

睡得香，才健康。

睡眠 教科书

「床前必备 睡前必读」

睡眠宝典99

睡眠专家 卢福同 著

高考睡眠宝典
白领睡眠宝典
股民睡眠宝典

- ◎裸体睡眠法 ◎脚趾睡眠法
- ◎先睡心后睡目 ◎天地良心睡眠法
- ◎女人漂亮睡出来 ◎善待自己从睡眠开始

... ..



精美
手绘
典藏
版

睡眠 教科书

睡眠宝典99

卢福同 著

精美手绘典藏版

上海遠東出版社

图书在版编目(CIP)数据

睡眠教科书: 睡眠宝典 99/卢福同著. —上海: 上海远东出版社, 2008

ISBN 978-7-80706-823-5

I. 睡… II. 卢… III. ①睡眠—关系—健康②失眠—防治 IV. R163 R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 112797 号

插 画: 金 鱼

装帧设计: 吕文军

市场策划: 陈彤耀

商务推广: 吴秀君

责任编辑: 丁是玲

睡眠教科书 睡眠宝典 99

著者: 卢福同

出版: 上海世纪出版股份有限公司远东出版社

地址: 中国上海市仙霞路 357 号

邮编: 200336

网址: www.ydbook.com

发行: 新华书店上海发行所 上海远东出版社

制版: 南京前锦排版服务有限公司

印刷: 上海市印刷二厂

装订: 上海张行装订厂

版次: 2008 年 8 月第 1 版

印次: 2008 年 8 月第 1 次印刷

开本: 890 × 1240 1/32

字数: 112 千字

印张: 7.25

印数: 1—5100

ISBN 978-7-80706-823-5/R·100

定价: 39.90 元

版权所有 * 盗版必究 (举报电话: 62347733)

如发生质量问题, 读者可向工厂调换。

零售、邮购电话: 021-62347733-8555

现代人睡不好觉的根源

为事所困，为利所困，

为情所困，为境所扰。

要解决现代人的睡眠困扰，

不能头疼医头，脚痛医脚，

而要找准根源，对症下药。

开辟现代睡眠文化
推广科学睡眠方法
全面改善睡眠环境
提高大众睡眠质量

二零零八年三月二十一日

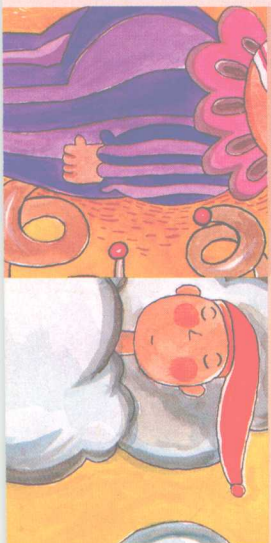


导言

农业社会，人们用简单的工具进行手工劳动，“日出而作，日落而息”，人类处在“自然睡眠”时期，睡眠是一件自然而然的事情。

工业社会，由于机器和电的广泛使用，不少工厂拼命延长工作时间或实行轮班作业，人们的睡眠时间受到了限制，睡眠习惯被迫改变，生物钟出现紊乱，人类开始进入“强制睡眠”时期，睡眠开始成了日渐严重的社会问题。

信息社会，由于电视、计算机、手机、互联网的广泛普及，加上经济全球化的推波助澜，竞争空前激烈，工作压力加大，生活节奏加快，不确定因素剧增，紧张、焦虑和恐惧困扰着每一个



人，人类正在进入“无法睡眠”时期，睡眠障碍成为一大社会公害。

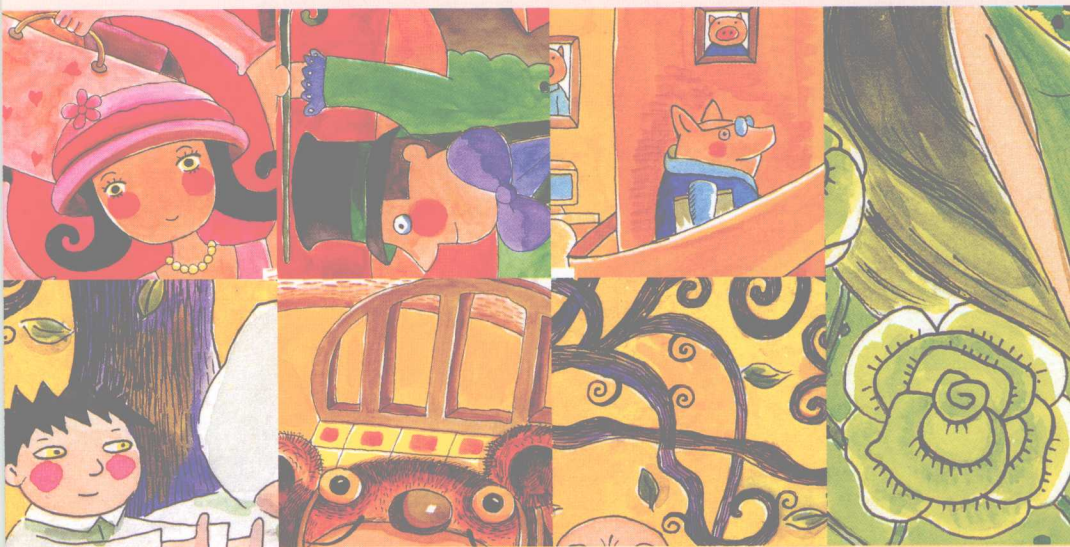
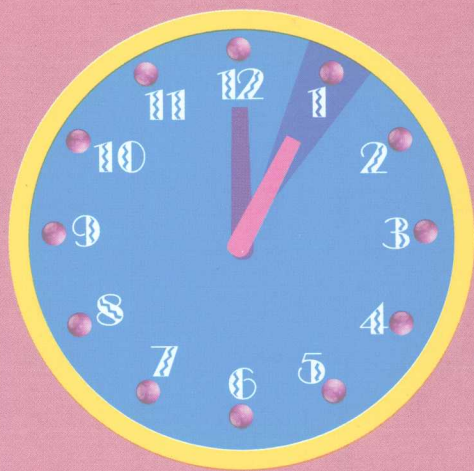
以上海、北京、广州、深圳为例，有70%以上的职业人群曾经或正在遭遇睡眠困扰，90%的白领睡眠不足。有的人没有时间睡觉；有的人上床以后无法入睡；有的人多梦、早醒，睡眠质量不高。其中一部分人靠安眠药来维持睡眠，更多的人在漫漫长夜里痛苦挣扎，无计可施。

究其原因，无非是为事所困，为利所困，为情所困，为境所扰。要解决现代人的睡眠困扰，不能“头痛医头，脚痛医脚”，而要找准原因，对症下药。

本书力图开辟现代睡眠文化，推广科学睡眠方法，全面改善睡眠环境，从源头入手治理睡眠困扰，从而提高大众睡眠质量，为构筑社会主义和谐社会，奉献自己的爱心与智慧。

吕敬同

2008年世界睡眠日
于上海棕榈滩海景酒店



目录

导言 IV

① 睡眠文化篇

1. 开辟现代睡眠文化	3
2. 睡比天大	5
3. 睡得香, 才健康	7
4. 睡得够, 能长寿	9
5. 睡得好, 大脑好	11
6. 会睡觉, 才高效	13
7. 女人漂亮是睡出来的	15
8. 善待自己, 从睡眠开始	17
9. 心静自然眠	19
10. 优质睡眠, 源于良好习惯	21
11. 午睡半小时, 精神一下午	23
12. 金牌睡姿	25

② 睡眠心经篇

13. “三天”睡眠法	28
14. “三放”睡眠法	30
15. “四乐”睡眠法	32
16. 息事宁人睡眠法	34
17. “金钱”睡眠法	36
18. 天地良心睡眠法	38
19. 脚趾睡眠法	40
20. 裸体睡眠法	42
21. 音乐睡眠法	44
22. 读书睡眠法	46
23. 冥想睡眠法	48
24. 念佛睡眠法	50

③ 梦想成真篇

25. 成功源于梦想	55
------------	----

26. 成功动力学	57
27. 正面的思维, 积极的态度	59
28. 拥有目标, 才有方向	61
29. 睡前做好计划	63
30. 为明天做好准备	65
31. 唯有行动, 才能成功	67
32. 每天进步一点点	69
33. 反省是成功之父	71
34. 坚持到底, 永不放弃	73
35. 放慢你的脚步	75
36. 成功等于目标	77

④ 睡眠季节篇

37. 春季睡眠宝典	80
38. 夏季睡眠宝典	82
39. 秋季睡眠宝典	84
40. 夏秋季防蚊宝典	86
41. 冬季睡眠宝典	88

⑤ 睡眠环境篇

42. 房屋风水宝典	93
43. 卧室布置宝典	95
44. “五减”睡眠法	97
45. 卧室的光线	99
46. 卧室的声音	101
47. 卧室的空气	103
48. 卧室的温度	105
49. 卧室的湿度	107
50. 负离子与睡眠	109
51. 薰衣草与睡眠	111

睡眠宝典99

52. 睡帐与睡眠	-----	113
-----------	-------	-----

④ 睡眠用品篇 ----- 115

53. 床的选用	-----	116
54. 床垫的选用	-----	118
55. 枕头的选用	-----	120
56. 被子的选用	-----	122
57. 睡衣的选用	-----	124
58. 凉席的选用	-----	126
59. 电热毯的选用	-----	128
60. 睡帐的选用	-----	130

⑤ 睡眠关联篇 ----- 133

61. 三餐与睡眠	-----	135
62. 饮料与睡眠	-----	137
63. 运动与睡眠	-----	139
64. 洗澡与睡眠	-----	141
65. 泡脚与睡眠	-----	143
66. 按摩与睡眠	-----	145
67. 做梦与睡眠	-----	147
68. 节假日与睡眠	-----	149
69. 安眠药与睡眠	-----	151

⑥ 睡眠年龄篇 ----- 153

70. 婴儿睡眠宝典	-----	154
71. 学龄前儿童睡眠宝典	-----	156
72. 中小学生睡眠宝典	-----	158
73. 大学生睡眠宝典	-----	160
74. 更年期睡眠宝典	-----	162
75. 老年人睡眠宝典	-----	164

⑦ 职业人群篇 ----- 167

76. 蓝领睡眠宝典	-----	169
77. 白领睡眠宝典	-----	171
78. 金领睡眠宝典	-----	173
79. 企业家睡眠宝典	-----	175
80. 科研人员睡眠宝典	-----	177
81. 律师睡眠宝典	-----	179
82. 教师睡眠宝典	-----	181
83. 驾车族睡眠宝典	-----	183
84. 运动员睡眠宝典	-----	185
85. 影视工作者睡眠宝典	-----	187
86. 作家、记者睡眠宝典	-----	189
87. 保险、直销人员睡眠宝典	-----	191

⑧ 特需人群篇 ----- 193

88. 医护人员睡眠宝典	-----	194
89. 轮班族睡眠宝典	-----	196
90. 特殊服务人员睡眠宝典	-----	198
91. 高考、中考一族睡眠宝典	-----	200
92. 股民睡眠宝典	-----	202
93. 孕妇睡眠宝典	-----	204
94. 产妇睡眠宝典	-----	206
95. 失业人群睡眠宝典	-----	208
96. 离、退休者睡眠宝典	-----	210
97. 失恋、离婚者睡眠宝典	-----	212
98. 生病人群睡眠宝典	-----	214
99. 遇天灾人祸者睡眠宝典	-----	216
睡商自测	-----	218

中国历史悠久，文化源远流长。衣食住行玩，凡事讲文化。唯有睡眠，没讲文化。本篇将重点讨论现代睡眠文化。

-
- 宝典 1 开辟现代睡眠文化
 - 宝典 2 睡比天大
 - 宝典 3 睡得香，才健康
 - 宝典 4 睡得够，能长寿
 - 宝典 5 睡得好，大脑好
 - 宝典 6 会睡觉，才高效
 - 宝典 7 女人漂亮是睡出来的
 - 宝典 8 善待自己，从睡眠开始
 - 宝典 9 心静自然眠
 - 宝典 10 优质睡眠，源于良好习惯
 - 宝典 11 午睡半小时，精神一下午
 - 宝典 12 金牌睡姿



睡眠文化篇



开辟现代睡眠文化

中国历史悠久，文化源远流长。衣、食、住、行、玩，事事讲文化。例如：“佛靠金装，人靠衣装”，“穿衣戴帽，各人所好”，这是服饰文化。

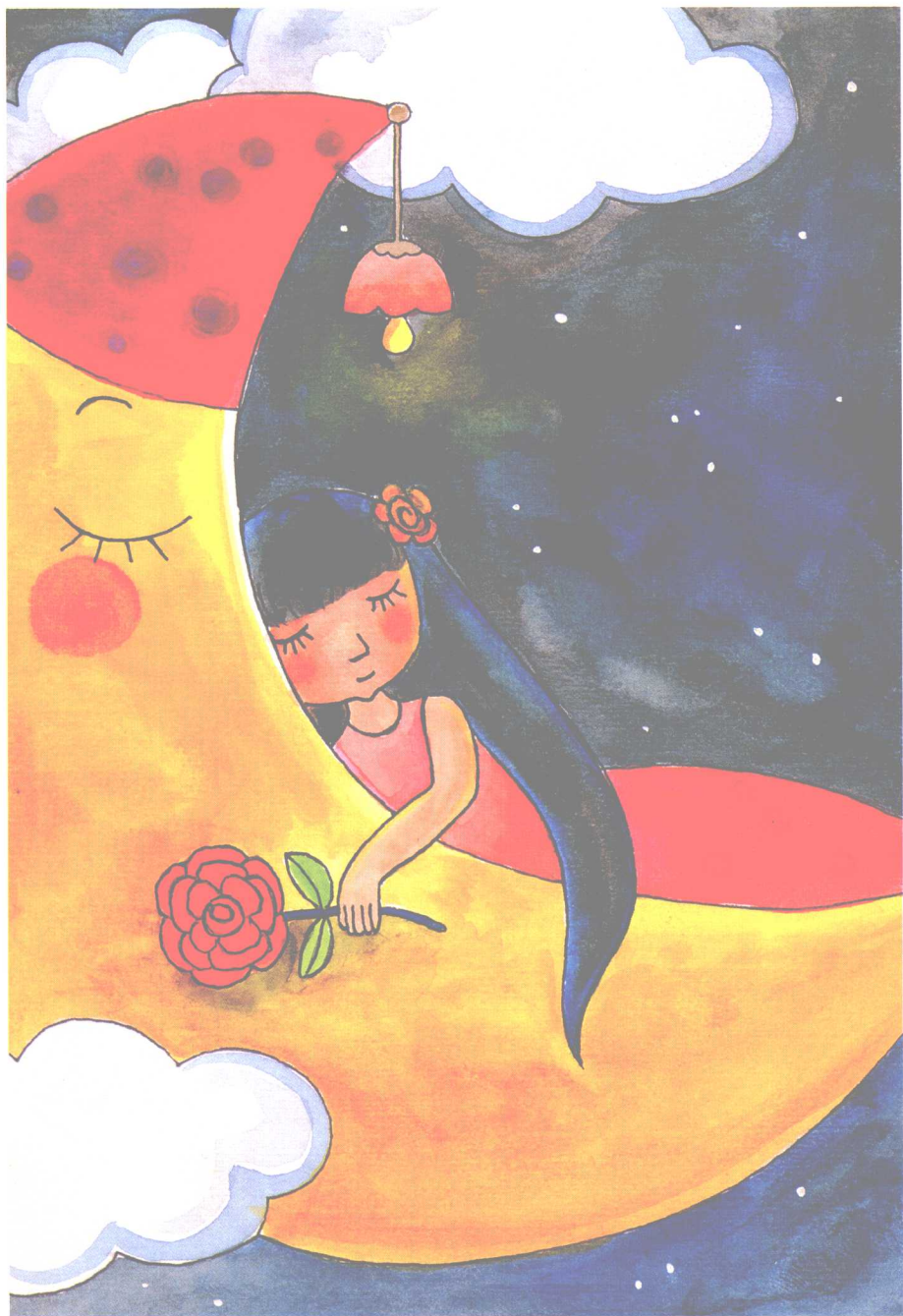
“民以食为天”，“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”，这是食文化。“酒逢知己千杯少”，“感情深，一口闷”，“感情浅，舔一舔”，这是酒文化。

“君子之交淡如水”，“寒夜客来茶当酒”，这是茶文化。“室雅何须大，花香不在多”，这是家居文化。“坐奔驰，开宝马，代步还是桑塔纳”，这是汽车文化。“远游名山大川，近玩花鸟虫鱼”，这是玩的文化。

总而言之，衣、食、住、行、玩，样样皆有文化，就是睡眠没讲文化，至今尚处在文化荒漠时期。说明人们对睡眠文化的研究与普及尚未起步。因此，当务之急是要开辟现代睡眠文化，让全社会都来重视与解决睡眠问题。

本睡眠专家对现代睡眠文化的特别奉献：

睡比天大，21世纪睡眠比吃饭更重要。人生享受，睡眠为大。睡得香，才健康。睡得够，能长寿。健康睡眠，从心开始。心静自然眠。优质睡眠，源于良好习惯……





睡比天大

俗话说，“民以食为天”。中国几千年来，历代帝王将相都把吃饭比做天大的事情。你知道为什么？因为老百姓没饭吃，天下就要大乱，皇帝的江山就坐不住了。

老百姓开门七件事：柴米油盐酱醋茶，讲的都是吃喝问题，这又是为什么？因为人没饭吃，是要死人的，性命攸关，当然是天大的事。而睡眠不好不会马上死人，所以不太重要。你到书店看一看，菜谱、食谱成千上万，你怎么也找不到一本像模像样关于睡眠方面的书。

21世纪人类进入信息社会，步入知识经济时代，也叫创意经济时代。人们主要靠大脑来工作，靠智慧来竞争，靠创新来取胜，靠创意来赚钱。因此，健康的身体、健全的大脑、优良的心智，成为至关重要的事情，而这些都离不开优质的睡眠，所以我说“睡比天大”，符合社会发展与时代潮流，是非常重大的理论创新。你要想活着，只要注意饮食就可以了，但是你要成功，那你就要必须关注睡眠。

21世纪健康三大要素：充足的睡眠，均衡的饮食，适量的运动。睡眠开始排在饮食的前面，所以说“睡比天大”。

