

睡眠健康法

夜來睡意濃・枕上多好夢

王新亮譯



A woman with dark hair is sleeping peacefully in a bed, her head resting on a white pillow with her hands clasped near her face. She is covered by a white blanket. In the foreground, a wooden bedside table holds a blue and white patterned teacup and saucer. The background features a wall with a yellow and white polka-dot pattern.

睡眠健康法

夜來睡意濃・枕上多好夢

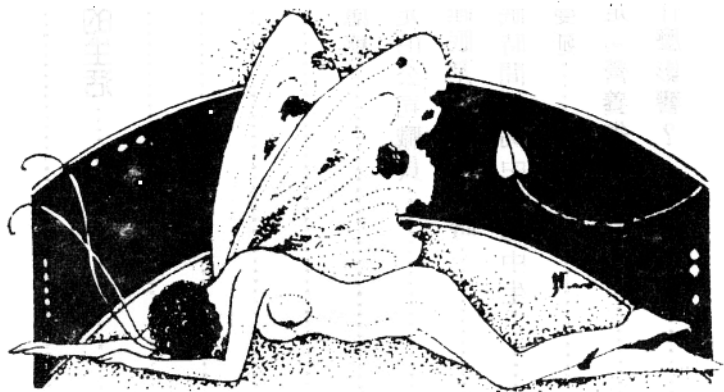
王新亮譯



書卷萬讀路里萬行

睡眠健康法

王新亮編譯





錯誤的睡眠觀念……………

吃消夜已成為現代人的生活……………

擴大夜生活領域……………

晨昏顛倒的人……………

科學對睡眠的影響……………

你的睡眠夠嗎？……………

睡眠不足會引起焦慮感……………

睡眠八小時仍覺不足的公司職員……………

大部分補習班學生睡眠是六至七小時……………

受聯考壓迫縮短睡眠時間的高中、國中生……………

慢性睡眠不足感的蔓延……………

現代人的睡眠不好是「營養失調」……………

長久睡眠不足會有什麼影響？……………

目錄

短時間內能造成良好效果的睡眠方法……………	二八
腦生理學證實的睡眠機構……………	三一
睡眠的調節中心在腦……………	三一
睡眠的腦中樞與覺醒的腦中樞相同……………	三一
揭開網狀體之謎的馬根……………	三五
古時的睡眠說為何不完全？……………	三六
睡與醒都無變化的腦流量……………	四〇
睡眠有三種成分……………	四二
『新腦系』擔任了精神活動……………	四四
意識不明並非熟睡……………	四五
愈是下等動物『舊腦系』愈發達……………	四六
『舊腦系』所造成的睡眠是些什麼？……………	四七
身體活動音律支配了睡眠……………	四八

『新腦系』與『舊腦系』的衝突·····	五〇
有人無法午睡·····	五一
造成兩小時單位睡眠的『原始腦系』·····	五四
用腦波調查所得的睡眠實態·····	五五
『新睡眠』的實驗室·····	五五
人的睡眠欲·····	五七
(1) 從清醒到進入睡眠的狀態·····	五九
(2) 入眠·····	六一
(3) 中等睡眠相·····	六三
(4) 深睡眠相·····	六三
(5) 逆說睡眠相·····	六四
睡眠的小音律，白天生活也能支配·····	六九
探討現代人的睡眠·····	七一

身體活動型與睡眠型的調查法……………七一

身體的節奏有個性……………七一

身體活動曲線簡單的畫法……………七四

你的曲線是什麼型？……………七七

睡眠的兩種基本型……………八一

你的睡眠是什麼型？……………八四

你的生活型是否符合現代？……………八六

午後十一時是早型與晚型的界線……………八六

早 A S₁——道德教育型……………九一

早 B S₁與 B S₁——超人型……………九二

早 C S₁——超人型與晚 C S₁——精神勞動者的理

想型……………九三

晚 C S₂——現代人型，或不眠神經衰弱型……………九四

夜晚是各種念頭產生的時候·····	九五
爲何覺醒情況不良？·····	九八
睡眠是自己創造的·····	九九
克服繁忙的睡眠技術·····	一〇三
能夠很快熟睡的方法·····	一〇三
利用身體活動曲線去設計睡眠·····	一〇三
如何去做才能入眠？·····	一〇五
數數目字，反而睡不着·····	一〇八
鎮靜『新腦系』的技術·····	一〇九
夜晚應該充分去遊玩·····	一一二
鎮靜『舊腦系』的技術·····	一一五
肚子餓也無法入眠·····	一一八
酒是否有效果？·····	一二〇

大量喝酒的人，腦會受影響？	一二一
性交是否成爲安眠藥	一二三
手淫對入眠有沒有幫助？	一二四
需要運動嗎？	一二六
安全的安眠藥用法	一二七
深而短的睡眠方法	一二九
怎樣去做，才能縮短睡眠	一二九
身體活動曲線能變換到什麼程度	一三一
變換身體活動曲線的方法	一三三
必須睡覺的時刻	一三五
打瞌睡與午睡能提高工作效率	一三八
打瞌睡十分鐘等於夜眠一小時	一四〇
積極利用午睡，活用夜晚時間的方法	一四二

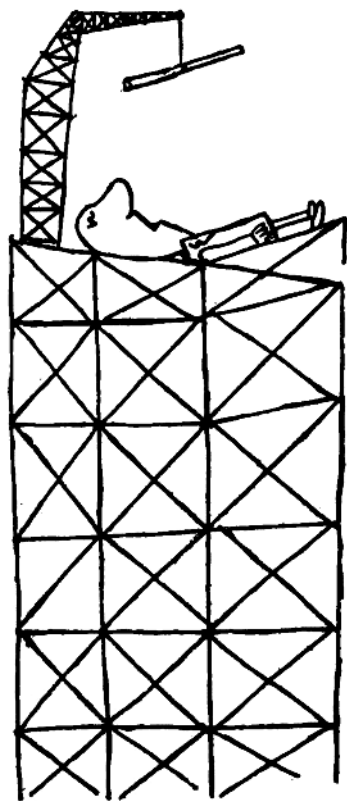
將四十八小時當做一天去生活的方法……………	一四四
計程車司機，工作後為何不睡覺？……………	一四五
能預先睡個飽才工作嗎？……………	一四七
早晨的覺醒，決定了一天的生活……………	一四八
什麼時候能舒適覺醒……………	一五〇
叫醒的要訣……………	一五一
能使腦筋好的氣氛轉機術……………	一五四
有效覺醒藥，咖啡鹼（咖啡因）……………	一五九
製造現代人的睡眠環境……………	一六一
寢室就是你的城……………	一六一
作為寢室的兩個基本條件……………	一六二
南極人的寢室……………	一六四
彈簧床好？還是平板床好？……………	一六四

睡衣有兩種用途.....	一六六
覺醒時與睡眠時，出汗的方法不同.....	一六七
理想的寢室溫度與濕度.....	一六八
美國有『賣睡眠之店』.....	一六九
什麼方法都試過，但依然無法入眠，怎麼辦？.....	一七一
治不眠症並不困難.....	一七一
不眠顯示了腦機能的變調.....	一七三
不眠症的症狀.....	一七四
探究你的不眠原因.....	一七七
不眠神經衰弱，是不眠症的癥結所在.....	一八一
逆說治療法.....	一八三
製造病的人，就是你本身.....	一八七
安眠藥的服用.....	一八八

錯誤的睡眠觀念

吃消夜已成為現代人的生活

在現在這個機械發達的時代，噴射機、電子計算機等等相繼問世，促進了人們生活的文明與進步。而家庭日用品的趨向電器化，夜間照明設施的改良，照耀



得如同白晝一般，人們在夜間工作與遊樂的領域，因而急速擴大；由於人是視覺的動物，有了光線便不想睡，工作、讀書、娛樂樣樣都想去做，看電視、消夜更是現代人的生活習慣。

十幾年前，過夜生活的人，並不注重消夜，作家、藝術家或考生的熬夜，古今皆然。此外餐館與交通從業人員，也都是過夜生活的。

現在由於夜工作、夜生活的領域擴大，人數與職業種類也不斷增多，鐵路、通信、航空、海運，計程車、建設工事、電視台等，都已加入了夜生活的行列。當然完全熬夜的人在比例上仍屬少數，但直到翌晨一、二時還在繼續工作者，就不乏其人了。

擴大夜生活領域

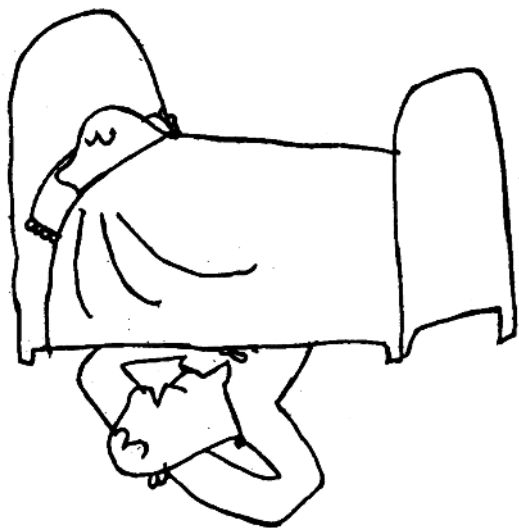
夜生活領域的擴大，與二十年前相較，在職業及年齡方面，都有很大的差別，其作息時間也有了顯著的調整，半數人跟從前一樣在一定時間入睡，其餘半數，則比從前睡得晚多了，相對的，起床時間也比從前遲多了。

地區 睡眠人數% 時間	關 東 地 方		
	區 部	市 部	郡 部
午 後 9 時	13.7	35.6	54.2
10	44.3	68.6	84.8
11	79.8	90.1	95.0
12	95.8	67.8	66.0
午 前 1 時	97.0	98.1	99.1

從前都市的人的作息時間，比居住鄉村的要晚一小時，在二十年後的今天，這現象仍然存在。我們以日本關東地區，都市與鄉村人們睡眠情形，可從上表中見其一斑：

從這項表列中可以證實，「晚睡」已成為都市人們生活的特徵。

不僅是成人晚睡，小孩也有了晚睡的生活習慣。二十年前的統計，兒童（小學五至六年級）入睡的時間為夜晚九點半，廿年後的今天，普遍延後



睡眠是人人所需要的

到晚上十時半才入睡，有了延後入睡一小時的差別。

晨昏顛倒的人

時代文明的地步推進了夜生活領域的擴大，一般整天在高樓大廈中辦公的人，賴著人工照明設備，無法分出白晝與夜間，更難發覺時間的推移。

這顯示出將來人類生活，並不一定要以夜間為睡眠時間。

然則，睡眠是維持身體健康不可或缺的要素，這是任何人都明白的。由於現代生活環境的不



同，「早睡早起」已不合人們現代生活的要求，那麼如何講求睡眠方法，應是現代人所亟須探討的問題。

一般人們的睡眠時間，佔了全部生命存在時間的三分之一，但人們對這種現象的知識却少得可憐。

例如以每天八小時為睡眠標準時間，這種知識深植在一般人們腦海裏。這是人類漫長的歷史中所繼承的智慧，因此普遍受到重視，而我則不以爲然。

現在由於機械文明的發展，