是倦怠乏力心情不好。其实每个人在一个月的时间里，都会存在体力、情绪和智力从高潮到低谷，或从低谷到高潮的起伏变化，在状态好的时候每天只需保证 5~6 小时的睡眠即可，但是状态不好的话，就需要用延长睡眠时间来补充。

精神抑郁不利于睡眠

精神抑郁不正常、过于紧张和烦恼时，便会直接影响睡眠质量，让睡眠时间减少，就算是想睡也难以入睡。但是，如果你睡觉的环境很好，宽敞洁净、安静优雅、室内温湿适中的话，便可以很好的帮助你走出精神紧张的局面，从而拥有很好的睡眠。

灵活调节睡眠时间

每个季节因为温度不同，也会影响人的正常睡眠。在夏天，如果赶上湿气过重的雨天，人们就会出现昏昏欲睡的情况，有想睡上一觉的迫切心情。夏天昼长夜短和天气炎热也会影响到人的睡眠，这时，最好在中午的时候，睡个午觉来补偿一下，定会大大提高人们精神状态。

睡眠和每个人的身体保养与不同的体型也有关系，细心的人不难发现，那些练内功的人和受人尊敬的高僧，他们的睡眠时间都很少。而那些体弱多病的人则睡眠的时间都很长。科学家爱因斯坦每天必须要睡 10 个小时才可以，而发明家爱迪生则只睡 4~5 个小时就可以了。一般情况下，身体胖的人每天的睡眠时间要比一般人多一些，而身体较瘦的人则表现出精力很旺盛，睡眠的时间也短。

睡眠要主动

事实上，睡眠是一种主动的过程，睡眠也是人们精力可以恢复的必要过程。在人们睡觉的时候，整个身体便变换了一种方式来工作，它是能量的存储，从而有利于体力和精神上得到恢复。适当的睡眠便是最好的休息，也是健康的重要表现。

睡眠是一种无意识的愉快状态

和清醒的状态相比较，睡眠的时候会表现出人们与周围的一切接触发生了停止，自己的自觉意识也会消失，也就是不再能够控制自己做什么或是说些什么。人们处在睡眠状态时，神经反射会减弱，肌肉得到放松，心跳减慢，血压稍微降低，胃肠蠕动和新陈代谢也会明显减慢，此时的人是静止的。

如果此时有人给睡着的人做脑电图，就会发现人在睡着的时候脑细胞发射的电脉冲并不比醒着的时候有所减弱，这便足以证明他的大脑并没有休息。

在良好的环境中入睡

睡眠对于每个人来说，不光是得到能量存储和体力上的恢复，还可以利于神经系统的发育。当你睡觉的时候，一定要保持卧室空气的清新和环境安静，并且把灯关掉，这样就满足了在良好环境中入睡的条件。人们会无意识的形成一个固定的睡眠规律，养成属于自己的睡眠习惯，而这个睡眠的时间也会因人而异，入睡的时间同理也会因人而异。儿童在睡眠时的生长速度要比成年人快 3 倍，由于儿童在入睡以后脑垂体会分泌较多的生长激素，生长激素的作用能够促进肌肉和骨骼成长。

睡眠过长对健康有害

睡眠时间过长也会造成不良后果。首先，睡眠过多会让人身体虚弱，在活动时会表现出心跳加快、心脏排血增加和心肌收缩力加强。要是长时间睡眠还会破坏心脏的休息和运动，使孩子机体抵抗力降低。并且睡眠时间过长的话一定会影响进餐时间，进餐不能按时，使

得胃肠发生饥饿性的蠕动，从而打乱胃液分泌规律，影响消化功能。

睡眠时间过长会使睡眠中枢长期处在兴奋的状态，但是其他的神经中枢因为长时间受到抑制，从而恢复活动的的能力就会变得缓慢，最后结果就是精神萎靡，神经系统功能紊乱。

精油按摩睡眠好

精油具有特殊的功效，它的香味可通过鼻子中多种嗅觉感受器将所获得的信息传递给大脑，一些特殊香味分别具有促进记忆、改善情绪、提高能量等保健功效。使用精油按摩不仅可以帮助睡眠，同时也可以享受到生活的情趣，从而使身心舒畅，睡眠质量也能提高。

精油按摩是指用精油按摩油（基础油和精油调配好的按摩油），涂抹在需要的部位，并且进行按摩。人们可借助按摩身体，达到放松心情、纾解压力的效果。助眠的精油有很多种，下面是大家认知中关注度比较高的精油，像薰衣草，橙叶，天竺葵，檀香，安息香，柠檬单方精油，香橙精油，茉莉油，玫瑰油，依兰油等等。

什么是精油

精油是由植物产生的，并且大多数是液态的具有挥发性的有机混合物，具有香气。精油以游离态的形式存在于植物的花、茎、叶、果、根、种子、树皮或树干中，它具备调节温度和预防疾病的保护功能，所以可以利用精油的这些特质在生活中驱逐害虫以及进行身体的保健。

精油按摩的作用及原理

精油具有“植物激素”之称，其实许多精油的性质和人体激素很

相似，对人体有美容护肤、舒缓压力、放松肌肉等一系列的作用，从而促进人们的睡眠。

(1) 精油分子通过鼻息刺激嗅觉神经。嗅觉神经将刺激传至大脑中枢，大脑产生兴奋，进行神经活动调节，一方面支配神经活动；另一方面通过神经调节方式控制腺体分泌，从而调整人体的整个内环境。通过刺激神经疗法可达到内部调理的作用，使人感到全身放松，为睡眠打下了坚实的基础。

(2) 通过亲和作用直接进入皮下。精油分子一方面刺激神经，最终调节神经活动及内环境，另一方面直接改变了内环境稳定的状态，加快体液的活动，从而改善了人体内部环境，进一步达到调节整个身体的作用。

(3) 通过内服精油，经消化道进入人体，调节血液流动和淋巴循环，进一步调节内分泌，改善内环境。

(4) 通过精油的亲和作用迅速改变局部组织细胞以及细胞的生存环境，使其新陈代谢加快，全面解决因局部代谢障碍引起的皮肤问题，使人的肌肤感到舒适、放松。

(5) 精油进入皮下组织以后，又经体液交换进入血液和淋巴，促进了血液循环和淋巴循环，使人体内部的新陈代谢加快。

(6) 精油分子还可以直接杀灭病菌及微生物。精油进入人体，还可以增强人体的免疫力，整体调节好身体，以此预防皮肤问题的再次出现。

精油按摩的操作步骤

(1) 用清水清洁背部肌肤，并用干毛巾擦干背部。

(2) 取一块消毒刮痧板，把 1 毫米左右的精油滴于背部，并均匀涂抹干（通过别人完成）。

(3) 沿大椎穴向下刮拭，刮至腰阳关处；沿肩大肌向下刮拭，刮至肩胛骨处，先左边后右边；沿肩胛骨内侧缘刮拭，刮至腋下，先刮左边后刮右边。

注意事项：操作场所温度要适宜；整个操作程序以 30 分钟为准，一个部位刮 15 次为准；做完后，最好喝一杯温开水，有助于加快体内新陈代谢。

禁忌症：骨折处、骨骼处禁做；高血压、心脏病禁做；月经期禁做。

精油按摩的方法

1. 滑动轻抚

这应该是精油按摩法中最有用的手法，是指用一连串轻柔滑动、安抚的动作，使精油渗透到体内，让全身趋于放松、安稳。按摩时请使用整个手掌，不是只用手指，两手要放轻松，力道可以强劲或轻柔，动作可大可小。这样能够放松肌肉，并且能够增加血液循环，纾解身体的紧张及压力。

2. 揉揉捏捏

这种手法好比捏面团，大拇指可略为施力，但要注意的是动作要缓慢且适中。这些动作对脂肪厚的部位以及背部有很大的帮助，如此可以放松肌肉，促进血液及淋巴液的流动，并且有效协助排出体内的

毒素。

利用上述这两种基本手法，应用于身体各部位的按摩，所有按摩的方法都必须朝着心脏的方向做按摩，按摩幼童、老弱者时，请采用轻柔的滑动轻抚动作。

（1）头部。

请用指尖沾按摩油，用指头按摩整个头皮。头痛时，按摩脖子底部周围，往上按摩到头皮的底部，手指要采用滑动的按摩动作，力道要强，让精油能够很好的渗透到体内。

（2）颈部。

手法是小且强的划圈动作，以颈椎划分成两边，各自从颈底向上按摩到头皮底部，颈椎左右各成一个圆圈式的按摩动作。

（3）肩部。

使用轻抚滑动及揉捏的手法，利用大拇指和手掌，从肩膀到颈部，重复来回用力按摩。

（4）背部。

使用滑动轻抚及揉捏的手法，力道要适中，不可以过强或者过弱，但千万不要在脊椎上按摩。从背面的腰部内侧开始，两手的动作要连贯顺畅，向上按摩到肩膀，再往下按摩背部的外侧。多次重复这个按摩动作，时间越久，身体越加感到轻松。

精油可以透过按摩进入皮肤细胞，然后进入血管与全身的组织中。同时精油的香气也大大影响着人们的情绪，精油的香气会进入脑中的脑叶，那里是人类无意识和情绪领域的大门，透过精油的嗅吸，

大脑会产生愉快的感觉。香气容易帮助情绪释放，有助于舒缓全身的压力，进而有效的促进睡眠。

刺激穴位，让你尽快入眠

按摩、刺激穴位是一种没有污染，并且疗效非常好的自然疗法，也是从古到今一直被人们继承着的治疗方法。从医学的角度来说睡眠和神经系统是有着紧密联系的，所以按摩、刺激穴位能够帮助人们进入高质量的睡眠。

对于身体本身来说，在按摩以后会减轻身体的疼痛感，使身体得到很好的放松，从而睡得很香甜。当你没有办法进入睡眠状态时，那就尝试着给自己做一些按摩吧，当然，如果条件允许的话，你也可以让专业的按摩师或是让家人帮你按摩，缓解神经和身体的紧张，进入良好的睡眠。

单穴刺激法

第一种是按摩涌泉穴。在每天晚上睡觉前，端坐在床上，用右手按摩左脚的涌泉穴。涌泉穴位于脚底前部的凹陷处，也就是第二和第三个脚趾缝纹头端和脚跟连线的 $\frac{1}{3}$ 处，按摩 10~15 分钟。同样，再用左手去按摩右脚涌泉穴，力度以感觉到微微胀痛即可。

按摩涌泉穴能够帮助消除这一天的疲劳，有助于治疗精神不振、多眠、晕眩、高血压、心脏病和消除失眠。

第二种方法是按揉神厥穴。将两手重叠，用劳宫穴（劳宫穴就是指握掌屈指时手中指尖处），放在神厥穴（神厥穴就是肚脐的位置），男性将左手放在下面，右手放在上面；女性则右手在下左手在上，也

就是男左女右，然后按先顺时针而后逆时针的顺序来按揉神厥穴，时间为 5~10 分钟即可。

自然呼吸疗法

你在晚上准备上床睡觉时，首先稳定自己的情绪，这时就不要去想各种杂事了，身体平躺在床上全身放松，双手平放在身体两侧，慢慢平稳的呼吸。这时要注意的是要用腹式呼吸的方法来呼吸。腹式呼吸就是吸气的时候腹部要自然鼓起，呼气时腹部缓缓下去，吸气时间要比呼气的时间短，比例为 1: 2。进行呼吸运动的时候还需要有一种意念，就是吸气时候好比是气流从脚跟往上升，直到头部，而呼气则是气流从头部缓缓向下流，从脚趾流出。就这样慢慢有规律的呼吸就能慢慢进入梦乡了。

自我按摩法

第一，身体放松坐好，要聚精会神，两只手握拳然后用拇指关节沿着脊柱旁边的两个横指处，由上到下的缓慢推按。

第二，用手掌的根部慢慢去拍击头顶囱门处。

第三，用双手的拇指螺纹面按住风池穴然后稍微用力的去旋转按摩，直到感觉到酸胀为宜。也可以用双手螺纹面沿着两颊由前向后推摩。

第四，用双手叠放在腹部，而后用手掌轻轻按揉中脘穴。之后手掌移到下腹的位置，慢慢按揉丹田。

在睡前如果能够按摩一下这些穴位并且做到持之以恒的话，便能够改善、提高睡眠质量。

“足浴”帮助睡眠

中医上说：“阴气盛则寐，阳气盛则寤。”睡眠少的人或者是睡眠质量低的人在睡觉之前“足浴”的话，便能够促进心肾相交，也就是水火相济，这样就对阴阳相合有着促进作用。

裸睡的好处

有的人喜欢裸睡，有的人便认为裸睡不太文明，还是穿着衣服睡更好一些。但事实上，裸睡对人的睡眠有促进作用，也是一种享受，睡眠质量不好的人，不妨试一试。

音乐既赏心又是“催眠师”

“七情之病，看花解闷，听曲消愁，有胜于服药也。”这事清代的医学家吴尚先曾经说过的话。而事实也确是如此。音乐能够让人精神放松，同时帮助改善睡眠，是名副其实的既赏心又悦耳的“催眠师”。

深呼吸催眠法

所谓深呼吸的催眠法就是通过深呼吸的方式来达到催眠目的的一种方法，这种催眠方法延长了呼吸的时间，让人的身体和精神都得到比较彻底的放松。与此同时，这样做还能够调节中枢神经系统，让原本烦躁、忧愁或焦虑的心情得到缓解，因为它能够让心率减慢，从而使人尽快进入梦乡。

首先，要先进行自我放松，把心中的杂念全都抛出去，让自己平躺到床上，双手自然平放在身体两侧，闭目。

其次，呼吸的时候要闭上嘴巴，用鼻子呼吸。在吸气的时候要细而沉，当吸足了气以后，再呼气时一定要缓慢，呼出后再吸气，如此

的反复即可。

再次，要把握好深呼吸的时间，通常最佳的时间为 15 分钟左右，这样持之以恒的做，能够很显著地提高睡眠质量。

有必要保持卧室空气清新，在睡前需要把窗户打开，让房间换气大约 10 分钟，如果不这么做会让污浊的空气进入人体，这样的话非但起不到催眠的作用，还定会对身体有害。另外，身体虚弱和有严重呼吸疾病的患者最好不要用这种深呼吸的方法。

想要增强免疫力一定要睡好

由于睡眠能够改善人体的免疫能力，所以就有“健康的体魄来自睡眠”这种说法。身体的健康情况怎样，取决与你的免疫力强弱，如果免疫力很强，那么各种病源就会被你抵御，所以，只是单一的注重饮食和运动却忽视睡眠的话，是不可以的。

当紧张忙碌了一天以后，晚上参与一些唱歌或是看电影的活动能够帮助人们放松紧张的精神和身体，这样有助于消除疲劳，体力也能够得到恢复。

但是，现在很多人并掌握不好需要放松的时间，晚上会肆无忌惮的玩得很晚，并且放松的太过频繁，有的人打牌能够打到凌晨 1~2 点，这种耗时长、频率高的活动会让身体吃不消。也就使原本已经疲惫的身体更加疲惫，又因为人的免疫力在睡眠中是最强的，所以定会影响身体免疫力。

睡眠是一种最为全面又最为有效的休息，它不但能够让人精力得到恢复，还能够使人更加健康强壮。“睡眠是眼之食，七日不眠，眼

则枯”是从古代就有的说法，如果缺乏睡眠的话会让眼睛产生疲惫感、食欲下降，甚至精神衰弱血压也不正常。

睡眠的重要不容忽视

有话说：“吃五斤不如睡一更”，就是说人的身体好坏非常依赖于睡眠。研究发现，睡眠在能够帮助你消除疲劳并创造出新的活力以外，还对抵抗各种疾病有很重要的作用。资料显示，睡眠不到 4 个小时的人，要比每天睡眠 7 个小时的人死亡率高 180%，这是一个很高的数字，但从此也能够看出睡眠的充足是每个人都不能忽视的问题。

运动，给人健康和长寿

一般长寿的人，有 80%以上都有坚持劳动或是坚持参加体育锻炼的习惯，现代运动心理学也证明了参与劳动和运动对保持人们身体健康并对提高各器官的功能有着重要作用。并且适当的劳动和运动还能够促进新陈代谢，从而延缓衰老。

经常运动促进睡眠

据最新调查显示，经常参加运动的人比那些懒于运动的人入眠快、睡得熟、睡眠时间长，白天也不会有疲劳感。

简单地说，由于运动使能量消耗增加，那么睡眠就是一个使体能恢复的过程。这样，总的睡眠时间，尤其是“深度睡眠”的时间会延长。

那么，在一天中的哪个时间段运动可以更好地促进睡眠呢？大量的科学研究表明，早上和下午运动，对改善睡眠有显著作用。

除了运动的时间段有讲究以外，做什么运动也是有要求的。对于

体质较差的人，早上适合进行散步、太极、气功等轻缓的运动，使身体的各种机能慢慢地苏醒过来。而对于身体素质不错的人来说，则可以进行慢跑、体操、慢速骑自行车等等低运动量的有氧运动，给身体增加活力。

强度大些的有氧运动则适合在下午进行，此时的运动量可以比早上高些。如果再搭配一些无氧运动练习，会让身体消耗 400~700 千卡的能量，感到轻微疲劳，晚上一定可以好好睡上一觉。

对身体健康的人来说，不需要每天运动也能收到很好的效果。正常情况下的有氧运动，像走路、慢跑、游泳、体操、打球或骑自行车等，每周进行 3~5 次，每次 30~60 分钟，就能很好地促进睡眠。

有些失眠患者认为运动既然可以治疗失眠，那么白天越累晚上才能睡得更香，于是加大运动力度和运动量。需要注意的是，这个做法并不科学。对于体质差和老年人来说，高强度的运动过后容易出现心慌、头晕、头痛等症状，使人难以入睡。此外，进行剧烈运动会让人的精神在运动结束后还长时间处于兴奋的状态下，也容易导致失眠。还有，运动过后大汗淋漓或运动与睡眠时间间隔过短都会对睡眠产生不利影响。

轻视睡眠吃大亏

睡眠对你的身体健康非常重要，每个人都一生都会有 1/3 的时间用来睡眠，而睡眠的时间是不是充分对健康甚至的寿命都有重要影响。并且睡眠也是缓解、消除疲劳的主要形式，在睡眠的时候，你的全身能够得到充分的放松，此时你的血压会降低、内分泌减少、脉搏

减慢、气血调和、精神安定等，使得你体力恢复。

另外，睡眠又不仅是体力和脑力的恢复过程，它还对身体组织器官的自我修复、对疾病的康复，都有很重要的帮助。因此，必须要按时按量的休息。

午觉 30 分钟，睡出超强免疫力

午觉对人的身体有很大的好处，很多人由于工作比较忙碌，没有午休的时间，当然，也有的人是有时间但却不重视午休，还有一部分人是根本就不喜欢午休。事实上，中午打个盹儿哪怕是只有 15 分钟，也能起到提高工作效率的作用。

午睡的四个好处。

第一，能够让心脏更有力。医学研究表明，如果每天中午睡 30 分钟的话，能够让体内激素的分泌更加平衡，对于毛细血管系统的疾病发病率能够减少 30%。

第二，能够提高免疫力。在下午 1 点时，是人们在白天的一个高峰睡眠期，在这个时候能够睡个觉可以刺激人体淋巴细胞，增强免疫细胞活性，这样身体免疫力自然就能够提高。

第三，能够让心情更加愉快。中午睡个觉能够缓解压力，就好像是睡了一晚的效果一样，能够让人有充分的满足感，从而使得心情愉快。

第四，能够增强你的记忆力。每天中午睡上一小会，能够让警觉性提高 50% 以上，从而对增强记忆力有重要作用。

不妨试一试分段睡眠

如果可以采取分段睡眠的方法进行睡眠，改变原有的睡眠模式使原本不明目的到点就睡，会在分段睡眠的方式下变得清晰起来。使原本很多自己控制不了的情绪和行为，会在你并不清楚的了解自己内心真正想法和动机时，变得清晰了许多。也就是清楚地觉察到自己的想法，那么，无意识的阴暗面就会阳光起来。这些都能够通过一个简单的睡眠方式轻松实现，那就是分段睡眠。

自古就有“一日之计在于晨”的说法，而修行的人都有做早课的习惯，这是有道理在其中的。在早上破晓时，人的心智非常活跃，这时的意识创造力便可以达到一个高峰，也就是意识和无意识这两者很完美的集中的时候。那时候意识出于刚离开梦境，而梦境又是清晰的，所以梦境里的智慧、洞察力和智慧这时刚好照进意识里，就好像黑暗很久的阴室突然照进阳光一样，有一种心境打开的感觉。这时就在物质世界里达到了一个有意义的平衡，从而给一天开了一个好头。

人们有很多的身心问题都是来自于潜意识的惯性情感压抑，人们自己也不明白自己为什么会有某种情绪或是行为。然后莫名的沮丧或是发脾气，这些都是由于不了解自己的意识，也就是心和意识达不到统一的表现。以至于面对自己时感觉到迷惑。

也正是因此，其实不必害怕潜意识的压抑和混乱。太多的人就是因为害怕自己的意识掉进无意识的深渊才会失眠。在睡觉之前，会担心这一天的烦恼和压力，还要面对各种潜在意识中的恐惧，大脑就会不由自主地胡思乱想，这样不失眠才怪。

分段睡眠好处多

每个人都需要睡眠，并且需要高质量的睡眠，如果没有一个好的睡眠就一定不会有好的身体。在一天里，感觉、思维和反应都会消耗存储在脑细胞中的能量，这也只有通过良好的睡眠才能得到补充。

分段睡眠将成为时尚

在日常生活中，人们的任何挫折感和成就感都对睡眠有直接或间接的影响。心智成熟的人会应对得好一些，有成就感的人也会因为心情舒畅而应对起来比较占优势。就算是工作时需要应酬的时间会占用睡眠的时间，但他们也仍然会很快的入睡，并且睡眠的质量也会很好，从而第二天精力充沛，工作效率高。但是对于心理承受力低，再加上平时不如意的事情比较多的人，定会因为心理过于沉重而睡不好觉，就算是躺在床上也未必睡得着。

事实上睡眠是有其规律性的，人在睡眠时深睡眠和浅睡眠反复交替进行，然后一直到清醒。在长时间睡眠时深睡眠会不断地增加，这也延长了浅睡眠的时间。能够很快达到深睡眠的人就算是浅睡眠的时间少一些但也不会影响到人的精神状态。相反，如果是光延长浅睡眠的时间并不能改善睡眠质量，就算睡了很久也仍然会有不舒服的感觉。

在欧美的一些国家，有的人早已习惯了一天当中睡三次，在吃完午饭以后一定要休息一会儿才可以，到了晚餐以后也要休息一下，这样精力就能够得到很好的恢复。

剥夺睡眠会造成体内功能紊乱

剥夺睡眠必定会造成身体功能的紊乱，但是过多的睡眠也会给身

体带来不好的影响。对于儿童来说，8个小时睡眠是必须要保证的。并且睡眠分段进行定会是现代健康生活的准则，能让你拥有足够的精力去应对各种事情。

尝试分段睡眠

很多人都有这样的经历，当感觉特别疲惫时，便想，睡一会儿，哪怕是短时间打个盹儿，精力就会马上得到恢复，即使晚上少睡两个小时也不会感到困，第二天照样精神抖擞、精力充沛。这就是分段睡眠的表现。就像“少食多餐”一样，把集中在一起的长时间睡眠分成三个或四个短时睡眠。

建议你不妨试试分段睡眠的方法。这种想法已经有人在身体力行了，效果也确实不错。

对生理而言

在分段睡眠的时候，能够让自已的生理系统进行很好的新陈代谢，因此有必要保持分段睡眠的方式，它能够让你健康又年轻。与此同时，选择分段睡眠能够让你的大脑得到更加合理的休息。你的大脑只有在休息好了的情况下才能够充分的转动起来，从而更好的工作。

但是，培养分段睡眠在最开始的时候，会感觉不习惯，这是很正常的，因为突然适应这个从未尝试过的睡眠方式是需要时间的。在一周的时间内，可以有长时间的睡眠，然后慢慢适应分段睡眠，并且你可以感受到，分段睡眠能够很快的补充生命的机能。

分段睡眠对关节炎病人尤其重要

对于患有关节炎的病人，采用分段睡眠是一个很好的选择。对于

患者，由于情绪存在压抑的问题，病魔将你逐渐塑造成了一个逆来顺受的人。在这种情况下，最好选择分段睡眠，能够改善情绪的状态和病情。

总的来说，睡眠的时间长或是短要因人而异，最主要是消除疲劳和恢复精力，然后适当的减少一些没有必要的时间，从而保证更充足的睡眠。

懂禁忌，即使患病也能睡好觉

有很多患病的人都因为病痛而影响睡眠，使得自己不能够得到充分的休息，这样体力不仅受到很大的消耗，并且补充不了体力。睡眠不好，病人的抵抗力会更弱，病情便很难得到好转。

人的一生中，有 $\frac{1}{3}$ 的时间都用于睡眠，因此，睡眠对人们的身体起着至关重要的作用，现在有很多人因为工作压力大、家庭不顺或者是患病等原因导致睡不好觉，这些都危害着人们的身体健康。

由于人们的生活水平提高了，经济收入也是越来越丰厚，所以更加注重健康方面。现在保健药品也越来越多，人们便逐渐追捧起这些药品来。其实，真正能够起到保健功效的不是药品，而是良好的睡眠。首先，睡眠能够让身体各机能起到良好的修复作用，尤其是还在患病的人群，就更应当有良好的睡眠。经过研究发现，睡眠不好的人容易患上一百多种疾病，这就直接导致了旧病还没有康复的同时，又增加了新的疾病，如此往复，就是一个恶性循环。

在人们睡眠的时间内，身体的各个脏器就会合成一种能量物质，来供应白天活动时消耗的能量，因为人们心率和体温以及血压都会在

此时下降，那么部分内分泌就必然减少，使得基础代谢率降低，那么就能够帮助患者体力慢慢恢复，从而有精力与病魔作斗争。

睡前不要过于兴奋

身体需要休息，睡眠尤为重要。当人睡着以后身体的一系列生理活动都会进入一个低潮期，这时大脑皮层便会处在一个抑制的状态中，因此在睡着之前一定要避免情绪过度兴奋。最好也不要饮用刺激性的饮料或吃一些刺激性的食物；不要看惊悚的小说或是电影；在睡前也不要做激烈的运动，因为这些都能够刺激人的植物神经。从而使大脑皮层由于兴奋而长时间不能进入睡眠。

睡前不要多说话

身体有某种疾病的患者，在受病魔折磨了一天之后，到了睡觉的时候会觉得身体轻松很多，躺在床上让心慢慢静下来从而有了聊天的欲望，于是和家人开始没完没了的聊起来。这其实是睡觉前的大忌。在中医学上，说话太多会费脑伤肺，尤其是躺在床上以后，人的肺就开始收敛，说话会损伤肺气，所以在睡觉前说话会让人越来越兴奋从而影响正常睡眠。

睡前不要吃得过饱

晚饭如果吃得太多太饱的话就难以入睡，并且在身体有疾病的时候，各器官都运转得不像正常时那么好，尤其是胃在对食品进行消化时会遇到各种阻碍，并且还会使身体发胖，从而影响身体健康。

睡眠时不要不盖被子

当人睡着以后身体各个器官的功能都处在一个低潮时期，各种防

御的能力也会下降。这时如果不盖被子的话非常容易受风寒，导致生病。

不要开灯入睡

有些人在睡觉的时候不喜欢关灯，这种做法不利于正常睡眠。灯光过于刺眼会影响睡眠，同时对人的身体产生不良影响，人们不能忽视。灯光能够扰乱人体内部平衡，让人心神不宁、体温上升、心跳加快，长此以往便会诱发各种疾病的发生。

睡觉时不要选择俯卧

很多人在睡觉的时候，喜欢选择俯卧的姿势进行睡眠。这个姿势很不科学，并且对人身体十分有害。俯卧会压迫心脏，增加心脏的负担，这必然会让人感觉呼吸不畅，从而影响睡眠质量。

正确的睡姿其实是以右侧卧最好，全身放松然后双腿稍微弯曲即可。

睡觉并不是奢侈的期盼

想要睡个好觉好像已经成为了很多人奢侈的期盼，有一份针对北京、广州、上海和深圳这四个地区进行的健康状况调查表明，只有13.19%的人表示自己的睡眠能够达到充足。在我国，患有睡眠障碍的人大约有3亿，而睡眠不良的人达到了5亿。美国国家睡眠基金会也有一项调查显示，现代人的睡眠要比生活在19世纪初时人们少2个小时12分钟。

现代社会的确在飞速发展，人们在追着时代进步的步伐，所以表现出了脚步有些忙乱的现象，其实睡眠达不到正常标准就是重要的一

项。但是，造成这一现象的主要因素还是人们自己主观意念的软弱。其实睡觉并不是奢侈的期盼，如果少玩一会游戏、少聊一会天、少生一些气，让自己有个乐观的心态，睡眠就会好很多。

睡眠有利心脏健康

德国的睡眠科学家表示，正常人在睡眠时分泌的生长激素是白天的5~7倍。美国也有一项长达6年、针对100万人进行的追踪调查，就是每天睡眠不到4个小时的人，其死亡率要高出正常睡眠的人180%。可见拥有充足的睡眠能够延长人的寿命。

睡前出门走一走

调查发现，吃完晚饭后进行散步的人群，大部分是老年人，青年人和中年人都没有这个习惯。他们下班以后就很累，便不愿意再运动。而老年人是因为一天都没什么事情，并且出去散步既能和他人聊天又能锻炼身体，何乐不为。其实，睡前散步有利于大部分人群，散步能适当的消耗体力，舒筋活血，让人在晚上睡眠的时候更加容易进入睡眠状态。

第四章 舒适环境——睡眠环境有讲究

别再依靠吃安眠药让自己睡了，那样只会伤害你的身体。其实，生活中有更好的办法能够让人入睡，只是没有引起足够的重视，是否注意过自己的睡眠环境？其实，巧妙地设计安排睡眠环境，就可以轻松摆脱睡眠障碍。卧室的颜色、床具的搭配、灯光的颜色、花卉的摆设等，都是有讲究的。远离杂乱和噪声，让自己安心睡眠。

芳香疗法，香薰促进睡眠

香薰不但可以美容护肤，对一些睡眠质量不好的人来说，有些香薰还能起到改善睡眠的作用。比如薰衣草、檀香木、洋甘菊、佛手柑、安息香、苦橙花、鼠尾草、依兰等，这些香薰本身含有一些能起到镇定、舒缓神经作用的成分，当人们通过嗅觉和皮肤感觉这些香薰的芳香成分时，它们会将温和、放松的信号传给大脑，让人睡意浓浓。

能经过皮肤和呼吸系统传播精油功效的芳香疗法都可以称之为香薰。一般意义上的香薰包含所有的芳香疗法，比如按摩、薰蒸、足浴、沐浴、热敷等等。

人们通过不同的方式使香薰快速融进人体血液及淋巴液中，加快体内新陈代谢，活跃机体细胞，提高身体免疫力，进一步调节人体消化系统、内分泌系统、循环系统、神经系统以及泌尿系统等。在香气

袭人的环境下，再配上轻柔的音乐，缓缓的香气进入鼻间，清新甜美，温暖柔和，让人忍不住美美地睡上一觉。

香薰令不少人着迷，尤其备受女士和失眠者的青睐。它能养颜护肤，舒心减压。香薰中含有的酚多精和植物精油，能够刺激人体和大脑的感觉神经，让内分泌系统趋于稳定，神经自然放松。含纯植物精油的分子微粒散发在空气中，能够直接影响人体细胞的活动，让失眠、多梦、头晕、头痛、焦虑逐渐改善，慢慢消退。

香薰也是一门艺术，生活空间内有了香薰，才变得富有情调。香薰的最高境界要做到身、心、灵三者合一。香薰精油一般是从植物的叶子、根茎、花和花蕾、果实中提取的精华，还能对室内环境起到抗菌、杀菌、排毒等功效，用加热的办法，便可以减少空气中的细菌数量。

当然，香薰疗法其中最重要的功效就是改善睡眠质量。如果卧室中能长时间散发一种令心旷神怡的香气，试想一下，昏暗的灯光，淡淡的香薰，在这种环境下是不是有种想睡觉的感觉？那么，该如何用精油改善睡眠质量呢？推荐以下几种使用方式。

干花芳香剂和香薰灯

有一种用干花制成的袋装芳香剂可以使用，把它放在枕边，正好在睡眠时发生作用，时刻都能嗅到淡淡的香气；也可以用这种干花熏熏睡衣，当穿上散发香气的睡衣时，令人神情舒缓；也可以在手绢和纸巾上滴几滴香薰精油，放在枕头边上。

使用通过灯泡热度来扩散香气的香薰灯，在香薰灯内的碟子里滴

入一些精油，让香味慢慢散发；还有一种香薰蜡烛，睡前早点点上就行。香薰灯和蜡烛还可以调节室内的光线。

花草饮品

香薰的种类很多，大部分都是植物制成，而这些植物既可以做香薰也可以泡水喝。睡前一小时可以喝一杯具有镇定效果的玫瑰花或洋甘菊花草茶，也可以喝一杯加了蜂蜜的温牛奶。柔和的茶香、淡淡的乳香，释放人体压力。牛奶中含有促进睡眠的色氨酸成分，蜂蜜中的维生素等则可以调节紧张的神经，促进睡眠，避免早醒。

按摩法

将几种香薰精油加入媒介油（植物媒介油又名基础油，是芳疗中使用精油时的基底或媒介）中，然后一起放入盛器内搅匀。几种具有相同功效的香薰精油搭配一起使用，会大大提升功效。将调好的精油涂抹在身上进行按摩，顺时针涂抹均匀。按摩完以后，用湿毛巾敷住按摩的部位，令香薰精油充分吸收。

敷法

准备一小盆 300 毫升的清水，凉水、热水都可以，在水内加入 3～5 滴香薰精油，将一块毛巾放入水中浸透，然后取出毛巾，敷在身体局部，15 分钟即可。如果你的皮肤容易过敏，就要选择适合自己肤质的精油。

1. 干性皮肤，经常脱皮

可以选择熏衣草、玫瑰、檀香木、洋甘菊、天竺葵、橙花精油。保持皮肤湿度和油性。

2.容易过敏、发痒

要选择熏衣草、玫瑰、甘菊，缓解过敏现象。

3.皮肤缺水、老化

选择玫瑰、茉莉、橙花，滋润皮肤，补充水分。

4.油性肌肤

要用熏衣草、天竺葵、檀香木、佛手柑、尤加利、茶树、柠檬、迷迭香。保持水油平衡。

5.混合性肌肤

这样的皮肤介于干性皮肤和油性皮肤之间，可以使用熏衣草、依兰、茉莉。

吸入法

将2滴精油滴在手绢或面巾纸上，和鼻子保持5~10厘米的距离，用鼻子轻缓地有节奏地吸入，然后用嘴吐气，反复动作，5~10分钟后即可。将滴有精油的手绢或面巾纸放在卧室中，还能继续发挥作用。适合吸入法的精油有苦橙花、罗马洋甘菊、玫瑰（摩洛哥）。

还有一种吸入法，就是在一小盆热水中加入3~5滴香薰精油，将头靠进小盆，让盆中的香薰蒸气不断扑在脸上，热蒸气将毛孔打开，使精油分子更加进入皮肤。吸入法不仅美容皮肤，还可使肌肉放松，舒缓压力。

泡脚

将8~10滴精油放入洗脚盆中，水温不能太热，以防精油挥发。使身体保持放松状态，将双脚放入水中浸泡，感觉水温降低时，可以

不断向盆里加入热水，以确保水温。泡脚时间在 15~20 分钟就可以了。然后擦干双脚，再取一些调配好的精油涂抹在脚上和小腿上，并不断按摩，直到感觉精油被皮肤吸收为止。泡脚本来就有促进睡眠的功效，加上精油配方，安眠作用就更加明显。

芳香泡澡

人在睡眠的时候，体温会下降，因此在睡觉前，泡个热水澡会睡得更香。泡澡水不能过热，40℃左右最适宜，不然会使神经过度兴奋。在洗澡水中加入几滴香薰精油，也可以在浴室内点上几根香薰蜡烛，这样就营造出一个雾气腾腾、湿润温暖、香气四溢的环境。躺在浴缸里，闭上眼睛，听一段舒缓的音乐，使身体完全放松，在这种环境中，会让人昏昏欲睡。

卧室放置花卉有讲究

几乎人人都知道，在家庭中养一些花草既能修身养性又能净化空气，所以便喜欢在室内放置各种花草。但是对于放在卧室的花卉，就不能这么随便了，否则不但不能净化空气，反而对人体有害。

在白天的时候，花卉会进行光合作用，它会吸收二氧化碳并释放氧气。可是在夜晚，它便不能够进行光合作用，而且要吸收氧气并释放出二氧化碳来，那么会影响人体健康。如果卧室内摆有大量植物的话，就会减少室内的氧气量，使人感到憋闷而影响正常睡眠。现在人们生活水平都提高了，必定会对自己家里的空气质量也有高要求，但是因为装修或自然原因导致现在室内环境中有害物质达到数千种，最常见的是甲醛、氡、氨、苯、聚氯乙烯、氮氧化物和碳氧化物等。它

们让室内的负离子数量越来越低。这时养花变成了美化环境的好方法。

但要注意各种花卉的功能。如黄耆、紫苑、鸡冠花和含烟草等一类植物，它们能够吸收大量的铀等放射性核素；吊兰、虎尾兰、芦荟等可以清除甲醛；蔷薇、月季、常青藤和芦荟则可以有效清除硫化氢、苯、苯酚、乙醚、氟化氢和三氯乙烯等；龟背竹和虎尾兰、一叶兰等能够吸收室内 80%以上的有害气体；迷迭香、柑桔和吊兰等可使室内空气细菌和微生物大为减少。除此以外，仙人掌科的植物在夜间能够排出很少的二氧化碳，紫藤对氯气、氟化氢和二氧化碳的对抗性很强。

注意花卉负面影响

比如月季这种花卉，它虽然能够吸收空气中大量的有害气体，但是它散发出来的浓郁香味会让人们有憋气、郁闷不适的感觉，反应严重的还会出现呼吸困难的症状；像郁金香、百合、杜鹃花和猩猩木等，它们也都能够挥发化学物质，危害人体健康；尤其是杜鹃花，它的花朵本身还有毒素，如果误食的话轻者中毒，严重的能够导致休克；百合花闻时间长了会让人中枢神经过度兴奋而引发失眠；郁金香则含一种毒碱，若是接触时间长了能够加快毛发脱落。这些花卉带来的不良影响都会干扰人们的睡眠，所以在室内养殖花卉时一定要避免。

有些花会加重病情

对于患有疾病的人，如果养殖花卉不注意，还会加重病情。像含羞草，它的体内有含羞草碱，这是一种具有很强毒性的有机物，如果

人们长时间接触会引发毛发脱落；紫荆花，如果接触太久的话它的花粉会诱发人们咳嗽和哮喘，使人呼吸不畅，无法安然入睡；夜来香，在夜间能够散发出刺激人们嗅觉的微粒，这种微粒能够导致患有心脏病和高血压的人憋闷和头晕，严重能够导致病情加重。

卧室忌放的花卉

一般说来，卧室不宜放花，特别是以下花卉更是忌放。

(1) 月季花——月季花散发的浓郁香味，使一些人闻后感到胸闷、头晕和呼吸困难。

(2) 兰花——兰花散发的香味，久闻会令人神经兴奋而引起失眠。

(3) 紫荆花——紫荆花飘散出来的花粉如与人长时间接触，会诱发哮喘或使咳嗽症状加重。

(4) 夜来香——夜来香在晚上能散发出强烈的刺鼻味道，使高血压和心脏病患者感到头晕目眩，胸闷不适，甚至会使病情加重。

(5) 郁金香——郁金香的花瓣含有一种毒素，如果与它接触过久，会使眉毛和头发脱落。

(6) 夹竹桃——夹竹桃所散发出来的气味，久闻，会使人头昏脑胀、昏昏欲睡，其含有的乳白汁液，不小心接触会使人中毒。

(7) 松柏类的花木——松柏类的花木散发出来的气味对人体的胃肠有刺激作用，久闻不仅会影响人的食欲，还会使人感到心情烦躁、恶心，头晕。

(8) 天竺葵——天竺葵所发散出来的微粒，如果与之接触，会

使个别人皮肤过敏，出现红疹、瘙痒症状。

(9) 黄杜鹃花——黄杜鹃花会散发出一种毒素，一旦接触或误食，轻者会引起中毒，重者会则引起休克，严重危害身体健康。

(10) 百合花——百合花的香味也不宜久闻，它会使人中枢神经因过度兴奋而引发起失眠。

花卉安抚心灵，促进睡眠

越来越多的人都把精神上的享受和身体上的享受看得同等重要，卧室对于人们来说不仅仅能够帮助人们睡眠，还是人们安抚心灵和静静思考的地方，只有心灵和精神上一齐达到放松，才能促进睡眠。所以在卧室放置花卉的时候，要讲究色彩搭配。如果是冬天，那么就需要选择促进人体睡眠的暖色花朵来进行点缀，以此来加强卧室内温暖气氛，比如腊梅，让房间内部色彩达到一种平衡。

用心打造卧室格局和格调

一个舒适温馨的卧室，能够给你带来无比惬意的心情，在这种舒畅的心情影响下，还能睡不好觉吗？卧室装点得舒适与否，能够直接影响到生活和工作，因为它是个让人休息的场所，如果能够休息好，有充足精神的话，做每一件事都不会感到困难。

卧室的功能并不是人们常说的“不过是个睡觉的地方”，如果有这种意识，未免对自己太不负责任。卧室足以能够影响人的心情和身体的健康，因为睡觉并不是想像的那么简单。现在随着社会的发展，人们为了跟上社会进步的步伐，失去了很多悠闲舒适的睡眠时间，加上来自于社会的各种压力，会让人的情绪焦虑和烦躁，从而影响到睡

眠。

能带给人健康的卧室，它的格局设计应该具备以下几点，床铺要摆放正确；床上用品要精心挑选；家具的形状和颜色要柔和；空气质量要好等，这些都能够给人带来良好的睡眠。

国际社会公认的三项健康标准分别为均衡的饮食、充足的睡眠和适当的运动，只是现代人已经逐渐把拥有良好的睡眠当成了一件奢侈的事情。也许他们会把自己的卧室布置得非常典雅高贵，但却忘记了“健康”的重要，所以细节也很重要。

适中的空间

现在家庭居住的面积可谓是越来越大，但人们也因此陷入了“房子面积大就好”的错误认识，其实这个标准对于房子，尤其是卧室并不适用。很多专家都认为卧室面积最好不要太大，通常情况下在 15~20 平方米就可以了。如果卧室太大的话，会让人心理产生不安的感觉，从而影响睡眠。

但是卧室的大小也不能够随意更改，所以不妨用一些心思。你可以选择用在角落多安放衣柜的方法来减小空间，用一个“半透明”的格框来对空间虚实进行调节，同时，还要拆除卧室挂在屋顶的华丽吊灯，就能起到缓和的作用。

还有一个方面，就是卧室的空间也不要太局促。因为太过狭小的空间一定会让人有一种压抑感，也会影响到睡眠。所以，如果卧室面积不大的话，最好在家具的摆放上尽量简洁，并且在摆放的位置上应该有一种整体感和流畅感。

宁静私密方安心

卧室的位置一定要远离大门，因为如果离大门很近的话会使安全感降低，并且还会受到楼道或是电梯声音的干扰而影响情绪和睡眠。卧室门不能正对着卫浴间和厨房的门，以免卧室吸入湿气，从而影响到身体健康。同时还要注意的是卧室门还不要对着储物室的门，因为储物室很容易藏污纳垢，它的霉味会影响到卧室内的空气。

卧具材质

卧室里如果存在有害气体一定会影响人的身体健康，以在挑选卧具时必须要注意材质。如果不能分辨出卧具是否达标的话，可以通过专业的甲醛试纸进行测试。在新买家具以后，可以放置竹炭包来吸附有害物质，使空气保持清洁。

地毯不宜太厚

要是想在卧室内铺放地毯，要尽可能避免又沉又厚的地毯，太厚的地毯一定会积攒很多灰尘，并且滋生众多细菌，如果卧室总存在很多细菌的话，那健康就要受到威胁了。

远离电器

电视和电脑的辐射如果超过一定的强度以后，会让人感到头痛，严重的还会导致失眠、视力下降、记忆衰退和血压下降或升高等。屏幕所发出光亮还能够抑制人体褪黑素的分泌，让人难以入睡。所以，电视和电脑不要摆放在卧室里，冰箱微波炉等就更不能摆放进卧室了。大量的辐射会让人精神持续萎靡，最终影响健康。

植物摆放

很多人都喜欢在卧室里摆放一些绿色植物，因为这些植物既能起到净化空气的作用，还能为卧室点缀一些色彩。但不容忽视的是，到了晚上光线不足时，这些绿色植物就会吸入空气中的氧气然后排放出二氧化碳，让人不知不觉地就处在缺氧的环境里，这样便造成了持续性疲劳，所以，一定不能在卧室中安放很多绿色植物。倘若想用植物来装点单调的卧室，最好选择那些小巧玲珑的仙人掌科植物，因为它们能够 24 小时释放氧气，这才是最为适合室内养植的植物。

光线调节

事实上，卧室并不需要非常强烈的光线，要是不得不在卧室工作的话，可以用一道半透明的隔层把卧室的光线分成两个部分，一个是工作区，光线强一些，一个是睡眠区，光线暗一些。倘若是一个喜欢自然阳光的人，可以在选择窗帘时候用一厚一薄两种不同材质的双层帘。

闻香入梦

气味和人的情感与记忆是相关联的，舒适的气味可以帮助人更好地睡眠。所以依照个人喜好，可以把装满薰衣草或是其他香草的小袋子放在卧室里，也可以选择柠檬香型的香薰蜡烛，这样便能够让人沉浸在感官满足的状态里，让心灵得到安静，并同时消除疲劳。

“枕”得舒适，睡得悠然

健康与睡眠是紧密联系的，身体自我的调节和恢复都是在睡眠的情况下才得以进行的。然而，在睡眠时，也需要一些能够帮助人们更好进行睡眠的必备物品，就是枕头。一个能够让人感觉舒适的枕头不

但能够起到提高睡眠质量的作用，还可以有效地治疗神经衰弱。

就目前来说，我国的睡眠医学还不是很发达，但患有睡眠障碍的人却多得数不胜数。由于对睡眠医学没有深入了解，所以很难找到解决失眠的办法。也就是说，对于睡眠问题首先要引起人们注意，然后循序渐渐的取得发展。

人们在睡着以后头部的温度大约在 $34^{\circ}\text{C}\sim 34.5^{\circ}\text{C}$ ，比正常体温低一些，但是倘若头部的温度过高便难以入睡。这也就是在不同季节里、不同纬度下的人们，都会选择暖、冷枕头，产生同样的睡眠效果但却存在很大差异的结果。一般在夏季时，就是因为温度较高，人们通常不容易入睡，但是如果换一个凉席枕头的话，效果就会立竿见影，因为人会顿时拥有舒适的感觉。对于睡姿，不管是侧着睡还是仰着睡，都要选择一款能够保持正常生理弧度的枕头，成年人在仰卧或是侧卧时候的枕头高度为大约 15 厘米。

传统枕头容易导致失眠

研究显示，世界上 6 亿失眠患者中，有 1.5 亿人的失眠是由于枕头不适造成的，而不合适的枕头也是引发各种睡眠障碍的主要因素。传统的普通枕头在材质、形状、软硬程度上存在不科学的设计，因此会造成大脑供血不足，并会影响睡眠时中枢神经的调节，引发睡眠障碍，严重者还因此造成习惯性失眠。同时，传统的枕头会对面部毛细血管造成压迫，使之无法得到及时的血氧补充而造成细胞缺血，进而使皮肤失去弹性，久而久之，会使女性面色暗黄，黑眼圈严重，色斑增生，皮肤衰老。

传统的枕头，普遍位置比较高，将头部置于最高处，脖子悬空，使得脖子周围的肌肉、韧带关节处于紧张状态，可能会出现睡醒后颈部僵直、酸痛的现象。

一个舒适的枕头能够对人们缓解睡眠障碍起积极作用，最基本的要使枕头能够紧密适合颈椎的生理曲线，能帮助工作、学习了一天的人们，在睡眠之中缓解颈椎肌肉、韧带的疲劳。现在市场上的枕头的种类也很繁多，但选择上却是很有讲究的。

了解颈椎

医学专家指出颈椎位于人们身体脊柱的最上端，即头部以下，胸椎以上，由7块椎骨构成，人们通常所说的生理弧度就是由这7块椎骨形成的一个凸向前方、成圆滑状的弧形。如果枕头不合适还将错就错，就会给颈椎带来一定的压力，势必也会影响睡眠。

所以选择合适的枕头非常有必要。如果枕头选得不合适会直接影响睡眠。

“高枕有忧”

事实上，人们常常说的“高枕无忧”并不科学。如果枕头过高，你会发现不管采取什么样的睡姿都不能让自己的颈椎达到正常的弧度，从而因为加重颈椎负担而睡不好觉。在睡醒之后还会出现头晕、头疼和耳鸣的症状，若是在半夜醒来发现自己的手脚麻木，也有可能是因为枕头太高而引起的。

另外，过高的枕头会让颈椎过于前曲，使颈部软组织过度疲劳和紧张，就易发生落枕的情况，如果时间久了便会使颈部骨骼在形态上

发生改变。

如果枕头过低的话则会使头部充血，从而造成面部和眼睑部浮肿，并且下颚也会因此而向上抬，这样就容易出现张口呼吸或是打鼾的情况。

不睡过硬的枕头

有些老人一直认为睡觉时最好选择硬枕头，这种认识也是错误的。过硬的枕头会让头部与枕头的接触面减小，这样压强就会增大，定会让头皮感到不舒服。所以在挑选枕头的时候一定要选择柔软且又不失一定硬度才算合适。

竹炭枕头

炎热的夏天，细菌容易滋生，枕头使用时间长了容易藏污纳垢，很不卫生。不妨试试竹炭枕头吧。棉质的枕头太热，竹制的枕头又有些太硬，而竹炭枕头不仅柔软舒服，还有以下几样好处：由于竹炭具有吸附功能，所以它能迅速地吸收皮肤上的汗液，汗水少了，睡觉自然会感到凉爽舒适，也不用担心细菌的滋生；透气性强，有安神静心、缓解大脑疲劳、促进睡眠的功效。竹炭枕头内覆有竹炭颗粒，能改善头部、颈部、肩部的血液循环，对消除气喘、打鼾、失眠等症状有明显的改善作用，且能吸收有害气体。难怪很多人选择把竹炭枕头当成睡眠的好伙伴了。

麦饭石枕

麦饭石，它天性清凉，能够让头部在睡觉时候，保持一个令人舒适的恒温，并且麦饭石的天然磁场能够对人体的生物钟调节起积极作

用。它能够改善人们偏头痛、失眠、神经衰弱等疾病。

薰衣草枕

薰衣草枕能够帮助你消除焦虑和紧张感，让心情变得格外舒畅，从而提高呼吸系统的免疫力，让呼吸器官畅通。它还可以治疗初期的感冒、咳嗽等症状，促进你毛细血管的血液循环，使心脏得到镇静，从而改善失眠。另外，它还能够促进胃分泌，是不错的选择。

茶叶枕

茶叶枕非常适合儿童使用，睡茶叶枕头能够让人新陈代谢旺盛，特别是头部爱出汗的人更为适合，因为睡眠时如果因为出汗把枕头弄湿，一些螨虫、病源微生物和灰尘等病菌就会附着在枕头上，这样极易引发皮肤感染和支气管哮喘等疾病。同时茶叶枕还有清神明目的作用，让人睡得更香。

改变卧室的颜色，提高睡眠质量

卧室是人们休息、睡眠的地方，是生活中重要的功能区。无论是单身白领的卧室，还是夫妻二人的卧室，在整体的布局和颜色上都应该以利于睡眠为主。要用科学的方法，因人而异，合理搭配，营造一个优美、宁静、和谐的睡眠环境。

卧室是家庭中重要的一部分，它不仅仅只是一个睡觉的地方，更是人们安静思考、抚慰心灵的地方。现代人生活、工作和学习压力大，人们需要一个充足、舒适的睡眠。因此，卧室的功能显得十分重要，卧室的设计和颜色，在增加美感的同时，更能让你拥有一个安心舒适的睡眠。

那么，利于睡眠的卧室颜色，该如何表现出来呢？

柔和色调最适合卧室

心理学家以及医学家认为颜色能够极大地影响和支配人们的心情和行为。人们都喜欢根据颜色来描述一个人的性格和感觉，比如红色代表热情，蓝色代表忧郁，白色代表纯洁，黑色代表深沉。这表明颜色从一定程度上来说可以影响人们的情绪。

一个卧室中，能显现颜色最明显的就是墙壁和床上用品了，进入卧室时，映入眼帘的应该是一个柔和、简单大方的印象，而不是纷乱复杂、光怪陆离的感觉。颜色对每个人的影响是不一样的，但通常情况下，浅颜色和柔和的颜色最适合于卧室。

使人温暖的粉红色，使人愉快的大红色，使人安静的淡蓝色，使人清爽的草绿色，使人明亮的鹅黄色……可供选择的颜色简直太多了，那么，这些颜色都适合卧室吗？

淡粉色、粉红色、樱桃红都属于宜于休息的颜色；棕黄色、土黄色、橘黄色、棕色颜色太强烈，让人感觉很压抑，不适合卧室；深蓝色、紫色不太适合成长中的青少年，容易使人心情浮躁；红色虽然富有激情，但可能会使血流速度加快，血压升高，也要避免。

当然，一个卧室的颜色不可能只是一种，整体之间的颜色搭配也要协调，才能使卧室的整体效果更和谐。比如说，柔和的象牙白墙面特别适合卧室，给人一种安静的感觉，如果再选用米白色的床品、橘黄色的顶灯，咖啡色的窗帘，会将安静的环境衬托得更加静谧。这种环境让人忘了城市的喧嚣，使人烦躁的心情变得平和，只想安静地睡

去。

中老年卧室宜素雅舒适

中老年是对睡眠质量要求最高的人群，因为这个阶段的人睡眠质量相比以前会变差，睡眠时间减少，所以中老年人在这个时候也最重视睡眠，对房间的时尚要求降低。中老年朋友一般喜素不喜杂，白的墙壁，简单的花草，古朴的老家具，素雅的窗帘，往往最适合他们。质朴、舒适的环境可以减缓他们的压力，也更容易唤起他们以往的回忆。时光在不慌不忙中慢慢流逝，让人感觉惬意而悠闲。处在这样的环境中，能让人心境平和，精神放松，睡眠就会成为一种享受。

儿童房色彩宜活泼生动

儿童房的颜色搭配设计是每个家长都十分重视的，虽然爸爸妈妈都认为儿童适合鲜艳的颜色，但在儿童房的设计中，并不是颜色越多越好，色彩太鲜艳杂乱，容易使儿童视觉疲劳，不利于儿童的正常睡眠。从科学角度讲，一些亮度比较高的颜色会刺激视觉的发育。儿童房的颜色可以比成年人和失眠患者的房间颜色鲜艳一些，因为鲜艳的颜色可以训练儿童对颜色的感知，还能让孩子的心情更加舒畅，富有想象力。一般，女孩喜欢粉色、红色这样的暖色调，男孩喜欢绿色、蓝色等偏冷的颜色。但整体的颜色最好相一致，比如床单是淡红色的，墙壁可以是粉色的，不要大红大绿相互对比，反而会让孩子烦躁，影响睡眠。

卧室尽量不要用对比色

卧室的颜色整体上要有一个主色调，与其他颜色相互协调。卧室

颜色忌五颜六色，杂乱的色彩容易使人神经兴奋，难以入睡。另外，床单、被套、枕套应使用同一色系，窗帘、沙发、家具也最好使用相近的颜色，尽量不要用对比色，扩大颜色的鲜明性，容易让人心烦意乱，影响睡眠。

卧室是私人空间，其色彩既要符合个人喜好，还要符合审美观点，利于睡眠。倘若卧室的颜色过于大红大绿或颜色跳跃性比较强，杂乱无章，很容易使神经兴奋，甚至造成分泌功能紊乱，不能让人安心入睡。尤其是性格内向、心力衰弱、神经衰弱的失眠症患者，更不宜采用夸张的色彩，比如大红色会让人心跳加快、心烦意乱，造成入眠困难；黑绿色同样不适合这些人群，会让人更加抑郁，睡眠也成了一件痛苦的事。

暖色调和冷色调

春夏两季，气温相对高些，室外红花绿草，颜色鲜明，所以卧室的颜色应该以冷色调为主，视觉上让人感觉很清爽，比如白色、米色、淡蓝色、浅绿色等。床罩的颜色应选择清新淡雅的颜色，质地应选择纯棉的较薄的面料，容易吸附汗液；而秋冬两季气温下降，天气寒冷，室外颜色暗淡，这时卧室应以暖色调为主，比如黄色、橘黄色、橘红色等。床罩的颜色也应选择暖色，在质地上应该选择较厚的面料。

房间的颜色会直接影响人的睡眠质量，在选择颜色时首先要考虑室内的采光。朝南、朝东南方向的卧室光线比较好，宜采用偏冷的色调，不宜大面积采用浓重的橘黄色或红色，这些颜色会让人精神亢奋，或使人感到烦躁不安，降低睡眠的欲望。如果房间的光线差，就应以

明亮的暖色调为主，不宜选择墨绿、蓝色、紫色、深灰色等冷色调，如果大面积采用紫色，会使整个卧室显得更加灰暗，难免使人感到压抑。

灯光要合理运用

人们生活水平不断提高，来自社会各方面的压力越来越大，人们的神经会长期处在紧张中从而引起失眠，所以人们更应该积极地去了解身边各种能够影响睡眠的因素，比如灯光。

卧室的灯光如果太亮了也能够影响人的睡眠质量。在为卧室挑选灯具的时候，一定要注意灯光最好是温和的，它能给予整个卧室一种舒适温馨的感觉，从而提高睡眠质量。千万要注意的是灯光不要直接照射到床头，因为这样的话会让睡眠者产生烦躁的心理，从而影响睡眠。还不可以选择非常闪烁的霓虹灯放在卧室，这只会使人变得越来越浮躁，不能够专心睡觉。

如果灯光的选择不合理就会让你在早晨起床时变得十分艰难，从而打乱原有的生物钟。

灯光对睡眠的影响

研究发现，在深夜时，即使是电脑屏幕或是一些其他电器哪怕是发出微小的光亮，都能够影响到生理规律，也就是说，灯光对人们的睡眠有很重要的影响。如一个小婴儿在睡觉的过程中，如果妈妈不把灯关上的话，将影响孩子的睡眠，除此以外，还能够对孩子的视力产生一定的伤害。

美国宾州大学医学院通过对 479 位 2~16 岁孩子的健康调查得

出，这些被调查的孩子在两岁前如果睡在黑暗的房间，他们长大后近视的比例是 10%；如果在两岁前睡在有小夜灯房间里，那么长大后患上近视的机率为 34%；要是两岁前睡在灯光较为强烈的房间内，那么长大后的近视率居然达到了 55%。

不要小看微弱的灯光

在上床睡觉之前一定要把房内的电脑或是电视机关好，因为哪怕是一些微弱的灯光也能影响人的睡眠。在以前都认为这些光亮能够帮助人们看到很多想看到的東西，让人心情愉悦，还能够参与调节生理规律，并对于设计治疗睡眠紊乱或者季节性抑郁的光疗方式起着重要作用，但这些认识并不准确。

之前也有研究表明人类和其他哺乳动物的眼睛中存在几种特殊的非成像细胞。而这些细胞在眼睛的位置和用于视觉的视杆细胞和视锥细胞的位置不一样，并且它们是含有视黑素的，而这种色素能够吸收蓝光来进行某种光调整程序，就像重新设置睡眠一样，充分释放激素来让大脑达到警觉状态。

遮光的窗帘

卧室中一定要注意的是，窗帘要选择遮光效果好的，否则想在星期天睡个懒觉就是一件很困难的事情，因为人会自然而然地被阳光叫醒。

在现代化城市建筑中，不管是噪声污染还是光污染都是很严重的。在晚上，你闭上眼睛把灯打开，依然会感觉到房间亮了，这是因为灯光能够穿透眼睑，照到眼睛上。并且，尤其是在大都市里，很多

家庭的窗子都对着路边耀眼的霓虹灯，更加糟糕的是霓虹灯通常一亮就是一整晚，几千瓦的灯光在夜空中不停闪烁，如果没有足够厚度并遮得住它的窗帘，睡眠质量肯定不高。即使自己意识不到，但第二天萎靡的精神就足以告诉你一切了。

亮度的设计

对于卧室里灯光的亮度，不同年龄的人对灯光的要求也是不同的。像老年人和小孩子必然是两种要求。一般情况下，老年人会想得比较多，普遍表现出入睡很难，所以在准备睡觉以后就把灯全部关掉，在黑暗里更能帮助他们入睡。但是小孩子就不一样了，他们通常会很轻易就入睡，只是在入睡之前，如果房间太黑了他们会感到害怕，所以这时家长最好给孩子亮一盏微弱的灯，等孩子入睡以后再帮他关上。

对于成年人来说，会因为职场或家庭上的压力而难以入眠，但是他们的难入眠和老人的难入眠却不一样，所以不要直接把灯都关掉。成年人需要一种微亮柔和的光，因为这种灯光能够让人紧张的精神得到缓解，从而给予人们一种安全感，这样便能帮助入睡。

那些在职场上很有成就的人几乎都有一个习惯，在晚上会醒，于是开灯去个厕所或静静待一会然后再睡，但是，通常这个“再睡”却说不定几点能够睡着呢！不过他们往往会发现在酒店里便不会出现类似现象，因为酒店里的灯光都是经过专业设计的。

漫光源更能“催眠”

卧室是人们休息的地方，然而光源又是能够直接影响人们睡眠的一个重要因素。大家要为自己提供一个容易安睡的环境，一定要先营

造一个柔和的灯光环境，用灯光的布置来缓解一天的紧张生活，因为卧室就是要给人一种舒适温馨、宁静怡人的感觉，所以那些五颜六色、五彩缤纷的灯具最好不要装在卧室内。

另外，卧室的照明灯最好是漫射光源的灯，像床灯、落地灯或者是夜灯都可以。而天花板上的主灯要安装在光线并不刺眼的位置会好一些，千万不能放在床的正上方，这样一定会影响睡眠。而安设床灯一般就在床的两侧，此时的灯也有壁灯或者台灯的作用。夜灯也是要方便晚上起床时使用，能够照明通道即可。

别让寝具影响你的睡眠

如果隔一会没有擦桌子，就会看见有薄薄的一层灰尘，更何况没有天天清洗的床单呢？虽然表面看不出来，但也觉得心里不舒服。其实，床上用品不清洁，除了睡得不舒服，还会影响一个人的睡眠。

床上用品是否清洁、卫生是保证睡眠质量和身体健康的重要条件，经常换洗床上用品是一个人应养成的卫生习惯。但其实很多人会忽视床上用品卫生的一些小细节，而这些细节却极有可能为健康带来隐患，影响你的睡眠质量，寝具卫生必须引起重视。

回家不换衣服就往床上躺

人们生活的环境中，到处都布满着灰尘，这些灰尘会大量地粘附在人们身上。回家后如果不换衣服就往床上一躺，无疑这些灰尘也会污染寝具。室外空气中的灰尘含有大量的细菌，是非常脏的，它能吸附可传播疾病的病原体和飞沫，还有其他一些有害物质，比如纤维、烟尘等。因此，回到家换上家居服或睡衣，再好好洗个澡，减少细菌

的滋生。

从来不换洗枕芯

如果你经常睡不好还找不到原因，那么，你有必要了解一下自己的寝具是否该换了。

人在睡觉时，头发上沾染的灰尘、皮屑和皮肤排泄的汗渍、油脂会不断污染枕头，还会大量渗入到枕芯里，枕头成了一个成为藏污纳垢的地方。枕头中的细菌会进入人的鼻腔和肺部，引起呼吸系统疾病，倘若是本身患有呼吸道疾病或有皮肤病的人，还会将细菌和病毒“传染”给枕头，反过来，又会感染自己和其他用了这个枕头的人，从而引发呼吸不畅，影响正常睡眠。

起床就叠被子

人体每天要释放大量的汗液和废气，睡觉时也不例外。起床后马上叠被子，汗液和废弃被留在被子里，晚上睡觉盖被子时，这些脏东西还会继续影响身体。长时间如此，不仅有汗臭味，给细菌创造了生存环境，对身体不利，还会影响睡眠的舒适度。正确的做法是起床后先把被子翻过来，里面朝上，晾 10 分钟左右再叠起来，并且最好每周在太阳底下晾晒一次。

如何清洁床罩和床单

夏天细菌繁殖快，冬天更换寝具周期长，所以无论冬夏，床上用品都比较容易沾染污垢、霉菌，灰尘和动物毛发。床是每个人每天都接触的地方，因此，一定要注意床上用品的卫生问题。以确保健康不会受到威胁。

在更换、清洗床罩和床单的同时，不妨先用微湿的抹布、笤帚或吸尘器，将床垫上积累的灰尘、皮屑、毛发等清理干净。如果有污渍的话，可用肥皂或洗涤剂涂抹脏处，用软刷刷干净，再用湿抹布吸干洗涤剂，然后用吹风机把湿处吹干，这样才不会发霉、沾染细菌。有条件的话，还可以在床垫和床单之间加一层保洁垫。保洁垫中内设的棉层，可以吸附空气中潮湿的水汽，防止潮气进入床垫和寝具内，以保持寝具的干燥，并且还具有保暖和吸汗的功能，而且质地轻薄，便于清洗。

如何清洁枕头

同为床上用品，人们一般只注意换洗床单、床罩、枕套、枕巾，却最容易忽视枕芯的卫生。殊不知，睡觉时呼出的不纯净气体和头皮分泌的油脂、污垢，会入侵到枕头内部。

英国一位研究人员曾对枕头做了一次抽样调查，他从几个家庭中挑选了 10 个枕头作为样本，使用时间都在 1 年至 10 年之间。调查结果发现，这些枕头的枕芯竟然藏有数百万个真菌孢子。这些真菌孢子通常来自人体头部的分泌物和污垢。

研究人员证实这种真菌会入侵人体内部，从而使哮喘和鼻炎加重。所以，单纯地更换、清洗枕巾、枕套不能解决根本的问题。医学专家建议，枕头要经常晾晒消毒，在天气晴朗时，最好将枕芯拿到外面晒晒太阳。如果房间比较潮湿的话，至少每周都晾晒一次。还应注意更换枕芯，枕头芯最好 1~3 年更换一次。

另外，如果睡觉时鼻塞、咳嗽，可将枕头稍稍垫高，这样可保持

呼吸通畅，使人安然入睡。

更换床上用品

只有睡得好，才能有一个好身体，才能有精力投入到工作、学习和生活中去。保证高质量的睡眠，硬件条件是基础，寝具要做到及时更换。

1.选对枕头

一个合适的枕头必须具备两项，即合理的高度和舒适的硬度。喜欢平躺的人，枕头受压后的高度应保持在 5 厘米左右，枕头软硬适中；喜欢侧卧者，枕头高度为 10 厘米，硬度要稍大。喜欢俯卧的人需要软一点的枕头。另外，枕头要有弹性，枕芯内的填充物以木棉或谷物皮壳为宜。

2.选对床垫

床垫最关键的是它的软硬程度，选择稍硬一点的床垫对脊柱比较好。专家建议，床垫在使用 5~7 年后，无论是否完好，都应该更换。如果床垫出现塌陷或鼓包，或者睡着感觉不舒服，肌肉酸痛，一定要及时更换。

3.选对床单

床单是身体接触面积最大的地方，它对于保证良好的睡眠也很重要，建议选择手感厚实、质量细密的纯棉床单，吸湿性较好。涤棉混纺的床单吸湿性较差，还易产生静电，沾灰尘，最好不选择。清洗床单时，应使用温和不刺激的洗涤剂，低温烘干或者自然晾干。

远离电磁辐射，让自己安心睡眠

很多时候，生活中一旦看不到电器和手机这些东西，就有种手足无措的感觉。早晨需要手机闹铃把自己叫醒，上午到下午对着电脑就是一整天，下班回家以后用微波炉做个饭，吃完饭以后看一会电视，睡觉之前再上几个小时的网，甚至到了睡前还要躺在被窝里玩一会手机……家电和手机的确为人们的生活提供了方便，但也在一定程度上威胁着人们的健康。

睡眠质量的好坏取决于周围环境的好坏。好的环境不仅涉及声、光，还包括温度、湿度、空气中的含氧量、阴离子数等，更是与人们平时不经常关注的能量场有关。在平常生活中人们对睡眠的方向会有所关注，头北脚南，是多数人遵循的睡眠方向。其实，现今人们的睡眠不应只考虑地磁因素。

电磁辐射，人们身边的健康隐患

由于通信的发展和电器使用的普及，尤其是在大城市里生活、居住的人们，无时无刻不处在无形的“辐射海洋”中。微波设备、无线基站、广播电台发射站、雷达以及高压线、变电站、家电等电器设备和产品，都产生低频电磁场。

据很多居住在电台发射站、高压线、变电站附近的人们反映，已经出现了失眠、睡眠障碍等症状的事例，现在这种情况越来越多。信息化的发展和生活便利的需要，产生电磁辐射的设备会越来越多，环境中电磁能量的密度增大、频谱增密，是社会发展的必然趋势。随心所欲地换居住地不太现实，那么可以采取一些必要的措施做到预防。

如何改善辐射的不良影响

减少人工产生的电磁辐射对人体的负性作用。人的主要休息场所，像是卧室，尽量避免摆放家用电器如电视机、电脑甚至电话机等，合理布线，以减少电磁辐射对睡眠（恢复体力和精力）的影响，这也不失为一种明智的选择。

一般的家用电器，例如，电视、冰箱、洗衣机等，电磁辐射都很小，只要不集中摆放，并距离人在 1.5 米之外，就能大大降低对人体的辐射损害。相对来说，微波炉的辐射比较大，应该尽量少用。在中国环境监测中心公布的室内家电辐射排名中，微波炉位居第一，辐射超过国家规定标准近一倍，成为家中最危险的“健康杀手”。

电脑的辐射和其他家电的辐射相差不多，如果不是经常玩电脑，电脑对人的辐射没有多大。

其次，带变压器的低压电源磁场比较高，不过距离 0.3 米远就能保证安全。比如手机充电器，在充电时应该与人保持一定的距离，尤其不要放在床头。

注意家电放置处的通风。在密闭的环境中，电磁会使空气中的电离层分离，很容易吸附在人的皮肤上，从而危害人体的健康。

相邻房间的辐射也不能忽视。家用电器的管线大都接在后方，此处磁场最高，再加上磁场的穿透性比较强，所以与它一墙之隔的位置也要注意。

尽量缩短与家电的接触时间；睡觉之前一定要洗洗脸；不使用的电器，最好关上电源，因为通电的电器一样能产生辐射。

儿童、孕妇和体弱多病的人群应严格控制看电视、玩电脑的时间

和距离。

手机辐射影响睡眠

一项新的研究显示，睡觉前使用手机会使人进入深度睡眠的时间延迟，而且会引起头痛和混乱。

这些研究结果对儿童和青少年来说尤其值得注意，因为研究表明，对于儿童和青少年来说充足的睡眠是不可缺少的，但他们常常在深夜使用手机，这就严重影响睡眠的质量。缺少睡眠导致青少年的情绪和性格发生改变，出现忧郁、注意力不能集中、学业成绩不佳等现象。

有外国学者做过这样一个实验，对年龄在 18~45 岁之间的 35 名男子和 36 名妇女进行了研究。研究对象中的一部分人被暴露在与使用手机相同的辐射环境下，其他人虽然同处一地，却并未暴露在辐射之中。

结果，第一部分人进入第一阶段深度睡眠的时间比平日延迟，而且深度睡眠持续的时间也大大缩短。减少深度睡眠的总体时间，干扰了人体修复损伤的能力。另一部分没有与辐射接触的睡眠质量则相对较好一些。

能够降低辐射影响的食物

除了远离辐射区，减少使用电器和手机的时间以外，还可以通过食物预防辐射。

1.海带——抗辐射首选

海带能抗辐射，与其含硒有关。硒是一种重要的微量元素，能增

强机体免疫功能，保护人体健康。同时它还含有一种被称作海带胶质的物质，可使进入人体的放射性物质从肠道排出。常吃含硒丰富的海带、紫菜等，可提高人体对抗辐射的能力。

2.黑芝麻——增加细胞免疫，抵抗辐射

中医理论认为，黑色入肾，“肾主骨升髓通于脑”，各种电磁辐射的危害主要对人体大脑和骨髓有影响，使人免疫系统受损。多吃补肾食品可增强机体细胞、体液免疫功能，能有效保护人体健康。

3.西红柿——减少皮肤辐射损伤，抗氧化

科学调查发现，长期食用西红柿的人，受辐射损伤较轻，由辐射所引起的病变发生率也较低。受辐射后的皮肤中，番茄红素含量减少了31%~46%。番茄红素能有效防止紫外线、辐射对皮肤的伤害。另外，番茄红素还有祛斑、抗皱、美白的功效。

4.牛奶——促进新陈代谢

牛奶中的乳铁蛋白具有很好的抗氧化作用，可除去癌症诱因之一的活性氧。研究人员认为，乳铁蛋白防止放射性物质的伤害应该也是这种抗氧化性质在起作用。

所以，放射诊断治疗人员、电脑工作人员、野外工作人员，每天喝500克牛奶，特别是酸奶有明显的防止放射伤害的功效。

5.绿豆——有助于排泄体内毒物

民间素有“绿豆汤解百毒”之说。现代医学研究证明，绿豆含有帮助排泄体内毒物，加速新陈代谢的物质，能有效抵抗各种污染，其中就包括电磁污染。

6.黑木耳——清胃、涤肠、防辐射

黑木耳中的胶质可把残留在人体消化系统内的灰尘、杂质及放射性物质吸附，集中起来排出体外，从而起到清胃、涤肠、防辐射的作用。

音乐治疗睡眠障碍

音乐可以帮助人们放松、愉悦心情，可以寄托一种情怀，同时，还可以起到催眠的作用。音乐能够提高睡眠质量，所以有睡眠障碍的人不妨多听一些舒缓的音乐，让自己由于睡眠不足所带来痛苦得到缓解，提高自己的精神状态。

人在非常高兴的时候，往往表现出会一边唱歌一边蹦跳，总之是手舞足蹈就对了。当人在郁闷的时候则会表现出表面安静但内心无比烦躁，正好与高兴的时候相反。但是，在郁闷的时候如果传来一支优美动听的曲子，定会让人的心情也跟着好起来，那些不愉快和各种烦恼都会随着消失。这就是音乐的力量，同样，那些舒缓悠扬的音乐也可以帮助人们睡眠。

在一个睡眠实验中，接受实验的人按照要求睡在一个没有任何声音的房间里。大家也许会认为这种不受任何干扰的环境就是最佳的睡眠环境。但是结果发现，过度的安静居然对接受实验的人的睡眠产生了不良影响。其实如果能够仔细想想就会发现，早期的研究结论其实十分符合逻辑。事实上人们生存的每个阶段其实都是处在声音的包围之中。就像还在妈妈的子宫里时，听力就成为了最早发育的器官之一。等到成人后，就算是花上一小段时间来“沉默”一下，但也不过是一

种暂时逃离噪声干扰而已。

然而，什么样的声音可以让人们得到放松呢？这要因人而异，但是最受欢迎的就是音乐。世界上几乎没有几个人是不喜欢音乐的，但大都处在一种“只是随便听听”的阶段，其实倒不如刻意去为自己挑选一个专门用于睡前听的，这样，每天都会让自己的感官得到舒适的放松，以此来消除精神上和身体上的疲劳。并且听音乐还能够在培养情操的同时享受音乐的奥妙。

音乐的奥妙

有一个很著名的实验，科学家准备两个屋子用来养植植物，他们在一个屋子里放音乐，而另一个屋子却一切正常。结果放音乐的屋子里植物长得非常茂盛，并且让人惊奇的是植物居然都向着音乐播放的方向生长，这就是音乐的力量！

音乐对植物的影响都这么大，对人效果也不能小。专门的睡眠音乐都显露出一个共性，就是悦耳，并且能够让听它的人暂时忘记各种忧虑和各种压力，让人有很舒畅的感觉，它们的节奏都很稳定，这种安静的感觉能够让人的大脑在不知不觉中就平静下来，就觉得世界也跟着静止下来，只有这些优美的声音。

音乐是一种旋律，一种心境

经常听一些平和舒缓的音乐能够帮助缓解身体上的各种不适，放松心情。目前，采用音乐来放松或是治疗某些疾病的案例越来越多，也许有些人并不能理解，但是专家表示，音乐疗法虽然是一种辅助的疗法，但是对慢性病的康复有一定的治疗效果。

自然音乐

自然音乐，顾名思义就是来自于大自然的声音，如秋风和春雨声、山泉和溪流的沁人心脾声、清晨森林里群鸟的啼鸣声等都能营造出一种或是宁静、或是旷远、或是清新、或是安全的感觉，让人的大脑皮层从兴奋状态逐渐进入抑制状态，从而达到催眠的效果，那么定能够提高睡眠质量。

音乐选择要与情绪一致

想要让一个处于兴奋状态中的人安静下来，不要让他听那些平静又缓和的音乐，原因在于这种做法是带有强制性的，会让人更加的烦躁从而产生厌恶感。

这时，不如让他听一些激愤又活跃的音乐，听一段时间以后，他的兴奋程度就会发生逐渐被抑制的现象，从而产生疲劳感，这时他自然而然的需要听一些镇静的音乐，于是兴奋的情绪就能够平静下来了。

选自己喜欢的音乐

从医学上来讲，音乐对情绪活动、植物神经系统、内分泌、边缘系统和丘脑下部都有密切的联系，音乐的节奏、旋律、和声和力度都能在不同程度上影响人的精神活动。

但是想要利用音乐来治疗疾病，首先要注意的一点就是一定要听自己喜欢的风格的音乐，不同的人因为生活习惯或是文化背景等方面的因素，所以喜欢的东西也会不一样，这个便不能够一概而论了。

听音乐要适时

用音乐来治疗失眠必须要在睡觉之前进行，时间为 20~30 分钟即可，有些严重的患者则需要更长一些时间，大约为 40~60 分钟。对于音量，不要超过 60 分贝。同时，在进行音乐治疗时，要保持室内安静，空气良好，并且在治疗之前的一小时内，最好不要做激烈运动。

舒适的场所

在进行音乐治疗时，所处的场所一定要舒适温馨，最好在自己的卧室，躺在床上尽量放松自己最好。也可以坐或躺在起居室舒服的沙发上，但要保证起居室没有别的声音进行干扰。平时大家早已习惯把音乐当成可以消遣的东西，倘若你认真的把音乐当成治疗睡眠障碍的良药，就要认真并且积极地去听，让自己融入到音乐中去。

高血压患者更需要音乐治疗

对于高血压的患者，更需要音乐治疗。国际高血压学会在之前发表过研究报告，报告指出，每天坚持听半小时节奏均匀的印度或古典音乐的高血压患者，其血压明显低于不听的患者。还有很多国内外的研究都指出，放松性的音乐治疗和常规药物治疗配合能够更早地控制血压。

第五章 合理饮食——吃得科学，自然睡得健康

如果你经常失眠却还没有得到改善，是不是饮食出了问题？要知道，饮食对睡眠的影响很大。睡觉之前的晚饭该怎么吃，该吃些什么，吃多少都是值得失眠患者注意的问题。同时，有些特殊的食物能起到促进睡眠的作用，比如富含维生素 B1，的食物、萝卜和生姜。除此之外，牛奶也是促进睡眠的佳品，但要拒绝咖啡和浓茶。

饮食与睡眠息息相关

如果人们所需的各种营养元素都能够摄取适量，不但能够满足人们身体必要的需求，还能够满足各种生理上的需求，并且对预防和改善多种疾病的发生也能起到很好的作用。

可是怎么吃才能做到平衡膳食呢？平衡膳食包括肉蛋奶鱼类、粮谷类、蔬菜水果类、豆制品和油脂类食品。现在人们的工作大都很繁重，在面对外界各种压力时，大脑皮层便会长时间处在高强度的紧张之中，从而必须对营养的摄入重视起来。

由于现在人们生活水平提高，可选择的食物越来越多，但是很多人都存在明显的挑食现象，这就导致了即使生活很富足还是会出现营养不良的情况，他们通常是喜欢什么就一直吃什么，不喜欢便很少吃，甚至不吃，膳食根本达不到平衡，如果长此以往还会影响自己的情绪。

现在由于工作繁忙，很多人还存在吃饭时间不固定的情况，忙起来通常会顾不上吃饭。然而这些人中，也存在确实没有什么饥饿的感觉，所以更加认为无所谓了。但是这种吃饭不定时和饥饱不均匀的情况一定会使自己的肠胃功能发生紊乱，从而影响消化和吸收。另一种情况是暴饮暴食，有的暴饮暴食者表现在即使是吃饱饭以后，还是管不住自己的嘴巴，不停地吃，直到感觉胃已经难受了才停止。有的暴饮暴食者则是三餐不正常吃，都用大堆零食来代替。这都会导致自己的胃超负荷运作，从而引发情绪上的波动，到了晚上睡觉时，头脑定会无比清醒，那就只能不断地辗转反侧，无法入眠。

拥有一个健康的饮食习惯，对睡眠质量起着至关重要的作用，但是怎样才能拥有一个健康的饮食习惯呢？

吃饭时要有好心情

在吃饭时，必须拥有一个良好的心情，这样能够帮助食物很好的消化吸收，才不会给睡眠带来影响。

其实人们吃饭，无外乎讲求的是饱腹和营养，但是通常会把同样重要的“好心情”给忽略掉。研究表明，在吃饭时拥有一个愉悦的心情是非常重要的，否则即使是饭吃下去了，但是却不能够使食物很好的消化。因为心情不好，就会减缓胃肠蠕动，使消化液分泌降低，造成腹胀、便秘。

现在有很多人都患有不同程度的胃病，一个是因为吃饭不规律，还有一个就是在吃饭的时候心情紧张造成的。如果长时间都一个人吃饭的话，也会因为沉闷而易导致胃病的发生。然而如果人们在吃饭的

时候谈论一些令人不高兴的话题，也会影响消化。

太多的人都有同样的体会，就是在和不喜欢的人一起吃饭时，会把烦躁和压抑都融进食物里，这样即使是吃山珍海味也不觉得香。还有的人，心情不好的时候就通过暴饮暴食来排解压力，迅速吃完以后便感觉腹胀难受，辗转反侧难以入睡。所以，不管有多忙，避免让自己的肚子“生气”，为了自己的睡眠要有一个良好的饮食习惯。

吃饭的时间长短要适中

不难发现，有些人吃饭很快，有些人吃饭很慢，同样的饭十个人吃完的时间都不尽相同。这就有人要问了，吃饭的时间最好是多长时间呢？

其实，吃饭时间最好是 30 分钟为适当，很多人因为生活节奏快，吃饭也变得越来越快，有的人三下五除二，十分钟就解决了一餐饭。但是这么快的吃饭速度根本就不利于肠胃更好地吸收，很可能会引起腹胀、腹痛、腹泻，这样的情况怎么能安心睡眠呢？

晚餐不要丰盛油腻

如果晚上吃得过多、过于油腻的话，就会延长胃对食物消化的时间。这样，在夜里定会睡不好觉。

如果想吃一些高热量的东西，不妨把它们安排在早餐或是午餐去享用，而晚上，最好吃得清淡一些、少一些。晚餐还要选择一些含有蛋白质的低脂制品，像鸡肉，瘦肉或鱼类都可以。这样对抑制发胖有很好的效果，还不影响睡眠。

少喝含咖啡因的饮料

有些人睡不好觉是因为白天时喝了太多的咖啡，因为咖啡能够刺激人的神经系统，使人的血压上升，心跳加快，从而影响睡眠。但是，在早上的时候，你可以少量的喝一些咖啡，它能够帮助你很快地从睡意中精神起来。

有些对咖啡因敏感的人，就算在下午时只喝了一杯热可可，到了晚上也会倍加精神，从而辗转难眠。而且咖啡因有利尿的作用，它能够在你睡意蒙蒙时提醒你该去厕所了，这样便不能够安然入睡。

不要依靠饮酒助眠

有些人在睡不着觉的时候，会借助少量的酒来帮助入眠，但是这么做却只能是起到反作用而已。在睡前喝那么一小杯的代价无非是继续无法入眠或是一个晚上不断地醒来。

研究表明，通常那些有酗酒习惯的人，大部分都有睡眠障碍，他们会在夜里无数次的醒来，并且即使是睡着了，深睡眠的时间也会很短甚至是没有。

注意能导致胀气的食物

如果腹部胀气，一定会很难受，就更不要说有个好睡眠了。以下就是一些能够导致腹部胀气的食物，如青椒、茄子、马铃薯、香蕉、面包、芋头、玉米、球芽甘蓝、地瓜、花椰菜、柑橘类水果、包心菜、豆类、洋葱等等。

少吃辛辣食物

像大蒜、辣椒或洋葱这样辛辣的食物能够让人的胃部灼热和消化不良，从而会干扰正常睡眠。研究人员还发现，人在摄入辛辣食物以

后，在睡眠的第一周期出现体温上升、心跳加快，而这也会导致睡眠质量降低。所以辛辣的食物一定要少吃。

能够“催眠”的食物就在身边

美国有一则报道，如果一个晚上能够踏实的睡上 7~8 个小时，那么必须在饮食上有所讲究。有些食物能够帮助人缓解紧绷的肌肉，使情绪得到缓和，不管是在身体上还是心理上，都获得平静，从而更好地睡眠。

晚上是不是能够睡得好，和晚餐吃了些什么有很大的联系。《黄帝内经》里也说过“胃不合则卧不安”。让人们有睡眠障碍的原因之一，就是晚上吃了不适宜的食物。

牛奶催眠

牛奶里含有色氨酸是人体八种必需的氨基酸之一，它有抑制大脑兴奋的作用，还可以使人产生疲倦的感觉。它是人体内不可缺少的物质。所以，在睡前，最好喝上一杯热牛奶，便能起到安眠的作用，从而快速地进入梦乡。

食醋催眠

人在长时间的途旅行结束以后，一定会劳累过度，导致晚上难以入睡，就算是睡着了但睡眠的质量也不高。这时可以用一汤匙的食醋放进一杯温开水中，然后慢慢喝下。喝完以后静下心来闭目养神，不一会就能睡着了。

水果催眠

过度疲劳而失眠的人，临睡前吃苹果、香蕉等水果，可缓解肌肉

疲劳；若把桔橙一类的水果放在枕边，其香味也能促进睡眠。

糖水催眠

如果因为烦躁、发脾气而久久不能入睡，可以喝一杯糖水。由于糖水在人的体内能够转化为大量的血清素，血清素会进入人的大脑里，使得大脑皮层得到抑制从而会更容易入睡。

鲜藕催眠

藕中含有多种维生素、大量的碳水化合物和丰富的钙、铁、磷等物质，所以它具有清热、养血、除烦等疗效。能够治疗血虚失眠。鲜藕又是一道人们常吃的菜，所以很好买到。可以把鲜藕用小火煨烂，然后切片，再加适量蜂蜜后就可以食用了，能够帮助人们安神入睡。

大枣催眠

大枣味甘，含蛋白质、糖类、有机酸、维生素 C、钙、磷、铁、黏液质等，并有补脾、安神的良好功效。所以睡眠障碍的人每天晚上将 30~60 克的大枣放入适量清水中煮食，能够帮助入眠。

莲子催眠

莲子具有补心益脾、养血安神等功效。它清香可口，很受人们喜爱。生物学家经过实验得出，莲子拥有大量的莲子碱、芳香甙等成分，这些成分又都具有镇静的作用，在人们食用以后，能够促进胰腺分泌胰岛素，并能够增加五羟色胺的供给，能够起到让人入睡的作用。

催眠饮料

将 100 克洋葱切片，浸泡在 600 毫升的烧酒中，经过 1 周后取出，再取洋葱酒 10 毫升，牛奶约 90 毫升，苹果半个榨汁，鸡蛋 1 个，搅

拌均匀后在睡前 30 分钟饮用即可，能有效促进睡眠。

维生素 B 族的食物

维生素 B 族的食物能够帮助人们消除烦躁，全麦食品就是其代表食品。B 族维生素之间有相互协调的作用，它可以调节新陈代谢，并增加神经系统功能。像糙米、燕麦、全麦饼干、全麦面包等都属于全麦食品，它们都具备促进睡眠的功效。

小米催眠

小米又称粟米，性凉、味甘咸。小米性微寒，具有“健胃、和脾、安眠”的功效。在《本草纲目》中就有“煮粥食益丹田，补虚损，开肠胃经”一说。经过研究发现，小米中含有非常丰富的色氨酸，并且其含量在所有谷物中独占鳌头。所以小米熬成粥，临睡前食用，可使人安然入睡。

色氨酸可以促进大脑神经细胞分泌出使人欲睡的神经递质——五羟色胺，这种物质能够帮助人们入眠。并且，小米含有丰富的淀粉，人们在食用后可以产生温饱感，从而促进胰岛素的分泌，提高进入脑内色氨酸的量。

核桃催眠

核桃味甘，性温，是一种非常好的滋补食物，它能够改善人们健忘、失眠、神经衰弱和多梦。取粳米和黑芝麻、核桃仁，慢火熬成稀粥再食用，也可用白糖调食，在睡眠前食用有帮助入眠的功效。

萝卜和姜，一样都不能少

萝卜是人们菜篮子里最常见的蔬菜，它可糖可腌、可炒可炖、也

可生可熟。自古以来，不管是在民间还是在贵族家庭，萝卜都是餐桌常有的一道菜。同样，姜的作用也非常大，吃姜能够增加食欲并且防胃病，如果食生姜还可以温胃止吐、散寒发汗、杀菌镇痛。

早在《本草纲目》中就对萝卜赞赏有加，称萝卜是“蔬中最有益者”。在市场上，萝卜的种类有很多种，如青萝卜、红萝卜（胡萝卜）、白萝卜、水萝卜等，每样萝卜都有自己的“强项”。萝卜性凉，可以清热败火并能够通气。晚饭时吃一些萝卜，还能够消食润喉，帮助人们睡眠。秋天时空气多干燥，多吃一些萝卜能够起到补水的作用。民间有句谚语：“晚吃萝卜早吃姜，不劳医生开处方”，“萝卜一味，气煞太医”、“萝卜上市、医生没事”等。这些都充分说明萝卜的神奇功效。

姜的作用也不可小觑，俗语还有：“家备小姜，小病不慌”、“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”、“四季吃生姜，百病一扫光”、“夏季常吃姜，益寿保安康”、“早吃三片姜，胜过人参汤”这么多的民谚都反映了生姜的强大功效，并且从古至今中医一直有“生姜治百病”的说法，当然，它对治疗失眠也有辅助作用。

生姜的功效

除了养成良好的睡眠习惯有助于改善失眠的情况外，失眠患者还可以常食用生姜，因为生姜可以改善睡眠。

生姜中含有姜醇、姜烯、柠檬醛、水芹烯和姜辣素、芳香油、树脂和纤维等物质。所以，夏季食姜，有提神、排汗降温等作用，还可缓解失眠、疲劳、乏力、厌食、腹胀和腹痛。多食用生姜可抗菌杀菌，

防治肠炎，开胃健脾，促进食欲。秋冬季节，病菌繁殖活跃，容易引起急性肠胃炎，此时适当吃些生姜或在茶水里放些干姜丝饮用，能起到预防作用。

“小人参”萝卜

我国民间素有“十月萝卜小人参”的说法。萝卜又称莱菔，古代中医记载有服莱菔得安眠的，食用以后，能气畅食消，神气自安。现代科学研究发现，萝卜含有丰富的维生素 B2、维生素 C 和多种微量元素，常吃萝卜可以起到保健的作用。

第一，萝卜可以助消化消胀气。它能够促进人们的胃肠蠕动，从而增加食欲，消除胃酸腹胀、消化不良和胸闷气短等病症。

第二，防癌抗癌。萝卜所含的木质素可以提高巨噬细胞能力；通常情况下，萝卜越是辛辣，它防癌的效果就会越好。

第三，抗菌作用。萝卜含有的杀菌素有抗菌作用。

第四，预防感冒。萝卜含有丰富的维生素 C 和锌元素，能够增强机体的免疫功能，因此经常吃萝卜可以预防感冒。

但是，萝卜最好不要晚上吃，否则反而影响睡眠。因为萝卜属于产气食物，晚上吃萝卜可引起胀气。所以，萝卜最好白天吃，长期吃，方可达到治疗失眠的作用。

睡前枕边放生姜

治疗失眠除依靠药物治疗之外，生姜作为一种调料，也有治疗失眠的功效。

当人体闻到生姜的气味时，大脑皮层就会受到抑制，从而具有一

定的安神作用，也就可以帮助人们更好的睡眠。

可以把洗净的生姜切成碎末，然后用纱布包好放在枕边，闻到生姜的味道就可以很好的入睡了。这种方法只要坚持一个月以上，失眠的症状就会得到明显的改善。

睡前用生姜泡脚

睡前用热水泡脚可以缓解失眠症状，但因个人体质不同，效果也有好有差。心脾功能较差的失眠者，可在热水中加些生姜和醋。

生姜性温，有驱寒、暖胃等功效。醋有祛淤、止血、解毒、杀菌等功效。热水泡足时加一些生姜和醋，一则可吸收药物，二则可刺激足部的穴位，舒筋活络，疏通气血，调节脏腑功能，使心神得到安定，从而改善睡眠。

姜醋泡足的方法主要适用于心神不宁的失眠者，也就是有健忘，睡眠浅，多梦易醒，四肢乏力，精神疲惫，食欲不振等症状。

先取适量生姜，切成片后放入沸水中煮 1~2 分钟，再加水小火煮至 42℃~45℃，加入少量食醋，泡足 15~20 分钟。因热水、生姜、醋三者均属于温性物质，故此方法并不适用于肝火旺盛的失眠患者。

萝卜和姜的食疗方法

可用萝卜或生姜自制“助眠食物”和“助眠饮料”。

1. 粳米萝卜粥

准备 250 克鲜萝卜和 100 克粳米，把萝卜洗干净后切碎，然后捣成汁。再把粳米和萝卜汁一起置入电饭煲或电饭锅，熬制成粥。常喝此粥能够起到化痰止咳、清热去火、安神静心的作用，非常适用于有

呼吸系统疾病和失眠的患者。

2.蜂蜜生姜茶

蜂蜜生姜茶的主要成分是生姜、蜂蜜和红茶。做蜂蜜生姜茶时，先切四五片生姜，放到装满清水的茶壶里煮。煮开后，加入红茶，晾一会，等到水温热能喝的时候，把茶叶过滤出来加入适量的蜂蜜，蜂蜜生姜茶就做好了。蜂蜜也有促进睡眠的功效，生姜加蜂蜜，助眠作用更有效。

远离油腻、胀气的食物，做到科学饮食助睡眠

有人因为病痛的折磨而难以入眠，有人则因为生活的琐碎而心烦意乱，但是人们忽略了一个和生活最贴近的原因，那就是每天的饮食。这些食物可能在不知不觉中让人夜夜辗转反侧，偷走你的睡眠。

《黄帝内经》里就写有“胃不合则卧不安”的说法；临床营养学家也指出，导致睡眠障碍的原因之一，就是晚餐吃了一些不应该吃的食物。那么，晚上吃什么会让人夜不能寐呢？

油腻食物影响睡眠

油腻食物也是影响睡眠的原因之一，油腻的食物吃多了以后会加重肠、胃、肝、胆和胰脏的工作负担，刺激神经中枢，让它们一直处于工作状态，最终会导致失眠。油炸食物一般口感比较坚硬，不容易充分咀嚼，影响它在胃和小肠中的消化。食物虽经高温油炸，但大部分食物颗粒被包在面粉里，没有被炸透、炸熟，因此很难消化，容易出现胃酸、恶心等不适的症状。最科学的做法是，把最丰盛的一餐安排在早餐或午餐，晚餐则吃得少一点、清淡一点，最好选择一些低脂

但含有蛋白质的食物，例如，鱼类、鸡肉或是豆腐。这种吃法还有一个好处，就是不容易发胖，而且容易被身体吸收、利用。百合莲子小米粥、燕麦粥等，这些清淡的食物能起到安眠的作用。

胀气食物睡前要少吃

很多人对利于睡眠的食物略知一二，但却不知道，有些食物不仅不利于睡眠，反而还会引起失眠，如红薯，它香甜软糯的口感令人“爱不释口”，但如果晚餐吃多了这样的食物，很可能会引起失眠。

因为红薯、玉米、豆类等粗粮在消化过程中会产生较多的气体，等到睡觉前，没有及时排出的气体会导致腹部胀气，令人十分不舒服也睡不着，妨碍了正常睡眠。

还有部分胀气食物常使人在夜晚不能好好睡一觉，少吃一些产气食物或许对睡眠有帮助。可能导致腹部胀气的食物包括豆类、土豆、红薯、芋头、玉米、白菜、洋葱、白萝卜、菜花、紫甘蓝、青椒、茄子、橘子、柚子以及可乐、汽水等碳酸类饮料。

所以晚上饮食一定要注意，那么就应该少吃一点易引起腹胀的食物。

影响睡眠的其他食物

1. 高蛋白食物

若晚餐进食太多含钙食物，或者晚餐时间太晚，甚至睡前还吃大量的肉、蛋、鱼虾等高蛋白食物，会妨碍正常的消化。当肠胃要开始消化食物时，人们已经上床睡觉，消化未尽的食物令腹部不适，影响睡眠。

2.加工类食物

加工类的熏肉、香肠等含有大量的酪氨酸，会导致大脑产生令人兴奋的多巴胺，干扰人体正常的睡眠。除此之外，加工类烟熏肉食也是一种不健康的垃圾食品。

3.兴奋饮料

睡前不要喝过多浓茶。由于浓茶中的咖啡碱、茶碱含量相对较多，如长期饮浓茶，咖啡碱大量累积就会对整个中枢神经系统产生强烈的兴奋作用，使大脑处于过度兴奋状态，尤其是睡前饮浓茶往往会严重影响睡眠。另外，咖啡、酒精都会影响睡眠质量。

4.过咸食物

过咸的高盐分食物会使人体摄入太多钠离子，导致血管收缩，血压上升，神经紧绷，造成失眠。如果本身就已有高血压病症，晚餐进食过咸食物很有可能加重高血压引发的头痛及中风。

5.粗纤维食物

纤维过粗的蔬菜，比如芹菜、韭菜、蒜苗、芥菜等都不容易消化，会加重胃肠功能的负担，使血液大量向消化系统涌入，减少脑部血液供应，影响睡眠质量。晚餐吃蔬菜要尽量做得软烂一些，且不要放太多油盐。

晚餐最好多吃水煮、清蒸食物，少吃煎炸、烧烤类食物。食物宜软不宜硬，尤其做米饭时，应尽量做软一点。还应注意避免食用年糕、粽子等过黏食物。

睡前宜吃助睡眠食物

很多女性在睡觉之前都会想吃或者喝点东西，但又害怕身体发胖，那有没有一些东西既可以睡前吃又不会发胖的呢？那么以下几种食物，非常适合睡前吃，不但不会发胖，还可以让人睡得更好。

1.香蕉

香蕉可以称之为包着果皮的“安眠药”，除了能平稳血清素和褪黑素外，它还含有让肌肉产生松弛效果的镁元素，有助睡眠。另外，睡前吃香蕉不会引起发胖，因为它所含的热量低，且食物纤维含量丰富，可以促进排便。

2.菊花茶

菊花茶之所以成为睡前茶饮品的首选，主要是因为其柔和的舒眠作用，是最天然的凝神静气的药方。

3.莴笋

莴笋中含有一种乳白色的汁液，具有安神镇静作用，且没有毒性，最适宜神经衰弱的失眠者。食用时，把莴笋带皮切片煮汤喝，特别是晚餐时服用，更具有助眠功效。

4.蜂蜜

往温牛奶中或香草茶中放入少量蜂蜜，蜂蜜中的葡萄糖能促使大脑停止产生进食素，进食素是一种与保持清醒有关的神经传递素。而蜂蜜正好阻碍了这种物质的产生。

5.燕麦片

燕麦是很有价值的睡前佳品，含有丰富的 N—乙酰—5—甲氧基色胺。煮一小碗谷类，加少许蜂蜜混合其中是再合适不过了。而且燕

麦有减肥的功效。同时燕麦片能诱使产生褪黑素，一小碗就能起到促进睡眠的效果，如果大量咀嚼燕麦片，效果会更佳。

睡前饮品不随便，牛奶喝来有讲究

有的人在劳累了一天以后出现睡不好觉的情况，所以便选择酒精放松自己，以为这样就可以更好地入睡。但这么做是错误的。饮酒反而能够让人精神兴奋，从而更难入眠。睡前喝咖啡、饮浓茶都是不好的习惯。有助于睡眠的最佳饮品是牛奶或一杯蜂蜜水。

在晚餐的时候摄入一些钙，那么在睡前这些钙大部分都会被人体所吸收。在睡眠中，尤其是晚上零点以后，人体血液中钙的水平就会逐渐降低，导致血钙下降，从而促进甲状旁腺分泌亢进，然而激素又作用于骨组织，让骨组织中的一部分钙盐，溶解到血液中，从而维持血钙的稳定和平衡。在睡前喝一杯热牛奶，让牛奶中的钙逐渐被血液所吸收，那么经过一夜的睡眠以后，血钙便得到了补充，从而可以维持平衡。不用再溶解骨中的钙了。这样便可以防止钙流失和骨质疏松症，所以说在睡前喝热牛奶有益于身体健康。

牛奶促进睡眠

牛奶里含有一种可以让人产生疲倦感并且昏昏欲睡的生化物叫L色氨酸，并伴有微量吗啡类的物质，这些物质都对人们有一定的催眠作用。尤其是L色氨酸，它是大脑合成羟色胺的主要原料，并且五羟色胺对大脑的睡眠起着至关重要的作用。它能够让大脑思维活动短时间受到抑制，让人们更有睡眠的欲望，同时没有任何的副作用。

而早晨正是人们精力旺盛要学习和工作的时间，喝牛奶后使人有

昏昏欲睡的感觉，反而对学习和工作不利，所以牛奶还是晚上喝好。

牛奶里的钙还有可以消除人们紧张情绪的作用，因此它对神经衰弱者的睡眠更加有益，所以晚上喝牛奶，能更好地有利于人们的睡眠和休息。

不宜空腹喝牛奶

空腹喝奶不利于消化和吸收，这是因为牛奶中的蛋白质要经过胃肠的分解形成氨基酸后才可以被人体吸收，而在空腹的状态下，胃、肠的排空速度很快，喝下去的牛奶还来不及消化就进入了大肠。再有，食物含有的蛋白质只有在热量充足的基础上才能被很好地吸收，才能成为人体组织的一部分，如果热量不足，吸收的蛋白质就会充当一部分热量，最后被消耗掉，这无疑是一种浪费。

所以，要想发挥牛奶促进睡眠的功效，喝牛奶时最好搭配一些淀粉类食物，如馒头、面包、米粥、饼干、蛋糕等同食，有利于消化和吸收。

牛奶加蜂蜜，助眠效果更好

牛奶具有助眠作用，同时蜂蜜也是助眠的良好食物。它含有一种特殊成分，可以帮助大脑进入“催眠”状态。

蜂蜜在我们的生活中并不陌生，它是公认的助眠佳品，有安神和改善睡眠的作用，神经衰弱的人睡觉前喝一杯蜂蜜水，可以促进睡眠。

如果将牛奶和蜂蜜组合起来，那助眠的效果就更好了。有外国学者进行过研究，晚上喝牛奶加蜂蜜可以促进睡眠，对于睡眠不好的人群，这种方法不但没坏处，且效果很好，甚至好过一些催眠的药物，

因此，睡眠不好的朋友可以试一试。

晚上喝牛奶的最佳时间

晚上人体热量消耗小，能更多保存蛋白质，且牛奶还有助眠的作用，所以喝牛奶的最佳时间是晚上而不是早晨。那么晚上什么时间喝牛奶最好呢？最合理的饮用时间是睡前半小时左右。喝早了，可能牛奶和晚饭一起进行消化，困意提早来袭，带着饱腹感睡觉，结果影响胃肠功能，容易引起肥胖。睡觉半小时前喝牛奶，可以和晚餐消化时间错开，半小时后困意来临，此时上床睡觉感觉正好。而且有半个小时的时间用来消化，如果喝完就睡，就会增加半夜起床去厕所的次数，反复折腾反而影响睡眠。

酸奶也促进睡眠

有人也许会问：酸奶能促进睡眠吗？是的，酸奶一样能促进睡眠！酸奶不但能增强机体免疫机能，还有和牛奶一样的助眠效果。

日本最近一项研究发现，酸奶一类的乳酸菌饮品分泌的发酵乳有调节睡眠规律的功效，对改善睡眠质量大有帮助。

研究人员令一组经常失眠者持续喝发酵乳，实验证明，对睡眠起重要调节作用的脑内激素分泌量增加。所以，有入睡困难和睡眠障碍的人，可以考虑饮用发酵乳类饮品，比如酸奶，能有效改善调节睡眠质量。

睡前不宜喝的饮料

可乐是很多人喜欢的饮品，其口感刺激冰爽，但其含有较多咖啡因对睡眠有一定的不良影响。咖啡因是一种能刺激中枢神经的兴奋

剂，能使胃酸分泌过多，使大脑兴奋、呼吸急促、心跳加快，故经常失眠的人和儿童不宜饮用。

茶水和饮料中含有咖啡因、茶多酚等多种成分，虽然喝茶具有解渴、去火及防暑降温等功效，但茶饮料的多酚类物质对胃肠黏膜具有一定的刺激作用，有消化疾病的患者若饮用会加重病情，患有神经衰弱或失眠症的人也不宜饮用。

含有维生素的食物有助于睡眠

导致失眠的原因有焦虑、烦躁不安或情绪低落等一系列心理因素。生活中的打击、工作和学习的压力、未遂的意愿及社会环境等不断变化，都会使人产生心理和生理的反应，导致神经系统的功能异常，造成大脑的功能障碍，从而引起失眠。

而维生素对于人类来说并不陌生，在众多的维生素中维生素 B1 的作用是可以调节植物神经功能紊乱，降低大脑皮层的兴奋，因此它有助于睡眠。

维生素 B1 的概念

维生素 B1，又可以称之为硫胺素，参与机体中氧化脱羧作用，因此也称精神性的维生素。它的主要作用是以辅酶的方式参与糖的代谢过程。还能抑制胆碱酯酶的活性，减少乙酰胆碱的水解性。成人每日生理需要量为 1.2~2.0 毫克。缺乏时会使丙酮酸难以进入三羧酸循环氧化，造成组织丙酮酸、乳酸的大量堆积，同时减少了对机体供应的能量。由于神经骨骼肌和心肌代谢所需要的能量主要是由糖代谢供应，所以首先受影响。在神经系统当中以多发性周围神经炎为最常见

的。骨骼肌最先表现为肌力下降，肌肉酸痛，随后萎缩、垂足、垂腕。缺乏严重的时候，由于血液中丙酮酸、乳酸浓度增高，使周围小动脉扩张，血管阻力降低，舒张压下降，脉压增大，回心血量增加，因心脏负荷加重以及心肌受损，所以容易引发高输出量型急性心力衰竭，也称之为脚气性心脏病。此外，缺乏维生素 B1 时，体内胆碱酯酶活力增强，乙酰胆碱水解加速，由于“胆碱能神经递质乙酰胆碱”减少，进而导致胆碱能神经传导功能障碍，出现胃肠蠕动功能缓慢，消化液分泌减少，消化不良等一系列症状。当维生素 B1 不足时，糖代谢过程中的中间产物丙酮酸等不能进一步氧化，在体内积聚，使能量的代谢发生障碍。而神经组织几乎全部的能量都是由糖的有氧氧化供给的，维生素 B1 缺乏，就会影响人体内部神经系统的正常功能，人很容易出现疲倦、健忘、易怒、食欲不振等症状，因此保证维生素 B1 摄入可以消除疲劳。含维生素 B1 丰富的食物有粗粮、豆类、酵母、花生，动物的心、肝、肾、脑，瘦猪肉及蛋类等。

维生素 B1 的功能

维生素 B1 主要用于维生素 B1 缺乏症（也就是脚气病）、多发性神经炎、小儿麻痹后遗症以及小儿遗尿症和心肌炎等病症的辅助治疗，能够缓解运动后出现的疲劳现象；对解除某些药物如链霉素、庆大霉素等引起的听觉障碍有一定的帮助；也用于食欲不振，消化不良等症状；在糖代谢率增高（如发热、甲亢、大量葡萄糖输入）时也是需要适当的进行补充。但临床多年实践发现，维生素 B1 对失眠还可以起到减缓的作用。维生素 B1 可以保持循环、消化、神经系统和肌

肉正常功能；调整胃肠道的功能；构成脱羧酶的辅酶，参加糖的代谢。

心理不安如焦炙、焦躁不安或情感低落、表情不兴奋等，都是引发失眠的重要导火线。生活的冲击、工作与进修的压力、未遂的意愿及社会环境不断地改变等，都会使人产生心理和生理反应，导致神经系统的功能异常，因此造成大脑的功能障碍，从而引发失眠。而维生素 B1 可调整植物神经功能紊乱，降低大脑皮层的兴奋感，所以会有助于睡眠。

富含维生素 B1 的食物

含有维生素 B1 的食物在自然界中有很多，并且非常丰富，维生素的主要食物来源是酵母、坚果、谷类、肉类、动物肝脏、肾脏、花生、芝麻、海带、黄豆、大米等，这些食物都含有丰富的维生素 B1。

1. 富含维生素 B1 的营养主食——大米

大米在东方人的饮食当中是必不可少的主食，而大米中也含有丰富的维生素 B1。大米是由稻子的籽经脱壳而形成的。大米的主要成分为糖类、蛋白质、维生素 B1、膳食纤维，是 B 族维生素的主要来源，尤其是维生素 B1，它能够有效预防脚气病、消除口腔炎症。大米性质温和，从中医来讲，有补中益气的功效，也可以止消渴、止烦、止泻、健脾胃。用大米熬成的粥能补脾、和胃、清肺，米汤能益气、润燥。

2. 富含维生素 B1 的美味零食——坚果

坚果也是一种富含维生素 B1 的食物，坚果富含维生素 E、B 族维生素，以及其他矿物质元素如铁、锌、钙、镁等物质，还有含有一定

数量的蛋白质。这些物质都有利于人们在冬天抵抗寒冷。坚果中分别含有蛋白质 36.0%、脂肪 58.8%、碳水化合物 72.6%，还含有维生素（维生素 B、E 等）、微量元素（磷、钙、锌、铁）以及膳食纤维等。另外，其中还含有单、多不饱和脂肪酸，包括亚麻酸、亚油酸等人体所必需的脂肪酸。同时，坚果还具有调节血脂、提高视力和补脑增强智力的功能。

3.富含**维生素 B1**的食物——谷类食物

谷类食物当中也富含有丰富的**维生素 B1**，谷类食物包括小麦、稻谷、玉米、小米、高粱等，这些都是人体最主要、最经济的热能来源。我国广大人民群众大都是以谷类食物为主的。谷类含有多种营养，一般含**维生素 B1**较多，也是膳食中**维生素 B1**的主要来源，但谷类食物碾磨得太精细，会破坏了其中的成分，所以**维生素 B1**的含量就减少。

晚餐合理安排，才能睡得香甜

在影响睡眠的因素中晚餐也是重要因素之一。晚餐什么时候吃、吃多少都影响到睡眠的质量。有资料显示，假如有人想在晚上 10 点睡觉的话，那么三餐的比例最好为 4：4：2，这样就能确保身体所需的能量，又能使肠胃在睡眠中得到休息。总体 1：来说，晚餐的量最好不要太多，这样对睡眠有利。

人的一生当中睡眠的时间占了 $\frac{1}{3}$ ，有很多人都抱怨睡得不好。睡不好的原因是多方面的，生活节奏快、精神压力大、疾病的影响……但其中有一个很重要的因素被人们忽略了，那就是吃得不对，也影响

睡眠质量。在这里有些建议，晚餐过后 4 个小时再进行睡眠是最好的、也是最健康的，尽量减少睡前暴饮暴食。如果不得不晚上进餐丰富，应选择清淡的食物。睡前半小时喝杯甜牛奶效果会更好。

怎样安排晚餐才不致妨碍睡眠

晚餐的合理安排对于睡眠的质量是很重要的。在《黄帝内经》中说：“胃不和则卧不安”。那么如何安排才能有益于晚间的睡眠呢？

1.晚餐不可以吃得过饱

《彭祖摄生养性论》中说：“饱食偃卧，则气伤”。《抱朴子·极言》中又说：“饱食即卧，伤也”。在民间还有一些谚语是“早饭宜饱，午饭宜好，晚饭宜少”。这些说法都有利于身体健康。如果晚饭吃得过饱的话或者是在晚上睡觉前又吃了些零食，在上床之前食物没有得到消化，这样容易增加胃肠的负担，容易导致在床上辗转反侧睡不着觉，正如《黄帝内经》中所说的“胃不和则卧不安”。

2.睡觉之前不要饥饿

晚饭不应该吃得过饱，但也不能饿肚子。如果因为担心吃晚饭会影响正常睡眠，就干脆不吃晚饭，这种做法是不正确的。如果晚上不进餐的话，又饥又渴，结果会更令人难受。要想安眠的人务必做到，晚饭宜少但是不是不吃、不喝。

3.晚餐时间要合理安排

上床时间和晚餐时间安排是否合理，和舒适的睡眠有十分重要的关系。《陶真人卫生歌》中说：“晚食常于申酉前，何夜徒劳滞胸膈。”

人们都认为，睡觉之前的 4 个小时进行晚餐是合理的，如果是晚 10

点睡觉的话，晚饭可以安排在下午 6 点。对于饮食与睡觉时间的合理安排，能够避免因“胃不和”而导致“卧不安”的这种结果。

4.尽量不要食用肥甘厚味的食物

如鸡、鸭、鱼、肉等肥甘厚味的食物摄取量过多的话，会影响到肠胃对于食物的消化和吸收。如果是晚餐已经摄入了大量肥甘味厚的食物，可以在晚餐之后进行适当的运动，如散步、干家务活等，这样可以促进食物的消化与吸收。也可以把睡眠时间往后稍微推迟一点，这样有利于睡眠，所以晚餐应吃得少一点、清淡一些，适量的吃一些含有蛋白的食物，而不是大鱼大肉。因为在含有碳水化合物、脂肪、蛋白质的食物当中，脂肪是最难消化的，在胃里的排空时间也最长，晚餐中如果进食大量的脂肪类食物，胃排空的时间往往要超过 4 个小时，这样人到了该上床睡觉的时间，消化系统还在紧张工作，这种信息传递给大脑，能使大脑一直处在活跃的状态，最终导致失眠。

只要能科学的安排晚餐及睡觉的时间，养成有规律的卫生习惯的，这对于改善睡眠质量是大有益处的。

进餐后如何安排

民间有这样一句话：“饭后百步走，活到九十九。”它是在告诉人们在吃饭以后要进行一定的活动，可以使人长寿。然而近年来有人提出，饭后稍微躺卧一会儿，这样有利于食物的消化。这样讲的道理在于，饭后胃里集中大量的食物，这就需要大量的消化液和血液来进行消化，这时如果能适当地进行躺卧休息，就能使全身的血液更充分地流入到消化器官当中，充分的消化食物。如果是饭后立即活动、散步

的话，需要把血液运送到身体的其他各个部位，这样消化器官的血液供应会相对地减少，从而使胃里的食物得不到充分的消化。胃部的消化液是由吃进去食物产生条件反射而产生的，胃部饱满，胃液才能分泌旺盛。如果饭后立即活动的话，使得胃部的蠕动加快，没有充分消化的食物过早地进入小肠，而身体不能够很好地吸收食物中的营养。因此说，饭后百步走倒不如饭后稍事躺卧休息。

晚餐与入睡的之间时间间隔，可直接影响到人的身体健康。但这一点并没有被大众普遍认识到。但是有一点必须指出，饭后稍事躺卧休息，并不是说要在晚餐后立即睡觉，如果在躺卧后立即入睡那就背离初衷不利于健康了。一般说来，饭后躺卧休息一会对于中老年人及体质较弱的人的人是合适的，青壮年与儿童则没有必要这样做。躺卧的时间，一般以 15~30 分钟为宜，不要太短或过长。

另外，晚饭最好是安排在睡前 4 小时左右。吃饱就睡会让废气滞留胃部，会影响睡眠的质量。神经衰弱的人晚餐应该以单一味道的食物为主，不要五味混杂；食物的冷热也要注意均匀。而且要养成良好的饮食习惯，这样更有助于睡眠。

第六章 适当运动——帮你找回优质的睡眠

很多人有过这样的体验，饭后散散步，晚上睡觉特别香，这也正好说明了运动有促进睡眠的功效。当然，运动也不一定非要晚上做，白天也可以。瑜伽、散步、慢跑、打球、游泳、健身操等这些有氧运动都很适合失眠、睡眠质量不佳的人。此外，睡前还可以进行自我按摩，通过对穴位的按摩，来放松肌肉，促进睡眠。不过，运动一定适当合理，尽量不做剧烈运动，这样反而对睡眠不利。

运动要适度

做运动与睡眠质量是有一定的联系的，适当的体育活动能促进大脑分泌抑制兴奋的物质，进而促进深度睡眠，能够迅速缓解疲劳，增强体质，从而形成一个良性循环。大量的事实表明，对于一些睡眠质量很差的人，进行适当的运动或体力劳动，再辅以其他的治疗方法，睡眠质量很快就得到了改善。因此，为了打造出优质的睡眠，在生活中应该勤于运动。

很多失眠患者的口中经常出现的一个字就是“累”，生活累，工作累，与人交朋友也累，好不容易到了晚上，想舒舒服服地睡上一会儿，结果却睡不好，好不容易睡着了，没睡多长时间就又醒了，更加累。他们大多数人都做过身体检查，都没有什么异常情况，那为什么

会天天喊“累”呢？仔细观察，就会发现，他们中绝大部分是白领一族，而且女性居多，每天超负荷工作或者是学习，整天坐在电脑前，长期精神紧张而且生活没有规律，才使得身体内部环境失调，机体功能出现紊乱，自然吃不香睡不好，疲劳感日益加重。

运动能提高“睡商”

怎样才能改善这种状况呢？要“勤动”。俗话说“生命在于运动”，运动是提高“睡商”的办法之一。有研究发现，规律的运动可以改善睡眠质量。这是因为，运动会影响人体内多种激素的产生，比如内啡肽。内啡肽是一种比吗啡作用还强的镇静物质，它具有一定的催眠作用。另外，运动还能增加体温。如果你每天能做一些散步、慢跑之类的运动，就可以提高中枢神经系统的核心温度，促进人体体温升高，使人很容易进入到深度睡眠。

对于一些成天喊“累”的人来说，运动还能增加身体适应环境的能力，提升耗氧量，减轻心理上的压力，能够消除人体白天所积累的紧张情绪，降低沮丧与焦虑，从而提高睡眠的质量，让人能够轻松进入梦乡。因此，任何年纪的人，都应该适当地活动身体。即使没有睡眠障碍，经常运动也是有益无害的。不要等到真正“累”了才想要去寻找解决方法。

睡前适度运动能够减轻焦虑感促进睡眠

运动与睡眠有着什么样的关系呢？睡前锻炼到底能不能助眠呢？

有人说，睡前应避免剧烈运动，理由是在进行剧烈运动的过程中

人体会释放更多的肾上腺素和其他激素，这些激素会使人的情绪处在活跃状态，它们至少需要 3 个小时才能回到原来的水平，所以睡前剧烈运动会妨碍睡眠。

然而，很多研究并没有证实这一说法。例如，有一项研究发现，在睡前 90 分钟或 60 分钟做一些中等强度的运动并不会使入睡变得困难，也不会降低睡眠质量。拿专业运动员来说，要想提高训练效果和竞技水平，就必须增大运动量。运动量增大了，就必须有充足的休息，而睡眠就是体力恢复的最好方式。但是这里有个矛盾，运动员每天的时间是有限的，要加大运动量就必然会增加强度和时间，这样一来休息的时间必然要有所减少。而要想解决这个问题，就必须从提高睡眠质量入手。所以，保证高质量的深度睡眠是提高睡眠质量的关键，也是缓解身体疲劳、恢复体力的关键。其他许多研究也有类似的发现。也有资料显示，睡前运动事实上能促进睡眠，减少焦虑情绪，提升体温，但存在个体差异。

目前，睡前运动不会影响睡眠的质量，已被大多数研究所证实。当进行慢跑后身体微微出汗（这一运动时间因人而异，一般情况来讲在 20 分钟左右），随即停止运动。这时，体温开始下降。当 30~40 分钟后睡觉时，人就很容易进入深度睡眠，从而提高睡眠质量。所以下班后想加入运动队伍的人，大可不必为睡前运动影响睡眠而担忧。

睡前助睡的运动

1. 太极拳

太极拳是我国一种传统的健身运动，不仅能够起到强身健体的作

用，对睡眠也有很好的调节作用。因为柔和缓慢的动作可以让人轻松愉快，也可以让大脑皮质得到安静的休息。而且，太极拳的各个动作都是以意念为指导的，练习时既安详又需要全神贯注，可以使神经系统的兴奋得到有效的调节，因此有助于睡眠质量的提高。

练太极拳时，要放松两臂、手腕、肩膀、背部和腹部等处的肌肉。第一次练习时，练的主要是呼吸，要求呼吸自然，匀细而深长，尽量使自己的呼吸与动作规律一致——起吸落呼，开吸合呼。坚持一段时间，千万不要憋气，也不要大喘气。

另外，还要注意用意念引导动作，自始至终都要默想动作形象，使想的和做的合为一体，形成一种自然的节奏。在练习过程中，劲力含蓄在内，不要漏形于外，最终达到形意结合的效果。

2.跳舞

舞蹈也是一种运动，并且是一种时尚的运动，不仅可以使人心情愉悦，还能起到锻炼身体的作用，起到促进睡眠的作用。

在失眠者当中，很大一部分患者常常情绪不稳定，不是过于兴奋就是极度抑郁，而美好、优雅的舞蹈能使人心旷神怡、气血通畅、精神振奋，是一种美的享受。另外，它还可以调节大脑皮质、中枢神经系统的功能，使紊乱的、失调的功能得以平衡，使兴奋、焦虑的状态得以安定，让身心受益，从而有助于睡眠。

瑜伽可以赶走失眠

睡眠的缺乏是身体和大脑疲劳的罪魁祸首，睡眠不良会引发头痛、注意力不集中、记忆力下降等很多不良的反应，严重的失眠还可

能引发身体的其他各种疾病，长时间对身体的损伤很大。而现在生活、工作的节奏越来越快，人们时刻面临着紧张、压力，睡眠问题成为许多人经常面临的健康问题。

导致失眠的最根本原因是无法放松肌肉，包括四肢、躯干及内脏器官的肌肉，身体肌肉始终处于紧张的状态当中，则机体的交感神经兴奋，大脑和神经系统无法镇静下来，也可以认为大脑在一天的最后时刻没有放松下来或大脑没有处于一个安静舒适的环境中，无法使大脑中的“噪声”或活动安静下来，还在保持着紧张的工作状态，自然也就难以进入良好的睡眠状态，最终的结果就是导致失眠。而瑜伽则可以改善睡眠。

瑜伽改善睡眠的原理

首先，在瑜伽的练习当中对姿势、呼吸和注意力的修炼可以使大脑和身体的兴奋副交感神经系统平静下来，起到镇静作用，使人体和大脑很快放松下来。此外，瑜伽练习中有一些专门释放肌肉张力的体位练习，如卧英雄式、仰卧放松功等，这些练习穿插在一整套瑜伽练习之前、之中和之后，使整个练的过程更加轻松、容易、不费力，从而促进睡眠质量的改善。

练习瑜伽对神经系统（特别是脑部）能产生良好的效果，还能让人得到身心的放松。这是由于某些瑜伽体位增加了血液对脑部睡眠中心的供应量，而睡眠中心主宰了睡眠循环正常化。其次，由于睡眠品质的改善以及通过瑜伽增进了毒素的排出，使人会在较短的时间内进入睡眠而且睡得好，这些都因为放松了身心。

经常做瑜伽，保持有规律的作息时间，合理安排好自己的睡眠时间，有利于大脑皮层兴奋和抑制的调节，使体内的生物钟正常地运转。建议晚上做一些向前弯的动作，这有助于放松，练习时辅助比较平静的呼吸。但睡前不要做太剧烈的动作，不要带着满肚子的食物、满腹的心事上床睡觉。

练习改善睡眠的瑜伽动作

1.辅助跪姿婴儿式（1~5分钟）

（1）双膝分开并跪于地上，臀部坐在脚跟上。

（2）将抱枕夹在双腿之间，可以调整抱枕的高度，直到感觉身体能放松为止。

（3）慢慢地将身体向前弯趴在抱枕上，头转向侧面静止一会儿，再转向相反的另一侧，平均放松两边肩颈部位。

（4）手臂舒服地放在抱枕两侧，闭上眼睛，轻松地呼吸，最好是停留1~5分钟。

练习益处：这种类似于胎儿在母体内的姿势，有一定的安神效果。放松身体舒缓一下背部，纾解僵硬的肩颈，进而摒弃一切杂念。

2.山林小溪式/漂浮静止式（3~8分钟）

（1）将一条瑜伽毯按标准折法折好垫于颈部，稍微留出部分毛毯垫头部，另一条以标准折法或双折法垫于背部腰部，另一条卷成圆桶形（可用长圆形抱枕或枕头）放在膝盖下面。

（2）全身躺下。这样的姿势能够让人感到身体重量好像是消失了一样，就像躺在木筏上，随着水波漂浮，慢慢放松而达到心神宁静。

由于颈部得到完全支撑，加上平躺完全打开心胸，能让心灵处于没有防备的状态，然后逐渐进入开放自由而又平静的境界。

(3) 结束时，先向右侧躺离开用具，平躺一下或再抱单膝压腹放松背部。

3.舒缓俯卧扭转式（各 3~5 分钟）

(1) 侧坐后，身体侧边与抱枕紧密贴合，不让腰部悬空。下背紧张的人，可在膝盖下放一条双折毛毯，厚度视个人的需要进行调整。

(2) 缓缓向前趴在瑜伽抱枕上，脸颊下视情况放一条标准折法或单折法的瑜伽毯，让肩颈部位能够得到充分的放松。

练习益处：这样能够放松背部和身体两侧，扩展肺部和横隔膜。

4.辅助肩立式（5~10 分钟）

(1) 臀部下横放长方形抱枕与 1 条单折法的瑜伽毯，背部与肩膀下也各放 1 条单折法毛毯，视各人身高进行调整，颈部下有自然空隙维持颈椎线条。

(2) 两腿靠墙，腿稍张开与臀部同宽。向侧方抬腿靠墙，结束练习以后要从侧方放下。

练习益处：改善下半身循环。活化甲状腺及副甲状腺体功能，有助于情绪的稳定。

5.基本休息式（5~10 分钟）

(1) 将一条瑜伽毯以单折法或双折法放在头部下方，毛毯边缘紧贴着肩膀上缘或将标准折法毛毯的一端卷起支撑颈部；用另一条毛毯卷成长卷法（可用长圆形抱枕或枕头）放在膝盖下方，双腿稍微张

开使膝盖与脚指微微朝外。

(2) 检查颈部、下背部、腰椎是否有不舒适的感觉，如果有不舒适的感觉，应先调整辅助工具的高度，身体的线条应头部高于胸部、胸部高于腹部、下巴比额头稍低。双手在肩膀两侧自然地张开，掌心向上或是朝地板。

(3) 缓缓闭上双眼，将遮眼袋（或折成长条形的小毛巾）盖在双眼及额头部位。摒除一切杂念，全部身心放在呼吸上。慢慢地一次弯一个膝盖，将双膝并拢后侧躺，再张开眼睛。继续以侧躺的姿势休息几分钟，起身时使用手肘及下手臂将身体撑坐起，调整呼吸后，再起身进行其他活动。

练习益处：对于久坐或者是就站的人可以有效消除疲劳。放松身体尤其是腹部与下背部，安抚神经系统，平衡腺体内分泌，进而调整情绪，缓解身体的压力。

生活紧张忙碌的人每天可做这个练习，尤其刚回到家做其他活动之前。

睡前做瑜伽有助于睡眠

不管是什么运动都要从练习姿势开始，姿势就是身体在某一瞬间保持的一种状态。因为肌肉要支撑整个身体，所以要随时处于紧张状态，这时在放松与运动之间便会产生一种动态的平衡。一个正确的姿势有助于健康。

随着生活节奏的加快，现代人在日益激烈的竞争中倍感压力，甚至患上了不同程度的失眠症，导致学习工作效率低下，形成恶性循环，

严重损害身心健康。而瑜伽既能健身又有助于睡眠，受到了很多人的喜爱。

瑜伽锻炼的功效

1.预防慢性病

不只是肌肉和骨骼会疲劳，外在的身体疲倦可以用手按摩缓解疲劳，其实人体内部的脏器器官也会产生疲倦之感。而借助瑜伽呼吸法配合的各种体位法的姿势，不仅可以按摩身体内部器官，促进血液循环，伸展僵硬的肌肉，使关节灵活，还可使腺体分泌平衡，强化神经组织，当然慢性疾病也会与你绝缘。

2.消除紧张和疲劳

站立或坐姿不正确的人或是长期因工作生活压力而处于紧绷状态的人，自然比一般人更容易感到疲劳或有倦怠感，而会使呼吸不正常。瑜伽的呼吸法，通过有意识的呼吸，得以排除体内的废气，虚火，消除紧张和疲劳。

3.保持青春

瑜伽的完全呼吸法，扭，挤，伸，拉的姿势，能够使全身的经络气血都顺畅，活化脏腑机能，延迟了细胞的衰老，使得面色红润。瑜伽也可调节心情，能够使人处于平和、喜悦的状态，对生活充满了激情，使人永葆青春。

4.减肥

瑜伽的减肥是从根本上来改造人的体质。肥胖的人，大多都是饮食过度，多瑜伽练习可使食欲恢复正常。此外，造成肥胖的原因可能

还有意志薄弱，通过瑜伽的修炼，在而对美食诱惑时，会有更强的控制力。但是，因内分泌失调或者是其他原因引起的肥胖，只是借助瑜伽各种体位法来进行减肥，效果并不是很好，需要有氧运动（跑步，游泳，自行车等）辅助才可达到很好的控制成效。

5.训练注意力，提升智性

“心浮气躁”，瑜伽可以通过梳理身体中堵塞的气流来调节紊乱的心绪，当心灵抛开烦躁、忧郁和压力而平静下来的时候，注意力会变得更集中，洞察力也会变得更深刻，人的智性得到提升。

适合于睡前的瑜伽动作

下面就为大家推荐一套睡前瑜伽教程，可以有效缓解压力，放松身体，摆脱失眠。

（1）在练习之前要平和心态，放松全身。以盘腿或任意只要自己觉得舒适的姿势坐在床上，上身挺直，稍稍向后靠在枕头上。慢慢闭上双眼，双手自然放在膝盖上，下巴微收，调整自己的呼吸，使其缓慢悠长，放松全身，摒除心中的一切杂念，将全部注意力放在自己的一呼一吸上面。

（2）全身心放松几分钟后开始瑜伽练习。以盘腿姿势坐好，保证下身不动，只要以腰部为轴心向一侧扭转，尽可能向后转动腰部，头部随着身体的扭转而转动。如果家里面的床有床头柜一类，可以将手扶在上面，以便更好地帮助自己扭转，停留几秒后转向另一侧，整个过程保持顺畅而缓慢的呼吸。

（3）身体做前屈伏地，放松臀背的动作。让身体恢复到正中，

稍作休整后慢慢向前屈体弯腰，尽量使额头能够触碰到床面，双手手臂向前伸直并贴于床面.闭上双眼。完成动作后保持姿势 5 秒，放缓自己的呼吸，感受整个背部和臀部的放松。

(4) 弓背伸腿，拉伸脊柱，让身体充分展开。双腿并拢并向体前伸直，脚背向上绷起，双手抓住脚趾，向下俯身，将身体尽量贴向腿部，双腿紧贴床面，不能弯曲或抬起。埋头闭眼，让脊柱得到充分伸展。

(5) 采取挺背伸腿，舒展脚筋的动作。将双腿并拢在体前伸直，脚背向上绷起，用手尽量抓住脚趾，如果觉得吃力可以稍稍弯曲膝盖。深吸气，抬头挺胸，将背脊尽量向上拉直，使背部平展不要弯曲，闭眼缓慢保持几个呼吸，感受到腿部、膝盖筋骨在慢慢舒展放松。

(6) 动作是平躺曲腿，放松腿部肌肉。平躺在床上，头靠在枕头上，弯曲左膝，并用双手抱住让膝盖尽量靠近胸腔，右腿伸直紧贴床面，眼睛平视前方。保持动作 3~5 个呼吸后换右腿进行。这个动作对放松臀部肌肉也很有帮助。

(7) 向上伸腿的动作，有助于消除紧张感。平躺在床上，将右脚朝向天花板伸展，一手扶在膝盖，一手抓住脚踩使腿部尽量伸直，保持 3 个呼吸，然后慢慢将右腿尽量拉向头部，完成后换另一侧进行。这个动作可以消除一天的疲劳和紧张感。

(8) 选择腿部扭转，调整臀跨的动作。平躺在床上，弯曲右侧膝盖使右腿尽量靠向胸部，然后扭动胯部使右腿朝左侧伸展，左手抓住右脚膝盖让右腿尽量呈水平直线，头部转向相反方向，右手手臂向

右侧伸直。保持 3~5 个呼吸后换侧进行。

(9) 星形伸展的动作，有助于消除身体压力。平躺于床上，身体向左侧扭转，右脚转到左脚之上，并与左脚呈 45 度角，双腿伸直。左手贴于床面，右手向右上方 45° 伸直，全身好像一个星星的形状，眼睛看向右手手指，保持 3~5 个呼吸后换侧进行。

(10) 放松休息，这是准备进入睡眠的最后一个步骤。躺在床上，双脚微微分开，双手自然放于身体两侧，掌心向上，头靠在枕头上。闭上双眼，将自己的呼吸尽量放缓，排除心中的杂念，只关注自己的一呼一吸，将身体放松，使自己慢慢进入睡眠状态当中。

缓解疲劳轻松入眠的方法

在睡觉之前保健的方法有很多，而泡脚和揉腹两个方法是必不可少的。睡前泡泡脚，躺在床上揉揉腹，对祛病健身颇有好处。很多人都认为，泡脚和揉腹都是不可多得的保健方法，最主要的是有助于睡眠。

上班族因为工作累了一天，全身乏力、疲劳，在睡觉之前泡个脚是一种享受，不仅消除了一天的疲劳，还能使人安心入睡。

泡脚排除乳酸，消除疲劳

科学家将脚称为人体的“缩影”、“第二心脏”，这说明了在健康方面脚的地位是非常重要的。在民间也有“寒从脚起”的说法，意思是说，脚离心脏较远，温度又比身体其他部位低，假如再不注意保暖的话，遇上冷空气侵袭，容易引起呼吸系统疾病。所以，为了能在冬季保持脚部的温度不低且血液循环畅通，人们应该经常在晚上睡觉之

前用热水（45℃左右）来泡泡脚。

长期的实践证明，泡脚能促进身体的血液循环、通经活络、温灼脏腑、刺激神经末梢，对身体的保健很有价值。古时就有有识之士对泡脚疗法作用进行了总结：“春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼。”泡脚疗法作为一种健康治疗手段能够流传数千年的原因也许就在于此。

泡脚属绿色医保手段，一无毒副作用；二无痛苦；三是廉价方便，一盆热水就足够了；四是舒适，工作、学习一天后全身上下都会感觉到很疲劳，或在寒冷冬季双脚冰冷时，把双脚泡在热水里，泡得脚板热乎乎，甚至浑身都暖融融，头脑特别清醒，脏腑气血疏通，那种舒适惬意的感觉是无法形容的。泡脚水的温度以 38℃~45℃为宜，一般人泡脚，每天一次就足够了，每次的时间以半小时左右为宜。睡前泡脚，除反射性引起局部动、静脉扩张之外，还可对中枢神经系统产生一种良性、温和的刺激，促进大脑皮层进入抑制状态。泡脚使得血管扩张、血流加快，可以有效改善足部的营养代谢，促使积累的代谢产物——乳酸迅速排泄掉，对消除疲劳有积极意义，所以能够促进睡眠。

睡前揉腹有助于睡眠

中医认为，人体的腹部为“五脏六腑之宫城，阴阳气血之发源”。脾胃为人体后天之本，胃所收纳的水谷精微，才能进行维持人体生理功能的正常运转。脾胃又是人体气机升降的枢纽，只有升清降浊，方能气化正常，人才容易健康长寿快乐。睡觉之前揉腹不但预防疾病，

而且对许多慢性病如糖尿病、肾炎、高血压、冠心病、肺心病等，都有辅助治疗作用，所以揉腹是自我保健的好方法之一。

1.促进肠胃蠕动，消除便秘

揉腹可通和上下，分理阴阳，去旧生新，充实五脏，驱外感之诸邪，清内生之百症。睡觉之前揉腹可以有效增加腹肌和肠平滑肌的血流量，增加胃肠内壁肌肉的张力及淋巴系统功能，从而加强对食物的消化、吸收，能够有效地改善大小肠的蠕动功能，从而起到促进排便的作用，有效预防和消除便秘，对老年人尤其需要。

2.慢性肝炎

每天早、晚坚持揉腹，有利于舒肝解郁、调理脾胃，可解除肝区隐痛、腹胀不适、食欲不振等一系列问题。

3.睡前按揉腹部有助于睡眠

揉腹有利于人体保持精神愉悦。睡觉前按揉腹部，有助于入睡，防止失眠。对于患有动脉硬化、高血压、脑血管疾病的患者，按揉腹部能平息肝火，使人心平气和，血脉流通，起到辅助治疗的作用。

4.腹部按揉利于减肥

因为按揉腹部能刺激末梢神经，通过轻重快慢不同力度的按摩，使腹壁毛细血管畅通，促进脂肪消耗，收到满意的减肥效果。

5.揉腹预防胃、十二指肠溃疡病

每天早、中、晚饭后各揉腹1次，每次大约揉5分钟的时间，可达到辅助治疗溃疡病的目的。因为胃溃疡病的发生与胃酸分泌过多有关。经常揉腹，可促使前列腺素分泌增加，阻止胃酸过量分泌，有效

预防溃疡病的发生。

揉腹的方法

揉腹的时间一般要选择在夜间入睡前和早晨起床前进行，排空小便，洗净双手，仰卧在床上，双膝稍微弯曲，全身尽量放松，左手按在腹部，手心对着肚脐，右手叠放在左手上。先按顺时针方向绕脐揉腹 50 次，再逆时针方向按揉 50 次。按揉时，用力要适度，要全神贯注，呼吸自然，并且要持之以恒的做下去，一定会收到明显的健身效果。

三线按摩法的方法：三线为左胸至肚脐；心口至肚脐；右胸到肚脐。

手法：取站立或者是仰卧姿势都可以，全身放松，两只手重叠并且贴于腹部，分别沿上述三条线缓缓下推。每条线连续做三次再进行下一条线，直至腹部发热为止。

提醒：动作要缓和，呼吸要自然，力度要适中，可以解开衣服也可以和衣按摩。

按摩之前最好是排空小便，进食过饱时不要马上进行按摩，局部皮肤感染者、腹腔内急性炎症患者以及腹部肿瘤患者也不要进行这套动作。经常按摩有助于身体健康，更重要的是有助于睡眠，会使人一夜好眠，第二天起来神清气爽。

散步对于睡眠的好处

相信对于工作了一天的人来说，一下班最想做的事情就是回到家里以后美美地躺在床上睡一觉，来缓解因工作带来的疲劳。当然，这

样的愿望是很容易就实现的，但是，在睡觉之前很多人都忽视了一些东西，导致一觉醒来不仅没有缓解疲劳，而且好像是更累了。

那么在睡觉之前应该注意哪些事或者说必须做哪些事情，才能更加有利于睡眠呢？

《紫岩隐书》中就说道：“每夜入睡时，绕室行千步，始就枕……盖行则神劳，劳则思息，动极而返于静……行千步是以求静。”这就是说，睡前散步有利于气血的流通，使气血得以顺畅，可以促进人体完成由动极而返于静的过程，由此使人得到更充足的休息和睡眠。此外，睡前在户外散步，大脑会更显得清醒，心情会更舒畅，吐故纳新的结果会缩短初睡至熟睡的过程，这对人体的健康是十分有益的，尤其是对从事脑力劳动的人来说，睡觉之前散步能够消除大脑的过度疲劳、解除大脑神经的紧张。

睡前散步有利于睡眠

大多数睡眠质量不好是因为人体生物钟的原因，人生物钟原理很简单，即睡眠时间与睡醒时间对应，在睡醒的时间里大脑的兴奋度不够高，就会影响晚上的睡眠。所以，白天适度兴奋可促进晚上睡眠。中老年人要提高白天生活与工作的乐趣，这样就能提高睡醒时间的大脑兴奋度，晚上就会睡好，而形成生物钟健康的良性循环。老年人离开工作岗位后，睡醒时兴奋度会降低，这会影响夜间睡眠质量。建议增加白天的生活乐趣，中午进行适当的午睡，保持下午的大脑兴奋度。

散步具有的优势要超过其他形式的运动。散步也不需要特别的训练。除了一双鞋，散步不需要任何装备，并且几乎可以在任何地

方进行——如果有需要的话，即使在购物的商业街也可以。散步受伤的可能性比其他任何类型的运动都要小。

每天坚持在户外进行轻松而有节奏的散步，可以有效促进四肢及脏器的血液循环，增加肺活量和心输出量，改善血液微循环，加强胃肠道的蠕动和消化腺的分泌，调节神经系统功能，促进新陈代谢。同时，散步还可舒畅情志，使人气血流畅，脏腑功能协调。睡眠不好的人如果能够每日坚持散步，就能够调整大脑的兴奋和抑制过程，有效改善睡眠。

散步有利于身心健康

散步是指闲散、从容的行走。俗话说，“饭后百步走，能活九十九”，“饭后三百步，不用上药铺”，“每天遛个早，保健又防老”。唐代著名医家孙思邈也精辟地指出：“食毕当行步，令人能饮食、灭百病。”可见散步可以作为保健的重要手段。散步是一项简单而又有效的锻炼方式，也是一种不受环境、条件、时间限制，人人都可以进行的保健运动。

散步可以促进大脑皮层的兴奋、抑制和调节过程得到改善，散步对神经衰弱、妇女更年期综合症以及情绪紧张的人来说，是理想的“镇静剂”。美国一位学者认为，散步对于患有心血管系统疾病的病人颇有好处。散步能增强血管的弹性，减少血管壁破裂的可能性，减少甘油三酯及胆固醇在动脉管壁上沉积的机会，减少血凝块的形成，从而大大降低了心肌梗死和脑中风的发病率。此外，由于散步时血管平滑肌得到松弛，有助于高血压病人降低血压，并能缓解头部血管痉挛，

有利于减轻头痛，所以很多人都喜欢用散步来调节精神。

在进行散步的时候由于腹部肌肉收缩，呼吸略有加深，膈肌上下运动加强，加上腹壁肌肉运动对胃肠的“按摩作用”，能够促进消化腺的分泌，增强胃肠道的蠕动，对消化不良、食欲不振的人来说有时候甚至可以收到比药物治疗更好的效果。轻松而有节奏的步态，又能缓和神经肌肉的紧张，调整大脑皮层的功能活动，使兴奋和抑制的调节过程得到改善。

散步时肺的通气量比平时增加了一倍以上，加强肺的吐故纳新，使氧气与二氧化碳更充分地交换，使呼吸变得比较深沉有力，使肺功能得到进一步的锻炼。

散步作为一种全身性的运动，可以动员全身大部分的肌肉和骨骼，从而使人体的代谢活动增强、肌肉发达、血流通畅，进而减少患动脉硬化的可能性。

睡前散步注意事项

为了通过散步取得良好睡眠的效果，正确的姿势是很重要的。让胳膊在散步的时候随着步幅在身体两侧很自然的摆动，将有助于协调大脑左、右两半球。失眠患者应根据个人自身情况确定散步的快慢和时间的长短。散步宜缓不宜急，宜顺其自然，而不宜强求，以身体发热、微出汗为宜。坚持散步是增强体质与恢复健康的一种好方法。最好是以每分钟 60~70 米的一般速度散步一小时，它所能消耗热量相当于慢跑 20 分钟所消耗的热量；中老年人以每小时 3 公里的速度散步一、两小时，新陈代谢可增高 48%；通过散步方式吸入的氧比坐着

吸入的氧要多 2~3 倍，这样才能有利于保证睡眠的质量。

自我按摩改善失眠

相信很多人都有过失眠的经历。长期失眠会让人记忆力减退，注意力不够集中，身体疲惫不堪，会不同程度的影响人们的学习与生活。现代医学认为，失眠多见于某些神经官能症，一些慢性疾病也可能伴随有失眠症。中医认为，失眠的发病原因很多，如气血脏腑功能的失调或痰浊食滞等均可影响心神而导致失眠。

有资料显示，有 45% 以上的中年人均有不同程度的失眠。一旦失眠，最常见的方法就是求助于医生，口服安眠药，久而久之，容易引起人体对药物的依赖性。

自我按摩是一种既方便又经济的失眠治疗方法。自我按摩除了可迅速进入睡眠、减少对安眠药物的依赖外，还可强身健体，减轻因失眠引起的头昏、头痛、健忘、焦虑等一系列症状。

失眠的自我按摩疗法

1. 每天晚上在入睡之前进行仰卧揉腹

仰卧床上，意守丹田（肚脐），先用右手按顺时针方向绕脐稍稍用力揉腹，一边揉一边默念计数，揉计 120 次；再换左手逆时针方向同样绕脐揉 120 次。

2. 踏豆按摩

用绿豆 500 克，置铁锅中用文火炒热，倒入脸盆中，同时将双脚洗净擦干，等到盆中绿豆不烫留有余温时，用双脚蹂踏绿豆，边踩边揉。每天睡前 1 小时开始蹂踏，每次 30 分钟左右。

3.卧位气功法

取右侧卧位，枕头适中，全身自然放松，双目闭合，用舌尖顶上腭，意守丹田。由鼻孔慢慢吸气，使整个腹部膨胀，再从鼻孔徐徐呼出，直到腹部收缩。连续坚持 2 周，一般失眠即愈。

4.拍打涌泉穴

每天晚上睡前洗脚后，端坐床上，先用右手拍打左脚涌泉穴 120 次，再用左手拍打右脚涌泉穴 120 次，每次力度要适中，直到感到微微胀痛为止。这样可以有效祛除失眠，安然入睡。

5.掩耳弹首

在睡觉之前，仰卧闭目，左掌掩左耳，右掌掩右耳，10 个手指同时弹击抬起的后脑勺，使自己听到“咚咚”的响声。弹击到自觉微累为止。停止弹后，头睡枕上，两手自然安放于身两侧，便能很快进入睡眠当中。

6.按摩健神穴

失眠与脑部充血、神经兴奋有关，所以治疗失眠，基本前提是必须要放松精神、解除脑部充血，睡前用手指指腹或指甲尖用力刺激健神穴 20 分钟，对于失眠效果十分显著。健神穴位于劳宫穴下面离手腕 1 分处。

7.泡足踏石

在泡脚之前，取一些小鹅卵石铺于水盆底，倒入开水，待水温热时，置双足于盆中，泡足踏石 20 分钟。每晚睡前做一次，长久坚持，失眠会不药而愈。

五心按摩法治失眠

五心是指两手心的劳宫穴、两足心涌泉穴、肚脐神阙穴。劳宫穴在手掌中，第二掌骨间隙之中的点处，在握手掌的时候手中指尖处即是；涌泉穴在足底第二跖骨间隙的中点凹陷处，蜷足时在足底前部凹处取穴。

按摩时用手心劳宫穴与足心涌泉穴相对应按摩。男左女右，即男性先用左手按摩右足的穴位，然后以右手按摩左足的穴位；反之，女性先用右手按摩左足的穴位，再以左手按摩右脚的穴位。先按照顺时针的方向，然后再按照逆时针的方向。根据《内经》男八女七的数字学原理，男性以八八 64 次计算，女性以七七 49 次计算，即男性每次顺时针 64 次、逆时针 64 次；女性每次顺时针 49 次、逆时针 49 次。然后两手重叠，用劳宫穴放在神阙穴上，男性左手在下，右手在上；女性右手在下，左手在上。也是先按照顺时针的方向，然后按照逆时针的方向。男性做 64 次，女性做 49 次。达到五心处微热，继而全身微热为最佳状态。如每天晚上睡觉前进行，对于治疗失眠的效果会更好。

失眠的穴位疗法

取穴：足三里、太冲三阴交。

方法：失眠穴位于脚后跟底部，按摩此穴位对于治疗失眠症非常有效，是治疗失眠的特效穴位。这个穴位还有利尿作用，所以最好在白天对它进行刺激，用拳头以适中的力度对失眠穴敲击 200 次左右即可。再用电吹风对足三里到三阴交吹暖风，温度以感到舒适为宜，再

用手指压这两个穴位，这样进行后一定会有睡意。

耳穴压豆疗失眠。取生“王不留行”籽（王不留行，别名王不留、麦蓝菜，为石竹科植物麦蓝菜结出的干燥种子，具有活血通经，消肿止痛的功能），在神门、枕、皮质下、肝、胆、脾、胃、心、肾等一系列耳穴埋豆。首先消毒耳穴或耳廓，或者用左手固定耳部，右手用镊子夹取粘有生王不留行籽的胶布，对准穴位贴上去并且压好。

耳穴贴压时要稍微施加压力，按压数秒。每贴压 1 次，在耳穴上保留 3~5 天，在此期间每日最好是自行按压 2~3 次，贴压 5 天为一个疗程，中间休息 1~2 天，再行下一疗程，采取两耳轮换贴压。买不到生“王不留”行籽的地方可以用小米代替。

吐纳疗法治失眠

有研究者指出，因为大脑缺氧所以引起的失眠，通过深呼吸锻炼使大脑缺氧状态得到缓解，可以治愈失眠。

仰卧（侧卧也可以），双手环抱于下腹部的前方，深吸气，然后缓慢进行呼气，注意不要把所有的气都呼出去。正常的呼吸是呼完气，过一会儿再吸气，在这里则有不同，气快呼完的时候，不中断地再把它吸回来，再呼出，再吸回，这样会有一种绵绵不绝的感觉。注意舌尖要抵住口腔上腭。

通过以上的呼吸疗法，大多数人在进行大约几分钟后就可以进入梦乡，即使因为有严重的神经衰弱而睡不着，这样的吐纳方法也可以使人在清醒的同时，获得和睡眠一样的休息，可以称其为是“醒着的睡眠”，这样休息的效果会非常好。经常练习这种呼吸法，会使睡眠

非常深沉、有效，第二天会感觉到浑身充满力量。

肌肉放松法促进睡眠

当今社会生活竞争异常激烈，并且对人们的工作提出了越来越高的要求，使人们的精神始终处于紧张状态之中。这种紧张可能是生理上的，也可能是心理方面的，但两者相互联系、彼此影响。

在众多的方法中，放松肌肉法，不仅能使人的身体得到放松，也可以有效地缓解人的精神。只有身体和精神都放松了，才能使内心得到平静，有效稳定情绪，这样才能面对并战胜日常生活中出现的种种问题。

通过紧绷放松肌肉

一说起肌肉，脑海中往往联想到的是力气和使劲。刚开始，人们不明白，肌肉怎么会与精神放松有所关联。如果把这种关联讲解到让人明白，就必须画出一根弧线。

每当肌肉紧绷的时候，每根肌肉纤维都互相拉紧，就像是放在放大镜里看到的那样。如果一旦放松紧绷的肌肉，那么肌肉纤维也会相互滑开一些，但是这并非意味着肌肉就完全放松了。其实，由于神经搏动的缘故，它们永远都处在一种紧绷的状态当中，即使在睡觉的时候也是一样。这一紧张状态，在医学上被称之为“肌肉紧张”。如果这种紧张随着疾病而下降或者是上升，那么人就有可能失去对身体的自控能力。

“肌肉紧张”对生命很是重要，它负责使肌肉纤维中的一段始终处于相互连接的状态。但这种紧张不时的显示出很大的不稳定性，当

夜晚进行深睡眠的时候它便退回到一个低数值。如果在做一项繁重的体力劳动时，情况刚好相反，肌肉紧张明显上升。

这种情况也会发生在面临精神压力、恐惧、神经质或其他种精神紧张的时候。为此，身体就随时准备做出某种可能的反应。通俗地说，就是准备逃跑或者是战斗。

在精神压力下，肾上腺素的增多也影响了肌肉紧张的程度。对于渐进放松这种方法来说，这意味着，如果身体放松，化学信息物质就会把信息提供给大脑，进而结束了这种警报状态。这又意味着，在这种情况下，减少了产生肾上腺激素。如果放松已经达到足够深的话肌肉会继续放松，同时，荷尔蒙生产就可能因肌肉的紧张变化而在瞬间做出反应。这就是说，通过有意识的绷紧和放松肌肉，也能达到精神放松，进而促进睡眠。

全身肌肉放松运动

先让人感受到紧张再让人体验放松是肌肉放松法的原理。如果没有紧张感就难以体会到真正的松弛感，所以先紧张后放松就是让人享受更充分地放松效果。

从细节上看，肌肉放松有很多的方法，而且千奇百怪。但就核心组成来看就有些大同小异了。在这里就介绍一种最常见的肌肉放松法。

1.胸部肌肉放松

将双肩尽量向前收，使胸部四周的肌肉保持紧张的感觉，保持10秒钟，然后放松。

2.颈部肌肉放松

将头部用力向下弯，努力使下巴能够抵到胸部，保持 10 秒钟，然后放松。

3.臂部肌肉放松

将双手向上平放在座椅扶手上，继而双手握拳，使双手及前臂肌肉保持紧绷感达 10 秒钟，然后放松；张开双臂做侧平举并且做扩胸状，体会臂部的紧张感 10 秒钟，然后放松。

4.肩部肌肉放松

将双肩平放于体侧，尽量向上提升双肩，保持 10 秒钟，然后放松。

5.背部肌肉放松

将双肩用力往后扩，体会背部肌肉的紧张感，保持 10 秒钟，然后放松；向后用力弯曲背部，使胸部有力的弓起，挤压背部肌肉 10 秒钟，然后放松。

6.腿部肌肉放松

绷紧双腿肌肉，并且要伸直上抬，好像两膝盖夹着一枚硬币一样，保持 10 秒钟，然后放松；将双脚向前绷紧，直到体会到小腿部位有紧张感，保持 10 秒钟，然后放松；将双脚向膝盖方向用力进行弯曲，保持 10 秒钟，然后放松。

7.臀部肌肉放松

夹紧臀部肌肉，收紧肛门，使之保持紧张 10 秒钟，然后放松。

8.脚趾肌肉放松

将脚趾慢慢向下弯曲，仿佛用力抓地一般，保持 10 秒钟，然后放松；将脚趾慢慢向上弯曲，而脚和脚踝保持不动，保持紧张 10 秒钟，然后放松。

9.腹部肌肉放松

尽量收紧腹部，好像别人向腹部打来一拳，在收腹躲避，保持收腹 10 秒钟，然后放松。

需要提示的是，对于这种放松的方法，最好在平时就多加运用，而不是临时抱佛脚，如果在平时能熟练掌握，经常使用，刚开始的时候或其他紧张焦虑的场合也能运用自如；反之，如果平时知道而不用，到临场想救急就不一定会有好效果。可以在早晨醒来后和夜晚临睡前各做一遍，或者遇到事情感到焦虑紧张时做，效果应该会很不错的。

头部肌肉放松运动

(1) 用力张开嘴巴，再把舌头用力抵住下面的门牙约 10 秒钟，逐步用力后放松。

(2) 把额头稍微往上扬，拉紧额头的肌肉，然后逐次用力再放松。

(3) 咬牙的动作，用力咬紧牙齿，也是逐渐用力后放松。

(4) 将眉头往中间拉紧，鼻子和嘴也往中间拉紧，形成鼻子和嘴都撅起来的情形，逐次用力后放松。

(5) 要把身体坐正，低头把下巴尽量抵住前胸，两手向后用力，挺出胸膛来，也是先用力后放松。

注意事项：练习肌肉放松有几件事要特别注意，肌肉放松练习像

运动一样是一种学习的技巧，要勤加练习才会纯熟。最好每天练习1~2次，每次1~20分钟。

呼吸放松肌肉法

动作要领（按次序）。

（1）安静，让心慢慢平静下来。

（2）用鼻孔慢慢地吸气，想像气从口腔顺着气管进入到腹部，腹部随着吸入的气体不断增加，慢慢地鼓起来。

（3）吸足气后，稍微屏息一下，想像一下吸入的氧气与血管里的浊气进行交换。

（4）用口和鼻同时将气从腹中慢慢地自然吐出，使腹部慢慢地瘪下去。

（5）睁眼，恢复原状。

如果连续做，可以保持入静姿态，重复呼吸。这种呼吸方式称为腹式呼吸。呼吸放松见效很快。在紧张时，只要进行深呼吸2~3次，就可以起到全身放松的作用，能够有益于睡眠。

有氧运动比无氧运动更有助于睡眠

运动是一门科学，如果不遵循运动的科学规律，其结果不仅仅是半途而废，还有可能把自己练得伤痕累累。从运动训练学的角度来看，运动项目的选择对于运动来说是主要的问题。

为了缓解因焦虑或者是心理压力过大而引起的睡眠问题，有氧运动对很多人来讲是最有效的运动方式，与有氧运动相对应的是无氧运动，无氧运动大部分是负荷强度高、瞬间性强的运动，所以很难持续

长时间，而且疲劳消除的时间也慢。所以有氧运动比无氧运动更利于睡眠。那么有氧运动和无氧运动怎样区分呢？

有氧运动和无氧运动的划分

是否是有氧运动最主要取决于运动的强度。在运动强度相对较小时，氧的供给充分，能源物质的有氧氧化使得机体得到能量，这便是有氧运动；当运动强度较大时，氧的供给相对不足，机体则可利用糖原的分解，生成乳酸而获取机体所需的能量，这便是无氧运动。由此可见，在一般情况下，划分有氧运动和无氧运动，主要是根据运动过程中有无乳酸产生来进行判定的。

1.什么是无氧运动

无氧运动是指肌肉在“缺氧”的状态下进行高速剧烈的运动。无氧运动大部分是负荷强度高、瞬间性强的运动，所以持续时间不是很长，但是消除疲劳所需要的时间很长。常见的无氧运动项目有赛跑、举重、投掷、跳高、拔河、肌力训练等。

无氧运动的最大特征是运动时氧气需要非常低。由于速度过快及爆发力过猛，人体内的糖分来不及经过氧气分解，只能依靠“无氧供能”。这种运动会在体内产生过多的乳酸，导致肌肉疲劳，而不能持久，运动后感到肌肉酸痛，呼吸急促。健身房内的器械练习都属于无氧运动。无氧运动可以增强肌肉力量，提高身体的适应能力，但是对于睡眠的作用却没有有氧运动的效果好。

2.什么是有氧运动

有氧运动是指运动所需要的时间较长，运动强度为中、小程度的

任何具有韵律性的运动。有氧运动必须具备三个条件，即运动所需的能量主要通过氧化体内的脂肪或糖等物质来提供；运动时全身大多数的肌肉（ $\frac{2}{3}$ ）都在运动；运动强度在低、中等之间，持续时间为 15~40 分钟或者是更长。长期坚持有氧运动能增加体内血红蛋白的数量，提高机体抵抗力，能够抵抗衰老，提高大脑皮层的工作效率和心肺功能，增加脂肪消耗，防止动脉硬化，降低心脑血管疾病的发病率。

有氧运动的形式很多，如快走、慢跑、健身操、游泳、骑自行车和各种跑步机、自行车、台阶机练习等。采用有氧运动健身，要因地制宜，根据自身的情况量力而行。强度则因人而异，简单有效的强度计算方法是监测运动过程中的心率，也就是说在运动结束后测得 10 秒钟的脉搏数后乘以 110%，来推算出运动时心率；20~30 岁的运动时心率应维持在每分钟 140 次左右，40~50 岁的心率应在每分钟 120~135 次，60 岁以上的人心率每分钟 100~120 次，这些是有氧运动的范围。

通过进行有氧运动可使一个人的性格更加趋于外向发展，使人格的发展更加成熟和完善，使人具备更多的信心和勇气应对现代社会的各种压力和挑战，从而彻底向失眠告别。而运动之后产生的疲劳感，将帮助人更容易进入梦乡、加深睡眠。尽管理论上有最佳运动时间等种种说法，但是行动和长期坚持下去才是运动的真谛。无论是清晨，还是傍晚，什么时间能够最容易付诸行动，什么时间最容易长期坚持下去，这些就是最佳运动时间。

跑步等有氧代谢运动，可使体内大量分泌出一种超强激素——内

啡肽，它是人体自我生成的最好的镇痛及神经松弛剂，从剂量上相比，内啡肽的作用要比吗啡强约 200 倍。到目前为止，还没有发现什么药物的作用能够和它相比，在每次持续半个小时的跑步或其他耐力运动之后，它将带给你久违的健康和舒适感，长期坚持下来，不仅可以得到一个健壮的身体，更将获得一个坚强无比的内心！

有氧运动的三大作用

1. 有氧运动可以增强人体的健康程度

有氧运动可使人体吸入比平常多几倍的氧气，促进体内各组织的新陈代谢，使肌体营养物质得到充足，肌肉力量和耐力、身体免疫力都得到增强。同时大肌肉群持续地做有韵律、有节奏的运动，既可以锻炼肌肉，又带动人体的循环系统加强运作，能够明显改善心脏的营养和脂肪代谢，从而增强心肺功能，使心肺耐力得到锻炼。因此增强了体质，并且有利于提高睡眠的质量。

2. 缓解精神压力

有氧运动是一种积极的情绪调节方式，它可以通过肌体神经系统兴奋性的转移和调节，缓解精神压力，起到平衡精神心理状态和改善睡眠的作用。

3. 减肥塑形

各种有氧运动在进行当中都需要消耗体内的热量、燃烧体内脂肪，运动持续越久就会燃烧掉越多的脂肪，这样就可以降低体内脂肪的百分比。同时在运动过程中，肌肉得到很好的锻炼，身体的柔韧度也得到很好的增强，最终达到减肥塑身的目的。

睡前做健身操有助睡眠

大部分人一到中年，身体各个部分的功能就开始明显的衰退，特别是心脑血管和颈、腰等身体的相关部位，对中年人来说，睡前运动比清晨或傍晚运动可能更具健身之效。

也许在办公室的一天中有的人一步也没有迈出那道门，腰酸背痛不时地找上门来，趁着睡觉之前的时间，让自己大大的伸个懒腰，做一些适量的锻炼运动，这时候大脑会分泌出一种抑制兴奋的物质，能使人进入到深度睡眠当中，迅速缓解人体疲劳。但临睡前如果运动过量，则会令大脑异常兴奋，不利于提高睡眠质量。一般来讲在睡觉之前进行 20~30 分钟的运动为宜。运动完以后不要马上上床睡觉，等到 30~40 分钟后睡觉，人将很容易进入深度睡眠状态当中，从而提高睡眠质量。

睡前健身操的几大功效

(1) 睡前健身操会使血液变得很“富有”。增加血液中红血球、白血球和血红蛋白的数量，使身体的营养处于均衡状态。代谢能力得到进一步的提高，与锻炼之前相比较，它能给身体中的每个细胞带来更多的氧气并带走更多二氧化碳和其他废物。

(2) 增加肺活量。睡前健身操对呼吸系统有良好的影响，能够提高呼吸深度，增加每次呼吸的气体交换量，从而保证在激烈运动时，满足气体交换需要，提高机能水平。经过实践发现，增加肺部的生命力可以长寿。

(3) 使血管柔韧性更好。可以使肌肉中的毛细血管网增多；使

肌肉变得丰满而结实。

(4) 能够有效地改善心率。适当的健身操锻炼，心率可减少到每分钟跳动 50~60 次，心脏的休息增多。由于提高了心脏的工作能力和储备能力，所以心脏就可以承受更大的负担量。而每天不锻炼者比锻炼者心脏跳动要多几万次。

(5) 使心肌强壮。心腔容量增大，血管弹性增强、进而提高心脏的收缩力和血管的舒张力，使心搏有力，每一次的心脏跳动，能收进更多的血液以增加搏击容量。

(6) 能增强骨骼密度，有效预防钙质的流失，防止骨质疏松。

(7) 能够塑造优美的形体。能使形体上的优点继续保持，修正弥补形体方面的不足。提高肌肉的弹性、伸展性和协调性。

(8) 能够有效改善不良的情绪。由于健身操锻炼能提高中枢神经系统的整体机能水平，从而也提高了机体对外部环境的适应能力，所以有效地减少了患神经衰弱症的可能性，还可以减缓和消除紧张、激动、易怒、神经质等一系列不良情绪。

(9) 有益于降血压，降血脂和控制血糖，是最科学的减肥术。

(10) 能够增加一个人的自信心，锻炼人的毅力，提高人体的免疫功能，增强体能与耐力，延缓衰老，延长寿命。

进行健身操运动，关键要保持一定的运动量和适当的健身内容，最重要的是持之以恒的坚持下去。心率的快慢是衡量运动强度的标尺。每周可做健身操 3~4 次，每次坚持 20~60 分钟。

有利于睡眠的健身操

既然健身操的效果如此之好，那么什么样的健身操能够有助于睡眠呢？接下来就教几套针对身体各个部位简单有效的睡前健身操。它们既简单也很容易操作，只要每天坚持进行锻炼，在不久之后就会看到令人欣喜的效果。

1.双掌搓面

两手掌紧贴面部，用力缓缓揉搓面部所有部位 1~2 分钟。这样可以疏通面部静脉、防止面部皱纹的产生、缓解精神疲劳。

2.用手指摩头

手的食指、中指、无名指弯曲成 45°，用指端轻轻往返按摩头部 1~2 分钟。可以脑部的供血量加强、强健脑细胞、能够有效促进入睡。

3.双掌搓肩

两手掌用力搓摩颈肩的肌肉群，重点在颈后脊柱两侧，时间为 1~2 分钟。可以缓解身体的疲劳，预防颈肩病变。

4.拇指搓耳

两手大拇指侧面紧贴耳下端，自下而上，由前向后，用力搓摩双耳 1~2 分钟。可以疏通经脉、清热安神、防止听力退化。

5.推摩胸肩

用两手掌自上而下用力推摩前胸、后背、后腰的肌肉，这样可以疏通脏腑经脉。

6.掌推双腿

两手掌心相对，分别放在左腿内外侧，从大腿根部开始推起，由

上而下顺推下肢 1 分钟。再按照此方法推摩右腿 1 分钟。

7.叠掌摩腹

两掌重叠紧贴腹部，按照先顺时针、再逆时针环摩腹部的所有部位，重点放在脐部及周围，共 2~3 分钟。可以强健脾胃，促进肠胃的消化吸收。

8.交叉搓脚

用右脚掌心搓摩左脚背所有部位，再用左脚心搓摩右脚背所有部位，然后用右脚跟搓摩左脚心，然后再换用左脚跟搓摩右脚心，共 2~3 分钟。此法可以消除双足疲劳，贯通身体阴阳经脉。

需要注意的是，做健身操的时候，要心绪安宁，全身放松，双眼微闭，舌尖轻抵上颚。

9.扩胸运动

身体直立，两手在背后交握，两肩夹紧自然下垂，手臂带动胸部往上提升，越高越好。手臂上提时用鼻子吸入尽可能多的氧气，放下时要呼气。此方法能有效预防白领天敌——鼠标手和背部劳损。意外的收获是走路时腰部会挺直，不再弯腰驼背，胸部也扩大了。

10.镇静交替呼吸法

身体坐直，将右手大拇指放在右边鼻翼，食指、中指放于鼻梁上，无名指放在左侧鼻翼。用无名指压住左边的鼻孔，抬起大拇指用右边的鼻孔吸气 5 秒钟。然后放下大拇指压住右边的鼻孔，屏住呼吸 5 秒钟，然后松开左边鼻孔，吐气 5 秒。再用左边鼻孔吸气，用右边鼻孔吐气。这样能够使情绪保持镇定状态、保持头脑的清醒。

11.伸展颈部森林式

身体直立，头部轻柔地向右侧倾斜，将右耳轻轻放置于右肩上，用鼻均匀深呼吸；一分钟后，换另一侧进行练习。身体放松，调匀呼吸，配合脑中进行冥想，把意念的画面从眼前单调的办公室切换到绿树清风优美的湖边环境，想像自己就是那个头戴花环、沐浴着清风的女神，这样效果自然会更佳。这样能够有效缓解颈椎疲劳，舒缓焦虑情绪，促进睡眠。

第七章 睡眠习惯——好睡眠

来自好习惯

你的生活习惯正确吗？估计不少人都被问楞住了：怎么，生活习惯和睡眠也有关系吗？没错，睡眠障碍也许正是和不良的生活习惯有关。对于睡眠质量不好的人来说，要掌握好自己的睡眠时间，可以试着对它做个记录；该睡觉时就睡觉，别做违反生物钟的事，让睡眠顺应自然规律。还有，睡觉时别戴着眼镜和首饰睡觉，减少身上的累赘。

睡眠时间要因人而异

睡眠时间就是指人入睡到苏醒的这一段的时间。正常人睡眠时间6~8小时。可分为间断睡眠和连续睡眠。睡眠时间是指一天内睡眠时间的总和。成年人昼夜7~8小时也就足够了，人的睡眠时间不宜过长，适当的睡眠可消除疲劳。想用增加睡眠时间来获得健康，将会适得其反，增加疾病，缩短寿命对健康有害。

增加睡眠的危害

1. 身体虚弱

如长时间睡眠就会破坏心脏休息和运动规律，使心脏收缩乏力，人活动时心跳加快，心肌收缩力加强，心脏排血量增加。稍一活动便心慌乏力、易疲劳，因此形成恶性循环，导致身体虚弱，休息时心脏处于休息状态，降低机体抵抗力，收缩力、心跳、排血量下降。长时间

睡眠会破坏心脏休息和运动的规律。

2.易患呼吸道疾病

闭门贪睡会引起感冒等呼吸道疾病。因为卧室中早晨空气污浊，对呼吸道抗病能力有影响。

3.肢体疲乏无力

一夜休息后，关节和肌肉会变得松弛，醒后立即活动可使肌张力增加，还可使肌肉的血液供应增加，使骨骼、肌肉组织处于修复状态，夜间堆积在肌肉中的代谢产物消除有利于肌肉组织恢复运动状态。睡觉时间过长起床后感到腿软、腰骶不适，周身无力，因肌肉组织错过了活动良机。

4.影响消化功能

睡眠过长就不能按时进餐，打乱了胃液分泌规律，胃肠发生饥饿性蠕动，影响消化功能。

5.妨碍神经系统功能

因为睡眠时间过长，中枢长期处于兴奋状态，其他神经中枢由于受到抑制时间太长，恢复活动就会变得相对缓慢，因而会感到无精打采、昏昏沉沉。易造成神经系统功能紊乱。

一般睡眠时间 7~8 小时就足够了。弥补量不宜超过两小时。起床后做些活动，能精力充沛一切恢复正常。过多的弥补非但无益，会更加精神恍惚，甚至还会头昏脑胀，因为全身过长时间处于大脑松弛和各器官抑制状态。对身体的血液循环及器官造成缺氧而产生的负面影响。

不健康睡眠

1.平时通宵，周末补觉

有些人平时工作很辛苦时常加班到凌晨，第二天还是得六七点爬起来去上班。造成睡眠严重不足，所以周末在家恶补睡眠把平时的都补回来。每天保证正常的睡眠时间是很重要的。一般成年人应该在8个小时。比如晚上10~11点睡觉，早上6~7点起床，这样可以使人维持一个较稳定的生物规律，对人体身心都是有益的。其实对于睡眠时间的长短因人而异，可以分为长睡眠型和短睡眠型。其实4~10小时都属于正常范围。各种人群对睡眠的要求是不同的。因个人体质差异，只要符合自己的睡眠习惯、能够保证白天精力充沛、醒后没有疲乏感即可。

2.睡前保持安静，不易做运动

有些人晚上有活动就会兴奋得睡不着，他们觉得吃完饭就应保持安静，连一些正常的运动也拒绝。适量的运动可以促睡眠，脑力劳动者，在单位坐了一天了，回到家还继续坐着，一天下来没有什么活动，适当的轻微运动可以提升体温，从而提高睡眠质量。能够促进人的大脑分泌出抑制兴奋的物质，促进深度睡眠，迅速缓解疲劳，并从而进入一个良性循环。但是过量的运动会使大脑兴奋，不利于睡眠。

3.公交地铁上补睡眠

有的人喜欢在地铁或者公交车上打瞌睡，一路睡到公司。觉得这样补睡眠的方式没影响工作，又不耽误睡觉。睡眠得到充分恢复。人的睡眠可分为“非快速眼动睡眠”和“快速眼动睡眠”两个阶段。在

前一个阶段中，又可以分为“浅睡眠”和“深睡眠”两个过程，只有在睡眠中经历了几个“深睡眠”过程后才能充分消除疲劳。在车上睡觉时会因各种因素的干扰，而声音的影响、汽车的晃动、光线的刺激、空间的狭窄等都不容易使人进入“深睡眠”状态，在“浅睡眠”状态下休息，只能使人得到不充分的恢复。另外，在车上睡觉，还容易导致生病。所以不要选择在车上睡觉。

4.睡得不好用吃来补

有些人认为睡眠不好，就多吃些补品，比如人参、鹿茸之类。有益于提高睡眠质量，就是适当减少些睡眠时间，问题也不大。在凌晨3点钟起床的人，第二天的免疫力就会减弱，血液中的杀病菌细胞也会减少 $\frac{1}{3}$ 。所以我国民间流传的“吃人参不如睡五更”这句话是有道理的。保证深睡眠，应该尽量做到早睡早起。晚上10点至凌晨4点，是最佳睡眠时间，深睡眠在一天中有几个阶段，在中午12点至下午2点之间，有半小时的深睡眠期，但具体从哪个时段开始，因个人情况而异。因此，中午小睡片刻，可以争取半小时深睡眠，帮助人体机能的自行修复。但午睡并不需要过久，半小时足够，最多不超过1小时，否则会影响晚上的睡眠。

人一生中有一分之一的的时间是在睡眠中度过的。五天不睡眠人就会死去，睡眠是生命所必需的过程，是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节，是健康不可缺少的组成部分。

体温规律对睡眠的影响

体内睡眠生物钟里，最重要的部分就是体温规律，也叫生理规律。

人的体温并不恒温于 37°C ，人的体温实际上是以一定规律变化的。随着时间的不同而升降，每天的温差大约在 16.1°C 。这种周期性的体温升降告诉人何时大脑会感觉到累，何时会感觉清醒，体温升高大脑会感觉更清醒些。脑电波发射频率也更高些。体温下降会感觉到打瞌睡，身体疲乏，也会感觉很懒惰。这是大脑开始发射低频率脑电波进入睡眠第一阶段的迹象。

睡眠与觉醒有一定的规律

不同的状态下人的体温也发生相应的变化，也就可以了解自己的昼夜规律。通过测量可以发现体温的变化，每隔 2 个小时测一次体温连续测一个月或一个半月，在相同时刻测，求出各时间点体温的平均值，然后将这个平均值点画在坐标纸上，纵坐标为体温，横坐标为时间。正常体温波动在 $36.9^{\circ}\text{C} \pm 0.5^{\circ}\text{C}$ ，变化虽不大，但规律性却一目了然。理想的睡眠时间安排在体温刚刚下降的阶段，睡醒在体温回升的初始阶段。绝大多数人的体温是在下午稍高，入夜后就渐渐下降，应该在体温开始下降的时候上床就寝，不但入睡快，而且睡的时间也不会太长。如果睡眠时间在体温最低点，会使睡眠时间缩短而且很容易早醒。

有人曾经做过一项实验，受试者有 6 人生活在洞窟中恒温、恒湿，空气新鲜，消除一切干扰，断绝一切外界信息。其中 1 名体温高峰是在上午 9~11 点。就寝时间安排在 22:30 分体温正在下降，结果很快就能入睡。有 4 个人，生活规律与体内规律不一致，22:30 分体温仍很高，安排在这个时间睡眠，常常很难入睡。有一名受试者到凌

晨 1 时体温仍很高，此人 1: 30 分以前很难睡着。有些人 24 小时内体温几乎无明显变化，体温并无明显规律性。这种人比较平和，白天可以从早到晚工作，晚间能够按时入睡。但是这样的人在总人口数中所占的比例并不大。

睡眠和储能的潜在系统体温规律

你是否注意到一个现象，有一些人在每天早上的某一时刻能准时醒来，不需要闹钟的帮助。或许你经常或者偶尔也做到了这一点，或者说这已经不是新闻了。但是为什么大部分人都需要闹钟来叫醒呢，而不需要闹钟来提醒该睡觉了呢，这虽然是个很愚蠢的问题，但也会有一个理由。身体里有一个潜在的机制，称为睡眠生物钟。它由人体内的一些可变物质组成。会告诉人们什么时候感觉累了，什么时候该起床了。还控制着人能睡多熟，以及能睡多久。最重要的睡眠生物钟就是人的体温规律，是通常知道的昼夜规律。

与人们学到的不同，人的体温并不是恒定在 37°C ，而是围绕 37°C 波动，体温随着时间的不同而升降。其中温差最大是 2° 。体温的高低变化会告诉大脑何时会感到疲乏、何时清醒。当体温升高时，人往往会感到清醒，脑电波频率通常也比较高。当体温降低时人往往感到困乏、疲劳和慵懒。这是脑电波频率降低和进入睡眠第一阶段的明显信号。中午的时候，体温有个轻微的下降。这就是中午的时候有的人很想小睡一会儿，这种情况是很自然的现象。有时这种困意会和晚上的时候一样强烈，虽然大部分人因为其他一些原因，用咖啡来抵制这种睡意。如要工作，照顾小孩或有社交活动，并不能睡午觉。睡午觉

实际上是自然要求，现在谈论的是睡午觉的科学性。

一般人体的体温在早上升高，在下午的时候开始降低。然后到晚上又开始升高。大多数人在晚上也会很活跃。之后体温开始下降，到早上 4 点时达到最低点。如果人的体温周期太平缓的话，温差并不大，也可能被其他事情弄乱，会出现睡眠困难，很难进入深睡眠。因为体温的变化，使大部分人在固定的时间感到想睡觉，也会在早上固定时间起床。人的体温变化会遵循着相同的模式进行，不管何时睡觉，比如都是上午 7 点起床，说明那时体温开始上升。无论是 11 点、12 点还是 1 点睡觉体温都会在上午 7 点上升。在接下来的一天，会在习惯的时刻感到困意。除非能采取正确的办法来最优化体温变化，否则它还会恢复以前的模式。

倒时差最重要的原因就是，当人快速穿越多个时区时，身体还处于另一个时区，而体温规律还遵照以前的模式。体温规律就像一台时钟在运行。人的体温规律可以适应时区或者新的睡眠模式，但这也许需要几天甚至几个星期。所以，在不同大陆之间倒时差对一些人来说很痛苦。

试着记录一下自己的睡眠情况

提高睡眠质量的过程是循序渐进的。常常缓慢的感觉不到日常当中的变化。做记录是测试进步的一个好方法，为何不记睡眠日记，在解决睡眠问题之前、之中和之后，都可以凭借着各种工具记录在睡眠之中发生的事。

现在有那么多人受睡眠的困扰，但是多数的人还不把它当做是

病。也只有极少数的人因为睡眠问题去看医生。

做睡眠记录的准备工作

睡眠记录法就是记录每天的上床时间、睡着的时间和醒来的时间还有起床的时间。如果昨天入睡时用了一小时，就推迟一小时上床。但是起床的时间不能改变，其实就是缩短了人在床上的时间。每天坚持重复相同的减法，直到在 15 分钟之内就能够入睡为止。

坚持下来每天的睡眠时间减少，睡得少了，睡意就会来的越来越早，渐渐地就会把睡眠时间调节到人们所希望的时间段上来。但是一般来说晚上的最佳入睡的时间是 22 点。把入睡的时间调节好后就开始记录醒来的时间，这时就不要定闹钟了看看自己什么时候能醒过来，就是所谓的自然醒。这个时候的睡眠就代表着身体真实的需要，也能找到身体的真实的睡眠规律。

提高睡眠的质是一个循序渐进的过程。常常感觉不到什么变化。经过测试进步的一个好的方法就是做记录。为了帮人们更好的评估，设计一个“睡眠表格”，把一整夜的睡眠情况做一个划分。将晚 9 点和早 9 点划分为 12 个时间点。记录下晚上 9 点之前所做的任何事情，包括吃、喝及去睡觉的时间。在你准备睡觉的那个时间上做个标记。第二天早上判断前一天晚上入睡的那个时间，再在上面做个标记。在第二天早上的时候判断一下前一天晚上真正入睡的时间，再在上面做一个标记。如果在夜里起床的话，做个记号记录下所做的事情，在认为睡得正糟糕的时候做一个标记，在睡得安稳的时间段上也做一个标记。注意用的符号要一致，自己不要搞混。

做睡眠记录的方法

按照下列步骤，连续 14 天不间断地进行这项练习，其间听其自然，不要有任何改善睡眠的努力。两周的时间正好用来总结生活方式的改变是如何影响睡眠的和朋友们一起宵夜，一天紧张工作之后，几天的休假，和伴侣的一次严重冲突等等。有了一个整体印象后，按照本书建议的改善睡眠技巧练习一个月，然后重复这个实验。

(1) 准备日记。拿一张纸作为样本，写上“白天”留下几行空处以记录一天所经历的事。在空处下面画一个睡眠表格。留下空处做表格的备注，然后写上数字 1~10。表上 1 表示“非常想睡”，10 表示“非常清醒”。将这一样本复制 14 份，在每一页的最上面写上这 14 天的天数和日期。

(2) 每晚在表上完成日记的白天记录部分。第二天醒来，在 1~10 中圈上某个数字，表明醒来时的瞌睡或清醒程度。

(3) 两周结束时，会发现日常生活对睡眠质量有什么影响。可以采取哪些措施抵消白天的活动对睡眠所产生的影响。

记录睡眠日记会让人知道在夜晚做了些什么，尤其是，日记可以追踪到人的睡眠模式、日常习惯及思想等。每个人可以追踪到几点上床睡觉；多久才得以入睡；夜间醒来后多久才进入梦乡；记录用药、饮酒及咖啡因摄入等情况。

提高睡眠质量的方法

失眠的发病率在逐年上升，是因为睡眠的质量不高所造成的。越来越有年轻化的趋势。因为人们每天要面对许许多多的压力，生活节

奏不断加快。睡眠不好的状况在很多年轻人中间都存在着。真的需要引起重视，找一找睡眠不好的原因。

消除大脑疲劳的主要方式就是睡眠。如果长期睡眠质量太差或者睡眠不足，就会对大脑的机能造成严重的影响。以至于很多人患上了神经衰弱等疾病。就是因为很多的时候由于严重的睡眠不足或者睡眠质量太差引发的。所以说睡眠是消除大脑疲劳的主要方式。

睡眠质量的影响因素

1.睡眠时间不易太长

根据睡眠的深度会将睡眠分为 4 期。正常的睡眠时间会从 1~4 期经历一个或者多个周期。午间睡眠可能会因为环境等诸多因素使睡眠周期比较紊乱。低质量的睡眠时间长会使人造成醒后“很累”的现象。所以午休的时候只要打个盹就可以了，时间不易超过半个小时。

2.寻找舒适的睡眠环境

尽量不要在办公座位上睡觉，想睡觉的话应该寻找一个安静的会议场所休息，也尽量不要趴着睡，要尽量让身体平躺，可以把两张椅子并到一起来睡。

3.睡前不易吃得太饱

吃得太饱睡觉会给身体带来额外的负担。不要喝咖啡、浓茶，刺激性的食物也会给神经带来紧张的状态，以至于难以得到休息。

知道了影响睡眠质量的三大因素以后，常常有失眠的朋友可以对照一下自己的身体状况，找到自己睡眠质量不高的原因，从而改善睡眠状况，提高生活质量。

有利于提高睡眠质量的环境

人们睡眠质量的好与坏，与环境因素息息相关。缺氧、阴暗、过分强烈的光照、噪声及环境污染等，都不利于睡眠。所以要尽量保持所处的生活环境安静、优美、空气流通、光照适宜等，并有合适的温度和湿度，保持清洁卫生。去除环境因素的影响对睡眠质量的提高有一定的益处。

1.噪声污染少

噪声在损伤听觉器官的同时，对神经系统、心血管系统等其他系统也有不良的影响。在长时间较强的噪声环境下，除可以导致听力下降以外，还可引起头晕、耳鸣、失眠、记忆力衰退、头痛、乏力、血压波动及心律失常等。在脑力劳动时，噪声环境的嘈杂会分散注意力、降低工作效率。过强的噪声会引起神经错乱、鼓膜出血、休克乃至死亡。所以防止噪声污染，保护人们的健康，对睡眠环境有着十分重要的意义。

2.采光通风好

(1) 光是人类生存不可缺少的条件，也是重要的外界环境因素。光线刺激神经等通路达到大脑皮层，光线还能刺激视网膜产生神经冲动。能通过它的机能影响机体的生理过程、物质代谢和全身紧张的状态，以及睡眠的规律等。日光也时以改善人的一般感觉，提高工作情绪和效率。所以合理的采光，不但能保证视觉机能的需要，还有助于提高睡眠质量。

(2) 居室通风的好坏，对于睡眠质量也有比较大的影响。如果

居室通风不好，空气中二氧化碳浓度会提高。会影响人们大脑功能，白天会使人感到疲惫，工作效率降低。入夜后空气中阳离子增多，使人们的睡眠质量大大降低。即使深睡眠也感到不解乏。所以要注意居室内的通风，在睡觉前要打开门窗，让空气流通一下再睡觉。

3.温度湿度适宜

温度在 $18^{\circ}\text{C}\sim 22^{\circ}\text{C}$ ，最适宜人们的生活、工作。如果室内外的温度过高，则会影响人们的大脑活动，增加机体的耗氧量。夏天的居室内，如果在条件允许的情况下，可以用空调或者电风扇来调节室内温度。从而改善睡眠质量。空气的湿度大或者是过于干燥也不利于健康，如果居室的湿度太大，可以通过光照、通风或安装去湿设施来调节室内的湿度；如果居室的湿度太小可以在地板上洒一些水，或者睡觉前取一盆凉水放在床头，这样可以调节一下湿度。

4.做好环境绿化

一个好的环境应该是绿草如茵、树木成荫的。这样的环境会使人振奋精神、心旷神怡。有利于提高睡眠的质量。

(1) 绿色植物细胞中具有叶绿素，通过光合作用吸收空气中的二氧化碳，释放出氧气。人的脑组织对氧的需要量约占全身的 20%。绿化好的环境就等于增加了空气中的含氧量。使人心情舒畅、头脑清醒、工作效率高，对于健康具有保健的作用。

(2) 绿色植物能消除噪声、防尘、净化空气、保持环境安静，还可调节空气温度湿度，使空气湿润，温度宜人。

(3) 绿化好的环境中，除了氧气的含量较高以外，还有大量的

阴离子，对于降低血压有良好的功效，并能改善肺功能，有调节大脑皮层的兴奋和抑制的作用，从而可使人们睡得深熟。

人们知道，睡眠对大脑的健康是很重要的。人应该具备 8 个小时以上的睡眠时间，并且要保证高质量的睡眠，如果睡眠质量不高或者睡眠时间不足的话，那么对大脑就会产生不良的影响，大脑的疲劳就难以恢复，严重的话会影响大脑功能。人的一生有 $\frac{1}{3}$ 的时间是在睡眠中度过的，良好的睡眠可以维持神经系统的平衡和调节生理机能，所以睡眠与健康和学习有着密切相关的联系。

顺应自然规律，让生活有规律

每个人都有自己的“生物钟”。如果人长时间改变自己的生活规律，就会改变体内激素分泌量，导致神经紊乱，体内生物钟必然受到影响。因此，要尽可能提倡主动顺应人体内部规律的生物钟保健法。

如果每天准时起床，去迎接每天早晨的阳光，那么生物钟就会准时运转。这是提高睡眠质量的关键要素之一。顺应生物钟，即人的一切活动要与生物钟的运转“合拍”、“同步”。人们在寻求延长寿命更有效的途径，就要适应人体内的正常规律“生物学延寿法”，生物钟保健法是其中之一。

要顺应生物钟的变化

体温是影响生物钟运行的因素之一。人的体温波动对生物钟的规律影响很大。人体的体温下降就容易引起睡意，这是体温调节生物钟的有效方法。如果体温调节失控，则会引起睡眠生物钟发生紊乱。控制体温的方法很多，例如，睡前洗澡或睡前做 20 分钟的有氧运动等，

睡觉的时候体温就会有所下降。“生物钟”又称人体生物规律。人的规律性主要受太阳、地球、月亮等宇宙规律的影响。人体存在着以 23 天为周期的体力盛衰期，以 28 天为周期的情绪波动期和以 33 天为周期的智力强弱期。生物钟运转的紊乱是疾病、衰老、死亡的主要原因。可见，要想健康长寿，就要顺应生物钟、保养生物钟。

大脑皮层是人体生理活动的重要调节器官。反射是它的基本活动方式。人们长期从事某项活动，会建立良性的条件反射，生理学上称之为“动力定型”。一旦形成了这种条件反射，会使身体各组织器官都高度自动化、规律化。在生活中便有“预见性”和适应性。这对保证健康和提高活动效率十分重要。如按时工作、按时起居习惯的养成可保证全天精力充沛，不易生病。定时进餐的习惯使消化腺到时候便会自动分泌。每天在固定的时间学习和钻研某一内容，久而久之，效率便特别高，从而形成了自己的“创作高潮期”或“记忆高潮期”。每天定时大便，对预防便秘比吃任何药物都好。甚至每天定时洗漱、洗澡等都可形成“动力定型”，从而使生物钟“准时”。值得注意的是已经形成的“动力定型”不要随意打乱。老年人尤其不要打乱已养成的生活习惯，否则会引起不良后果。欧美名酒威士忌的商标是一长寿老人的头像，他活了 152 岁零 9 个月。当时的英国国王查理一世想见见这位难得的老人，派人从其家乡把他请到皇宫，尽情吃喝玩乐。这种生活规律的骤然改变竟使这位高寿老人在一周内死去。

人体的内部规律

起床的最佳时间是早上 5~6 点，是人的生物钟“高潮”，体温升

高的时间，此时精神抖擞。饮水的最佳时间是起床后，起床后饮水，既可补充一夜消耗的水分又可稀释血液，防止血栓形成，还具有洗涤肠胃的作用。在餐前 1 小时喝一杯水，有助于消化液分泌，还可以促进饮食。睡前饮水可以冲淡血液，循环通畅。人的最佳工作时间是上午的 10 时至下午的 3 时此时工作的效率最高。上午适于脑力劳动，下午适于体力劳动。吃水果的最佳时间是饭前一个小时或者饭后 2 个小时，有益无害，其中的营养成分也最容易被吸收。喝牛奶的最佳时间是睡前，因为牛奶中含有一种可以起镇静作用的物质，有利于催眠也有助于睡眠，同时还能补充营养。

除此之外，平时还要多观察自己的呼吸、体温、血压和脉搏等。主动保健贵在“主动”，当还没疲惫时，就要主动休息。最佳午休时间是下午的 1 时左右，因为那时人脑的活动能力低落，所以此时午睡最佳。锻炼的最佳时间一般在下午的 4 时左右。这时人体耐力上升，血液黏滞性最小，肌肉温度高，关节最灵活。最佳的减肥时间是饭后一个小时左右，步行 20 分钟有利于消耗热量，促进减肥。最佳的刷牙时间应该在饭后的 3 分钟进行，那时口腔内的细菌分解食物残渣所产生的酸性物质，能腐蚀和分解人的牙釉质，所以此时刷牙效果最好。

让身体及时的“充电”，以至于不会造成过度疲劳，当心理承受力差时，要随时化解压力，随时调整心态。要在平时注意补充各种营养物质，不要等到出现营养物质缺乏的症状之后再去补充。

总之一旦形成了习惯就会按时入睡，养成良好的睡眠习惯是最为重要的，生物钟不能被轻易的破坏，规律的生活模式是合理的有规律

的安排，不要在星期六、星期日的时候白天不睡，晚上不起，破坏了自己的生活规律。规律的生活模式是指有规律的合理安排，按照固定的时间进行自己的生活，对于一天的生活安排来说，三餐、起床、运动、学习、睡眠、工作和休息等都要有规律安排，并按照一定顺序进行。所谓的合理安排，其实就是要起居定时，既要早睡早起，也要保证充足的睡眠数量。对工作要掌握适当工作量，其间休息半小时到 1 小时，避免过度的劳累。从事脑力劳动应该在连续工作 2 小时后适当的做工间操或适当的休息一下，再回去工作，则可提高工作效率。

由于受到许多因素的干扰，生物钟的运转会紊乱。所以要克服这些干扰因素，就要学会保养生物钟。例如，生气的时候会使心跳、脉搏、呼吸加快，出现所谓的气得发抖，急躁则使肾上腺素分泌增加，造成气头上意气用事，容易出现不理智行为。还会出现身体损害，比如血压升高、中枢神经紧张、头晕、头痛等现象。忧伤过度造成消化液分泌的减少，常见的是伤心吃不下饭，都会影响生物钟的正常的运转。所以要尽量控制不良的情绪，比如嫉妒、多疑、恐惧、狂喜、怨悔、憎恨、说谎等。尤其是老年人认为自己已经老了，不中用了，过多的期望照顾、同情或者有“等死”的思想，都是大忌，这些都会引起生物钟的紊乱。

睡觉时不宜“带”的东西

人的睡眠是系统、完整、有效的休息方法，也同样对女性的保健起着重要的作用。如果睡眠当中的一些小的事情被忽略，会影响睡眠的质量和舒适性，从而对健康不利。

睡眠的数量和睡眠的质量相比，睡眠的质量更为重要一些。下面是一些提高睡眠质量的小建议，希望能给那些有睡眠质量问题的人一些帮助。

睡觉时不宜戴手表

有的人睡觉的时候喜欢带着手表，这样不仅会缩短手表的使用寿命，还对人体的健康有不利的影响。因为手表特别是夜光表有镭辐射，量虽然极微小，但长时间的积累也会导致不良的后果。

睡觉时不宜戴假牙

有的人习惯带着假牙睡觉，戴假牙时口内常有异物感，唾液增多，恶心、呕吐或者在睡梦中往往不慎将假牙吞入食道，假牙的铁钩可能会刺破食道旁的主动脉，引起大出血甚至危及生命。所以戴假牙的人，睡前最好把假牙取下，冲洗干净，既可以保证口腔内的卫生，又可以安全入眠。

睡觉时不宜戴胸罩

胸罩是女性内衣中不可缺少的一部分，但是有些人睡觉的时候还是喜欢穿着胸罩，这种做法是极为有害的。女性戴乳罩是为了展示美和保护乳房，而晚上睡觉就没有这个必要了。研究人员调查了每天戴胸罩超过 12 小时的女性，患乳房癌的几率是戴时间较短的人的 19 倍，乳房患癌病率逐年上升，与胸罩的普及有关。戴胸罩的时间不易过长，戴胸罩超过 12 小时的人，患乳腺癌的发病率比低于 12 个小时的人要高。所以在睡觉时不要戴胸罩，或者在家的时候也可以考虑少戴，这样可以缓解对胸部的束缚，对乳房有益处。

睡觉时要远离手机

有的人为了通话方便，晚上睡觉的时候把手机放在枕头边。当人们使用手机的时候，手机会发出无线电波，而无线电波或多或少会被人体吸收，这些电波就是手机辐射。一般来说手机待机的时候辐射较小，通话的时候辐射大一些，而在手机号码拨出而尚未接通的时候，辐射最大，这些辐射可能会改变人体组织，对人的健康造成不利的影响。

手机的辐射对人的脑部危害较大，它会对人的神经中枢系统造成机能性的障碍。常常引起头晕、失眠、头痛、多梦和脱发的现象。对人的皮肤还会有刺激感。在接电话的时候最好先把手机拿到离身体较远的距离接通，之后再放到耳边通话。尽量不要使用手机聊天，睡觉时也不要把手机放在枕头边上。在晚上睡觉的时候，手机会有大量不同波长和频率的电磁波释放出来，形成一种电子雾，影响人的神经系统和生理功能。

睡觉时不宜戴饰物

首饰是最常见的饰品，但是很多女性不知道首饰给人带来的不仅有美丽，还会造成一些伤害。有些女性在睡觉时没有摘掉首饰的习惯，这是很危险的。其一，一些首饰是金属的，与皮肤长时间的接触，在不知不觉中会引起中毒。其二，一些饰物有夜光的效果，会产生镭辐射，辐射量虽然微弱，但长时间的积累可能导致不良的后果。其三，戴饰物睡觉会阻碍机体的循环，对新陈代谢有不良的影响。这也是戴饰物睡觉局部皮肤容易老化的原因。所以女性在睡觉时应该摘掉身上

的饰物，有些首饰会引起放射性损伤，这是因为一些放射性元素会残留在首饰中，造成了放射性污染。

睡觉时应该卸妆

有些女性在过于疲劳时，简单把脸洗洗或者不洗脸倒头就睡。第二天起来发现脸上油乎乎的，甚至长出了一些小痘痘，会堵塞肌肤毛孔，造成汗液分泌障碍，妨碍细胞呼吸，长时间下去还会诱发粉刺，损伤容颜。这些都是不卸妆造成的。日常周围的环境中存在着许多破坏皮肤健康的因素，比如空气污染、尘埃、紫外线灯，而化妆品具有很强的附着力，使这些污染物积聚在上面，再加上皮肤分泌出来的汗水和油垢，就会使皮肤的状况更差。所以，睡前洗脸，及时卸妆是很有必要的，可以及时清除残妆对颜面的刺激，使皮肤得到充分的呼吸。可以保持皮肤的润泽，有助于早入梦乡。

人的一生中在睡眠中度过的时间有 $\frac{1}{3}$ ，日常生活和工作学习的好坏直接受睡眠质量的影响。睡眠质量好，大脑就会得到充分的休息。人的健康不能离开日常的护理，所以睡眠这一环节马虎不得，睡眠用品的合理存放和保养，直接影响睡眠质量和健康程度。

枕芯中存在的健康隐患

小小的枕头在生活中可能不会引起人们太大的关注。大扫除时，人们会把床单、枕套、被套洗得干干净净，把房间打扫得窗明几净。但是很多人都会忽略了与睡眠关系最为密切的寝具——枕头。

枕头是每晚睡觉时与人们接触最亲密的地方。选择一个合适的、符合人体生理特征的枕头，不仅对颈椎、也对整个脊椎的生理弯曲及

脊旁肌肉特别有好处，而且能够保障高质量的睡眠。

藏在枕头里面的细菌

在睡觉时头发上的灰尘、头屑都会沾在枕头上面，尤其是男性分泌物过多会形成油垢，如果不及时更换就会看到上面有一层黄黄的污渍，这里面就会成为细菌的栖身之所。晚上睡觉要是贴面呼吸，就会把枕头上的细菌吸到气管里，可能会引发哮喘病。

头发中存在几万到几十万个细菌，睡觉时，头发中的灰尘和细菌沾在了枕巾上，而灰尘又是滋生螨虫的沃土。无论仰卧也好，还是侧卧也好。枕巾上的细菌和灰尘还是会吸入鼻口，对人们的健康有直接的危害。在睡觉时流的口水、汗液或者分泌物等都会渗透到枕头里，滋生细菌，引发皮肤过敏与身体疾病。

人们会经常清洗枕套，却很少有常清洗枕芯的习惯。这也是一个不好的习惯。因为仅仅清洗枕套和枕巾是不能把枕芯内的脏污除掉的。有的枕头看着外表干净，枕上去有种难闻的气味，就是因为没有经常晒枕芯的缘故。一些用棉絮、豆壳等植物材料填充的枕芯容易吸汗，有汗液污渍的枕头利于细菌、病毒的滋生繁殖，虫子会将虫卵产在里面。它们都给一些传染病提供了传播途径。

霉菌有两周的生长周期，为了防止霉菌在枕头上安家最好两周晒一次枕芯，这样不但有利于健康，还可以提高睡眠质量，经常保持枕头的清洁，对于自己和他人都是非常有必要的。常洗头，也是保持清洁的好办法，但是最重要的是要做到经常更换枕巾，一周两次更换是有必要的。

在 19 人参与的小调查中，有 25 岁的白领，有 45 岁的中年主妇，还有 67 岁的退休老人，年龄最大的 74 岁。结果所有人都会定期洗枕套、枕巾。有些人两三个星期洗一次，有些人一个月洗一次，还有些人两三个月洗一次。但是没有一个人有清洗枕芯的习惯，最多只是拿到太阳底下晒一下。在枕芯的使用年限上，年龄越大的人往往使用的年限越长，其中 74 岁的老人是个爱干净的人，他的枕芯使用年限最长，他每个月都要搞一次卫生，把床单、枕套、被套、枕巾都清洗一遍，但是不会更换枕芯。他觉得枕芯一直都用枕套套着，上面还有枕巾盖着，枕巾和枕套每个月都会清洗一次，所以不脏。而且她的枕芯是自己亲手做的，一直睡着很舒服，所以就没换过，虽然一直没有洗过，但是每隔几个星期就会到太阳底下晒一晒。

其实不是枕头的外套洗好了就万无一失了，夏天的时候，枕芯如果很久没有清洗过，是很容易滋生霉菌的。所以最好枕芯每两周要在太阳下暴晒，如果弄脏了就必须及时更换，否则很容易过敏。

要注意枕芯的卫生

在清理房间的时候，不要忽略枕芯的卫生。天气晴朗的时候，最好将枕芯清洗或者放在阳光底下暴晒，如果在潮湿的地区生活，最好将枕芯每半个月暴晒一次。不但能促进健康，还能提高睡眠的质量。如果使用米糠、荞麦皮等物质做成的枕芯，最好定期更换填充物。

人在睡觉的时候，皮肤散发或者身体的污浊气体深入枕芯，油垢和头皮分泌的汗渍，使枕芯成为藏污纳垢的地方，即使清洗外表的那些枕巾枕套，但存在于枕芯里的污秽气味是不能除掉的。有的枕头外

表干干净净，可枕头上却隐隐传来难闻的气味。这就是没有经常晾晒枕芯的缘故。

一些用棉絮、芦花、草药、豆壳等植物种子填充的枕芯容易吸潮，羽绒、太空棉等一些材料填充的枕芯容易吸附汗液。虫子会将虫卵产在留有汗液和污渍等不洁物的枕芯中，都利于病毒、细菌的滋生繁殖，并给传染病提供了传播途径。特别值得注意的是若患有消化道、呼吸道或皮肤传染病者，以及长有头虱、疥疮的人。还会将病毒、细菌、寄生虫带入枕芯，由此可能会导致家庭成员之间的交叉感染。如果婴儿吐奶更容易造成枕芯污染，对于他们娇嫩的皮肤更容易受到伤害。

梅雨季节天气多变，睡不着觉，只能数星星数绵羊，直到天微微亮才有点睡意。在炎炎夏日里，许多人受失眠的困扰，医院失眠病人增多，经检查发现，病因都是由于睡觉时枕头霉变影响睡眠。家里的枕芯大多都是棉的，有的是中药或者茶叶的。这些枕芯容易吸汗，在家里并不经常进行除菌处理，如果很久都没有清理或者晒过就很容易滋生霉菌。尤其是在潮湿闷热的梅雨季节，这些中药或者茶叶的枕芯更易滋生和繁殖虫卵，人受到霉变的枕芯影响，很容易造成失眠。

起床后不要马上叠被子

可能在小的时候，父母都教育或督促我们早上起床后要叠好被子。但科学家发现，起床后不易立即叠被子，起床后不立即叠被子会更有利于健康。乱七八糟的床上可能不利于美观，但是可以有效地限制被褥尘螨及螨虫的生长。有效的减少哮喘或者灰尘过敏的病状。

就算是非常整洁的家庭，在被褥上的螨虫和尘埃螨虫也至少要有

1500 万只。这些螨虫远远小于 1 毫米，是造成人体过敏的物质，因为这些螨虫是依靠人体自然脱落的皮肤生存下来的。

起床后立即叠被子不利于健康

有些人起床后立即叠被子，实际上是不符合卫生要求的。人在睡眠过程中各个组织器官的代谢活动仍然在不断的进行中，经过分泌所产生的代谢产物不时的从全身的毛孔、肠道、呼吸道中排出体外。被子将这些物质捂住了一夜。如果起床后马上就把被子叠上的话这些废弃物大部分就会被保留在被子里。废弃物在夜间人体体温的作用下散发出来，使被子里的废弃物日益的增多，所以被窝里充满了不舒服的味道。如果把头蒙到被子里睡觉，就会吸入过多的二氧化碳，时间久了会吸氧量不足，以至大脑的中枢神经受到影响。尤其是对儿童的智力发育影响最大，可能会出现容易疲劳、神经萎靡、乏力、注意力不集中、记忆力减退的症状。起床后不要马上把被子叠上，可以把被子翻过来，打开窗户通风，让室内外的空气对流，可以使被子表面的气体散发出去。

人体一旦离开被褥，潮湿的水分马上就会消失，螨虫生长需要被褥间的潮湿水分，外面空气中的潮湿的水分就没办法进去，各类螨虫最后将会干结死去。其实睡醒不叠被子这个方法最为简单。这样停留在被褥里的潮湿气体就会很快干燥，而外面的湿气又无法进去，所以各类螨虫就无法长期的生存下来。

起床后叠被子的正确做法

正确的做法就是在起床之后把被子翻过来，把里面朝外平铺开

来。让流通的空气把湿气和异味都带走。还要经常清洗被褥、晾晒被子和褥子，保持干爽舒适，还可以杀菌消毒，对于健康和提高睡眠质量都有好处。在新陈代谢中人体是一个污染源，各个组织器官产生大量的代谢物质。在睡眠过程中，人的呼吸道排出大量的废气，排出二氧化碳等有害物质上百种，从皮肤毛孔中可以排出很多种化学物质。健康的人一个晚上也可通过呼吸、谈话、咳嗽等排出近百亿个细菌和病毒来。如果遇上感冒、肺炎或者放屁等，就会加重污染，特别是在冬天的时候，通风不良，门窗紧闭，这些化学污染物质将会充盈整个房间。

人盖着被子睡觉时，体内排出的水分被蒸发掉，还可以使被子在不同程度上受潮。人体排出的化学物质沾在被子上散发不出去。如果起床后马上叠被，这些有害的化学物质就会被包裹在被子里，到晚上的时候又被人体吸收了。对人体的健康产生不利的影晌。所以起床后不能马上叠被和整理被褥。新陈代谢在睡眠的时候仍然在继续，不仅要吸进氧气呼出二氧化碳，而且还要分泌汗液，只不过比白天有所减少。在睡眠时被子基本上都是封闭的状态，所以人体散发出去的汗液形成湿气和其他气味就会包裹在其中如果早上起来立即就把被子叠起来的话，这些异味和湿气就无法散发出去被空气稀释，仍然保留在被子里。长久下去，被子不仅会有异味而且很容易患上各种皮肤病。

体验裸睡，获得不一样的感受

着衣而眠是长久以来养成的习惯，这个习惯改变一下了，裸睡才是享受，其实很多人正在尝试裸睡。裸睡是一种廉价、无需任何费用

的保健方法，简单、舒适。裸睡是一种科学的睡眠方式，据调查有60%的妇科疾病是因为穿着紧身的衣服睡觉而引起的。女性裸睡不但会立即感到舒适温暖，还会很快的进入梦乡。这是因为裸睡的时候身体直接接触外部环境，可以接触流动的空气而且自然舒适，血流通畅，还可以改善手脚冰凉的状况，加强汗腺和皮脂腺的分泌，促进新陈代谢。

裸睡有种无拘无束的自由感，对失眠的人也会有一定的安抚作用。裸睡还有利于增强皮脂腺和汗腺的分泌，促进皮肤的排泄和再生。体验裸睡应该在一个相对独立、隐秘的环境中。不应在集体生活或者是和儿童同床共室时裸睡。

裸睡的益处

经常出现手脚冰凉的人，偶尔尝试一次裸睡，会感到舒适、温暖并能很快入睡。其实裸睡就像泡温泉一样，在除去衣服后身体的血流量会增加，身体产生的热气会自然的散发出来包裹在四周，人体的自我保护能力得到提高。这种“无拘无束”还有利于头痛、慢性腹泻、慢性便秘的改善及腰痛问题的改善。裸睡在日本很受推崇。在北海道的一个村庄，所有的居民都有裸睡的习惯，几乎没有人失眠。这是因为裸睡能减少衣物带来的束缚感，让人有种从被捆绑一天当中解放出来的感觉，有利于提高睡眠的品质。

放松肌肉，有效消除疲劳

现代社会工作和生活压力比较大，出现睡眠障碍的人大大增加。许多人在失眠后采用了裸睡的方式，睡眠质量得到了很大的改善。试

想一下，白天自己的神经高度紧张，晚上睡觉还用紧衣紧裤包裹自己，无法放松，当然睡不好了。因此，作为一种健康的生活方式，不妨尝试裸睡。少了衣服的束缚，身体自然放松，血流加快，让全身温暖起来，有助进入深度睡眠状态。

由于裸睡时身体的伸展度比较大，因而会有一种自由自在的感觉，也加速了血液循环的速度，可以让紧张的肌肉得到充分放松，特别是沉沉睡去以后，机体功能得到充足的血氧供应，可以快速缓解由于长期紧张的生活环境所引起的各种肌肉酸痛和肌肉疲劳等症状，而全身在彻底放松以后，也就能很快入眠了。

裸睡的健康体验

裸睡时一定要选择好床单和被罩的材质。纯棉虽然是亲肤的材料，但是必须要睡过一段时间或者洗过一次之后才具有保健的效果。丝绸凉爽而柔滑，并且分量很轻，可以让人完全放松，春夏季非常适合，但是冬天就稍冷一些。裸睡一定要保暖，绝不能脱衣就睡。被罩和床单最好每周都更换，千万不能把它们当成“免洗睡衣”。有的人有裸睡的习惯，而有的人认为裸睡不文明。那么究竟裸睡是否可取，能给人带来什么好处？

(1) 裸睡具有无拘无束的自由感，可以增强汗腺和皮腺的分泌。对皮肤的排泄和再生有益处，还有利于神经的调节和免疫能力的增强。

(2) 裸睡对紧张性疾病的疗效极高，特别是腹部内脏的神经系统方面的紧张状态容易得到消除，还能使慢性便秘、慢性腹泻以及头

痛、腰痛等疾病得到较大程度的改善。

(3) 裸睡不但会使人感到舒适和温暖，连常见的生理性月经痛和腰痛也能得到减轻。以往因手脚冰凉而久久不能入睡的妇女，裸睡以后很快就能入睡了。

(4) 穿着紧身内裤睡觉不利于健康。人的皮肤有吸收、免疫和进行气体交换的功能，如果穿了内衣就会影响皮肤进行气体交换，对新陈代谢不利。一些体验的人觉得脱掉内衣睡觉果然很舒服，对防治阴道炎、痔疮、脚气或打呼噜等都会有好处。所以这是一种健康生活方式，建议尝试一下。

(5) 裸睡对男性身体也有好处。裸睡不光是女人的专利，男人也可以。中国古文献记载：“湿衣与汗衣皆不可久着，令人发疮及风瘙。” 气血旺盛的男青年，身体和四肢较粗壮，常常在一觉醒之后发现腹股沟、大腿内侧等私密处出汗较多。而睡觉时穿着的内衣或者睡衣吸收了大量汗液和分泌物，潮湿的内部环境容易让细菌滋生繁殖，导致湿热聚集，引发瘙痒。尤其四夏季，潮湿的内裤增加了病菌进入尿道口的机会，甚至引起泌尿系统和生殖系统疾病。

裸睡的注意事项

(1) 肠胃不好的人，在裸睡时要注意特别要保护自己的腹部，以防着凉。应该在腹部的位置上多放些衣物来保暖。

(2) 准备尝试裸睡的人要养成定期晒被子的好习惯，一天或两天晒一次被子。要把床铺精心消毒，这样睡得也能放心健康。

(3) 在上床睡觉前一定要做好清洁卫生的工作，一定要勤洗澡，

尤其是隐私部位。

第八章 不良情绪——心理因素带来的睡眠烦恼

有些失眠患者因为失眠换上了忧郁症、强迫症和神经衰弱，反过来，这些疾病又会影响睡眠，让失眠者痛苦不堪。其实，失眠者要调整好自己的心态，把睡觉当成一件很平常的事，不要强迫自己入睡，也不给自己规定睡觉的时间和数量。所以，一定要赶走自己的负面情绪，以积极乐观的态度和良好的情绪面对生活，克服失眠。

心情不好影响睡眠

心情是影响人健康的一个很重要因素，还会影响到睡眠质量。心情怎样才能保证睡眠质量呢？又是哪些原因导致失眠呢？

在大脑皮层的兴奋与抑制相互协调，交替的出现周而复始的睡眠规律。怕失眠、想入睡的思想本身是脑细胞的兴奋过程。所以越怕失眠，越想入睡，脑细胞就越兴奋，故而就更加失眠。

导致失眠的因素

1.心理因素

工作和生活中的各种困难和矛盾.所造成的紧张、焦虑、激动、抑郁、愤怒或思虑过多均引起失眠。

2.生理因素

饥饿、精神紧张、性兴奋、疲劳以及一些疾病，如溃疡、偏头痛、

哮喘、心律失常、关节炎、心绞痛都可引起失眠。随着年龄的增长，睡眠效果也可能发生变化而引起失眠。脑病变者可表现为白天睡眠，夜晚清醒不眠，即丘睡眠规律的倒错。

3.药物因素

药物滥用、药物依赖、饮酒及戒断症状均可引起失眠。常见的药物有甲状腺素、镇静剂、兴奋剂、避孕药、抗心律失常药等。

4.不良的环境和习惯

坏习惯或不良的环境对大多数人来说都可能影响睡眠。如光线强弱、热冷、噪声、过饱或饥饿都可使人失眠，作息无规律或临睡前剧烈运动都可能影响睡眠。失眠对机体的消化系统会造成危害。还可造成脾胃不调、睡眠不足、引发消化系统疾病。还会增大胃炎、十二指肠溃疡、胃溃疡性结肠炎等疾病的发作。失眠症患者一般还会有广泛性骨骼肌痛楚症状，肌肉痛楚往往是呈游走性，而且天气潮湿、严寒等经常会加重肌肉痛楚的程度。

失眠的种类

1.暂时性失眠

只维持几天，可能由于暂时性精神紧张、情绪兴奋、时差所引起，如重大节日、聚会、考试、会议或跨时区旅行等等，多数人可自发地调整过来，可以把它看作一次新鲜有趣的体验。几天后会不治而愈的。

2.短期性失眠

持续数天到三周的时间，在人患有严重疾病或个人遭受巨大压力时常会发生。通常运用自我心理调节的方法或求助睡眠心理专家，会

得到缓解和改善。

3.长期性失眠

可维持数年之久，有些人仅仅面对正常压力时，就会失眠，有的人容易得慢性病，已经形成了一种应对压力的习惯性模式。通常需要心理医生和专家共同解决。有些人因为一次过失后感到内疚自责，脑子里不断回想事情的经过，并懊悔自己当初没有处理好。到夜晚则被自责、懊悔纠缠着，无法入眠。还有的人心理因期待做某事而担心睡过头误事，导致早醒或无法入睡。如一位“三班倒”的网站管理员，因为上夜班常于晚7时睡觉，因害怕迟到，睡得不踏实，常常只能睡上几个时就惊醒。也有的人在职称评定、晋升、考试结果快要公布的阶段处于期待兴奋状态，难以入睡。

心情不好和失眠形成恶性循环

出现失眠的原因很复杂。除疾病和外界干扰所致以外，心理因素也是一个重要的原因。也就是说，一些失眠是心情不好造成的。持续性的心情不好，会导致严重的失眠，让人痛苦不堪。

在生活中，不管是因为家庭关系不睦，还是因为工作不顺心，都会使人感到不顺心或心事重重，出现焦虑、紧张、烦躁的情绪，从而发生失眠。

其实，大多数“睡不着觉”是一种自然状态，而非病态。有很多平时不失眠的人在某次突然失眠以后就会十分担心，害怕失眠是一种十分严重的疾病，治不好，对自己的身体造成十分严重的危害，进而使失眠情况越来越严重。

而反过来说，失眠是影响精神和情绪的一种有害现象，失眠的人通常会在夜晚辗转反侧，难以入眠，导致第二天无心再按计划做事，扰乱了正常的思维能力，打破了正常的生活状态，致使人的心情也变得郁闷、低落。如此一来，心情不好导致失眠，失眠又导致心情不好，形成了恶性循环。

睡眠更多的是一种心身合一的体验，睡觉的时候心情要放松、保持愉悦，心情紧张、焦躁都会影响睡眠。因此想要改善失眠症一定要保持良好的心态。

缓解失眠的方法

(1) 洗个温水浴对于缓解紧张的情绪非常有效。水的温度对于人的情绪和精神状态有不同的作用。在低于体温的冷水下可以提高人的清醒水平。高于体温的热水则会促进血液循环，加速提高新陈代谢，接近人体温度的温水则会让人镇定，起到稳定情绪的作用。所以，如果觉得神经需要缓解一下，那就不妨在睡前洗个温水浴。

(2) 足底保健简便易行，它也是祖国医学的一个分支，对于缓解压力，松弛神经有明显的功效。因而深受人们的欢迎。足疗也是一个很不错的治疗方法，睡不着觉时做个足疗。很多人都有这种经验和感觉，有时做着做着就入睡了。足底按摩从中医学理论上讲对人的中枢神经系统有镇定作用，可以产生明确的安神效果。

(3) 饮食方面的办法可以通过食物来调节大脑的功能。首选是枣，枣具有提高神经系统的抑制功能，已经得到大量医疗实践的证实。睡眠本身就是一种抑制活动，睡不好的时候，不妨定个计划，每天吃

些枣，效果会很不错。然后是核桃，核桃营养丰富，特别是有大量的磷脂，对人的大脑有很好的滋养作用，经常食用，不仅可以促进睡眠，还能够提高人的记忆能力，一举两得。最后，还有一个松子仁，就是松树的果实中的一种成分。可以从中药店里买到。和枣一样具有提高大脑抑制能力的作用。此外，猪心和羊脑，也具有提高睡眠质量的功效。

调节兴奋和抑制过程

兴奋抑制失调，是睡眠不好的一个最核心的原因。大脑有两个基本的活动过程，一个是抑制一个是兴奋。人过度兴奋之后会导致兴奋和抑制过程的紊乱。就是该睡的时候睡不着，不该睡的时候，精神却又提不起来。想让睡眠得到彻底的改善，就要从调节兴奋和抑制过程来进行。

有失眠症状的人，都具有相同的害怕心理。害怕心理使许多失眠患者都有失眠期特性焦虑。晚上一上床就担心睡不着或是尽力去让自己快入睡，结果适得其反。多虑心理，一些人由于童年时受到失去父母、恐吓、重罚等创伤刺激，出现了怕黑夜、不能入睡的现象。虽然随着年龄增长逐渐好转，但成年后，他们往往多思多虑。人的大脑皮层的高级神经活动有兴奋过程。白天时脑细胞处于兴奋状态，工作一天后，就需要休整，进入睡眠抑制状态，经过一夜的休息后，自然转为清醒。大脑皮层的兴奋与抑制相互协调，交替形成周而复始的睡眠规律。因此，越怕失眠，越想入睡，脑细胞就越兴奋，故而就更难入睡。

心理原因导致无法入睡

很多有过失眠经历的人都会同意“心理因素也能导致失眠”这一观点，但是对于一些长期失眠的人来说，他们就未必会同意这种观点。这些人会说，我现在的情绪很平静，周围也没有任何事情让我感到心烦，而且周围的睡眠环境也是很好的，为什么还是天天睡不着呢？其实心理因素同样对他们的睡眠产生着重大影响，但是却更为复杂。

75%的失眠症患者在他们失眠之前经历过一次或多次刺激性的事件。这些事件中最常见的就是人际关系问题，包括人际冲突、信任危机、缺乏社会支持、依赖他人得不到满足、有不合时宜的心理防御机制等等。上述生活事件是造成失眠开始的重要原因，但在失眠慢性化的过程中，一个人的个性对失眠的认识、睡眠行为就起了重要作用，所以，要注意保持健康的心理以及对睡眠的客观态度。

对睡眠的错误认识

长期失眠的患者对于睡眠方面常有这样一些错误的认识。

- (1) 长期失眠会给身体带来很大的损害，会使人得各种疾病。
- (2) 睡眠的时间是要有一定数量的，每天晚上必须睡足 8 小时以上，这样才能休息好。
- (3) 试图控制睡眠，晚上即使不困也要早早上床睡觉，把睡眠当作一项必须完成的任务。

正是因为有这些错误的认识，使很多人对睡眠过分关注，进而引起对睡眠的恐惧和紧张，最终导致失眠。

影响睡眠的心理因素

1.怕失眠心理

许多失眠患者都患有“失眠期特性焦虑”，晚上一上床就开始担心自己睡不着或是尽力去让自己进入睡眠的状态，结果适得其反。人的大脑皮层的高级神经活动有兴奋与抑制两个过程。在白天的时候脑细胞处于一种兴奋的状态。工作一天后，就需要修正来恢复，因此进入抑制状态而睡眠，待休整一夜后，又自然转为清醒。

2.做梦有害心理

不少说自己失眠的人，不能正确看待做梦，认为做梦了肯定没有睡好，对人体有害，甚至有人把多梦误认为是失眠的症状。这些错误观念往往使人产生焦虑的心情，担心入睡后会再做梦，这种“警戒”心理，往往会影响睡眠的质量。梦本身对人体并无害处，有害的是认为“做梦有害”的这种心理，使自己产生了心理负担。

3.期待心理

期待心理是指人因为期待某人或做某件事而担心自己睡过头误事，因而经常出现早醒的现象。比如一位工作“三班倒”的网站管理员，由于上班大都是夜班（夜里 12 点上班），常于晚 7 时睡觉，因害怕自己迟到，所以睡得很不踏实，常常只能睡上 1~2 小时，就被惊醒，久而久之便成了习惯。也有的人在晋升、职称评定、分房结果快要公布之前，往往也处于异常兴奋状态当中，难以入睡。

4.自责心理

有些人因为有过一次的过失，始终感到内疚自责，在脑子里不断重演过失事件，并懊悔自己当初没有妥善处理。白天由于事情多，自

责懊悔情绪稍轻，到夜晚则“徘徊”在自责、懊悔的幻想与兴奋中，久久不能入睡。

心理学上的三类失眠

1.暂时性失眠

失眠仅仅维持几天。可能由于情绪过于兴奋、暂时性精神紧张或时差所引起，比如有重大的节日、会议、聚会、考试、跨时区旅行等等，大部分人都可自发地调整过来，也可以把它当做是一次新鲜有趣的体验。总之，有这种情况，不必惊慌，几天后就会不治而愈的。

2.短期性失眠

持续数天甚至是三周的时间，一个人在患有严重疾病或承受巨大压力的时候时常会发生。通常运用自我心理调节的方法或求助于专业的心理专家，会得到缓解和改善。

3.长期性失眠

失眠症状维持数年之久，有些人面对压力(甚至仅仅为正常压力)时，就睡不着觉，就像有的人容易得慢性病一样，长久已经形成了一种应对压力的习惯性模式。通常需要医生和心理专家共同来解决。

如何预防因心理因素造成的失眠

1.柔和的音乐

对于抒情而又缓慢的音乐，能使神经松弛下来，很容易带领人们进入睡梦中。听着优美的曲调，人的身体在不知不觉当中，随着音乐的节拍慢慢放松起来。有的人说是因为音乐旋律的影响力，也有人说是因为音乐所散发出来的氛围和情调，勾起了人们的睡意。

2.消除心理郁积

人们的生活，总是围绕着家庭、工作和朋友几个范畴，若这几方面得不到平衡或遇上挫折，最容易引起忧郁的情绪。

3.解除心理紧张

因为心里紧张而无法入睡的人，通常都被“我为什么睡不着？”这种念头所困扰。失眠人士心中被各种各样的不安情绪盘踞着，越来越紧张自己今天晚上，究竟是否又要失眠呢？于是，有些人老早就认了命，坚信自己必然睡不着；有些人一上床便不断强迫自己必须入睡，弄得精神异常紧张，如此当然不可能入睡了。

要解除心理的紧张，唯一的方法就是坦然面对它。只要仔细思考，是什么事情令自己紧张、不安，便可找到解决问题的方法了。不必时刻因那些问题而逃避，困扰自己。

4.安排消遣活动

与朋友聊聊天、吃吃饭又或者看场电影、逛街、做运动，有个伴儿总比自己一个人强。不开心的时候找人倾诉心事，可以帮助发泄情绪；高兴时一起分享，也会分外快乐。

要知道吃喝玩乐并不是一无是处，它能够松弛神经、制造气氛，实在是一副去忧除病治愈失眠的良药。

5.建立良好的人际关系

大家每天必须接触很多人，想过正常的生活，也不可能离群索居。所以与人相处是否顺利圆满，对人的心情便有很大的影响。不要任何事先怪别人不好，冷静想想，与他人闹得不愉快，自己有没有错。即

使错在对方，可否先大方地原谅他。一个能够宽恕别人的人，其实也同样是原谅自己，因为仇恨往往是最让人困扰的关键。

失眠的心理调整

对失眠症患者曾经有人进行心理健康状况的研究，发现失眠症患者症状自我评量表中的 interpersonal relationships、躯体化、抑郁、敏感、焦虑等因素得分较正常对照组显著增高，心理社会因素与失眠有着密切的联系。

入睡困难、睡眠维持障碍、早醒等为失眠主要表现。持续 1 周失眠会变得恐惧、急躁、注意力不集中、紧张等，严重时可能出现妄想、幻觉等严重的精神障碍。连续失眠还会使人不能保持旺盛的精力，白天精神萎靡等，进而影响社会功能。

克服失眠的方法

(1) 知足常乐保持乐观的良好心态。对个人得失、社会竞争等有充分的认识，避免因挫折致心理失衡。

(2) 保持人的正常睡眠规律，应该建立起有规律的一日生活制度。

(3) 创造有利于入睡的条件反射机制。睡前半小时洗热水澡、喝杯牛奶、泡脚等。只要长期坚持，就会建立起入睡条件反射。

(4) 白天适度的体育锻炼，有助于晚上的入睡。

(5) 养成良好的睡眠卫生，如保持卧室清洁、安静、远离噪声、避开光线刺激等。避免睡觉前饮酒、喝茶等习惯。

(6) 自我暗示、自我调节。一些放松的活动，如反复计数等，有时稍一放松，反而能加快入睡。

(7) 除老年人白天可适当午睡或打盹片刻外，应避免午睡或打盹。限制白天睡眠时间，否则会减少晚上的睡意及睡眠时间。

另外，对于部分较重的患者，应在医生指导下，短期、适量地配用安眠药或小剂量抗焦虑、抑郁剂。这样可能会取得更快、更好的治疗效果。失眠是中老年人的常见病，一般表现为难以入睡，容易惊醒，醒后再不能入睡，严重时彻夜不眠。有关资料显示，有 45% 以上的老年人均有不同程度的失眠症。一旦失眠，往往多求助于医生，口服安眠药。失眠主要表现为入睡困难、睡眠维持障碍、早醒等。短期失眠可导致急躁、恐惧、紧张、注意力不集中等，长期失眠会导致定向障碍，并可能出现幻觉、妄想等严重的精神障碍。因此如果出现失眠的症状，及时治疗很重要。不仅要进行药物治疗，同时，失眠者自我心理调试也很重要。

失眠者自我心理调试方法

失眠是一种主观症状，患者本身很难对自己做出客观的评价。很多睡眠实验研究证实，人们对自己失眠严重程度的估计往往过高，失眠者可能夸大了症状的严重性。较重的患者，可短期、适量地配用安眠药或小剂量抗焦虑、抑郁剂，这样可能会取得更快、更好的治疗效果。

失眠者的表述常常是不可靠的。对失眠的病人进行研究后发现，失眠者对自己失眠潜伏期评估过长。而对实际睡眠时间评估过短。失眠病人对有关睡眠参数的自述与客观的记录也不相符。大学睡眠门诊发现 122 名叙述长期失眠的病人，在未用药的情况下由实验记录提示

的睡眠情况跟自己叙述的情况比，大多数人对自我的入睡时间都估计偏低，对没有睡着的时间估计过多。夜间醒来的次数比他们自身报告的次数要少。也就是说，失眠者在自觉或不自觉地夸大症状。如患者对医生述说他上床 1 小时后才能睡着，而脑电图记录却提示他 20 分钟就已经入睡了。

为什么会出现这种夸大的现象？大多数专家认为，这是由于失眠者的个性心理弱点所导致的。据研究，失眠的体验主要与情绪和性格有关。经常失眠者大多伴有“神经质”的个性特点和紧张焦虑情绪。严重的失眠者甚至同时伴有某种程度的疑病症倾向。他们往往神经过敏，过分关注症状，只要身体出现细微变化就草木皆兵。因此，不由自主地夸大了症状。疑病症是一种在临床上较难治疗的神经症。严重的可能引起患者丧失劳动能力。疑病症患者过分关注自身健康，怀疑身体某部或某一类器官有异常。有时尽管临床检查无客观证据，但患者自己认为患了某种疾病，同时伴有焦虑不安的失眠症出现。

失眠不是一个简单的生理问题，而反映出更多个人的心理性问题，且这类病人又往往想回避自身心理问题。但心理个性问题毕竟客观存在，躲得了一时，却躲不了一世，回避不是良策。因此失眠者不仅需要药物治疗，而且也需要心理和行为治疗。由于是自己的心理和行为影响睡眠状况，所以改善失眠主要还得靠自己。

遇到突发事件要自我调整

每个人都希望自己的一生过得平顺，可当生活真的平坦的时候，却又发现自己的生活过得太平庸。平顺地过一生这种几率几乎不可能

发生，所以总会时不时地考验人们会怎么对待突如其来的挫折。

灾难性事件的发生，就像在人们平静的生活中投下一颗重磅炸弹。心灵中内心原本平静的情绪和意志、感知、状态在危机事件的重创之下变得摇摇欲坠。

怎样进行自我情绪调整

要避免尽量或减少接触到压力源，像一些道听途说或刺激性的信息，要少接触为好。还要学会交流，来减轻内心的不安情绪。和有耐性、安全的亲友谈话，或找心理专业人员协助以降低自己的紧张度。太过紧张、担心或失眠时，可在医生建议下用抗焦虑剂或助眠药来协助，这只是暂时使用，但可有较快安定的效果。

在突发事件中要坦然的应对，如面对亲人突然死亡和公共事件的发生会使人产生高度的情感失落，像愤怒、愧疚、悲哀、自责、疲倦、焦虑、孤独、无助、苦苦思念和惊吓等情绪。很多人还会梦魇和自责，想像原本可以把亲人救出来，然后把亲人的死亡当成自己的过错。这时心理干预是很重要的，需要安抚生还者的情绪。

家电的孩子或者老人，出现一些反常的表现如易怒、不安、兴奋、絮叨甚至联想到以前一些不好的事件时，要尽量理解，来增强相互的依赖和安全感。要尊重他们的情绪反应，最好能够在一起，使他们感受到被重视和信任、充满自豪与信心，这可以降低不良的情绪发生，也去鼓励和激发亲人。

应对突发事件的心理调节

1.正常化自己的心理行为反应

认识到自己的心理和身体发生的变化是很正常的。人类在遇到重大刺激性事件时，个体通常会出现否认、恐惧、震惊、焦虑、愤怒等负面情绪反应，产生退缩、敌对和逃避等行为并不是个人独有的。采取适当的行为措施来避免并抗击外界对生命健康的威胁。应该知道这些反应是健康人群面对非正常情境的正常反应，个体面对危机时就不会对自身出现这些反应感到害怕，正常的心理反应可以降低问题的不确定性，把人从恐慌和不知所措中解脱出来，帮助你很好地控制自己，为将来解决问题做好准备。

2.积极调节情绪

在发生自杀事件后，人们会普遍产生严重的恐惧、焦虑、内心极度悲伤和痛苦的感觉。这些情绪反应是非常强烈和陌生的。很多在以往生活经历中不能解决的心理问题会冒出来加重个人的情绪反应，各种不良情绪像波浪一样反复冲击着心理防线。过分压抑自己会加重情绪困扰，适度宣泄则可以把不良情绪释放出来，有助于缓解紧张情绪，从而减轻心理压力。排解陌生的不良情绪的最简单方法就是宣泄。可以通过“自我对话”来调节情绪。

3.调整认知，扩大交流圈

生活中的突然遭遇，有时候往往会影响甚至改变一个人的信念和价值观念。这个世界没有以前想象的安全，人会感觉到一种无法控制、无力的感觉。不再那么肯定的时候，自信心开始下降。所以，在危机过后，认知的调整也是关键，要调整对周围自然环境、社会环境和自我的认识。而要调整认知，就要多多接触社会，多和周围的人（家人、

老师、朋友、同学)交流,与他们保持日常的联系、共同分享经验、共同面对事物。这有助于重新适应社会,重建自信,肯定自我。

4.学会放松休息和睡眠

在危机事件发生后,经历危机事件所引起的强烈心理冲击,会产生失眠现象。一定要注重调节自己的休息和睡眠时间,积极主动的休息和良好的睡眠是解除压力的良药。不要长时间上网玩游戏、大量地吸烟、喝酒,这样往往会使人更加疲劳。如果心理上焦虑、难过、压抑,可以学习一些自我放松的方法,为了更好的休息和睡眠,如深呼吸、想像放松、瑜伽、大笑、书写、散步等等。

在一生当中很难说不会遇到一些突发事件,该怎么面对,是要从此消沉还是要从困境中崛起,有很多人在挫折中会更加努力工作,取得更大的成绩来弥补自己某些方面的不足和缺陷。有不少人在遭遇突如其来的变化时会聪明地逐步转移自己的注意力。还有一些比较乐观的人,当处于尴尬、难堪的困境时,开开玩笑、说说俏皮话或者讲些幽默小故事,选择一些文娱活动,或参加社会团体活动和社会公益活动,从而缓解精神压力。也可以多与亲朋好友交谈,倾诉一下心中的烦恼,以寻求亲友的安慰和理解。

远离睡眠强迫症

睡眠强迫症在现代生活中也是一种常见的病症。睡眠强迫症患者往往在强迫自己入睡的同时总是听到脑中传来相反的声音“别睡”。仅仅看这种疾病的表现就能知道,这一类患者想安然入睡是多么困难。他们总是早早上床最终却只能睡着一个小时;而有些人则是不到

一定的时间不睡觉，即使已经很困了，但不知什么原因就是不想睡；明明是应该上床睡觉的时间，大脑却总是传来通知“不能睡”。

忙碌了一天，下班之后，三五好友泡吧、上网、聚会、夜宵，好好犒劳一下自己，已经成了都市人生活的一部分，称为夜生活。可是太丰富的夜生活会对正常生活有影响，带来一个后遗症，就是“睡眠强迫症”。目前，“睡眠强迫症”已经成了都市人一个非常普遍的问题，就是到了该睡的时间却迟迟不肯入睡，拖拖拉拉到很晚，感觉已经很困了，就是强迫着自己不去睡，这就是典型的晚睡强迫症。患有这种病的群体很多，大部分跟患者本身的个性有关。晚睡强迫症一族是晚上没什么事却不愿睡觉，只有到凌晨一两点才能安心入睡，还有些经常到清晨两三点却仍毫无睡意，会在互联网上浏览视频、文章等更新来消磨漫漫长夜，这种人在日常生活中做事都十分拖沓，总是犹豫不决，为自己找借口等等。晚睡族们应该认识到这是一种病，不可以再忽视下去，也不可以推脱，每天很晚才睡，长此发展下去，对健康的威胁是显而易见的。

睡眠强迫症的表现

父母在照顾孩子的时候，大多都有过这样的经历，当孩子不想吃饭或者已经吃得很饱时，如果硬给孩子喂饭，强迫他吃的时候，他就会很抗拒，甚至是大喊大叫来表达自己的不满，即便是喂到嘴里也会吐出来；如果是孩子不喜欢吃的菜，硬塞给他吃，他会毫不犹豫地吐出来；如果在孩子玩得特别高兴的时候，硬是拉他上床睡觉的话，会遭到他的强烈反抗，甚至会大哭一场表示自己的抗拒。如果把这种情

况延伸到睡觉上来，也会发现自己总是在强迫自己做不喜欢的事。

比如，有些人似乎能够提前预见到自己晚上会失眠，并因为害怕失眠、想及早入睡因此而产生紧张情绪。但越是关注睡眠，想快快入睡，大脑中越是会出现一种相反的声音“别睡”，“失眠”因此便“大驾光临”了。还有些人每天晚上 12 点以前是不会睡觉的，有时虽然困意已经袭来，但是就是不想睡；即便是躺在床上也是毫无睡意，有时甚至刚一碰到床便睡意全无。到了夜晚，明明是应该上床睡觉的时间，大脑却通知“不能睡”。有时已经到午夜时分，虽然可以明显地感觉到睡意袭来，但总是执拗地不愿意闭上眼睛。因为夜间无法正常休息，所以第二天会身心疲惫、没有足够的精力投入到正常活动之中，虽然想起前夜的情况会很后悔、很懊恼，但却始终无法逃离这种怪圈。

如果以上的情况已经发生在你的身上，那么很遗憾地告诉你，你离睡眠强迫症已经不远了。由于夜间无法正常休息，第二天会身心疲惫、不足以把精力投入到正常的活动之中。一般来说，睡眠强迫症是由于平时工作或者是生活中的压力过大以及人体生物钟失调等方面的相互作用时导致的。然而，一旦走入这个怪圈，患者每到晚上睡觉的时候就会感到痛苦不堪。每天晚上，患者就会条件反射似的睡不着，越是睡不着就越想强迫自己去睡，越强迫就越睡不着，长期下去就变成了一个恶性循环。

睡眠强迫症的诱发因素

睡眠强迫症的诱发因素不外乎三种。

1.环境因素

现代人长期处于快节奏、高效率的生活工作之中，因为敏感的神

经始终不能适应环境的变化，失眠已不再是偶发现象。而当失眠已经

频繁出现在人们生活当中，有些人甚至能够预见到自己晚上会失眠并

因为害怕失眠、想及早入睡而产生紧张情绪时，他们往往越是关注睡

眠、越是想快快入睡，大脑中越是会出现一种相反的声音“别睡”。

2.心理因素

工作生活的压力时时刻刻都在影响着人们，每天不管再累都要打起

12分精神，解决一些繁琐的、棘手的问题，面对很大的挑战，人

心疲惫、精神紧张、情绪波动，这些都可能成为精神障碍的突破口。

3.生理因素

工作压力、体力透支、身体亚健康状态这些都是不可避免的，不利

的身体状况加上其他不良因素对身体的影响，睡眠强迫症的势力得

到了巩固。

睡眠强迫症如治疗

可以采用时下流行的方法治疗睡眠强迫症——“暴露不反应”。

有研究显示“暴露不反应”是治疗强迫症的有效方法之一，其原理就

是跟强迫症状共存，但是不随着其节奏起舞。例如，让一个患有洁癖

的强迫症病人摸脏东西，而不去洗，他的焦虑情绪在30分钟后自然

而然的就会消退。可以从中学到如何避免习惯性的强迫行为，而以新

的、健康的行为方式取代，具体方法如下。转移注意力是要将注意力

从强迫症症状上转移开，即使是几分钟也行。首先选择某些特定的行

为来取代强迫性行为，例如，睡觉之前喝一杯热牛奶，洗一个热水澡，

点一些助眠的香薰，任何能帮助睡觉的事情都是可以做的。

如果大脑再次提醒，现在不能睡的时候，记住不要陷入习惯性的思考，必须告诉自己：“我的强迫症又犯了，我必须做其他的行为。”你可以决定“不要”对强迫思考做出任何反应，你要做自己的主人，不要做强迫症的奴隶。

当完成了前面的步骤，就会发现，已经接纳了自己的强迫症，接下来，要做的是贬低它轻视它，直到最终丢弃它。这时，应该对它提前做好心理准备，就是能了解强迫症的感觉将要到来，并且准备承受它。当“不该睡”的信息再次来袭时，已经做好心理准备了。要知道，那是可笑的强迫想法，那是没有意义的，那只是自己脑部的一些障碍，不必被它困扰。坚持按照这样的步骤进行，就会慢慢发现，自己能稍微早一点上床睡觉了，坚持下去会慢慢恢复正常的睡眠时间。

严重失眠有可能导致疾病

失眠对于人们来说，并不是什么大的问题，不足为怪，但是，假如长时间出现连续的失眠，即连续两周失眠，而且这种现象至少在半年以来时有发生，此时则应考虑是否是严重的精神抑郁症或严重的精神焦虑症的一种病发先兆。

美国精神保健研究所的医生对 1.5 万名男女进行了睡眠障碍问题的调查研究，在研究过程中发现，那些近期刚刚离婚、失业、收入水平下降的人，很容易发生失眠。而长期的失眠会使人在忧郁的氛围中无法解脱出来，越是这样，精神压力越大，当不良情绪集中到一定程度无法承受的时候，人的精神就有可能崩溃，导致一些精神疾病的发

生，比如神经衰弱、忧郁症、强迫症、幻想症等等。

严重失眠的原因

造成失眠的原因是多种多样的。精神紧张、兴奋、抑郁、恐惧、焦虑、烦闷等精神因素经常可以引起失眠；工作和学习压力过重、环境改变、噪声、光和空气污染等社会环境因素是另一重要原因；晚餐过饱、睡前饮茶和咖啡等不良生活习惯也是造成失眠的一大原因。

关于失眠常识很多人都不是很了解，要么就是对于失眠不重视，要么就是盲目吃药，然而这些都是不对的，可能大家都没有想过严重失眠的原因，只要引起重视再加以预防失眠就会避免精神病变。

大家都知道失眠是睡眠障碍中最常见的病症，简单来说就是想入睡很困难，或者睡眠中间容易醒来，睡眠质量低，从而导致真正进入深度睡眠的时间减少，有严重的患者还夜不能眠。虽然说失眠是常有的事，不必要紧张，但是也不能掉以轻心，如果出现持续的失眠，即连续两周失眠，此时则应考虑是否是严重的精神忧郁症或严重的焦虑症的先兆。

在进行睡眠障碍的研究过程中还发现，那些近期发生过对自己不利的事，如离婚、失业的人，就会容易发生失眠。检查所有出现持续失眠的人中，假如长时间心中郁结、想不开的话一年内会出现精神疾患的表现。

以上严重失眠所引起的后果，想必大家都已经了解。严重失眠是精神病变的预兆，所以要时常保持愉快的心情，时刻要有良好的自我调节能力，才能有效避免失眠。

此外，在保持轻松、愉快心情的基础上，还要注意保持良好的生活习惯，早睡早起，安排好一日三餐，在空闲的时候做一些适当的体育锻炼。倘若每天晚睡晚起，饥一顿饱一顿，又不出门，这样萎靡不振的生活会使机体功能紊乱，导致更严重的失眠。

持续性失眠是某些精神病变的先兆

失眠通常指睡眠时间或者是质量都不能够得到满足，并影响白天活动的一种主观体验。从而引起人的疲劳感、不安、全身不适、无精打采、反应迟缓、头痛、记忆力不集中等一系列症状，它的最大影响是精神方面的，严重一点会导致精神疾病。

在所有出现持续失眠的人当中，约有 $\frac{2}{3}$ 的人在一年内会明显有精神疾的表现。在这些精神疾患中，除了特别容易产生上述两种疾病外，在青年人身上还很容易出现恐惧狂躁症。总之，严重失眠不可以忽视，可以把持续性失眠作为某些精神病变的先兆。所以，希望发现自己失眠的患者能够及时到医院接受治疗，以免因失眠引起其他的症状发生。

长期失眠有哪些危害

1.能够降低人体免疫力

由于大脑功能的减退，许多中老年人常年饱受失眠的折磨。长时间失眠会降低机体的免疫力，导致内分泌严重失调，容易导致并加重感染性疾病、心脑血管疾病、糖尿病、胃肠疾病等疾病。

2.加重病症

失眠是抑郁、焦虑等病症的重要表现，而长期失眠又往往加重疾

病的症状，使病人陷入从失眠到抑郁、从焦虑到失眠的一种恶性循环。

长期失眠不仅会严重影响到一个人的正常生活和工作，严重了还很有可能诱发出其他的心理及精神疾病。长期失眠会使大脑细胞长时间处于兴奋状态，如果得不到及时有效的缓解，它能加速大脑神经细胞的衰老，进而导致精神焦虑等症状的出现，甚至长期失眠可能会导致抑郁症的发生。

一项调查结果显示，普通成年人在一年内有过失眠经历的比例高达 57%，其中 53% 症状已经超过 1 年的时间，然而只有 13% 的病人曾经跟医生谈及自己的睡眠问题。而且，抑郁与长期失眠和日间嗜睡存在稳定的关联，并且失眠是抑郁及焦虑症的诊断性症状。

也就是说，在失眠和抑郁症之间，可能有着共同的发病基础或机制。虽然目前还无法准确地揭示它们，但大多数研究者认为，它们共同的病理基础都在下丘脑和垂体，是人体重要的神经内分泌调节机制中某一环节出了问题。

研究还表明，失眠可能是临床抑郁的普遍早期症状表现，而长期失眠也是诱发抑郁症的直接病因。因此，许多临床医学专家提醒，注意睡眠卫生，改善睡眠质量是避免抑郁症发生的重要手段。

不仅如此，据另外一项报告显示，在同样患有抑郁症的老年人当中，如果长期失眠，通常在一年后依然患有抑郁症的机会，较未被失眠问题困扰的人患有抑郁症的几率高 17 倍。

心理调节预防更年期失眠

心理健康通常关系到工作是否愉快，生活是否幸福。心理健康并

不是只有药物的介入才可以，它可以通过一系列的方法来进行调节。

中年男女在处于更年期的时候，时常处于一种灰色的心理地带，那要怎么走出来呢？首先面对更年期的生理与心理的变化有心理准备，认识到这些失调是暂时的。其次要提高自我控制情绪的能力，在日常生活中应保持乐观的心态，要尽量克制自己不快的心情，以开朗的心境对待一切事物，安排好工作和生活。精神乐观、情绪稳定是顺利渡过更年期的重要条件。

更年期灰色心理的临床表现

不少人在年轻时性格温和，开朗乐观，但是到了更年期后会变得忧郁伤感，情绪不宁，性急易怒，与家人或周围人关系不和谐，尤其是在不顺心不如意的时候表现更为明显，大家都觉得好像变了一个人，这种性格行为的变化就是通常所说的更年期“怪脾气”，出现这种症状主要是因为更年期植物神经系统功能失调。

不论男女在进入更年期后，很容易患有失眠，这是因为由于大脑皮层内抑制减弱，体液中促使激素及儿茶酚胺类水平提高，以致体内内分泌及自主神经功能产生紊乱，因此产生精神神经症状综合症，最初除了失眠多梦以外，还常有多愁忧虑、抑郁、易激怒、悲观失望或焦虑不安等。

如何进行心理调整预防失眠

1.情绪调节

情绪是心理健康的窗口。健康情绪的标志是情绪的目的性恰当，反应适度，正性作用强。大脑的功能会受到情绪的干扰，愉快的、积

极的情绪会促进大脑功能的发展，而不良的、消极的情绪会使人体激素、免疫功能等发生不正常的波动，从而导致身体产生一系列疾病。

2.做个乐观的人

做个乐观的人，会发觉自己活力无限，他人魅力无尽。乐观的人把生活中的挫折当成是一种挑战，能积极地对待自己和他人，他们对未来充满信心；乐观的人不多疑、不挑剔、不嫉妒，乐于赞扬别人，勇于批评自己，乐观的人能处变不惊，通达地对待所发生的一切，那么如何使自己走出悲观的阴影，做个乐观的人呢？

（1）对自己充满信心。要明白自身的价值所在，坚信自己所做的一切都是有意义的，要毫不吝啬地赞美自己创造的一切。

（2）学会在逆境中把握机会。乐观的人通常能心平气和地对待前进道路中的任何挫折，他们都能从失败与挫折中看到希望的所在，从而把握机会，扭转局势。

（3）善于摆脱影响情绪的不利因素。当发生不好的事情时，不要总是对此念念不忘，而是应积极主动找出问题所在，然后加以改进，化不利因素为有利因素。

（4）努力创造健康生活。努力去做喜爱的事情，哪怕这些事极其微小，因为投身其中，会使人精神饱满热情高涨。

（5）结交乐观的朋友。乐观的朋友会给人潜移默化的影响，因为乐观的情绪是能传染的。

3.对人对事要宽容

学会宽容，意味着不会拿别人的错误而惩罚自己；学会宽容，意

意味着不会再心存芥蒂，从而拥有一份流畅潇洒的风采；学会宽容，意味着不再患得患失；学会宽容，应努力注重完整自身的精神境界和心理素质，努力做到虚怀若谷，豁达大度。

4.富于幽默感

幽默感是人类面临困境时减轻心理压力的一种好方法。具有幽默感的人往往善于观察事物，对生活具有极其敏锐的洞察力。他们非常善于营造这种乐观氛围，淡化和驱除不良情绪.化消极情绪为积极情绪，有时一句幽默的话语，可以使沉闷和烦恼顿时化为轻松和愉快，从而保持良好的情绪。

5.转移注意力

当在生活中碰到不愉快的事情的时候，心里要有意识地应用各种方法把注意力转移到自己感兴趣和喜欢做的事情上去，从而摆脱消极情绪的影响，使自己从不良的心理状态中解脱出来。

6.学会休闲

现代社会生活中节奏快，人们都忙碌地工作，很多中年人的情绪处于长期紧张状态。适当的利用空闲时间进行些休闲调剂，对身心的平衡有很大的好处。合理安排休闲时间，睡个懒觉、看看电视、郊游、聚会、访友，参加一些职业性活动或社会活动等都可以恢复体力，调剂脑力，平衡身心健康。

7.学会读书

读书能够使人的灵魂得到升华和净化，还有利于身心的健康。中年人生活在这个快节奏高速度的社会里，生活和工作当中的不如意常

使人焦躁不安，烦乱不堪。此外，急功近利，奔波劳动常让人感觉未老先衰。中年人的劳累繁忙常使他们忽视读书。其实，在工作到身心疲惫之际应伸手向书，让书香滋润一下身心。有助于远离那些纷扰繁杂的是是非非，远离焦虑紧张。读书如沐浴春风，会使身心得到真正的恬静与休闲，会使人感到精神愉悦轻松，心境明净。

垂钓是失眠者调节心理的良药

作为现代人，钓鱼并不作为谋生的手段，而是一种生活的情趣，钓鱼对身心健康大有益处，钓鱼之事不能在钓的数量多少上论英雄，而在于参与、消遣，在于锻炼身体、陶冶情操，在于增添生活乐趣、享受人生，更重要的是对于失眠者是调节心理的一种很好的方法。

简单地说，钓鱼活动是一项令人非常开心的娱乐活动，它可以陶冶情操、磨炼意志，动中有静、静中有动，既能健身又能健脑，内涵丰富、魅力无穷，早一天参加钓鱼，便能早一天体会到其中的奥妙。

垂钓是一种静养方式

钓鱼也可以作为一种静养的方式。垂钓的时候需要心情平和、环境宁静、无嘈杂无干扰、不喊不响、走步动作轻、下钓动作缓慢。静对钓鱼大有好处，对人的心脏和血管更有好处。通常在静的情况下垂钓，人的心跳搏动最正常，血压最稳定。垂钓对治疗高血压和神经衰弱也能有很好的作用。高血压患者只要经常进行钓鱼，不少人自我感觉良好，血压也渐渐趋于正常。有些人常为失眠、睡不着觉而苦恼，大多是用脑过度、神经过分紧张，得不到正常休息所致。经过钓鱼静坐，神经一旦放松，病情就会有所好转，对于长期患有失眠的人来说

不失为一个很好的方法。正是“湖边垂钓胜药补，养心养性病邪除”。

钓鱼能增进身心健康

(1) 钓鱼是一种自然而然的健体运动。钓鱼出发前整理钓具，制作钓饵，提前准备野餐食物；第二天天不亮就起床，身背钓具或步行或骑车，有时甚至要跋山涉水；垂钓过程中不断地甩竿投食，或蹲或站，经常变换各种各样的姿势，使全身各部位的机能得到充分锻炼。这些锻炼是在钓鱼的兴趣诱发之下，不知不觉自然而然的运动，这是其他体育运动所不能相比的。

(2) 宁静致远心旷神怡。钓鱼不仅需要环境安静，尤其需要个人的心态平和。在青山绿水，薄雾蒙蒙之中，甩竿投钓于湖塘沟渠，眼睛紧盯着浮漂的动静，此时必会自然而然排除杂念，精神高度集中，什么烦恼，生活工作中的不如意，统统抛掷脑后，这与气功中排除杂念，意守丹田，有异曲同工之妙，垂钓能够达到静心怡神，陶冶情操和磨炼意志的功效。

(3) 发自内心回味长久的快乐。若初始垂钓能够掉得一条大鱼（小鱼亦然），会令人兴奋得手舞足蹈，这种乐趣会在脑海中经久不忘，每每提起，总要津津乐道，眉飞色舞。

(4) 空气清新健脑益智。钓鱼是一种远离空气混浊的城市而回归大自然的野外活动，垂钓之处流水浪花，草木葱茏，到处是新鲜氧气、负离子、杀菌素和芳香物质，吸入清新的空气，有益于大脑健康，增强记忆力。

(5) 风花蝶鸟诱人耳聪目明。在河边湖边进行垂钓，视野广阔，

可看到身边流水，上空翔鸟，水中映影，花丛蝶飞等美景，又可听那潺潺水声，呼呼风声，婉转鸟鸣，沥沥雨声等等，此皆可调节视听，能够使人耳聪目明。

(6) 垂钓还能使全身沐浴在阳光之下，日光的紫外线可使血管扩张，促进新陈代谢，增强身体活力。

钓鱼可以祛病延年

垂钓可以修养身性，调和气血，稳定情绪，可使大脑皮层得到充分的休息，让体内功能协调平衡，以达到防病治病，保健长寿的作用。明代医学家李时珍认为，垂钓能解除“心脾躁热”，是一种很好的辅助医疗手段。如心理疾病的患者经常钓鱼，可以起到使病态思维慢慢分散、转移，大脑神经系统的疲劳逐渐消失，从而缓解焦虑和痛苦的情绪，使病情得到好转。高血压患者，如果经常参加钓鱼活动，有助于减轻病情。因为高血压患者一般性情比较急躁，而垂钓需要心平气和，无形中使血压保持稳定。患有神经衰弱的人，当爱上钓鱼之后，久而久之，头不痛了，不失眠了，觉睡得好了，饭也吃得香了。诸多实例充分说明，钓鱼活动能使神经系统的兴奋和抑制得到平衡，四肢的肌肉、关节得到有效锻炼，内脏器官的功能得到调整，促进新陈代谢，增强抵抗力，从而有效地防病治病，延缓人体的衰老过程，起到祛病延年的作用。

垂钓有调节人体中枢神经系统的功能。人们走进垂钓场地，也就投进了大自然的怀抱。看岸边绿树郁郁葱葱，叫不出名的野花争奇斗艳，吐着芬芳；小鸟在空中盘旋啁啾，为你的到来唱着赞歌；再看那

碧波之中，鱼儿追逐嬉戏，激起片片涟漪！这诗情画意、仿佛世外桃源的环境，会使垂钓者养性移情，把疲劳、忧思和俗事忘得一干二净。

劳逸结合，半天为宜

钓鱼讲究的是劳逸结合，一般以半天为宜，同时要注意安全与自身保养。首先要注意进行自我保暖和防晒，要有钓鱼专用的坐椅和雨伞。

在炎热的夏季为了避免皮肤晒伤或皮肤病，在中午前后烈日当空之时最好不要进行垂钓。早晚有太阳时，也要在树荫下、太阳伞下，或戴宽边大草帽，不要穿短衣短裤，使手臂腿裸露，最好是穿浅色薄的棉麻制品，而且是长衫、长裤，尽量使身体部位不被太阳直接照射。不得不露出的脸部、双手、腕部，钓前最好多擦些油脂类化妆品，把皮肤保护起来，使太阳中的紫外线不直接晒伤皮肤，如果发现因晒太阳太多而引起皮肤病，要尽早及时治疗，不使其蔓延，危害身体健康。