

第一章
睡个好觉



01 重视睡眠质量



睡得好

VS

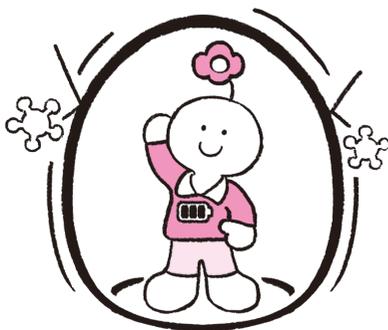


睡得不好

好的睡眠一般需要睡足7~8小时，晚上11点前入睡最佳！



睡眠不好会影响人体的抵抗力



直观的结果：

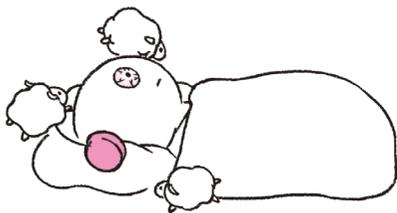
影响某些指标化验值的变化，如肝功能指标化验值等。那么，如何促进睡眠，保持良好状态，利于疾病的治愈呢？

02 你失眠了吗？

失眠的三个表现：

入睡困难

卧床后30分钟之内无法入睡。



睡眠维持困难

在入睡后频繁醒来，且在20分钟内无法继续入睡。

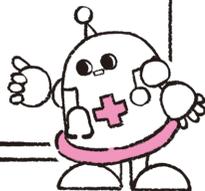


早醒

醒得比往常早30分钟以上。

符合这三个症状中的任何一个我们都称为失眠。当然，如果上述症状每周出现的次数大于或等于三次，且持续1个月以上，感觉非常痛苦，影响了正常的生活和工作，我们就可以称之为失眠症。

提醒大家：失眠症是疾病的一种，需要寻求专业医生的帮助。



03 是谁偷走了我们的睡眠?

心理因素：

这是失眠的重要原因。比如，无处不在的生活压力、突发的重大事件所引发的情绪波动、对失眠的过度担忧、怕做梦、对良好睡眠的过分期待、心理自责等。

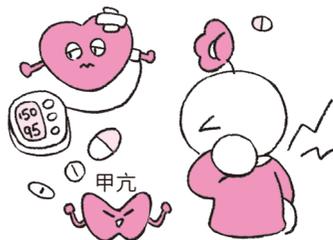
精神疾病：

神经衰弱、精神分裂、抑郁症、焦虑症等都会剥夺我们的睡眠。



躯体疾病：

高血压、冠心病、甲亢、颈椎病、更年期综合征、疼痛等。



环境因素：

异常的温度、湿度、噪音、强光等。



不良的生活习惯：

睡前使用电子产品时间过长；浓茶、咖啡因的过度摄入；久坐、少动的生活方式；白天睡觉过多；晚餐吃得太饱或者晚上不吃饭；躺在床上看电视、吃东西等。

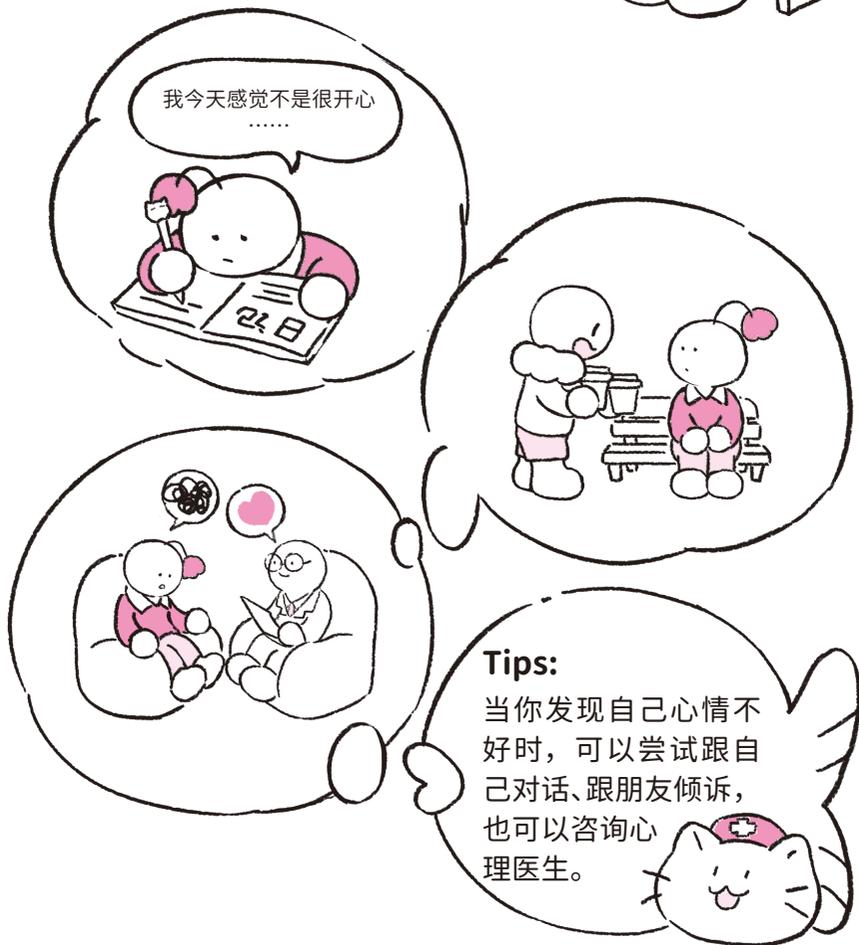


其他：

频繁的夜班、过劳的工作状态等。

04 心情好才睡得好

当你闷闷不乐或忧心忡忡的时候，不要任由情绪发展下去，而是要找出原因。如果是因为担心自己的疾病而心情不佳的话，不要逃避，可以和医护人员多交流您的疾病情况、治疗情况等。



我今天感觉不是很开心
.....

Tips:

当你发现自己心情不好时，可以尝试跟自己对话、跟朋友倾诉，也可以咨询心理医生。



05 好心情工具箱



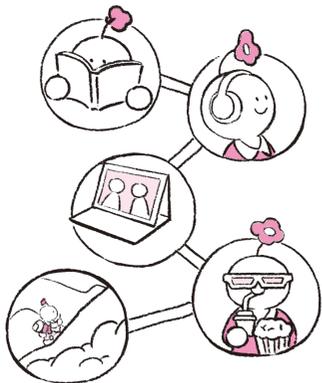
适量运动

保证固定时间做适度运动，快步走或跑步，或找一个稍微宽敞一点儿的空间做一些运动，运动后分泌的多巴胺会让您心情愉悦。



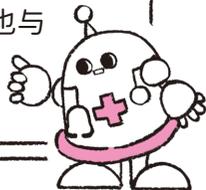
转移注意力

找一些快乐的事情去做，比如看书、听音乐、看电影或电视剧，做一些轻松的活动等，转移自己的注意力，使情绪松弛下来。



科普：多巴胺

多巴胺是大脑中含量最丰富的儿茶酚胺类神经递质。主要负责人的情绪和感觉，传递兴奋及开心的信息，也与上瘾有关。



倾诉、宣泄

当遇到烦恼时，找个知心朋友或家属或医务人员倾述一下，就可以使心情平静下来；也可找一些减压玩具来发泄，或参与各种交流活动，互相分享经历和经验；和医生保持沟通，将自己的想法分享给医生，听取他 / 她给予的专业建议……反之只会让自己的情绪变得更加糟糕。



倾诉



宣泄

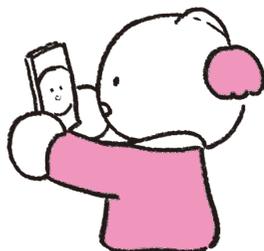
培养兴趣爱好

培养自己的兴趣爱好。比如，去上感兴趣的课，参加辅助治疗疾病的一些活动等。



记录心情

记录你的想法和感受。当你意识到苦闷、烦躁的原因时，可以把它通过文字或小视频的形式记录下来，不时地翻一翻，看看你的记录反映了你当时怎样的心情、想法及感受。



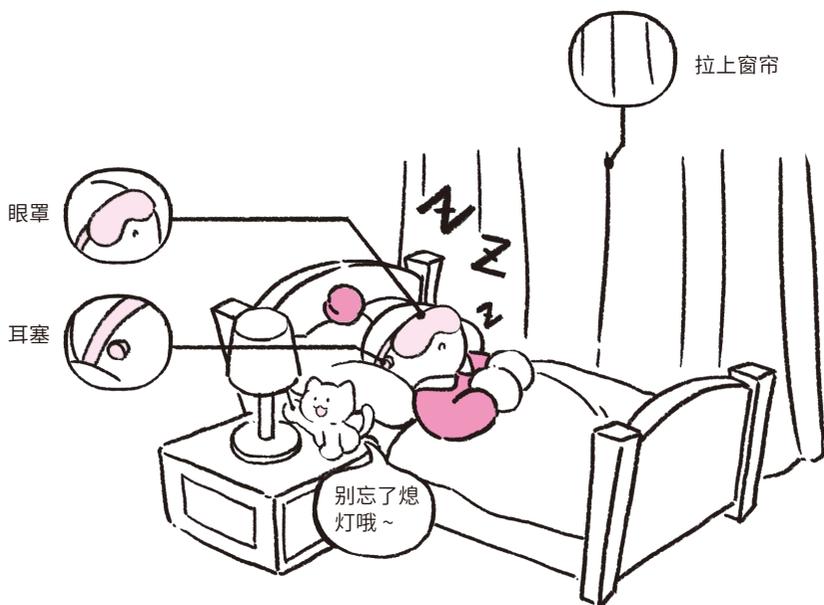
深呼吸

当你感觉过分紧张、恐惧时，可深深地吸一口气，通过放松身体来缓解心理紧张。你可以深深地吸一口气，然后慢慢地呼气，这个过程能使肌肉很快得到放松。同时不断地暗示自己“放松、放松”，把注意力集中在有趣的事物上并停留几分钟。重复上述步骤，直至缓解一些不良情绪。这种深呼吸的方法十分简单，无论是在假想情景还是实际情景中，都可以多次重复练习。



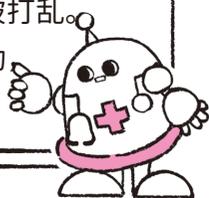
06 如何调整睡眠?

营造好的睡眠环境



科普：光线对睡眠的影响

- ① 开灯睡觉会抑制褪黑素的分泌。褪黑素具有促进睡眠、增强免疫功能的作用。
- ② 不要打乱生物钟。睡眠的生物节律是随着太阳光的出现以及消失建立的，开灯睡会导致生物钟被打乱。
- ③ 影响眼睛健康。光线会刺激夜间眼球的运动，导致睫状肌功能异常。



07 健康饮食习惯助您好眠

失眠的患者睡前不要饮用可乐、咖啡和浓茶，最好在睡前8小时前对其敬而远之。



能够助眠的食物

温牛奶、蜂蜜、香蕉、大枣、核桃、小米、百合、莴笋、桂圆、茯苓、山药、莲子、桑葚、猪心、猪肝等。



睡前不要吃得太晚太饱，也不要太饿。太饱和太饿都会影响睡眠。



助眠晚餐

● 晚餐要清淡易消化

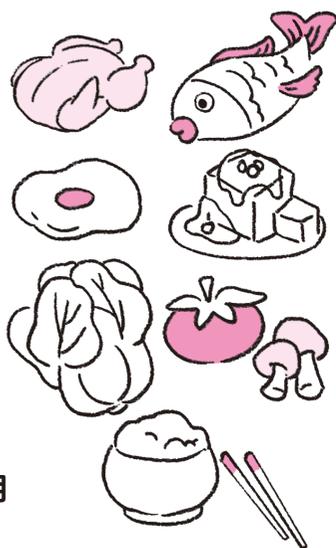
摄入含足量维生素、低脂易消化且富含蛋白质的食物，如鸡肉、鱼肉、鸡蛋、豆制品等。

富含维生素食物：绿叶蔬菜、番茄、菜花、菌类等。

一定要有富含碳水化合物的食物，如大米、麦子等，它们有很好的助眠作用。

● 限制钠盐和辛辣刺激调味品的使用

● 增加钙、铁、锌的摄入



睡前可洗热水澡或是用温水泡脚，或梳头、听轻音乐来促进睡眠。



睡前梳头

先顺着经络的方向，从前额正中开始，向头部、枕部、颈部梳理，然后从左右耳的上部分别向各自相反的方向梳理。力量均匀适中，一次梳30~50下，以头皮微热为宜。



睡前热水泡脚

温度：40~50℃为宜

时间：5~10分钟

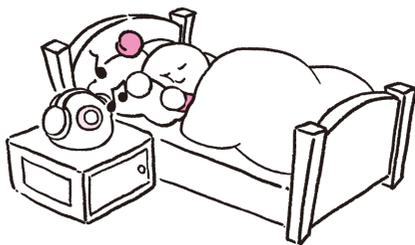
水量：没过脚踝

按摩双脚：先脚背，后脚心，直到发热为止。



睡前泡热水澡

盆浴温度：38~45℃。泡半个小时比较合适。



睡前听轻音乐

08 失眠的自我管理

要素一：培养睡眠节律

生物钟是调节人体生活作息的时钟。生物钟可以被改变和培养。那么如何调整自己的生物钟？

方法：

固定上床休息和起床时间。最合适的上床睡眠时间为晚 10:30，起床时间为早 5:30。不管睡眠好坏，不管能不能睡着，都要坚持这个上、下床时间，坚持 3 周，就会养成良好的睡眠节律。建议失眠患者的卧床时间为 6~7 小时。

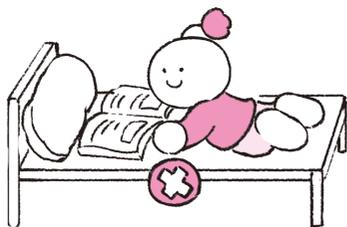


要素二：保持睡眠动力

睡眠动力越大，越容易入睡。睡眠动力跟两个因素有关：一是保持清醒的时间——连续清醒的时间越长，睡眠动力越足；二是运动——运动可以增加睡眠的动力。

方法：

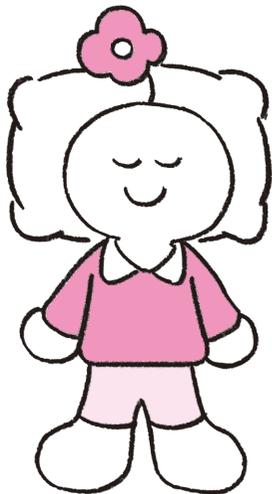
失眠患者不管晚上睡眠好与坏，白天都不要补觉！也不能午睡，不能躺在床上看手机、看电视、看书等，否则会减少睡眠动力；每天坚持 1 个小时的有氧运动，如快走、游泳、慢跑、舞蹈、登山等。运动尽量在白天进行。注意，睡前两小时内避免剧烈运动。



09 助眠小妙招

推移放松法

躺在床上不要强迫自己入睡，找一个比较舒服的姿势，想象身体从头到脚或者从脚到头慢慢地放松。同时要把注意力放在感受上面，感觉松弛的状态怎样从一个部位到另外一个部位，慢慢地将自己带入深层次睡眠状态。



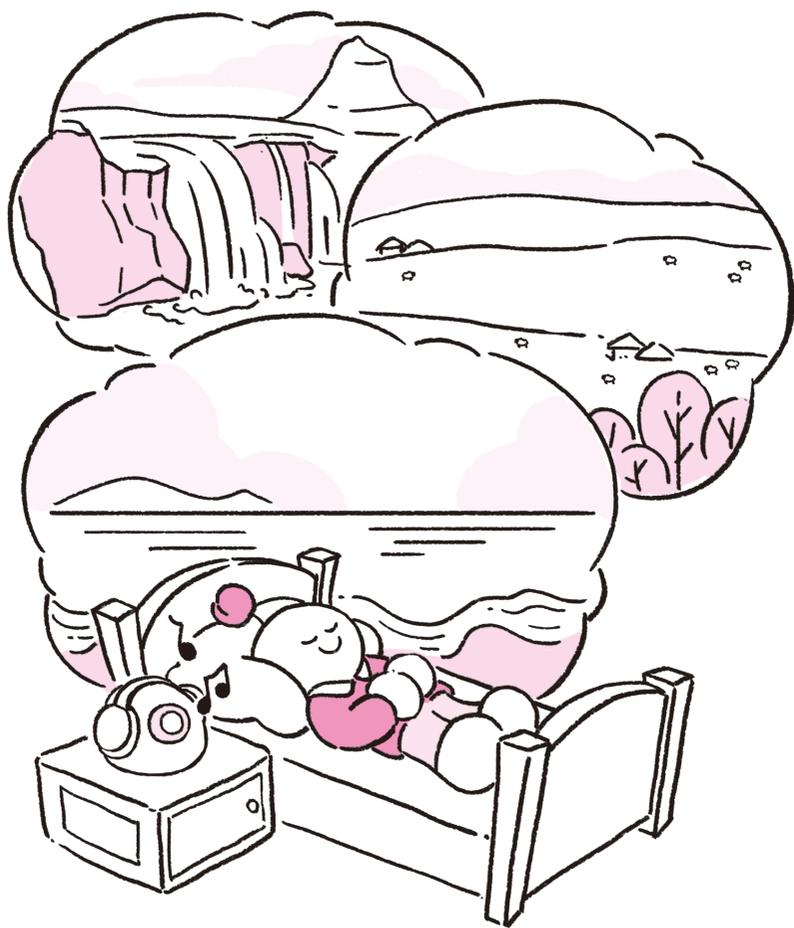
用注意力进行全身扫描
放松紧张的部位



渐渐进入深层睡眠状态

想象法

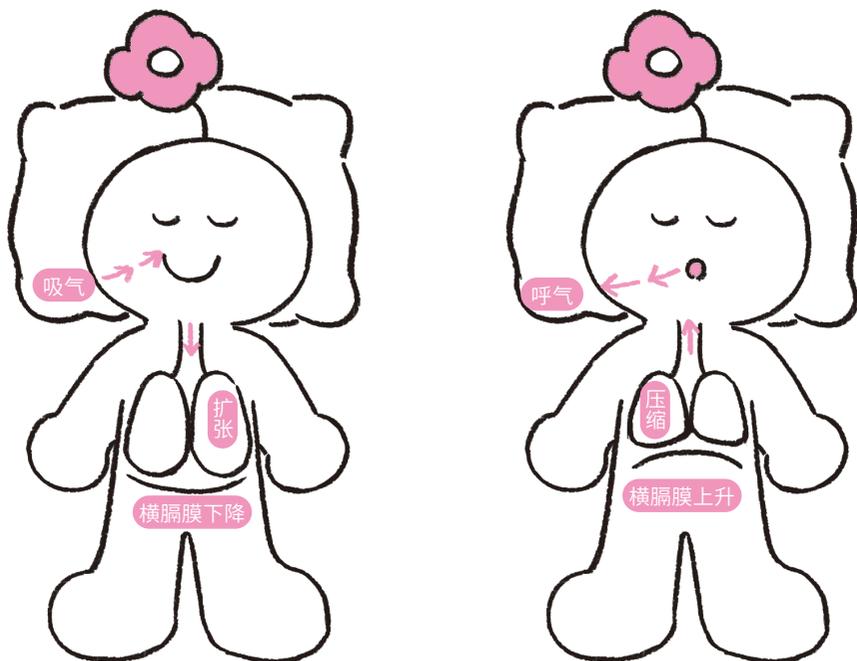
以舒服的姿势躺在床上，闭上眼睛，想象自己最喜欢的场景，所选的场景一定要安静、祥和，比如，平静的海面、辽阔的草原等。同时，配合小音量的舒缓音乐，引导自己睡眠。





呼吸调整法

在床上找一个舒服的姿势，调整呼吸，先慢慢地吸气，然后再慢慢地呼气，每次吸气要让空气充满肺部，然后再呼气。



10 关于睡眠的“乌龙”

每天必须睡够 8 小时，睡得越多越好？

事实上，每个人睡眠的时间存在个体差异。有些人属于长睡眠型，可能需要睡 8 小时或以上；有些人属于短睡眠型，只需要睡四五个小时就可以了。大部分人属于普通型，可能需要睡 6~8 小时。



长睡眠型

睡 8 小时以上



短睡眠型

睡 4~5 小时



普通型

睡 6~8 小时

睡眠质量和睡眠时间哪个更重要？

睡 4~10 小时都属于正常范围，只要符合自己的睡眠习惯就行。睡醒后精神充沛，可以高效地完成学习和工作，那我们的睡眠时间就够了，千万不要盲目地追求睡眠时长。



节假日“补觉”可以消除疲劳？



“补觉”不但不能消除疲劳，反而会让人昏昏沉沉，无精打采。长此以往，会破坏我们的睡眠节律，造成更加严重的睡眠障碍。一定要作息规律，保持固定的睡觉、起床时间，才能保障良好的睡眠。



睡前听广播剧、数“绵羊”有助于睡眠？



这种做法只会让自己的注意力更加集中，大脑持续处于兴奋状态，更加难以入睡。



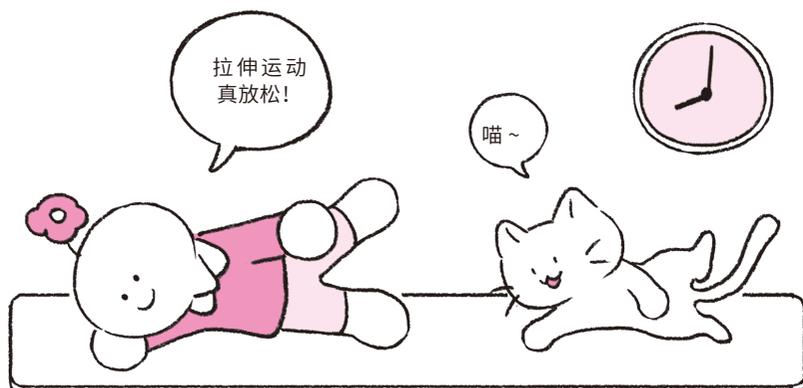
要躺在床上等入睡?

过于严格要求自己的入睡时间，暗示自己尽快睡觉，结果在床上辗转反侧，怎么都睡不着。这时，千万不要强迫自己躺在床上，等有睡意后再上床。



睡前要剧烈运动?

很多人认为睡前剧烈运动会身体会疲劳，有助于睡眠。殊不知，睡前剧烈运动只会让我们的大脑更加兴奋！因此睡前两小时一定不要剧烈运动，如果你有运动的习惯，睡前可以做一些拉伸运动。



晨练后要睡“回笼觉”？

很多老年人容易早醒，醒来后进行锻炼，锻炼结束后再睡个回笼觉。其实，晨练后睡回笼觉对我们的心肺功能恢复非常不利，并且，晨练后睡回笼觉容易感冒。因此，老年人一定不要在晨练后睡回笼觉。



晚上睡不好，中午补一觉就好？

午睡可以弥补晚上的睡眠不足，恢复我们的体力，但我们要把握午睡的时间，高质量的午睡时间一般控制在30分钟左右即可。或者冥想5~10分钟，同样可以缓解疲劳，改善精神状态，且不影响晚上的睡眠。如果本身有失眠的问题，最好不要睡午觉，否则只会导致失眠越来越严重。



做梦就是睡眠不好？

做梦是正常的生理反应，不用担心，有梦的睡眠是健康的标志，对于恢复体力和脑力有重要的作用。有研究表明，做梦比较多的人，体内会产生大量的睡眠肽，可以延年益寿。有些梦会反映身体的某些疾病，但我们千万不能根据梦来判断疾病。



睡前喝点酒，有助于睡眠？

酒精的确容易让我们入睡，但是睡眠往往不深，且睡眠的时间也不长，醒后会有头晕、乏力、身体不适的感觉。再者，很多人用酒精助眠发展成酒精依赖，对身体形成很大的伤害。因此，睡前饮酒最好从您的助眠清单上去除。



安眠药，要不要吃？



如果只是偶尔失眠，每周失眠次数不超过2次，不建议使用助眠药物。

如果失眠次数较多、失眠时间比较长，即每周失眠次数超过3次，持续3个月以上的时间；或者失眠症状比较严重，比如，整夜不睡，睡眠不好导致日间功能障碍；或者伴随有情绪的问题，甚至感觉痛不欲生，一般建议服用助眠药物。



使用助眠药物时，一定要结合非药物治疗方法，进行失眠的自我管理。做到定时上床休息、定时起床，不补觉、不午睡，每天有氧运动1小时，每天做静心练习1小时，从而逐渐减少助眠药物的使用。



定时上床、下床



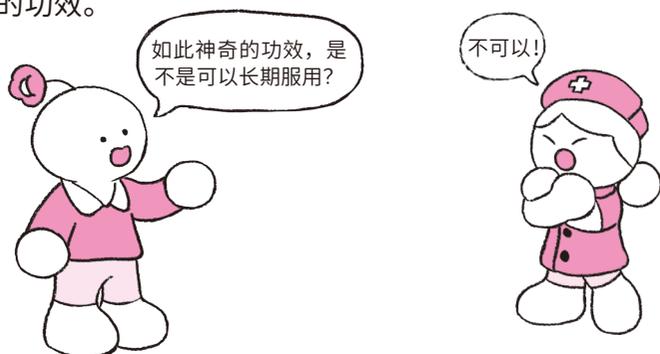
有氧运动1小时



静心练习1小时

褪黑素怎么吃？

褪黑素是一种人体不可缺少的天然荷尔蒙，可以促进生物钟的正常运行。它一般在晚上8点左右开始分泌，晚11点迅速升高，凌晨2-3点逐渐下降。有“体内安眠药”的美称，除了可以改善我们的睡眠、提高睡眠质量、调整时差外，同时还有抗衰老、祛斑美白的功效。



服用小贴士：

- ① 处于成长期的青少年，千万不要盲目服用含褪黑素的保健品。40岁之前，一般不需要服用褪黑素。
- ② 服用褪黑素，一定要低剂量、短时间服用，选择在睡前服用，并且要在专业睡眠医生的指导下进行服用。服用一个月即恢复正常睡眠平衡，就不要继续使用了。
- ③ 长期服用褪黑素，会抑制大脑自己分泌褪黑素，且服用过量，会导致腹泻、便秘、头痛、呕吐、眩晕等不良反应。
- ④ 如果用于倒时差，时差相隔多少小时，就服用多少毫克的褪黑素。

