

好梦的 100个基本

— 慕思健康睡眠手册

D



e



R



U

C



C



I



R

)



DeRUCCI 慕思

好梦的 100个基本

— 慕思健康睡眠手册



眼

光与色



耳

声与音



鼻

呼吸与气味



舌

食物与营养



身

健康与运动



意

心理与情绪

谨以此书，
献给慕思千万用户。
愿你
今晚睡好一点。

世上最好的礼物， 不过一个好梦。

The Greatest Gift in The World is
Nothing More Than A Good Dream

地球自转一次，生命就要经历一次昼夜节律。表现在人类身上，就是完成一次睡眠。

睡眠很简单，只需要躺下进入梦乡，然后一觉醒来；睡觉又很复杂，人类的“眼耳鼻舌身意”，任何一个感官的强烈刺激，都会影响睡眠质量。

数次工业革命，给人类社会带来了电灯、计算机、移动互联网、人工智能、大数据……人类的信息传播突破了时空限制，作为生物本能的睡眠却受到了严重挑战。

现代人类社会，睡眠场景日益复杂，睡眠困扰日渐繁多。为了解决广泛存在的睡眠问题，让人们睡得更好，2004年，慕思应运而生。

慕思认为，人类的睡眠是个性化的。正如世上没有两片完全相同的树叶，人类也没有两次完全相同的睡眠。

通过对不同年龄、圈层人群的研究，慕思提出“量身定制个人专属的健康睡眠系统”。从人体结构、脊椎曲线等出发，利用太空树脂球、3D、凝胶等材料创新，以及人工智能、人体工程学、

大数据等前沿科技，通过先进的工业 4.0 标准打造的智能工厂生产、国家级 CNAS 实验室检测，为不同人群提供私人定制的慕思床垫。

在传播健康睡眠理念方面，慕思以提升睡眠质量为理论出发点，建构起一套以传统东方哲学智慧为内核的“六根睡眠文化”，通过调动“眼、耳、鼻、舌、身、意”等感官的和谐，实现有品质的睡眠。

历年来，慕思一直坚持打造“3.21 世界睡眠日”、“6.18 世界除螨日”、“8.18 慕思全球睡眠文化之旅”公益活动，携手中国睡眠研究会每年发布健康睡眠白皮书，发布睡眠音乐大碟、微电影，举办“慕思之夜”音乐会……通过丰富的文化活动持续关怀国人身心健康，倡导健康睡眠理念，普及健康睡眠知识。

文化改变观念，科学指导行动。经过慕思多年的持续深耕，如今，健康睡眠理念已经深入人心。未来，慕思将以“六根睡眠科学”为重点，更加注重健康睡眠知识的普及。

从“六根睡眠文化”到“六根睡眠科学”，是慕思健康睡眠的一次进化。慕思将以人为本，尊重个体睡眠差异，满足个性化的睡眠需求；以整体思维，全面立体看待睡眠问题，形成整体解

决方案；以长期主义的精神，发现未来睡眠问题，制定长期发展路线。同时，慕思将“以人为本、整体思维、长期主义”作为基本原则，继续探索六根睡眠科学。

世上最好的礼物，不过一个好梦。为了感谢慕思千万用户 18 年给予的信赖和支持，慕思整理编撰了这本《慕思健康睡眠手册》，希望大家掌握更多睡眠知识，以科学的眼光看待睡眠，用科学的手段改善睡眠。

祝大家，今晚睡好一点。

CONTENTS

目录

1 睡眠的基本知识 P 10-31

1. 睡觉是治愈一切的良药
2. 睡觉时，身体在做什么
3. 睡好觉是一种什么体验
4. 一个人为什么会失眠
5. 为什么要重视长期失眠
6. 医生不会轻易说你“失眠”
7. 白天小睡会影响晚上入睡吗
8. 先解决心理问题，再考虑用药
9. 与睡无关的事，别放床上
10. 加点仪式感，夜晚更美好

2 睡眠的十大误解 P 32-53

11. 误解 1: 打鼾就是睡得香
12. 误解 2: 倒头就睡的人最健康
13. 误解 3: 来点小酒，睡得更香
14. 误解 4: 每天睡足 8 小时才健康
15. 误解 5: 赖一会儿床，醒来状态更好
16. 误解 6: 熬夜不要紧，可以补回来
17. 误解 7: 晚上熬夜、白天睡觉等于倒时差
18. 误解 8: 每个人都能早睡早起
19. 误解 9: 睡不好的危害，可以用运动补偿
20. 误解 10: 睡得好的人不做梦

3 六根睡眠科学之眼：光与色 P 54-73

21. 不同颜色，不同睡眠
22. 卧室适合装饰什么颜色
23. 让你平静愉悦的，就是好颜色

24. 白天要有亮，晚上别有光
25. 开灯睡觉，小心长胖
26. 妙用小夜灯，不影响睡眠
27. 选好窗帘，才有一帘幽梦
28. 用遮光眼罩制造属于你的黑夜
29. 用光叫醒你，告别起床气

4 六根睡眠科学之耳：声与音 P 74-91

30. 不喜欢的声音就是噪音
31. 为什么噪音会影响睡眠
32. 控制噪音，武装到耳朵
33. 以毒攻毒，妙用白噪音
34. 雨声是最好的催眠曲
35. 音乐助眠，进入梦的节拍
36. 助眠音乐，古典最受欢迎
37. 声音助眠，也要谨慎使用

5 六根睡眠科学之鼻：呼吸与气味 P 92-121

38. 良好呼吸是睡眠的第一要义
39. 一样的打鼾，不一样的问题
40. 怎么改善睡觉打鼾
41. 儿童打呼噜，危害不小
42. “4-7-8”助眠呼吸法
43. 深呼吸的正确方式
44. 感冒鼻塞时怎么睡好觉
45. 空气污染大，睡眠自然差
46. 日常小操作，提升空气质量
47. 睡觉时需要开窗通风吗
48. 闻到的香气会进入梦乡
49. 香氛助眠，也装饰了房间
50. 妙用花香，让梦更香
51. 带着爱人的气味入睡

6 六根睡眠科学之舌：食物与营养

P122-143

52. 白天管住嘴，晚上睡得美
53. 消化不良导致睡眠差
54. 肠道菌群是如何影响睡眠的
55. 如何通过肠道改善睡眠质量
56. 睡前不要吃哪些食物
57. 垃圾食品导致睡眠差
58. 含色氨酸的食物最助眠
59. 哪些营养元素有助睡眠
60. 营养充足才能睡得健康
61. 儿童睡觉时磨牙怎么办

7 六根睡眠科学之身：健康与运动

P 144-177

62. 拥抱美梦的正确姿势
63. 半夜醒来，别看时间
64. 褪黑素有用吗
65. 安眠药不要长期吃
66. 智能手环对监测睡眠有用吗
67. 会运动的人，更会睡觉
68. 睡眠与运动，互相促进
69. 为什么体育锻炼会改善睡眠
70. 哪些运动有助睡眠
71. 运动疼痛睡不着怎么办
72. 除去潮湿，一身清爽
73. 布置好卧室，打造安全感
74. 与睡眠无关的，搬出卧室
75. 怎么选择合适的床垫
76. 怎么保养一张床垫
77. 怎么选择合适的枕头

8 六根睡眠科学之意：心理与情绪

P 178-209

78. 镜子不要正对床
79. 睡前练习“正念”有助于睡眠
80. 越在乎失眠，越容易失眠
81. 不努力睡着，也许就能睡着
82. 偶尔失眠，没什么大不了
83. 出差认床怎么办
84. 心事太多睡不着，怎么办
85. 明天有重要事情，该怎么睡
86. 自我催眠，哄自己睡觉
87. 伴侣一起睡，身心更健康
88. 夫妻发生冲突后怎么睡
89. 梦是一种特殊的心理活动
90. 做梦也男女有别
91. 做噩梦是怎么回事
92. 小孩别怕，夜惊不是做噩梦

9 不同人群的睡眠建议

P 210-227

93. 婴儿：打造好的睡眠环境
94. 儿童：不同年龄，应该睡多久
95. 老年人：身体机能退变后怎么睡
96. 新手妈妈：睡眠总被打断怎么办
97. 慢性病患者：别把疼痛带进梦
98. 夜间工作者：如何调节睡眠节律
99. 商旅人士：飞机高铁上怎么睡
100. 跨国旅行者：怎么轻松倒时差



1

ONE

DeRUCCI

睡眠的 基本知识

BASIC
KNOWLEDGE
OF SLEEP

/ 01

睡觉是治愈一切的良药

睡觉大概是这世界最美好的事。一觉醒来，昨日的疲劳和压力一扫而空，大脑敏捷、身体轻松、心情畅快。

良好的睡眠可以增强免疫力、延缓衰老，促进疾病康复；加快面部血液循环和皮肤再生，让人更显年轻；促进瘦素的生成，让身材变得更好。

对于脑力工作者来说，睡觉让思维更活跃，甚至可以从睡梦中得到灵感，顿悟某些问题的解决之道，甚至产生非凡的创意。

对孩子来说，睡觉让生长激素进入释放的旺盛期，促进生长发育。

世上很多事，睡个好觉就能解决。

/ 02

睡觉时， 身体在做什么

一整夜的睡眠一般分为 4-6 个睡眠周期。每个周期约 90 分钟，从慢波睡眠开始到快波睡眠结束。

慢波睡眠分为 4 个阶段：

阶段 1：睡眠比较轻，随时会醒。

阶段 2：进入浅睡。眼球活动停止，大脑活动变慢，体温降低，呼吸规律。

阶段 3、4：进入深睡。逐步丧失意识、体温降低。

然后进入快波睡眠，此时心跳呼吸加快，脑血流量和耗氧量增加，血压升高，会出现眼球运动，也叫快速眼动期。

慢波睡眠主要修复人体机能、补充能量，促进发育；快波睡眠主要恢复体力、对神经和智力影响较大。

/ 03

睡好觉是一种什么体验

怎么判断自己有没有睡好？主要有 4 点：

1. 入睡快：上床后半小时内能睡着，否则可能是入睡困难。
2. 不易醒：夜间苏醒不超过两次，每次醒来不超过半小时。
3. 时间足：睡眠时间相比平时没有明显减少。

4. 精神佳：白天精力充沛、情绪稳定、精神状态好、没有不适感。

不过，大多数时候，不需要太在意标准。睡好的前提是不为失眠焦虑。

没有消息就是好消息。白天没有不舒服，那就是晚上睡好了。

/ 04

一个人为什么会失眠

常见的失眠原因有以下几种：

1. 身体原因。受伤或疾病造成的不适、疼痛等；
2. 生理原因。作息习惯、卧室环境的变化，亮光噪音刺激，浓茶或咖啡的作用等；
3. 精神原因。过度兴奋、焦虑造成入睡困难，或者忧郁症、神经衰弱等引起的长期失眠；
4. 药物原因。苯丙胺、咖啡碱、厢黄素、氨茶碱、肾上腺素等药物都可能造成失眠。

要确定长期失眠的原因，需要专业医师诊断，不要盲目自我诊断或者使用药物。

/ 05

为什么要重视长期失眠

谁都有偶尔睡不好的时候，不必太在意。但如果长期睡不好，一定要认真对待。

睡眠不足，会让大脑得不到充分休息，创造性思维和应变能力变差。皮肤细胞得不到充足营养、加速老化，导致皮肤颜色晦暗苍白，以及黑眼圈和皱纹的产生。人体内消脂蛋白浓度下降、食欲激素浓度上升，产生过多的进食欲望，进而导致肥胖。

严重的睡眠不足，还可能出现幻觉、精神异常、焦虑症等症状。

对待长期失眠，需要长期主义的精神，先改善睡眠环境，再改变睡前生活习惯，合理运动、增强体质，慢慢调理。长期坚持，一定能解决失眠问题。

/ 06

医生不会轻易说你“失眠”

慕思《2022 中国国民健康睡眠白皮书》显示，中国有近 3/4 的人睡不好，入睡难成为头号睡眠问题。

我们自以为的“失眠”，有时并不是“真”失眠。医学上的失眠，是指睡眠质量下降，包括难以入睡、睡眠浅、睡中易醒、多梦、早醒、醒后不易入睡，醒后感到头痛、头晕、心烦及注意力不能集中等。

目前临床常见的失眠表现形式有：

1. 入睡时间大于 30 分钟；
2. 夜间觉醒次数大于等于 2 次或凌晨早醒；
3. 睡眠浅，多梦；
4. 通常少于 6 小时；
5. 次日清晨感到头昏、精神不振、嗜睡乏力。

如果你知道自己的失眠算不上医学上的失眠，会不会轻松一点呢？

/ 07

白天小睡会影响晚上入睡吗

白天小睡，是指发生在白天的短暂睡眠，比较多发生在中午。

研究发现，合理的小睡可以巩固记忆、增强主观警觉性和机敏性、情绪更加正面积极，还能减少熬夜带来的负面影响。

如果习惯通过午睡来恢复精力，建议睡眠时间最好在 15 分钟之内。如果小睡时间过长，睡眠中慢波睡眠的比例就会变大，发生“睡后迟钝”的可能性也变大，判断能力与解决问题能力下降，容易发脾气。

失眠的人尽量避免小睡。白天睡得多了，晚上往往没有足够的睡意。即便晚上没睡好，白天也不要补觉，这样可以把困意累积到夜晚，让晚上更容易入睡。实在感觉疲劳想睡时，可以坐着练习正念，恢复体能。

总之，如果小睡让你更精神，可以继续保持，但时间不要太长；如果小睡醒来感觉不太好或者晚上难入睡，就不要小睡了。

/ 08

先解决心理问题， 再考虑用药

如果你长期失眠，可以先尝试改善睡眠环境、养成好的睡眠习惯。如果这样还没用，你可以求助心理治疗，而不是直接吃药。

在科学规范的国际失眠治疗指南中，心理治疗比药物治疗更优先。

药物可能会让你在生理、心理上产生依赖。生理上，长期用药可能导致药效逐渐降低，或者停药后症状加重；心理上，可能造成对自主入睡丧失信心，不敢减药断药。

如果你迫切希望解决失眠问题，可以咨询医生，同时进行心理治疗和药物治疗，以便实现更好的疗效，以后也更容易摆脱药物。

/ 09

与睡无关的事，别放床上

有这么一个实验：每次给狗喂食时摇铃铛。最后只摇铃不给食物，狗也会流口水，就像看见食物一样。

这个实验叫“条件反射”，在狗的大脑里，摇铃铛和喂食已经联系起来。

失眠也有这样的“条件反射”。如果总在床上玩，人的大脑就会把床和玩联系起来，一到床上就想玩，最后很难入睡。

所以，在卧室或床上，尽量别做与睡觉无关的事，平时也少躺在床上，让卧室和床重新成为专门睡觉的地方。

不要让床变成你和失眠作斗争的地方。如果你经常在床上翻来覆去睡不着，不如离开卧室做点别的，比如做家务、看书、听轻音乐。等有困意了，再回卧室睡觉。否则一躺到床上，你就会认为自己睡不着，开始和失眠作斗争。

/ 10

加点仪式感 夜晚更美好

睡前固定做几件小事，打造仪式感，形成睡前暗示，从心理和身体上都为睡眠做好准备。

1. 睡前活动。散步或者做瑜伽、冥想，让身心节奏慢下来。
2. 洗热水澡。让体温降低，肌肉和神经也松弛下来，大脑不再高度亢奋。
3. 关闭电子产品。把今天的事处理完，把惦记的事记下来，让电脑、手机静音或关机，远离卧室，不打扰睡眠。
4. 准备入睡。把窗帘拉上，关闭所有会发光、发声的电器，让大脑分泌褪黑素。
5. 躺下迎接好梦，让这一天在轻松平和中结束。

你可以按个人喜好打造这种仪式感，比如点上香氛、放点音乐、喝杯热牛奶等，不必完全照搬以上过程。

2

T W O

睡眠的 十大误解

MISUNDERSTANDINGS
OF SLEEP TOP 10

/ 11

误解 1: 打鼾就是睡得香

打鼾是指睡眠时上呼吸道狭窄使悬雍垂（腭垂）振动发声的现象。

很多人以为打鼾只是有点讨厌，但没什么坏处，而且觉得打鼾的人一定是睡得很香。

其实，打鼾跟睡得香不香无关，与肥胖、咽喉发炎以及咽喉部肌肉松弛有关。扁桃体肥大、舌部过大、过度饮酒等都会引发打鼾。

打鼾可导致白天嗜睡、乏力、注意力不集中、头痛、工作能力下降等，还是高血压的独立危险因素，严重的打鼾常伴有睡眠呼吸暂停综合征。

睡眠呼吸暂停会阻止空气进出呼吸道，增加患心脏病的风险，并导致白天严重嗜睡，还可能导致身体更加肥胖。

别担心，大多数打鼾是可以自己调节改善的。不过，如果你出现睡眠呼吸暂停或者白天严重嗜睡的症状，应该去看看医生。

/ 12

误解 2: 倒头就睡的人最健康

很多人都羡慕能倒头就睡的人，认为那是身体强健、没有心理压力的表现。

确实，能快速入睡是判断睡眠质量良好的标准之一，但一般情况下，人们入睡都需要一段时间，大多在 10-20 分钟，30 分钟内都是正常的。只有在特别疲劳或者严重缺乏睡眠的情况下，才会出现倒头就睡。

倒头就睡，很可能是因为近期严重缺乏睡眠，或者长期睡眠质量不高，身体已经过度疲劳，不得不启动迅速睡眠机制来保护身体。

另外，患有嗜睡症的人，在任何时候都可能不受控制地进入睡眠状态，甚至一点情绪波动就会全身肌肉松弛，突然睡过去。这种疾病与大脑中的神经递质有关，可以通过治疗改善症状。

如果你有良好的睡眠习惯，白天感觉精神抖擞、活力充沛，也没有出现嗜睡症状，还能倒头就睡，那说明你天赋异禀，大可不必担心。

/ 13

误解 3: 来点小酒, 睡得更香

很多人认为酒能助眠, 喜欢睡前小酌一杯帮助入睡, 这有科学依据吗?

睡前少量饮酒确实能加快入睡速度, 但也会降低睡眠深度, 让人一直处于浅睡眠, 最后很可能得不偿失。

饮酒过多, 危害就更大了。可能出现神经麻痹、呼吸停止, 甚至出现心脏骤停。醉酒后如果平躺入睡, 可能导致呕吐物卡在喉咙处, 出现窒息, 造成生命危险。

另外, 酒精也会增加打鼾的可能性。

要想喝酒不影响睡眠, 至少在睡前两小时前结束, 而且别喝太多, 给身体预留点时间来代谢酒精。

/ 14

误解 4: 每天睡足 8 小时才健康

很多人把每天睡足 8 小时作为睡眠时长的标准。

实际上，每个人需要的睡眠时长不同，有的人 6-7 小时就足够，有的人却需要 8-9 小时才能睡好。甚至有人天生睡眠短，每天只需要睡 4-5 个小时。

一般来说，青少年儿童大多需要睡 8-10 小时才能满足生长发育的需求。老年人相对较短，大多为 5-7 小时。

另外，睡觉也不是睡得越多越好，睡得太多太少都不健康。

缺少睡眠会引起健康问题，超过正常限度的睡眠也可能导致心脏病、糖尿病等问题。

如果你不知道自己该睡多久，可以长期记录自己每天的睡眠时间，也要记下自己第二天的身体感受。

把第二天效率高、精神好的睡眠时间的数据筛选出来，剔除特别大和特别小的，算出平均数，大概就是适合你的睡眠时间了。

/ 15

误解 5: 赖一会儿床, 醒来状态更好

有人认为,早上醒来时稍微赖会儿床,比直接起床的状态更好。

其实,每个人起床时都有惰性,如果醒来后不立即起来,就可能再次进入睡眠,导致醒来时反而更困。

正确的做法是,该起床时就立刻行动。离开床,拉开窗帘接触一下自然光线,最好走出室外,让自己快速清醒。

立刻行动起来,不是说你要以救火队的速度起床。你可以速度慢一点儿,让身体和大脑逐渐苏醒而不至于身体不适,但行动本身一定要坚决,不要犹豫和反复。

/ 16

误解 6: 熬夜不要紧, 可以补回来

有些人在工作日都非常忙碌, 很难保障睡眠时间。于是选择工作日晚睡、熬夜, 周末补觉, 觉得这样可以把缺的觉补回来。

这种方式确实可以缓解睡眠不足的问题, 但这样长期不规律、不健康的作息会打乱生物钟, 造成晚上睡不着、早上起不来、白天补觉、晚上又睡不着的恶性循环, 最后导致健康问题。

熬夜造成的身体损害是无可挽回的, 就像失去的青春一样。要尽量形成规律的作息时间, 保证每一天的睡眠节律, 偶尔出现不规律的情况需要及时纠正。

特别是容易失眠的人, 周末的作息时间最好也和平时相同, 不熬夜、不睡懒觉。

/ 17

误解 7: 晚上熬夜、白天睡觉等于倒时差

所有生物体内都运行着一个“生物钟”，也就是身体随着时间的周期节律。人类的眼球后有2万个不可见的神经细胞，记录包括光线在内的环境信号，来保持生物钟时间准确。

人类的生物钟跟年龄、地理位置、时间、季节高度相关。虽然有极少部分会与众不同，但生活在同一时空的同龄人，生物钟大多不会有太大的差异。

如果我们旅行到了另一个时区，身体的生物钟会逐渐调整，适应当地时间，这种调整叫做“倒时差”。但这并不意味着，我们的生物钟可以任意调整。绝大部分人没法长期脱离社会活动和生物钟的影响，昼夜颠倒，在中国倒时差，过着“纽约时间”。

如果不是天赋异禀，长期熬夜加班、上夜班，以“倒时差”的方式生活，都是违背生物钟的，可能造成激素和代谢紊乱，危害不小。

/ 18

误解 8: 每个人都能早睡早起

在这个世界上，每个人有自己独特的生物钟和睡眠节律。早睡早起、晚睡晚起、晚睡早起、早睡晚起的人都不算少。

生物钟的形成与很多因素有关，包括遗传、习惯、年龄、日照等。大部分人能够在一定程度上调节生物钟，但程度有限。

猫夜行，鸟早起，各有天性。要想彻底改变生物钟，比如从晚睡晚起的“夜猫子”变得早睡早起的“大公鸡”，对某些人来说，基本上是不可能的。

/ 19

误解 9: 睡不好的危害, 可以用运动补偿

运动对健康非常重要，科学运动也有助于健康睡眠，但运动不能挤占睡眠时间，更不能代替睡眠。

一方面，运动会让身体进入疲劳状态，人体需要充足的睡眠才能修复身体，恢复得更强健。

另一方面，肌肉细胞也存在生物钟，如果睡眠不够，肌肉细胞的修复和生长也受到影响，运动带来的好处也会大打折扣。

/ 20

误解 10: 睡得好的人不做梦

正常情况下，每个人每天晚上都会做 4-7 个梦，只是大部分梦你根本不会记住。

很多生动的梦都在快波睡眠时产生。如果这个时候醒来，很多人都会说“我刚才做了个梦”。如果没有醒来，这个梦就像没出现过一样，不会被人察觉到。

所以，很多人会认为做梦多就是睡不好，其实是因为他没睡好，才记住了那么多梦。

良好的睡眠一定有梦的参与。做梦时，大脑会处理白天的情绪和体验，这对情绪和心理健康至关重要。另外，做梦对解决问题、提升创造力也有不少的帮助。

光与色

LIGHT AND
COLOR

六根睡眠
科学 ●

/ 眼

EYES



3
e
D R C
U C
—
T H R E E

/ 21

不同颜色，不同睡眠

世界五颜六色，丰富多彩。色彩对人的心理和生理活动都会产生影响。

橘黄、红色使人兴奋、增进食欲，很多快餐店会使用。在这样的色彩环境中，人容易烦躁，不适合促膝长谈、深入交流。

蓝色、褐色、黑色等容易让人平静，咖啡馆用得很多，这样的色彩环境适合约会、谈事情。

卧室可以多用蓝色，让人放松而安静；灯光用橙色或淡黄色，像火苗一样温暖，抚慰身心。

英国一项调查发现，卧室装饰蓝色，平均睡眠 7 小时 52 分钟；黄色、绿色、银色和橘色，平均睡眠 7 个半小时以上；红色平均睡眠时间最短，只有 5 小时 56 分。

/ 22

卧室适合装饰什么颜色

浅蓝色：

促进睡眠、提升睡眠质量的第一选择。可以使人心情愉悦、充满希望，是抑郁症和焦虑症患者的首选。

浅绿色：

最接近自然，使人平静，有助于安神、促进睡眠，对滋养身心有良好成效，也是恐惧症和精神分裂症患者的首选。

浅灰色：

浅淡冷调让人感觉夜晚来临，是打造睡眠环境常用的色彩。

乳白色、象牙色、原木色：

贴近大自然，让人感觉亲近、安全。

黄色：

温暖，有理疗效果。单纯的黄色可能过于刺激，可加入灰色中和，调低明度。

/ 23

让你平静愉悦的， 就是好颜色

一项新的研究发现，接触更多青色的人更容易保持清醒，体内褪黑素含量更低；接触很少青色的人更容易困倦，褪黑激素水平也更高。

也有研究发现，紫色让人大脑更兴奋、更有创造性；红色更容易让人脉搏加快，血压升高、情绪激动；蓝色让脉搏减缓，情绪冷静；粉红色能肾上腺素分泌减少，心跳减缓，肌肉放松、心情平复；绿色能提高听觉感受性，减慢呼吸、降低血压，促进精神集中、提高工作效率。

并不是每个人对颜色的感受都一样，这些感受会受到文化、个人经历的影响。比如中国人看到红色，会想到国旗、春节、喜庆等，欧洲人就不一定。

因此，卧室里装饰什么颜色，因人而异。能让自己平静、愉悦的颜色，就是好颜色。

/ 24

白天要有亮，晚上别有光

白天的阳光和人的心理健康密切相关。比如有一种抑郁症叫做季节性情感障碍抑郁，在那些冬季很长、白天很短的地区，患病率比较高。因为冬季日照光减少会干扰昼夜节律，导致情绪变化。

而晚上睡觉就正好相反。晚上睡觉时如果有强光照射，比如路灯、车灯、照明灯等，会导致褪黑素分泌减少，睡眠质量会受到很大影响，进而影响到身体健康和心理状态。

光照对睡眠的影响，因人而异。微弱的光线对于有的人来说毫无影响，而另一些人来说却像白天一样亮。有人在6勒克斯（相当于几支蜡烛）光照下，体内褪黑素降低50%；有人要到350勒克斯（相当于日出）的强光下，褪黑素才降到相同水平。

如果你睡眠不太好，或者容易早醒，看看是不是晚上卧室里有光，或者窗帘太透光。

/ 25

开灯睡觉，小心长胖

在使用火照明前，人类总是日出而作，日落而息。自然光对情绪、睡眠有着强大的影响。

研究发现，晚上开灯睡觉可能让人变胖，甚至损害心脏和代谢健康。

白天暴露在光照下，人体交感神经系统活跃，心脏高速运转，心率加快，并提高警觉性，以应对在白天面临的挑战。

夜晚光线微弱，副交感神经开始上班，负责心率减慢、传导减慢等抑制性效应的夜间工作。

这时，如果开灯或者开电视，眼睛闭着也能感觉到光线，导致交感神经系统激活，心跳加快，葡萄糖平衡也会受到影响。

睡前最好拉上窗帘，关掉所有灯，尽量避免光线干扰。对于大部分人来说，能看清环境，就说明光线太亮。

/ 26

妙用小夜灯，不影响睡眠

睡前关闭卧室大灯，使用小夜灯替代，用昏黄、柔和的光烘托睡眠氛围。

入睡前最好关闭小夜灯，如果你怕黑，可以尽量调暗，或者使用有定时功能的小夜灯，半小时后自动熄灭。

如果你经常晚上醒来，还必须用到灯光，比如有起夜的习惯，可以使用亮度比较低的小夜灯，能看清东西即可。

小夜灯要放在离床近、高度低的位置，这样稍微调整姿势就能够到，又不至于灯光直射眼睛，影响褪黑素分泌。

可以考虑使用人体感应灯，避免太黑时摸不到开关，影响睡意甚至造成危险。

/ 27

选好窗帘，才有一帘幽梦

卧室外的光主要从窗户进入。一张好窗帘，必须是美美的、能遮光、能挡噪音的。

颜色和卧室整体风格统一，但不建议过深或过于艳丽。可以多使用静感色、平稳色，比如说米色、浅蓝、浅绿、淡粉、浅咖、鹅黄等。

遮光上，建议选用棉质或植绒材质的窗帘，双层布料效果更好。如果有白天睡觉的习惯，对窗帘遮光性的要求必须更高。

30 分贝的噪音可能影响睡眠，尤其是对声音比较敏感的人。一般来说，越厚的窗帘吸音降噪效果越好，推荐用植绒、棉、麻等材质。

窗帘有时不仅用于睡眠，也需要兼顾隐私与采光。卧室最好选用双层窗帘，尤其是朝南的卧室，可选用日夜帘。

/ 28

用遮光眼罩制造 属于你的黑夜

卧室的光线如果不好调整，可以使用睡眠眼罩。

眼罩最大的作用是遮光，又是戴在脸上，所以需要考虑遮光、贴合和舒适度三个方面。

如果关闭各种灯、电器，拉好窗帘后，卧室就足够黑，那么一个简单遮光的眼罩就足够。如果用于午睡或者灯光通明的场所，需要遮光度更高的眼罩。

贴合度决定了是否漏光。如果不够贴合鼻梁、鼻翼、眼眶等，就容易漏光，所以购买前最好能够了解清楚，最好能够试用体验。

睡眠眼罩会使用一整晚，需要考虑有没压迫眼睛和鼻子、勒住耳朵。如果太紧会压迫眼部，干扰快速眼动睡眠。

另外，还要考虑材质的柔软度、透气性。相对来说，真丝材质是比较舒服的。

/ 29

用光叫醒你，告别起床气

我们已经知道，晚上睡觉有光照时，可能对入睡时间和睡眠质量产生影响。

其实，光也有一些妙用，比如通过合理设置光照，可以对赖床产生很好的改善效果，还不容易有起床气。

比如，有些智能台灯可以设置定时开关，可以用来当闹钟。设置在起床时自动打开，缓缓变亮，减少褪黑素分泌，快速从睡眠状态清醒过来。这种方式对声音敏感的人来说非常友好，从此可以告别清晨刺耳的闹钟声。

如果没有隐私方面的顾虑，也可以使用智能窗帘的定时打开功能。设置在起床时间缓缓打开，让自然光进入视线、唤醒大脑，而且一睁眼就可以看到窗外的景色。



F O U R

DeRUCCI

4

声与音

VOICE
AND SOUND

六根睡眠
科学之

/ 耳

EARS

/ 30

不喜欢的声音就是噪音

声波的频率决定了音调的高低。频率越低，听上去越低沉；频率越高，听上去越尖锐。音调高低用赫兹来描述。

通常人类所能听到的声音频率在 20-20000 赫兹之间，一般人说话的频率在 80~1200 赫兹之间。

声波响度决定了音量大小。响度越大，音量越大。音量大小用分贝来描述。

物理学上，把不同频率、不同响度的杂乱且不规律的声音称为噪音。

生活中，我们判断一个声音是不是噪音会更加主观。有的人可以在锣鼓喧天的环境里专心工作，而有的人却会被隔壁传来的歌声吵到睡不着觉。

总之，对于一个想好好睡觉的人来说，只要是干扰睡前情绪、影响睡眠质量的声音，也就是“不受欢迎的声音”，都可以叫噪音。

/ 31

为什么噪音会影响睡眠

耳朵 24 小时不间断接收信号。睡觉时，人类可以合上眼皮，却没法关闭耳朵。

我们的耳朵和原始人没有区别。在白天，大脑能主动“屏蔽”一些声音，从而更加专注工作；晚上睡觉时，大脑听觉系统反而不怎么屏蔽，因为对原始人来说，夜里猛兽出没，声音往往意味着危险，这时大脑会缩短睡眠周期的持续时间，进入随时清醒的警惕状态。

50 分贝以上的噪音，会影响睡眠质量，降低学习工作效率，长期可能导致健康问题；60 分贝会让人从睡梦中惊醒。

更高分贝的噪音，可能导致更严重的听力受损及其他健康问题。

/ 32

控制噪音，武装到耳朵

如果你对噪音十分敏感，装修时就要考虑隔音。比如安装隔音门窗、隔音窗帘，让马桶、水管、通风管道、洗衣机等尽量远离卧室。

如果不打算装修房屋，可以用耳塞或降噪耳机。

隔音耳塞要考虑隔音效果，也要考虑贴合性和舒适性，如果佩戴不舒适，反而影响睡眠。

降噪耳机分为主动降噪和被动降噪。被动降噪原理和隔音耳塞一样，靠堵住耳朵隔绝声音。主动降噪是通过耳机自带的麦克风获取环境噪音后，自动生成一个与噪音完全相反的声音，把噪音抵消掉，耳朵就听不见噪音了。主动降噪可以很好地消除平稳的噪音，比如冰箱、日光灯、风扇持续存在的嗡嗡声等。

需要注意的是，有些降噪耳机出于安全考虑，不会屏蔽人的声音以及汽车喇叭声。

/ 33

以毒攻毒，妙用白噪音

一般噪音会影响睡眠质量，但有一种噪音，能帮人睡个好觉，那就是白噪音。

白噪音是物理学上定义的一种噪音，是指频率和响度均匀分布的随机声音，比如风声、雨声、海浪等。

白噪音主要通过掩蔽环境噪音，这种方式类似于“以毒攻毒”，让噪音听上去没那么明显，同时让神经感觉疲劳，产生困意。

同时，大脑对白噪音会产生谐振，逐渐进入安静状态，诱导入睡。

如果喜欢白噪音，可以通过手机上的助眠类 APP 收听，或者网络下载相关音频。

/ 34

雨声是最好的催眠曲

为什么下雨天时总想睡觉？

下雨时，空气中负离子增加，可以镇静、助眠。雨天光照不足，也会使人体内褪黑激素分泌增加，产生困意。

雨声的频率在 0-20 千赫之间均匀分布，可以说是大自然里的白噪音，纯天然的安眠曲。

另外，雨声、流水声、鸟鸣声、海浪声、虫鸣声、树叶沙沙声，都属于白噪音。

如果想要放松身心、酣享睡眠，建议每周到大自然中走一走，亲身感受。

在这种相对舒缓、有规律的声音环境下，大脑会无意识地放松，产生 α 波，接近睡眠时的状态，很容易入睡。

/ 35

音乐助眠，进入梦的节拍

音乐可以调节情绪、提高大脑皮层兴奋性、消除紧张焦虑、帮助入睡，如果你睡不好，可以试试。

助眠音乐的特征是 60-80 拍 / 分钟的舒缓乐曲，这样的节奏接近人的心率。只要符合这一条件，不管是钢琴、吉他还是电音，都可以尝试。

另外也有研究发现，4/4 拍、钢琴和弦乐乐器，并具备音符从低到高的窄音序特征的音乐，是最使人放松的音乐。

睡眠不太好的人，可以尝试每天睡前听半小时喜欢的音乐（可以设置半小时后自动停止播放），把音量控制在 40 分贝以下，坚持 1 个月，就可能收到效果。

一般情况下，音乐对年轻人的助眠效果更好。

/ 36

助眠音乐，古典最受欢迎

很多人喜欢睡前听舒缓的古典音乐助眠，比如巴赫、莫扎特。特别是巴赫，他的音乐像一条缓缓流淌的小溪，又很有神性，备受睡眠者欢迎。

另外，一些摇篮曲、小夜曲也是很好的助眠音乐，比如勃拉姆斯《摇篮曲》，海顿《小夜曲》等。《卡农》也受到很多助眠音乐爱好者的喜爱。

国内一些研究者也探索了通过中国传统乐器、音乐改善失眠，例如古琴等，效果也很不错。

音乐欣赏是个性化的事，你尽可以大胆尝试各种风格的音乐，哪怕是摇滚、说唱音乐也未尝不可。只要能让你放慢节奏、消除紧张、缓解焦虑、减少思虑的音乐，就是适合你的助眠音乐。

/ 37

声音助眠，也要谨慎使用

使用音乐或白噪音助眠，需要注意以下几点：

1. 非必要不使用

如果你没有睡前听音乐的习惯，可以先试试别的方法。以免声音让大脑更加警觉造成难以入睡或睡眠较浅，或者耳机佩戴不适导致难以入睡。

2. 不要长时间

长时间的音乐播放可能会影响听力，特别是长时间佩戴耳机的情况下，可能造成耳道不适。可以设置定时关闭，或者在睡意渐浓时轻轻取下。

3. 音量不要太大

有些人为了听到更多声音细节，获得更加身临其境的感受，会把音量开得很大。这样可能造成听力受损，或者错过危险警报。



5
e
D R
C
U C
I
FIVE

六根睡眠
科学之

/ 鼻

NOSE

呼吸与
气味

BREATHE
AND SMELL

/ 38

良好呼吸 是睡眠的第一要义

呼吸顺畅，才可能睡好觉。

人类的咽腔是一个通气管道，由气道壁上的肌肉支撑着，保持空气通畅。

躺下睡着后，呼吸道受力发生变化，肌肉也比清醒时松弛，管道就很容易变窄、不通气。

特别是肥胖人群，脂肪组织多，更容易气道变窄，容易造成打鼾、供氧不足、呼吸暂停等。

睡觉时轻微缺氧，可能导致白天身体疲倦、头晕乏力；严重的缺氧，有可能出现夜间阵发性呼吸困难乃至频繁惊醒、做噩梦等。

/ 39

一样的打鼾， 不一样的问题

睡觉打鼾很常见，很多人不会放在心上。其实打鼾也分单鼾症和睡眠呼吸暂停综合征两种。

1. 单鼾症

打鼾时呼吸顺畅，节律规整，没有出现呼吸暂停和缺氧的现象，那么这就是属于“单鼾症”，可能跟服用药物、身体劳累、感冒等问题又关系，对身体基本上没影响。

2. 睡眠呼吸暂停综合征

如果你打鼾时出现呼吸暂停、出汗、流口水，睡梦中时常惊醒、起夜，有可能与“睡眠呼吸暂停综合征”有关，对健康影响不小，最好及时就医。

/ 40

怎么改善睡觉打鼾

1. 运动减肥

身体肥胖的人最容易出现打鼾现象。平时多运动、加强锻炼，控制体重，提高身体素质，可以明显改善。

2. 调整睡姿

仰卧时舌根后坠，很容易加重打鼾症状，侧卧时就会减少很多。

3. 调整饮食

睡前不要喝酒、浓茶、咖啡等。酒精、咖啡因等成分会刺激大脑神经，让呼吸道相关肌肉更松弛，导致咽部软组织更容易堵塞气道。

如果情况严重，可以咨询医生或考虑手术治疗。

/ 41

儿童打呼噜，危害不小

儿童的呼吸暂停在 2-5 岁时高发。这时头部和气道生长并不快，扁桃体、腺样体却迅速长大，如果受到炎症反复刺激，可能出现病理性增生、肥大，导致堵住气道，造成鼻塞、张口呼吸，以及打鼾。

如果儿童睡觉时持续出现典型的呼吸暂停、打呼噜重、翻身多、爱趴着睡，白天还出现精力跟不上、脾气变得暴躁、注意力下降的情况，建议积极治疗。

长期用口呼吸，会造成面部发育变形、牙齿排列不整齐、龅牙、表情缺乏等问题，医学上称为“腺样体面容”。一旦形成，难以恢复。

6 岁时腺样体发育到最大后慢慢退化。所以，如果儿童只是偶尔打呼噜，或者只在感冒、鼻炎后打呼噜，是可以接受的。

如果父母有呼吸暂停、打呼噜重的问题，孩子出现该症状的概率就大得多。

/ 42

“4-7-8”助眠呼吸法

“4-7-8”呼吸法不需要药物或设备就让心跳慢下来、恢复平静，理论上最快能 60 秒内入睡。

方法很简单，只需要三步：利用鼻子吸气 4 秒，憋气 7 秒，呼气 8 秒。一套三个动作，一共 19 秒。

按这个动作做 3 次循环，恰好一分钟，你就能感受到睡意。

这种深呼吸可以让氧气进入肺部，顺畅流动，使交感神经放松，压力减轻，变得平静，容易入眠。

一开始做可能效果不明显，但只要坚持每天做几次，持续 6-8 周后，就能见到效果。

/ 43

深呼吸的正确打开方式

睡前平躺深呼吸，可以增加血液含氧量，放松心情，提升睡眠质量。

深呼吸时，最好使用腹式呼吸。

吸气时，要缓慢而均匀，使腹部膨胀，再使胸部膨胀，让空气充满肺腔，达到极限后，屏气几秒钟再逐渐呼出。

呼气时，要先收缩胸部，再收缩腹部，把所有废弃气体排空。

腹式呼吸能够交换更多的新鲜空气，为脏器提供氧气。

深呼吸很好，但也不要随时随地做。次数太多，呼吸太慢，可能导致缺氧感。每天 2-3 次，每次 3-5 分钟就可以了。

需要注意的是，某些健康问题时，可能不适合深呼吸。如果你在深呼吸时身体产生不适，应该立刻停下，最好寻求医疗诊断。

/ 44

感冒鼻塞时怎么睡好觉

感冒后一般会出现鼻塞、头痛、流鼻涕等症状，晚上睡觉时，症状很容易加重，对睡眠产生影响。该怎么改善呢？

1. 吃感冒药。减轻症状、加快入睡。
2. 睡前泡脚。促进血液循环，减轻鼻塞症状。
3. 早睡多休息。可以增强身体自身免疫力、抵抗力，加快机体对病毒的清理，促进恢复。
4. 热敷。用热毛巾敷在鼻子上，可以迅速通气。
5. 侧睡。如果鼻孔一侧堵塞，让正常出气的一边朝下。如果这一侧堵塞了，再换一边。
6. 多喝水，多吃新鲜水果和蔬菜。
7. 体力充沛时，加强运动，多出汗，提高抵抗力。

/ 45

空气污染大，睡眠自然差

每天晚上睡觉时，我们都要呼吸 7000 次左右。

一项调查结果显示：空气污染越严重，睡眠质量越差，呼吸暂停的发生频率越高。

空气中的氮氧化物浓度高，pm2.5 含量高等问题，可能造成会造成睡眠质量严重下降，对中枢神经系统造成直接刺激，智力活动能力降低等问题，并导致各种疾病的恶化。

/ 46

日常小操作，提升空气质量

1. 确保室内清洁

做好日常清洁，定期大扫除。尽量使用吸尘器和蒸汽拖把，减少空气中的灰尘和颗粒物，还能高温杀菌。

2. 做好通风净化

室外空气质量良好时，可以打开门窗，自然通风。天然环保，还能散发甲醛等有害物质。

如果室外空气不佳，或者寒冷潮湿不适合通风，建议使用空气净化器和新风系统。

3. 合理摆放绿植

在卧室里摆放吊兰、绿萝、芦荟等植物，不仅能够净化空气，还能改善睡眠质量。

/ 47

睡觉时需要开窗通风吗

很多人会在睡觉前因为各种原因，选择关上窗户。比如要隔绝噪音和雾霾、空调暖气节能、心理安全、保护个人隐私等。

这样解决了一些问题，但也可能造成另一些问题。比如室内二氧化碳浓度过高、空气混浊缺氧、细菌和尘埃数量及其他有害物质成倍增长等。

在这样的房间里睡上一晚，肯定会影响睡眠质量和身体健康。

所以，晚上睡觉是否需要通风，需要综合考虑。

如果窗外环境对睡眠和健康的影响很小，建议开窗通风；如果窗外确实存在噪音、空气污染、温度过高过低或者安全和隐私方面的隐患，就应该关上窗户。

无法开窗通风时，可以选择新风系统或空气净化器，保障室内空气质量。

/ 48

闻到的香气会进入梦乡

与视觉、听觉、味觉、触觉相比，嗅觉与记忆有着更紧密的关联。气味可以唤起大脑深层区域的记忆，影响人的情绪和心理，激发出不同的身体反应。

比如水果的清香会让人向往大自然，烤肉的香味会勾起食欲，某个特定的香水味道会让你想起某个过去的人，而刺鼻难闻的味道会让人心生厌恶。

对气味的敏感度，决定了人类必须营造良好的嗅觉氛围，才有利于身心健康。我们可以通过特定的气味，疏通气血、缓解压力、放松身心，得到更好的睡眠体验。

研究人员发现，睡眠环境的气味会影响梦的情感色彩。睡在有香味的环境中，可以获得积极的梦的体验，而睡在有臭味的环境中会使人做噩梦。

/ 49

香氛助眠，也装饰了房间

香氛助眠，就是利用大自然中让人平静的气味来刺激感官，达到助眠效果。

睡前关灯，点上一支香薰蜡烛，可以很好地打造睡前氛围，也给平淡的生活带来了仪式感。

香调推荐上，可以是缓解烦躁、镇定舒眠的薰衣草，或者让人更放松的甘菊和白檀。如果你喜欢果香，可以选择香甜芬芳的甜橙，它能带来愉快的心情，让人甜甜地进入梦乡。

也可以选择香薰精油。直接滴一滴在枕头上，或者搭配香薰机、香薰灯使用。

藤条香氛也是不错的选择。它比蜡烛和精油耐用，也更方便，随意放在某个角落就行。喜欢淡的味道就少放几根藤条，反之就多放。

无论选择哪种香氛，放在卧室都能起到很好的助眠和观赏作用。

/ 50

妙用花香，让梦更香

植物净化卧室的空气，让空气更清爽。有些植物的味道还安神，帮你摆脱失眠的困扰。放在卧室，能给你美好的睡眠。

1. 薰衣草

可以镇静催眠、缓解压力、放松身心。

2. 茉莉花

花朵带着迷人的香味，可以平复心情、降低焦虑、缓解压力。

3. 栀子花

栀子花香味可以缓解焦虑，安神助眠。

4. 虎皮兰

虎皮兰有助于安神、提升免疫力、减少头痛。

/ 51

带着爱人的气味入睡

与亲密的人接触时，人们的情绪体验更积极，也会对健康带来积极的影响。

研究表明，当人们能够闻到伴侣的气味入睡时，大部分人的睡眠质量会得到提高。

目前还不清楚这其中的机制，但熟悉的气味确实会给人带来安全感和积极的情感体验，说明伴侣的长期陪伴与良好的心理健康水平相关，如安全感、平静感和放松感，进而获得更好的睡眠。



SIX

e

D

R

C

U

I

C

6

六根睡眠
科学 ②

/ 舌

TONGUE

食物与营养

FOOD AND
NUTRITION

/ 52

白天管住嘴，晚上睡得美

尽量避免睡前进食，睡前吃得很多会干扰到睡眠，这种习惯也会容易增加体重，如果睡前感到明显的饥饿，可以少吃点小零食。

还要避免睡前饮水，建议睡前1-2小时喝，上床前先上厕所，以避免夜间起夜或在睡眠中憋尿干扰睡眠。

睡前如果需要吃药，尽量喝一小口，刚好把药咽下就好。

睡前不建议抽烟。睡前抽烟会引起中枢神经兴奋，影响睡眠。

/ 53

消化不良导致睡眠差

消化不良所导致的睡眠差，一般可以通过服用促进胃动力和助消化的药物来改善。

由于消化不良患者胃动力差，饭后不能及时消化食物，食物在胃中停留时间长，导致胃排空延迟。

当人们睡觉，但胃没有得到休息时，会继续消化食物，从而影响睡眠。

因此，若有消化不良，首先要调节脾胃，服用促进胃运动和消化的药物，促进胃排空。

/ 54

肠道菌群是如何影响睡眠的

近年来，已有大量研究证实肠道菌群和睡眠有着密不可分的关系。

睡眠不足与肠道菌群失调存在循环关系。失眠导致了肠道菌群失调，肠道菌群失调反过来也会影响睡眠。

失眠导致的肠道菌群失调会进一步引起肠道生物屏障受损和细菌移位，致使肠黏膜受损，受损的肠黏膜更容易被肠道有害物质侵袭，导致我们免疫力下降，更容易患病。

/ 55

如何通过肠道改善睡眠质量

恢复肠道菌群平衡能延长睡眠时间、改善睡眠质量。

如果经常睡不着，除了适当运动、遵医嘱服用助眠药物等常规方式外，可以尝试补充益生菌，特别是酪酸梭菌的补充。

酪酸梭菌不仅能调节肠道菌群平衡，而且进入肠道后能特异性分泌大量酪酸，从而修复受损的肠黏膜，还能提高 IgA（免疫球蛋白）的分泌，从而抵御病原体及有害物质入侵），对提高抗病能力和改善睡眠都有帮助。

/ 56

睡前不要吃哪些食物

晚餐吃了什么，对夜间睡眠有很大的影响。以下食物，建议尽量少在睡前食用。

1. 含咖啡因的食物：刺激神经系统、利尿，是导致失眠的常见原因。

2. 辛辣食物：每个人对辛辣的耐受度不同。辣椒、大蒜、洋葱等，可能造成胃部灼烧感、消化不良，影响睡眠。

3. 油腻食物：这些食物富含脂肪，加重肠、胃、肝、胆和胰的负担，刺激神经中枢，导致失眠。

4. 胀气食物：豆类、大白菜、洋葱、玉米、香蕉等，消化时会产生气体，带来腹胀感，影响睡眠。

5. 酒精饮品：睡前饮酒可以缩短入睡时间，但会让睡眠一直停留在浅睡期，导致醒来后疲乏。

6. 含盐多的食物：过量摄取食盐会加重胃和肾脏的负担，导致体内钠离子增多，身体浮肿。还可能造成口干舌燥，频繁醒来喝水、上厕所，打断睡眠。

/ 57

垃圾食品导致睡眠差

碳酸饮料往往含有咖啡因，快餐食品往往含高热量但营养分布不均衡。

一项新的研究发现，频繁摄入碳酸饮料和快餐食品青少年，更容易出现睡眠障碍。

睡眠障碍几率上，每天喝 3 杯碳酸饮料青少年比只喝 1 杯的高出 55%；每周吃 4 天快餐的青少年男性比只喝 1 杯的高出 55%，女性则高出 49%。

要想睡得好，一定要远离垃圾食品，保持健康的饮食习惯。

/ 58

含色氨酸的食物最助眠

色氨酸是一种具有镇静作用的氨基酸，能促进大脑细胞分泌出睡眠血清素，使大脑活动受到暂时的抑制，促进褪黑素的分泌，对改善睡眠质量有很好的帮助。

很多食物含有丰富的色氨酸。

在所有谷物中，小米含色氨酸最丰富。此外，小米含有大量淀粉，吃后容易让人产生温饱感，可以促进胰岛素的分泌，提高进入脑内的色氨酸数量。

牛奶含有色氨酸和钙，钙有利于大脑充分利用色氨酸。一杯牛奶就可以使具有调节作用的肽类和中枢神经或末梢神经的鸦片肽受体结合，产生欣快感，有利于入睡。

另外，土豆、杏仁、南瓜籽、黑芝麻、葵花籽、花豆、香菇、黄豆制品、奶制品、牛肉、鸡蛋、火鸡、海蟹、鱼片等食物都含有色氨酸。

/ 59

哪些营养元素有助睡眠

注重饮食、全面保障人体营养所需，能更好预防各种疾病、增强人体抵抗力、提升睡眠质量。

例如：

1. 富含镁元素的食物可抑制过度劳累引起的“血小板凝集”和“血管收缩”；

2. 钙具有镇定精神、诱导人体进入安稳睡眠状态的作用，钙与镁以 2:1 的比例摄取时被人体吸收的效率更高，助眠效果更好；

3. 适量地补充含有铁元素的食物可增加深度睡眠的时间；

4. 缺乏含维生素 B6 的食物会导致脑神经回路间的相关神经递质传递不畅，导致大脑易兴奋、易焦虑，出现入睡困难等。

营养不良不仅会导致失眠，长期还会促使各种并发症的产生，诱发各种疾病。如果你营养不良，一定要查明真正的原因，并通过营养补充和人体吸收双重治疗来解决。

/ 60

营养充足才能睡得健康

助眠食物，顾名思义就是有助于睡眠的食物。从睡眠所需的营养的角度，推荐以下几种食品。

葵花籽：含有亚油酸、多种氨基酸和多种维生素，可调节脑细胞的代谢，提高神经中枢功能。

核桃：改善神经衰弱、健忘、失眠、多梦。

大枣：补脾安神，含有蛋白质、糖、维生素 C、钙、磷、铁等物质。

菠菜：富含叶酸，维持大脑血清素的稳定，促进神经健康。根部含有一般蔬果缺乏的维生素 K。

香蕉：能平稳血清素和褪黑素，还含有镁元素，促进肌肉松弛。

蜂蜜：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。

/ 61

儿童睡觉时磨牙怎么办

约 38% 的幼儿会出现睡觉磨牙，其中大部分出现在长牙期间，有些会持续到成年后。

引发磨牙的因素有很多，首先是肠胃功能紊乱，比如睡前吃太饱、用餐不规律等，睡着后还在消化食物，咀嚼肌收缩。其次是口腔疾病造成牙床疼痒、牙齿不整齐，诱发睡觉磨牙。第三是白天过于兴奋、紧张。

另外，如果父母磨牙，孩子出现磨牙症的概率高 11 倍。

儿童睡觉磨牙怎么改善呢？首先要锻炼咀嚼能力，适当增加一些偏硬的食物；其次是晚餐时间要固定，不要太晚；第三是白天运动要适量，避免太累太兴奋，睡前要保持身心平静。也可以通过按摩、交谈等方式，放松身心，缓解紧张。

如果没有改善，最好去医院内科或口腔科检查。

健康与运动

HEALTH AND
SPORTS

六根睡眠
科学

/ 身

BODY

S E V E N

7

e

R

D

c

U

c

—



/ 62

拥抱美梦的正确姿势

一般人不必在意睡姿，因为睡觉时睡姿总是会不断变换。

对于患有某些疾病的人群来说，睡姿不对可能造成病情加重。

仰卧不会压迫身体脏腑器官，但容易导致舌根下坠、阻塞呼吸，造成打鼾，不太适合打鼾和有呼吸道疾病的人。

俯卧也就是趴着睡，有助于口腔异物的排出，对腰椎压力也很小，但会对心脏和肺部造成压力，影响呼吸。患有心脏病、高血压、脑血栓的人不宜选择。

左侧卧可以让体内消化器官基本处在同一根线上，减少胃酸逆流，适合于有消化障碍的人群，但由于心脏位于人体左侧，这种睡姿可能对心脏造成一定压力。

右侧卧不会压迫心脏，睡眠有稳定感，但可能影响右侧肺部运动，不适合肺气肿的患者。

/ 63

半夜醒来，别看时间

夜里开灯或打开手机看时间，眼前出现的光会影响睡意。

另外，看完时间后可能感到“睡眠时间已经不多了”的感觉，带来更多的焦虑。

建议卧室里不要放钟表，手机放在伸手拿不到的地方。

睡眠是否健康自然，并不需要通过时间长短来衡量，更不必用时间来约束自己。半夜醒了，就闭上眼重新入睡。无论几点钟，随它去好了。

/ 64

褪黑素有用吗

褪黑素可以在人体内自然分泌，负责维持人体的睡眠节律。

它的分泌和光照有关，黑暗时褪黑素增加，产生困意；光照时褪黑素减少，使人清醒。

晚上卧室保持黑暗，可以促使身体释放更多褪黑素，帮助入睡；早上光线进入眼睛，可以清除褪黑素，减少困意。

手机等电子产品的光线也会影响褪黑素的释放，睡前尽量少用。

市面上销售的褪黑素属于保健品，具有安眠效果，可以缩短入睡时间、调整昼夜节律，或者改善倒时差带来的睡眠问题。

/ 65

安眠药不要长期吃

安眠药不是解决睡眠问题的第一选择。如果打算吃，应该先咨询医生的意见。

安眠药一般都是短期服用，不超过一个月。有些人长期服用安眠药，偶尔停药一次就睡不着，形成了“不吃安眠药就睡不着”的错误认知，导致药物成瘾、药效变差，认为自己是“顽固性失眠”，结果不断增加剂量保持效果，导致恶性循环。

事实上，长期使用安眠药，如果突然停药，本身就会造成失眠，但这并不说明已经形成对安眠药的依赖，更不说明他们本身一定会失眠。

通过心理治疗可以培养良好的睡眠习惯，树立正确的睡眠心态，逐渐减少药量，最终停用安眠药。

/ 66

智能手环对监测睡眠有用吗

目前专业的睡眠监测设备叫“多导睡眠监测”，可以记录整夜睡眠状态的脑电、眼电、口鼻呼吸气流、鼾声、下颌肌电、心电、胸腹呼吸、上下肢肌电等数据。通过这些生理数据的整体分析，才能精准判断睡眠状况。

智能手环大多采集分析身体活动、脉搏、体温等几个简单生理信号，数据远不如“多导睡眠监测”全面，但在记录入睡时间、觉醒时间、总睡眠时长等方面还是基本可靠的。

另外，智能手环基本都有运动监测功能，可以指导使用者达到理想的运动量，从而促进对失眠的治疗。

所以，对智能手环的数据，关注睡眠时长就好，对于深睡眠、浅睡眠、快速眼动睡眠等数据，不必太在意。

/ 67

会运动的人，更会睡觉

懂得合理运动的人，晚上更可能睡得好。

游泳、慢跑、自行车、散步、打球，这些都是比较适合的有氧运动。每次坚持 0.5-1 小时，但运动要在睡前 2 小时之前结束，不要在临睡时做这类有一定强度的运动，以避免运动后体温升高干扰睡眠。

不便进行剧烈运动的老年人，可以在睡前尝试瑜伽、太极拳、拉伸等比较柔和的运动。

有些人思虑过多、体力消耗太少、身体不够疲劳，就容易晚上失眠。而失眠又容易造成第二天精力不足、缺乏体力，更难开展运动锻炼，结果陷入失眠循环。

这种情况下，只要坚持运动起来，就能打破循环。

/ 68

睡眠与运动，互相促进

慕思《2021 运动与睡眠白皮书》调查结果显示，超过八成的运动人群认为睡眠对运动很重要。

好的睡眠可以改善运动表现。比如促进运动后身体功能恢复，集中注意力、使得动作更加敏捷、避免受伤，有助于身体燃烧脂肪，促进肌肉增长等。

越来越多研究显示，正确且规律的运动可以有效增加睡眠时间与改善睡眠质量。

一项研究显示，2天1次、每次20—30分钟的有氧运动（如骑车、跑步），坚持4个月，可以让缺乏运动、有失眠困扰的中老年人平均睡眠时间增加近1小时，入睡时间减少一半。

另一项研究显示，健康且睡眠正常的老人从事低冲击性的有氧运动，可以让睡眠周期中“深睡眠”所占的时间有明显增加。

/ 69

为什么体育锻炼会改善睡眠

体育锻炼可以增强人体各器官的功能，提升人对环境的适应能力、耐受能力，增强人体抵抗能力，提高工作效率，还能调节自主神经，精神状况，改善情绪，增强身体机能。

对于睡眠来说，体育锻炼可以造成身体疲惫，人体将通过增加深度睡眠时间的方式修复机能、恢复体力、促进肌肉生长。

研究发现，进行有氧运动可以避免体温节律曲线的扁平化，运动后人的体温峰值处于更高水平，一旦降低也可以比以往更低。体温下降，人会感到困倦，运动后会感到睡得更好。

长期失眠的人，可以尝试每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动，或者累计150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动。

例如，睡前做20~30分钟太极拳之类的轻松运动，身上微微出汗即可停止，等体温逐渐下降后，可以很快进入深度睡眠。

需要注意的是，体育锻炼的强度不要过大，过于激烈的运动不但对睡眠无益，反而会加重失眠。

/ 70

哪些运动有助睡眠

慕思《2021 运动与睡眠白皮书》显示，运动人群的睡眠质量较为理想，每天睡眠时长平均为 8.1 小时，“适量运动有助于提升睡眠”受到运动人群的认可，尤其是高质量睡眠人群。

白皮书还显示，坚持每天运动半小时以上的，尤其是每天早起运动的，选择游泳、篮球 / 排球 / 足球、羽毛球 / 网球 / 乒乓球这样调动全身肌群运动，且将运动规律化的人，更容易获得优质的睡眠。

运动最好是在下午 1-5 点进行，建议根据年龄和身体状态来选择恰当的运动方案。

慢跑是比较合适的运动，对身体素质要求不高，保持匀速即可；爬楼梯效果也很好，简单有效、容易开展、不受场地限制。

要注意做好安全保护，量力而行。体能提升后，可以提升速度或延长锻炼时间。

/ 71

运动疼痛睡不着怎么办

白天经过激烈的运动后，晚上睡觉时容易感到肌肉酸痛，无法入睡。有什么办法改善呢？

这种肌肉酸痛一般和乳酸分泌过多、肌肉拉伤等有关。

运动时间过长容易导致乳酸分泌过多。睡前可以通过泡热水澡、按摩、热敷等物理方式改善症状，并遵医嘱使用布洛芬、塞来昔布等抗炎镇痛药，促进乳酸吸收、消退。

用力过度导致肌肉拉伤，可产生强烈的肌肉酸痛，影响入睡。可以使用肌内效贴布配合外用活血化瘀的药物，如云南白药。对于严重疼痛的患者，可遵医嘱使用布洛芬等抗炎镇痛药。

运动前要热身，以防肌肉拉伤。在肌肉酸痛缓解前，不要过多运动，防止症状加重。

/ 72

除去潮湿，一身清爽

现代气象学认为，对人较适宜的湿度是：气温 15℃~ 20℃时，相对湿度 45%~ 55%；气温 25℃时，相对湿度应为 20%。

当湿度达到 80%时，空气很少能再吸收水分，人体汗液不易排出和蒸发，会使人烦躁、疲倦、食欲不振，晚上容易全身潮湿黏腻，睡不安稳、失眠多梦。

睡眠状态下，人体抵抗力比较弱，更容易被潮湿环境下快速滋生的细菌侵害，引发更多疾病。例如呼吸道过敏症、心脑血管病、皮肤疾病、关节疼痛、风湿等疾病。

长期在潮湿环境中睡眠，对神经系统也会有一定的影响，人们会感到无精打采，萎靡不振。

感到环境潮湿黏腻时，可以打开空调、新风除湿功能，或者使用除湿袋等，保持睡眠环境的干燥度。

也可以使用石灰。石灰有很强的吸湿效果，用石灰洒在潮湿处，过些时间再扫除，能很好地去除湿气。

/ 73

布置好卧室，打造安全感

进入睡眠后，人们处于低意识状态，缺乏自我保护的能力，所以需要在安全的环境下才能睡好。

那么，如何布置一个充满安全感的卧室呢？

1. 卧室不要太白、对比度不要太高。整体空间的色彩偏淡、偏柔和，老年人可以选择偏深一点。另外，选择遮光性较好的窗帘，以便营造黑暗的睡眠环境。

2. 墙面不要挂太多照片，干净为好。睡前需要平复情绪，不想心事，而照片代表着回忆，引发的睡前情绪和心理活动可能影响入睡。

3. 物件成双摆。成对出现、对称摆放的物件，会带来掌控感、和谐感和心理安全感。

4. 不要有尖角对着床。无论是工艺品、家具还是其他物件，最好不要有锐利的尖角对着床，容易形成不安全的心理暗示。

/ 74

与睡眠无关的，搬出卧室

无论卧室空间多大，都尽量少摆放与睡眠无关的东西，最好只放置一些必要的家具。

床底不要堆积杂物。保持通风、干燥是最好的。

电视、电脑、投影仪等带有屏幕或发光的电器，以及运行时发出噪声的电器，最好不要放进卧室，避免电器发光和噪音影响睡眠，以及电器辐射影响健康。如果实在要放，可以在睡觉前尽早关闭电源。

绿色植物可以净化空气、装饰环境，但晚上光照不足时，植物也会和人类争夺氧气、释放二氧化碳。如果卧室门窗紧闭，可能导致长时间处于缺氧的环境中，造成长期疲劳。

另外，不是所有的绿植都适合放室内。有些植物含有毒素，长期摆放室内可能损害健康。卧室比较适合摆放的植物有富贵竹、仙人掌和芦荟等。

/ 75

怎么选择合适的床垫

首先，一分价一分货。为保证海绵、弹簧、包裹布料、填充物等材料的质量、寿命、使用体验，一张好床垫的成本相对较高。

其次，气味难闻的，一票否决。床垫填充劣质材料，或材料变质、胶水多，可能有难闻气味。

第三，根据个人睡感。床垫太软，肌肉会与身体的下陷力量对抗，得不到放松，造成酸痛；床垫太硬，会让全身重量压在几个支撑点上，导致压力过大、难以入睡。长期使用硬度不合适的床垫，可能导致颈椎、腰椎劳损甚至变形。每个人对床垫软硬的感受都不同，最好能到门店试用。

此外，还需要考虑到环保安全，例如床垫的甲醛释放量要求每小时不超过 0.05 毫克 / 平方米；还要考虑抗干扰性，慕思很多款床垫采用独立弹簧筒技术，各弹簧间弹压独立，能有效阻隔睡眠翻身带来的震荡传送干扰。

选床垫是一门学问。如果没时间挑选，最好买知名品牌，经历多年的市场考验，品质不会差。

/76

怎么保养一张床垫

刚买回的床垫，要撕掉塑料薄膜。密封的塑料薄膜并不能保护床垫，还让床垫长期处于不透气环境中，更容易受潮发霉，产生异味。

定期翻转床垫。建议每三个月正反、左右、前后互调一次，以保持床垫的受力均匀及通风透气，延长床垫使用寿命。

定期使用吸尘器清理床垫的灰尘和杂质。如果没有吸尘器，可以用毛掸或细软布擦拭，不要用强酸或强碱性的清洁剂，容易让床垫褪色和受损。

保持室内干爽。尽量让室内保持干爽，减少湿度对寝具的影响。室内湿度过高容易导致床垫潮湿发霉，最好能准备一些干燥剂放在床底，或者使用除湿机。

/ 77

怎么选择合适的枕头

一个合适的枕头，需要综合考虑支撑度、材质、宽高设计。

1. 支撑度。好的枕头，应该能刚好贴合睡觉时脖颈轻微前曲的那个弧度，给脖子提供合理支撑，这样脖子才能在睡觉时得到放松。

2. 材质。填充物的材质影响支撑度、舒适度，还需要评估材质的饱满度、回弹性、透气性，以及是否容易清洗晾晒。

3. 合适的宽高。平躺时，枕着头的部位，最好是一拳高（一般是 6-7 厘米）；支撑脖子的部位比拳再高 3-5 厘米左右。侧睡时，枕头支撑脖子的部分，最好和一侧肩宽等高，计算公式是（肩宽 - 头宽）/ 2。

另外，枕头的宽度至少是肩宽的 1.5 倍，睡觉时脑袋才不容易从枕头上滑下。

8

E I G H T



DeRUCCI

六根睡眠
科学 ●

/ 意

MIND

心理与情绪

THOUGHT
AND EMOTION

/ 78

镜子不要正对床

卧室是一个人最私人、最有领域意识的空间，需要最大的安全感。所以，当卧室出现意料之外的事情时，人的反应总会非常激烈。

镜子会显示出周围画面的镜像，这种镜像有时会对人产生意外的刺激乃至幻觉。比如半夜醒来，迷迷糊糊突然看到一个人（镜子里的自己）。

这种情况下，很容易受到惊吓。因为在自己的“领地”里，自己不设防的情况下，突然闯进了陌生人，导致安全感完全丧失。

所以，卧室里的镜子，可以换个方位或角度，让镜子不对着床和门窗。也可以给镜子安装一个布套或帘子，睡觉时盖住镜子。

/ 79

睡前练习“正念” 有助于睡眠

正念也叫静观、内观，是一种来自东方传统文化的心理治疗方法。

简单而且最常用的正念练习是“正念呼吸”：把注意力放在呼吸上，感受空气吸进身体，呼出身体，循环往复。带着一种好奇心，像第一次呼吸一样去觉察。练习中即便总想到别的事情也不必抵制或自责，只是去觉察到自己出现了这些想法，而不必努力让它们消失，把注意力慢慢收回到呼吸上，反复多加训练，会有助于放松和睡眠。

很多人睡不着时告诉自己不要焦虑，结果却越发焦虑。正念的核心是面对各种不良情绪和身体不适时，去观察和接纳，而非努力消除。它是一种不同于日常习惯的思维方式，需要持之以恒的练习才能从中受益。

/ 80

越在乎失眠，越容易失眠

有些人的长期失眠，最开始是一次偶尔的失眠后的担心，慢慢演变成每天晚上都担心睡不着，导致每天都睡不好。

有些人很害怕失眠，于是开始吃安眠药，最后成为习惯，不吃药就会焦虑得无法入睡。但如果把安眠药偷换成维生素片，他们吃下后还是可以睡着，而不吃任何药就会睡不着。

这些失眠，就是典型的心理原因造成的失眠。

所以，遇到失眠，要心态平和，轻松一点。要明白偶尔失眠，只是件小事，没什么影响。实在是摆脱不了焦虑，就先去心理治疗，调整好睡前的心态吧。

/ 81

不努力睡着，也许就能睡着

很多人失眠后都会“很努力”去睡着，这是一个误区，很容易导致越来越睡不着。

要知道，生活中的很多事可以通过努力而做得更好，但睡眠显然不是这样的：努力是让人绷紧，而睡眠需要身心放松。

因此，睡前的心态很重要。不努力睡着，也许很快就睡着了。

不要带着任务去睡觉，比如规定自己要在多长时间之内睡着。

如果一直睡不着，也不要当作天大的事。起来看看书、听听音乐、聊聊天，或者加班工作一下都可以，有困意了再睡。

躺在床上时，要带着“睡不着也不要紧”的心态，要知道闭着眼睛躺着也是休息，不会太影响明天的状态。

/ 82

偶尔失眠，没什么大不了

为什么很多人那么怕睡不着？

因为他们要么觉得自己一次不睡觉就会出现严重健康问题，或者第二天没精神，工作学习状态很差、会出错，再不睡觉失眠就永远好不了……

事实上，情况远没有那么严重，偶尔的失眠并不会影响健康，也不会过于降低工作学习的效率。失眠患者虽然睡眠比较少，但只要躺在床上，身体就会得到一定的休息，没什么大不了。

如果没办法消除对失眠的焦虑，需要通过心理治疗来系统调整。否则，总是无法放松，无法得到睡前应有的安宁。

/ 83

出差认床怎么办

长时间在哪里睡，身体就会习惯这个睡眠环境，换个地方就容易产生不习惯，很难入睡。通常，大家把这种现象叫“认床”。

认床是一种警惕心理，真正认的不是床，而是熟悉的环境。每个人适应能力不同，有的人适应时间长一些，就产生了认床。

如果你也认床，出门时可以带上自己的枕头。熟悉的触感和味道会让你产生安全感。如果枕头太大不方便，带上一直使用的枕头套、毛巾也可以。

保持平时的睡前习惯也很重要。平时睡前干什么，就还是这么做，熟悉的行为模式会让人产生安全感。

另外，也可以睡前洗热水澡、喝热牛奶等，放松身心。睡觉时带上遮光眼罩、使用降噪耳机等，降低对陌生环境的警惕感。

/ 84

心事太多睡不着，怎么办

有些人会失眠，是因为习惯在睡前开始想事情。

他们白天东奔西走、忙忙碌碌，到家后做家务、看电视、带孩子，或者忙着应酬，只有到夜深人静时躺下来，才开始和自己相处，思考问题，却越想越睡不着，尤其是想到一些焦虑的事情时更是如此。

如果你也是这样，可以白天抽个空，把晚上可能去想的问题记下来，像记日记一样，写下来哪个问题能解决、怎么解决、什么时候解决，以及哪个问题解决不了，解决不了该怎么办。

这样提前把问题归纳整理好后，晚上睡觉前就不容易胡思乱想了。

/ 85

明天有重要事情，该怎么睡

明天有重要事情，今天要好好睡，可是太兴奋睡不着怎么办？

1. 尽量按平时时间睡。太早可能迟迟睡不着，更加焦虑；太晚则压缩了睡眠时间，影响第二天的状态。

2. 保持室内凉爽。心情激动时体温容易上升，造成入睡困难。可以用空调或风扇保持合适的环境温度。使用风扇还可以制造白噪音，让人更容易入睡。

3. 提前做好准备工作。确定的事情越多，睡前牵挂的事情就越少。比如打包行李、预定车票、酒店等，都可以提前做。

4. 列出所有可能和应对措施。如果还是睡不着，对明天有所担心，可以列出一个清单，包括可能发生什么，造成什么结果，自己如何应对等。

/ 86

自我催眠，哄自己睡觉

1. 找个舒服不被打扰的地方躺下，闭上眼想象脚趾头上的压力慢慢远离，越来越轻。依次放松脚 - 小腿 - 大腿 - 臀部 - 腹部 - 手臂 - 脖子 - 头部，直到每个部位放松。

2. 缓慢深呼吸。呼气时，想象压力像乌云一样散去；吸气时，想象新鲜空气在给全身充电，让自己充满能量。

3. 想像自己正从 10 层楼梯向下走。每往下一层，身体就轻松一点。边走边数，到 1 楼时，你是最快乐和放松的。

场景也可以换成湖边散步、海边吹风等，只要是自己喜欢的、没有不良情绪的环境就好。

4. 用积极肯定的语气说出你的期望，就像已经实现一样。比如“我睡得很好”。避免使用否定词，比如“我不想失眠”。可以根据需要，把期望多重复几次。

5. 感觉想睡了，就带着这种放松感睡过去。

在此期间，如果脑子里冒出一些杂念，不要赶走它，静静观察它就好，过一会儿它就会自己溜走。

/ 87

伴侣一起睡，身心更健康

越来越多的现代人喜欢独居，甚至很多中年夫妻开始分床而眠。“一个人睡得更香”似乎成为大家的共识。

确实，一个人睡时更自由，还能远离伴侣间打鼾、磨牙、个人生活习惯等问题，避免互相嫌弃。如果确实对一方的睡眠造成很大影响，分开睡也不失为一种选择。

最新研究发现，无论我们是独自睡觉还是与伴侣、家人或宠物一起睡觉，都可能影响我们的睡眠健康。与伴侣一起睡的人，睡眠质量和心理健康程度普遍更高一些，而和孩子一起睡的人，一般睡眠质量比较差。

同床共枕可以维护婚姻健康，还能提高睡眠质量，降低抑郁、焦虑、压力和疲劳的风险，情感关系也会更安全，整体生活满意度更高。

/ 88

夫妻发生冲突后怎么睡

人们形容夫妻时经常会用“床头吵架床尾和”作为相处原则，对于睡眠来说，这句话其实不适用，特别是女性。

最新研究显示，夫妻冲突后如果没有和解，妻子更容易失眠，尤其丈夫先睡着后，妻子更容易愤怒。

婚姻幸福的女性较少遇到睡眠问题，深睡时间长，醒得也较晚。相比较而言，有婚姻危机的女性则容易失眠、易醒。

婚姻关系和睡眠相辅相成。睡眠不好的女性易怒，处理沮丧情绪的能力和忍耐度都会下降，这会影响到夫妻关系。同时，婚姻关系不佳的女性心情沮丧、压抑，这也会影响睡眠质量。

夫妻吵架后，最好别睡在一张床上，给彼此充分的时间冷静一下，等到第二天，心平气和以后，再认真反思自己的过失。也可以尝试寻求外力，比如咨询婚姻家庭专家，听取专业意见。

/ 89

梦是一种特殊的心理活动

无论是婴儿还是老人，几乎每天都要做4个以上的梦。一个人活到70岁时，一生所做的梦超过十万个。

心理学上对梦的定义是：睡眠期间，某一阶段的意识状态下所产生的一种自发性的心理活动中个体身心变化的整个历程。简单地说，是一种睡眠中的心理活动。

睡眠和梦会互相影响。比如噩梦往往把人们从睡眠中唤醒，经常做噩梦的人甚至害怕睡觉，又比如喝水太多容易梦到找厕所。

我们在不同睡眠状态下，做的梦也是不同的。

快波睡眠时的梦往往贴近生活，比如上班迟到、跟人吵架、暴揍老板、一夜暴富等。

慢波睡眠下时的梦是抽象的，更容易做一些画面抽象混乱、没有逻辑的梦。

/ 90

做梦也男女有别

男性和女性不仅在思维方式、生活习惯上有所差异，就连做梦的风格、内容也大不一样。

女性的梦境大多数都在熟悉的地方，人物一般比男性多，主角男女各半；主角常常是熟人，面容和服饰能被回忆起。

女性的梦里很少有攻击他人的行为，敌人也一般都是女性，和男性比较友好。

男性的梦，体力活动多、室外活动多，许多梦都含有敌意。在那些有敌意的梦里，有一半是在跟其他男性发生冲突，对方通常是陌生人。

男性的梦还常常出现与工作相关的人。梦里的男性明显多于女性。梦里对女性比较友好，梦到性行为的对象往往是陌生女人。

不论男女，大部分的梦画面都是黑白的，彩色的梦比较少。但女性的彩色梦明显多于男性，梦见性行为也比男性少。

/ 91

做噩梦是怎么回事

很多人从噩梦中醒来后都心有余悸，同时产生疑问：为什么会做噩梦呢？怎样才能避免再做噩梦呢？

噩梦主要来自四个方面：物理刺激、生理刺激、心理活动、身体疾病。有的噩梦是某个单一因素引发的，有的是好几种因素同时影响的结果。

如果你只是偶尔做噩梦，不用担心。你可能只是睡觉时被子盖住了嘴巴和鼻孔、被子太重、姿势不对，或者睡前吃太饱、喝酒太多，或者看了恐怖电影或小说，或者跟心里的焦虑、紧张、痛苦情绪有关。这种噩梦不常出现，别把当心理负担就好。

有些疾病如扁桃体炎、鼻炎、支气管炎等，可能导致睡眠时呼吸不通畅而发生噩梦。

也有些噩梦跟心理创伤有关，被称为创伤后应激性噩梦。比如一个人经历地震、海啸、战争、车祸或暴力犯罪后，心里的情绪没有得到充分表达，就会表达达到梦中。

/ 92

小孩别怕，夜惊不是做噩梦

很多时候，人们会把夜惊和噩梦搞混。

有些人在睡觉时，会心率加快、血压升高、呼吸急促，神情迷茫或者恐慌、大汗淋漓，然后突然从睡梦中惊醒，有的还会有尖叫、踢腿甚至直挺挺地坐起来，但是很快又恢复了睡眠。

和做噩梦的区别是，他们常常想不起来是什么让他们那么悲痛或者惧怕，顶多只有一点模糊的印象。

这种“噩梦”不是真正意义上的梦，在医学上称为“夜惊”，是觉醒异常的一种表现。它通常发生在 3-7 岁的儿童身上，往往与扁桃体、腺样体肿大影响呼吸有关，随着年龄的增大慢慢消失。

极少有成人发生“夜惊”，如果频繁发生，最好寻求临床治疗。



不同人群的 睡眠建议

SLEEP
RECOMMENDATIONS
FOR DIFFERENT
POPULATIONS

/ 93

婴儿： 打造好的睡眠环境

宝宝房间的室温应该保持在 18°C -22°C，湿度最好保持在 60%-65%。

要让宝宝的房间阳光充足但不强烈，同时每天开窗通风换气 2-3 次，每次 30 分钟，保证室内空气流通且清新。

宝宝睡觉时，不要在床上、床边放任何多余的东西，特别是尖锐的、细小的、高温的、容易打翻或泼溅的、发出强光或声音的东西，避免干扰睡眠或者造成危险。

宝宝用品要保持干净卫生，勤洗勤换。被褥、床垫、衣服等，尽量每天晒一次。

另外，吃得饱才能睡得好。对于宝宝来说，吃奶是个体力活，很容易疲倦。可以想办法让宝宝吃奶时保持一些清醒，比如环境温度稍低一点、宝宝衣服宽松一些、手脚露出等，避免还没吃饱就累得睡着了，然后又很快因为饥饿而早醒。

/ 94

儿童： 不同年龄，应该睡多久

不同年龄的睡眠时间各有不同，年龄越大，一般睡眠时间也越短。

新生儿每天的睡眠时间很长，可以达到 20-22 小时；

1-2 个月的孩子可能每天睡觉时间在 16-18 小时；

3-4 个月的孩子可能每天睡觉达到 14-16 小时，再大些，孩子睡眠时间会逐渐缩短。

到学龄前，儿童可能每天睡眠 10-12 小时，学龄期每天睡眠 9-11 小时左右。

睡眠时间因人而异，有些孩子睡得多一些，有些孩子少一些。只要生长发育、精神状态、食欲都正常，就没什么问题。

对每个孩子来说，每天的睡眠时间应该保持相对稳定。生病、生活习惯变化或者意外事件，都可能影响孩子的睡眠。

/ 95

老年人： 身体机能退变后怎么睡

中年以后，身体机能开始退变，神经细胞减少、褪黑素分泌减少，所以老年人每天 5-7 小时睡眠都很正常，只要第二天没有乏力嗜睡就是好睡眠。

老年人对睡眠环境更为挑剔。室内温度过冷过热、空气过于干燥或潮湿，周边环境过于吵闹，都可能导致老年人入睡困难。

老年人消化慢，建议晚餐不要太晚，留足 2-3 小时自然消化。饮食上，要多吃富含维生素的果蔬。

老年人的床垫，应该软而不塌、硬而不悬。床垫过软，会导致身体腰臀部不能得到有效承托；床垫过硬，会导致腰部悬空，使脊椎被迫扭曲变形。

可以睡前泡脚，促进血液循环，快速消除疲劳，提升基础体温，促进睡眠。

/ 96

新手妈妈： 睡眠总被打断怎么办

新生儿的生物节律发育还不完全，总是不断睡去醒来、吃奶换尿布；睡眠时长也不固定，每次从几分钟到几小时，总体上每天约 20 个小时。因此，新生儿降临后，新手妈妈的睡眠会受到很大影响。

新手妈妈最好跟随孩子入睡的节奏，在孩子睡着时尽快入睡，争取更多的休息时间。

在婴幼儿时期，就要有意识地培养孩子的睡眠习惯，这也是间接拯救新手妈妈的睡眠。

婴儿从 3 个月开始，逐渐形成自己的睡眠节律。新生儿的睡眠虽然很难控制，但良好的睡眠习惯是可以慢慢培养的。

父母应该尽可能让婴儿作息规律，在相同的时间醒来、吃饭、小睡、玩耍，并且在有困意时让孩子自己睡着。

习惯了在父母帮助下入睡的婴儿，通常更有可能在夜里醒来时哭闹，好让父母帮助他重新入睡。

/ 97

慢性病患者： 别把疼痛带进梦

慢性病是指持续时间长、可控又很难根治的疾病。

有些慢性病会产生疼痛和疲劳，长期患病可能引发抑郁症，导致夜晚难以入睡、白天精神萎靡。进一步对睡眠产生负面影响。

另外，有些用于治疗慢性疾病的药物也会导致睡眠问题。

慢性病患者想要改善睡眠，可以从几个方面入手：

1. 控制疼痛。疼痛得到控制，大部分睡眠问题就解决了。可以根据医嘱服用止痛药，或通过心理调节、合理运动等方式控制疼痛。

2. 打造睡眠环境。尽可能控制噪音和光线，保持舒适的室温；白天尽量不要小睡；睡前喝一杯热牛奶；避免含有咖啡因的食物等。

3. 心理治疗。联系研究睡眠问题的心理专家，通过放松训练和认知行为疗法来改善睡眠。

/ 98

夜间工作者： 如何调节睡眠节律

上夜班和人的生物钟是相违背的，或多或少会对身体造成影响。不过，可以想办法，让损害降到最低。

下夜班后，最好不要白天连睡 8 小时，这样会错过白天的太阳和正常的生活活动，与家人、社会也容易产生隔阂。可以把睡眠时间拆分成两段，例如上夜班前睡够 3 小时，下夜班后睡够 4 小时。夜班中途如果可以休息，最好小睡 30 分钟。

白天房间太亮、环境太嘈杂，影响入睡，也难保证睡眠不被打扰。可以通过遮光窗帘、眼罩、隔音耳塞等，保障卧室黑暗而安静。

另外，长期夜班，身体的生物钟也会跟着调整，反而是“一周白班、一周夜班”轮换的方式危害更大。

/ 99

商旅人士： 飞机高铁上怎么睡

旅途辛苦，要抓紧时间好好休息。那么，在飞机、高铁上，该怎么让自己睡个好觉呢？

耳塞可以隔绝噪音，眼罩可以挡住刺眼光线。两者结合，可以创造一个黑暗、安静的良好睡眠环境。

如果是坐着睡觉，最好准备一个U型枕，固定在脖子四周，睡觉时可以保护颈椎免受伤害。

如果出发时温度比较低，可以准备一条空调被，以防夜间受凉。

座位要避免阳光照射。如果是上午出行，尽量选择靠西的座位，下午则选择靠东。

优先选择靠窗座位，既可以斜靠，又不会被别人的进出打扰。

如果是坐飞机，在遭遇气流颠簸时，前排的冲击感更轻。机翼靠近引擎，噪音比较大。

/ 100

跨国旅行者： 怎么轻松倒时差

如果你要跨国旅行，首先要看看目的地有几个小时时差，提前准备，避免倒时差干扰睡眠。

可以从当天晚上六七点后开始服用褪黑素，或者提前几天开始服用。褪黑素会与某些药物相互作用，使用前请先向医生咨询。

如果到达时间是上午，尽量在飞机上多睡一会儿。

如果到达时间是下午，抵达后尽量晒晒午后的阳光，或者打开一盏明亮的灯，帮你恢复精神，在平常的入睡时间前尽量保持清醒。

如果到达时间是夜晚，在飞机上飞行时，尽量不打盹、保持清醒，抵达目的地后再入睡。

你也可以在登机前调整作息，让自己的作息时间和目的地时区一致。注意不要太急，否则可能旅行还没开始就有睡眠问题了。



DeRUCCI慕思服务号

好梦的 100 个基本

—慕思健康睡眠手册

出品方：慕思健康睡眠股份有限公司

策划方：微腾传媒

(内部读物，禁止售卖)



DeRUCCI 慕思

今晚,睡好一点