



健康行为 & 睡眠

刘萍萍 liupp@psych.ac.cn

中国科学院心理研究所

2024年3月11日



需要助推哪些行为改善？

(一) 睡眠：如何改善睡眠质量？

(二) 饮食：如何促进健康饮食？

(三) 学习：如何提高学习效率？

(四) 消费：如何增加绿色消费？

(五) 成瘾：如何避免成瘾行为？

(六) 偏差：如何消除偏差偏见？

(七) 合作：如何推进合作共赢？



本节汇报提纲

- ◆ 一 健康行为及其影响要素
- ◆ 二 睡眠健康



健康行为 health behavior

◆ 为增强或保持健康状态所采取的行为





7项重要的健康指标

- ◆晚上保证7~8小时睡眠
- ◆不吸烟
- ◆每天吃早饭
- ◆每天饮酒饮料不超过1~2杯
- ◆定期锻炼
- ◆主餐之间不吃零食
- ◆体重不超过标准体重的10%



健康控制量表

1. 如果我病了，我的行为能决定我什么时候可以康复。
2. 很多影响我健康的事情都是偶然发生的。
3. 当我感觉不舒服时，我会去咨询专业医疗人员。
4. 我能把握我的健康。
5. 专业保健人员能控制我的健康。
6. 我的健康是我的一大笔财富。
7. 如果我进行锻炼活动，我就能保持健康。

1=非常不同意
2=不同意
3=稍微不同意
4=稍微同意
5=同意
6=非常同意

(Wallston et al., 1978)



健康行为实施的影响因素

- ◆人口学因素：年龄、富裕程度、教育、社会支持、低应激
- ◆价值观
- ◆个人控制力
- ◆社会影响力
- ◆个人目标
- ◆能觉察到的躯体症状
- ◆健康保健服务系统的利用
- ◆认知因素





睡眠sleep

◆ 有机体生理活动的必要过程





睡眠sleep

◆ 有机体生理活动的必要过程，是受睡眠-觉醒中枢主动调节的一种周期性的可逆的静息现象。





1 睡眠与梦

- ◆ 1.1 睡眠周期与理想周期
- ◆ 1.2 睡眠的生理和心理意义
- ◆ 1.3 梦



1 睡眠与梦

◆1.1 睡眠周期与理想周期

◆1.2 睡眠的生理和心理意义

◆1.3 梦

两个阶段：

快速眼动睡眠(Rapid Eye Movement, REM)

非快速眼动睡眠 (Non-Rapid Eye Movement, NREM)

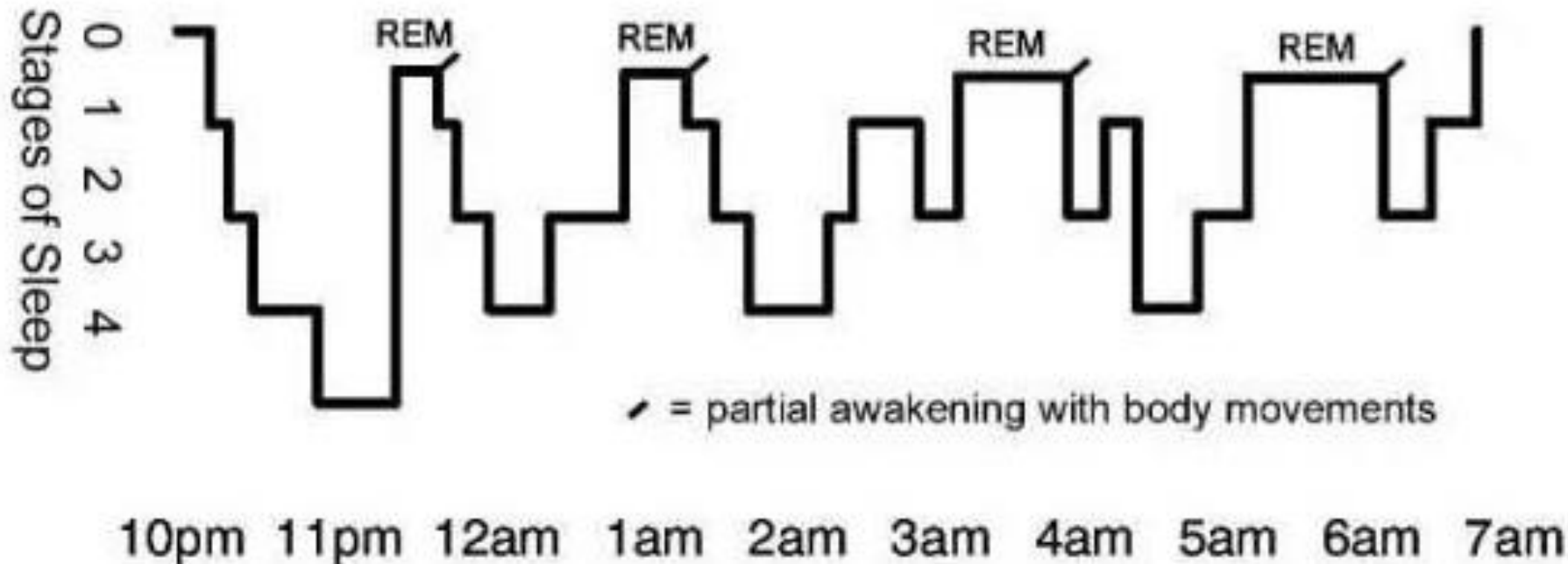


睡眠周期

- ① 浅睡期 (N1) : α 波减少, 低幅 θ 波和 β 波。
- ② 中度睡眠期 (N2) : 睡眠纺锤波与K复合波。
- ③ 深睡期 (N3) : 慢波 δ 波为主, 高幅频率 $< 3.5\text{Hz}$ 。
- ④ 快速眼动睡眠 (REM) : 低波幅快波, 去同步化与觉醒时相似。



N1-N2-N3-N2-REM



NREM——占总睡眠的75%-80%



理想睡眠（质量）

- ① 衡量理想睡眠的维度：睡眠深度、睡眠时间，前者比后者更为重要；
- ② REM、N2和N3的持续时间是睡眠好坏的重要标志；
- ③ 睡眠时间因人而异；
 - 入睡快、睡眠深；
 - 少起夜、无惊梦；
 - 起床快、精神好；
 - 头脑清、效率高。



1.2 睡眠的生理和心理意义

- ① 维护机体机能
- ② 促进生长发育
- ③ 改善健康，促进长寿
- ④ 改善记忆
- ⑤ 减低社会偏见，促进社会交往



1 睡眠与梦

- ◆ 1.1 睡眠周期与理想周期
- ◆ 1.2 睡眠的生理和心理意义
- ◆ 1.3 梦





1.3 梦

① 梦与心理活动

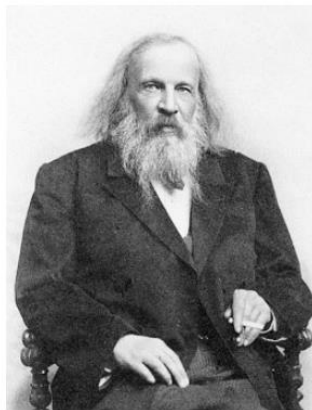
✓减少遗忘;

1.3 梦

① 梦与心理活动

- ✓减少遗忘;
- ✓梦与创造性思维。

门捷列夫(1834-1907)
俄国科学家 绘制第一
张元素周期表



Reihen	Gruppe I. — R ⁰	Gruppe II. — R ⁰	Gruppe III. — R ⁰	Gruppe IV. RH ⁴ R ⁰	Gruppe V. RH ⁵ R ⁰	Gruppe VI. RH ⁶ R ⁰	Gruppe VII. RH ⁷ R ⁰	Gruppe VIII. — R ⁰
1	H=1							
2	Li=7	Be=9,4	B=11	C=12	N=14	O=16	F=19	
3	Na=23	Mg=24	Al=27,3	Si=28	P=31	S=32	Cl=35,5	
4	K=39	Ca=40	—=44	Ti=48	V=51	Cr=52	Mn=55	Fe=56, Co=59, Ni=59, Cu=63.
5	(Ca=63)	Zn=65	—=68	—=72	As=75	Se=78	Br=80	
6	Rb=85	Sr=87	?Yt=88	Zr=90	Nb=94	Mo=96	—=100	Ru=104, Rh=104, Pd=106, Ag=108.
7	(Ag=108)	Cd=112	In=113	Sn=118	Sb=122	Te=125	J=127	
8	Cs=133	Ba=137	?Di=138	?Co=140	—	—	—	— — — —
9	(—)	—	—	—	—	—	—	
10	—	—	?Er=178	?La=180	Ta=182	W=184	—	Os=195, Ir=197, Pt=198, Au=199.
11	(Au=199)	Hg=200	Tl=204	Pb=207	Bi=208	—	—	
12	—	—	—	Th=231	—	U=240	—	— — — —



1.3 梦

① 梦与心理活动

② 梦与健康

✓ 梦是正常的生理和心理现象



1.3 梦

① 梦与心理活动

② 梦与健康

✓梦是正常的生理和心理现象

✓梦有助于调剂人的心理平衡



1.3 梦

① 梦与心理活动

② 梦与健康

- ✓梦是正常的生理和心理现象
- ✓梦有助于调剂人的心理平衡
- ✓无梦的睡眠将导致人的心身出现异常
- ✓梦有时可成为疾病的“信号”



2 睡眠匮乏 (sleep deficiency)

- ◆ 个体无法获得足够的睡眠的状态。
 - ✓ 世界范围内1/3有睡眠障碍 (disorder)
 - ✓ 严重的公共卫生问题!
 - ✓ 引发各种健康问题



2 睡眠匮乏

◆ 2.1 睡眠剥夺

◆ 2.2 失眠

◆ 2.3 匮乏对心身和社会功能的影响



2.1 睡眠剥夺 (sleep deprivation)

◆ 指人因环境的或自身的原因丧失正常睡眠的量和状态。



2.1 睡眠剥夺 (sleep deprivation)

◆ 指人因环境的或自身的原因丧失正常睡眠的量和状态。

① 分类

② 原因

③ 抑郁症



睡眠剥夺从不同角度分类

- ✓ 大小：全睡眠剥夺和部分睡眠剥夺；
- ✓ 内容：快动眼睡眠剥夺和非快动眼睡眠剥夺；
- ✓ 发生的缓急：急性睡眠剥夺和慢性睡眠剥夺。

睡眠剥夺和抑郁症

- ◆ 睡眠剥夺将会引发抑郁；
- ◆ 睡眠剥夺又成为缓解抑郁症的有效方法之一。

抑郁症的症状
不只是心境低落





2 睡眠匮乏

◆ 2.1 睡眠剥夺

◆ 2.2 失眠

- ① 概念
- ② 类型
- ③ 原因
- ④ 睡眠剥夺和失眠相互作用

失眠概念

◆ 个体对睡眠时
间或睡眠质量不
满足并影响白天
社会功能的一种
主观体验。



失眠概念

◆ 个体对睡眠时间或睡眠质量不满足并影响白天社会功能的一种主观体验。

◆ 几乎所有人

◆ 短暂、可逆





失眠症 insomnia

◆ 个体持续相当长时间对睡眠的质和量不满意的状况，也称“失眠障碍 (insomnia disorder)” (DSM-V, 2013)



失眠症 insomnia 诊断标准

- ✓ 几乎以失眠为唯一的症状，其他症状均继发于失眠，包括难以入睡、睡眠不深、易醒、多梦、早醒、醒后不易再睡、醒后感不适、疲乏或白天困倦；



失眠症 insomnia 诊断标准

- ✓ 几乎以失眠为唯一的症状，其他症状均继发于失眠，包括难以入睡、睡眠不深、易醒、多梦、早醒、醒后不易再睡、醒后感不适、疲乏或白天困倦；
- ✓ 失眠每周至少发生3次，并持续1个月以上；



失眠症 insomnia 诊断标准

- ✓ 几乎以失眠为唯一的症状，其他症状均继发于失眠，包括难以入睡、睡眠不深、易醒、多梦、早醒、醒后不易再睡、醒后感不适、疲乏或白天困倦；
- ✓ 失眠每周至少发生3次，并持续1个月以上；
- ✓ 失眠引起显著的苦恼，或精神活动效率下降，或妨碍社会功能；



失眠症 insomnia 诊断标准

- ✓ 几乎以失眠为唯一的症状，其他症状均继发于失眠，包括难以入睡、睡眠不深、易醒、多梦、早醒、醒后不易再睡、醒后感不适、疲乏或白天困倦；
- ✓ 失眠每周至少发生3次，并持续1个月以上；
- ✓ 失眠引起显著的苦恼，或精神活动效率下降，或妨碍社会功能；
- ✓ 不是任何一种躯体疾病或精神障碍症状的一部分。



失眠类型

◆ 失眠是否由其他疾病引发：原发性失眠和继发性失眠





失眠类型

- ◆ 失眠是否由其他疾病引发：原发性失眠和继发性失眠
- ◆ 失眠时间的长短：一过性（或急性失眠<4周）、短期（或亚急性失眠：1~6月）、长期（或慢性失眠>6月）；



失眠类型

- ◆ 失眠是否由其他疾病引发：原发性失眠和继发性失眠
- ◆ 失眠时间的长短：一过性（或急性失眠<4周）、短期（或亚急性失眠：1~6月）、长期（或慢性失眠>6月）；
- ◆ 根据失眠发生的阶段和表现：入睡困难型、维持睡眠困难型、早醒型。



2 睡眠匮乏

◆ 2.1 睡眠剥夺

◆ 2.2 失眠

① 概念

② 类型

③ 原因



失眠原因

- ◆ 情绪不良性失眠;
- ◆ 心理生理性失眠;
- ◆ 生活习惯;
- ◆ 人格特质性失眠;
- ◆ 各种躯体疾病;
- ◆ 各种精神障碍;
- ◆ 药物和酒精





睡眠剥夺和失眠相互作用

◆ 不得睡、不想睡、睡不着

◆ 失眠是睡眠医学研究的主要问题，而睡眠剥夺是现代社会环境、压力的产物，社会问题。长期的睡眠剥夺有可能发展为失眠症。



2 睡眠匮乏

◆ 2.1 睡眠剥夺

◆ 2.2 失眠

◆ 2.3 匮乏对心身和社会功能的影响



2.3 匮乏对心身和社会功能的影响

- ① 损害机体生理健康
- ② 影响心理功能



睡眠匮乏影响心理功能

- 情绪
- 认知功能
- 人格
- 行为
- 社交功能
- 引发精神障碍



谁是疯子?

- 飞越疯人院
- 1976年该片在第48届奥斯卡颁奖礼上获得了最佳影片、最佳导演、最佳男主角、最佳女主角、最佳摄像等5项奖项。





2.3 匮乏对心身和社会功能的影响

① 损害机体生理健康

② 影响心理功能

③ 社会危害

➤ 45%车祸

➤ 50%的工伤事故

video



睡眠管理sleep management

- ◆是健康管理的一个组成部分
- ◆指针对个人或人群的睡眠需要进行计划、组织、协调和实施干预，使人们能够有效地利用资源来达到最佳睡眠效果的过程。



3 睡眠管理

- ◆ 3.1 睡眠的健康促进
- ◆ 3.2 失眠的心理干预
- ◆ 3.3 睡眠的自我管理



3.1 睡眠的健康促进

- ① 健康教育 (health education)
- ② 健康促进 (health promotion)
- ③ 社会动员 (social mobilization)



3.1 睡眠的健康促进

- ① 健康教育 (health education)
- ② 健康促进 (health promotion)
- ③ 社会动员 (social mobilization)

是一项人民群众广泛参与，依靠自己的力量，实现特定的社会发展目标的群众性运动，是寻求社会改革与发展的过程。社会动员是健康促进的核心策略。



3.2 失眠的心理干预

◆ 失眠的治疗原则

- ✓ 必要的检查：精神状况、神经系统和体格
- ✓ 对因治疗



失眠的认知行为疗法 CBT-I

- ① 睡眠卫生教育 (sleep hygiene education)
- ② 刺激控制疗法 (stimulus restriction therapy)
- ③ 睡眠限制疗法 (sleep restriction therapy)
- ④ 反常意向法 (paradoxical intention)
- ⑤ 认知疗法 (cognitive therapy)
- ⑥ 放松疗法



睡眠卫生教育

睡眠卫生教育贯穿失眠治疗的整个过程。

✓ 睡眠环境：

- 颜色-光线-温度 20° -湿度-通风-卧具等。



睡眠卫生教育

睡眠卫生教育贯穿失眠治疗的整个过程。

- ✓ 睡眠环境：颜色-光线-温度-湿度-通风-卧具等。
- ✓ 昼夜节律的维持：维持固定的起床和上床时间。



睡眠卫生教育

睡眠卫生教育贯穿失眠治疗的整个过程。

- ✓ 睡眠环境：颜色-光线-温度-湿度-通风-卧具等。
- ✓ 昼夜节律的维持：维持固定的起床和上床时间。
- ✓ 增强晚间的睡眠欲望：避免白天小睡；运动等。



睡眠卫生教育

睡眠卫生教育贯穿失眠治疗的整个过程。

- ✓ 睡眠环境：颜色-光线-温度-湿度-通风-卧具等。
- ✓ 昼夜节律的维持：维持固定的起床和上床时间。
- ✓ 增强晚间的睡眠欲望：避免白天小睡；运动等。
- ✓ 其他：先解决脑海中的问题再上床睡觉；注意饮食等。



刺激控制疗法

- ✓ 治疗慢性失眠的有效方法(美国睡眠医学会)
- ✓ 失眠是一种对与睡眠相关的时间(床上时间)和环境线索(床和卧室)的条件反应



刺激控制疗法-操作步骤

- ✓ 只有当困倦时才上床；
- ✓ 如不能在15~20分钟以内入睡，离开床到另一间屋子，只有当再感到困倦时才回到卧室；
- ✓ 每天晚上可以重复以上两个过程；
- ✓ 每天早晨按时起床，不要计算一晚上共睡了几个小时；
- ✓ 不要在床上进行与睡眠无关的活动，如看电视、小说等；
- ✓ 白天的小睡时间不宜太长；
- ✓ 仅仅为了睡眠才使用床和卧室。



失眠的认知行为疗法 CBT-I

- ① 睡眠卫生教育 (sleep hygiene education)
 - ② 刺激控制疗法 (stimulus restriction therapy)
 - ③ 睡眠限制疗法 (sleep restriction therapy)
- ✓ 人为缩短失眠者在床上的时间，使其在床上的时间尽量接近所需睡眠的时间，借此提高睡眠效率。



失眠的认知行为疗法 CBT-I

- ① 睡眠卫生教育 (sleep hygiene education)
- ② 刺激控制疗法 (stimulus restriction therapy)
- ③ 睡眠限制疗法 (sleep restriction therapy)
- ④ 反常意向法 (paradoxical intention)



反常意向法

- ✓ 是一种让患者努力加剧症状的治疗方法
- ✓ 要求患者自己尽可能长的保持觉醒，其用意是制止执意想要入睡而通常可能产生的逆反意图。



失眠的认知行为疗法 CBT-I

- ① 睡眠卫生教育 (sleep hygiene education)
- ② 刺激控制疗法 (stimulus restriction therapy)
- ③ 睡眠限制疗法 (sleep restriction therapy)
- ④ 反常意向法 (paradoxical intention)
- ⑤ 认知疗法 (cognitive therapy)



认知疗法

- ✓ 主要针对负性自动思维和错误认知进行纠正。
- ✓ 失眠者的不良自我暗示、非理性的睡眠认知则是其产生睡眠恐惧，导致失眠加重且长久不愈的关键心理因素。
- ✓ 通过认知重构技术，如再归因训练、假设检验、再评价、注意转移等技术，对特定的非理性睡眠认知的矫正，重新形成患者更具适应性的认知与行为。



失眠的认知行为疗法 CBT-I

- ① 睡眠卫生教育 (sleep hygiene education)
- ② 刺激控制疗法 (stimulus restriction therapy)
- ③ 睡眠限制疗法 (sleep restriction therapy)
- ④ 反常意向法 (paradoxical intention)
- ⑤ 认知疗法 (cognitive therapy)
- ⑥ 放松疗法



放松疗法

✓ 渐进性肌肉放松法

- 可以躺着或者坐在椅子上练习。
- 每一组肌肉群紧绷10秒;然后释放和放松 10 秒左右。
- 一旦将这个步骤熟记在心,你可以闭上眼睛,一次仅把注意力集中在一组肌肉群上。



渐进性肌肉放松法举例

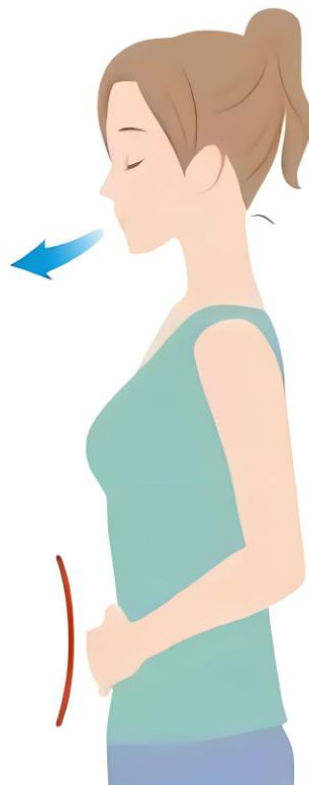
- 1握紧拳头
- 2握紧拳头、抬起双臂
- 3握紧拳头、抬起双臂、向后拉伸你的肩胛
- 4握紧拳头、抬起双臂、向后拉伸你的肩胛、收紧你的臀部
- 5握紧拳头、抬起双臂、向后拉伸你的肩胛、收紧你的臀部、夹紧你的大腿肌肉
- 5握紧拳头、抬起双臂、向后拉伸你的肩胛、收紧你的臀部、夹紧你的大腿肌肉、收紧小腿肌肉
- 6握紧拳头、抬起双臂、向后拉伸你的肩胛、收紧你的臀部、夹紧你的大腿肌肉、收紧小腿肌肉、将你的脚趾蜷起





放松疗法

- ✓ 渐进性肌肉放松法
- ✓ 腹式呼吸放松法





放松疗法

✓ 渐进性肌肉放松法

✓ 腹式呼吸放松法

✓ 冥想放松法

• 之一：正念冥想

正=止+一

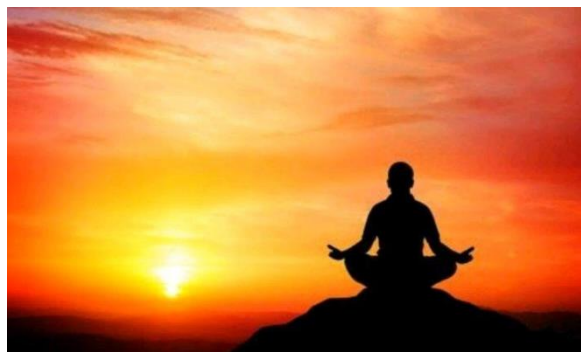
念=今+心

正念：身心合一的训练

正念：活在当下的艺术

放松疗法

✓ 冥想放松法



第一步：全身放松，平躺于地面。
第二步：调息，即呼吸控制练习。
第三步：身体静止，精神放松，摆脱对身体功能的注意。
第四步：将外在意识长时间固定在一个意念对象上，不间断地默念自己沉思的对象，**超越任何有关自我的回忆**，达到一个更高的境界。

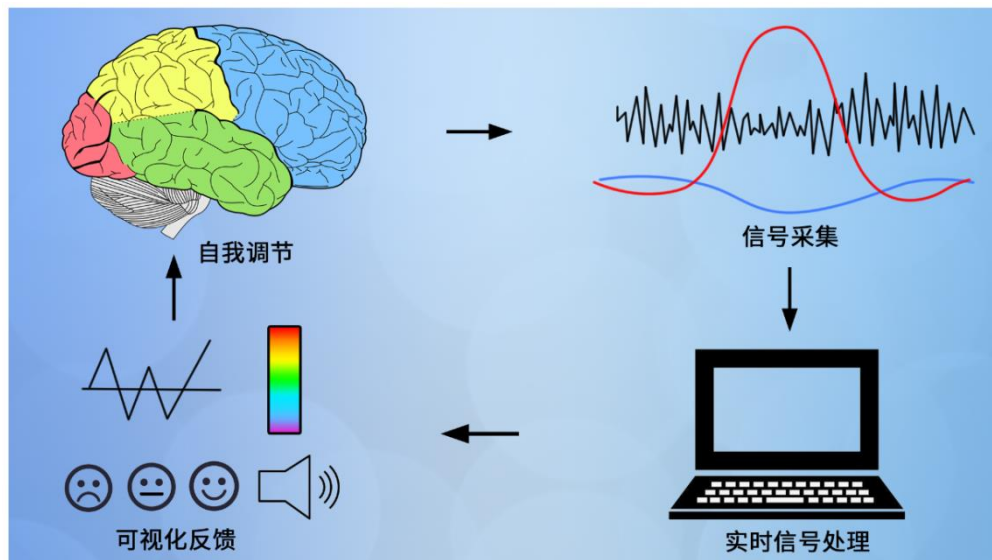


身体扫描技术

- 1、首先请找到一个安全、安静的地方，或坐、或躺，让自己的身体舒适、放松，同时保持头脑的清醒。
- 2、感觉一下身体作为一个整体，在坐着或者躺着时，与椅子或者与垫子之间的接触，慢慢闭上眼睛。
- 3、接下来，把注意力带到双脚——脚尖——脚心、脚背、脚踝——小腿——沿着双膝而上到大腿，感觉腿部和脚的感觉。
- 4、接着到达躯干部位，由下而上、有外向内——臀部、腹部、背、胸部，再从皮肤到达骨骼、肌肉，直到胸廓和腹腔里的脏器。慢慢感受，并包容察觉到的所有存在的感觉。接下来感觉双臂，让你的注意经由整个手掌慢慢向上，通过腕关节、前臂、肘部、上臂慢慢到达肩颈部位。
- 5、让觉知从肩颈处来到脖子，感受咽喉——来到你的整个面部、头的后部，感受你的下巴，嘴巴鼻子，脸颊，耳朵，眼睛，额头、整个后脑。
- 6、体验整个身体有些什么感觉，不需要做任何事，只要纯然地去体验、包容已经觉知到的感觉，在这种觉知的轻抚中，尽情地放松。

放松疗法

- ✓ 渐进性肌肉放松法
- ✓ 腹式呼吸放松法
- ✓ 冥想放松法
- ✓ 生物反馈训练等





放松疗法

➤ 太极拳





3.3 睡眠的自我管理

- ① 养成良好的作息习惯
- ② 维护平和的愉悦心境
- ③ 营造舒适的睡眠环境
- ④ 坚持有效的身心调理
- ⑤ 学会适宜的导眠技术





谢谢！ 下周见！
欢迎建议和指正！