

不正確的睡眠方法是萬病之源

睡眠健康法

王家成／編著 ■ 大展出版社印行



健康與美容13

睡眠健康法

王家成 編著

大展出版社有限公司 印行



睡眠健康法

王家成／編著

不正確的睡眠方法是萬病之源



睡眠與健康有直接的關係。

人們常說八小時的睡眠最正常，然而卻有人睡十小時，仍顯得萎靡不振，也有人只睡五小時而精力充沛。其實最重要的並不在於時間，而在於睡得熟不熟。

良好的睡眠與其是醫生的問題，勿寧是您的問題。願您動手去研究和努力。把熟睡據為己有……此書從各種角度廣加討論關於睡眠的方法或條件，期望本書對苦於失眠的人，渴望更健康的人，有所助益。



我的睡眠觀

藤本義一

我認為睡眠跟健康有直接的關係。

偶而也因醉酒而熟睡，但吾意非指此，我認為要直的睡眠跟健康有直接的關係。

睡眠有水平睡眠與垂直睡眠。

所謂水平是昏昏沉沉，不得不睡的睡眠；而垂直是在短時間內睡得酣酣然的睡眠，這大概就是「一般所謂的熟睡」。它有水平睡眠的二倍，不！三倍的爽快。

垂直睡眠的方法，我想首先應對自己今天的所做所為感到滿意，即使那算不上是偉業，也應抱著沾沾自喜的態度。

「貪」字在飲食方面是不好的，但在睡眠却是有益的。

然而說到「貪睡」，一般人可能要以為睡得很長，但我不以為然，我認為是合理地睡。

『睡眠健康法』，好書一本，但願儘可能許多人讀到它。

睡眠——現代人健康的盲點

現代人實在忙。一天二十四小時的時間雖與古時候毫無差別，但我們的生活却因文明的發達，比古時候忙得多了。二百年前的古人，一生所遭遇的人數可能比當今大都市的生意人一年所接觸的人數少得多。單由此看，現代人必然是疲乏的。

疲乏有二種，肉體的疲乏與精神的疲乏。肉體的疲乏可能用不着說明，問題是精神的疲乏。招致精神疲乏的是“緊張”。

緊張生自人的感情。處在發達的文明，訴之人類五官底刺激，比起古時候，顯得多得多。尤其最近資料情報的數量之多……再怎麼遲鈍的神經，難免也要緊張。如何應付，超越緊張，是本書的大主題之一。

我是醫生，知道苦於算不上是病的病痛，如頭痛、眼花、腰酸背痛、食欲不振、全身倦怠、冷感症……等患者年年在增加。與此平行的，苦於失眠的人也非常多。這二種症狀頗有重疊的部份，因為睡不好，無法恢復身心的疲勞，也就出現各種症狀。睡眠的重要性，也由此窺見一斑。

由談不上病的病痛惡化為失眠症，再由失眠症惡化為疾病。此一惡循環應設法加以糾正才是。睡眠對於忙人，格外是個大問題；因為工作效率因失眠而大大降低。就拿我自己做例子，由於做臨床實驗與交際應酬的緣故，我已經持續了十四、五年的比一般醫生忙上二、三倍的生活，如非有適當的休息和營養，恐怕早就要崩潰了。

休息與睡眠——這是緊密連接的。“如何在短時間內得到充分的睡眠”，不僅對各位，對我也是一大問題。

睡眠的條件有很多，其中之一是寢具。

我常有旅行的機會，自然仰臥過不少床鋪，奇怪的是乍看越是文明的床，從睡眠觀點的條件來看，往往不是正的。

關於這一點，可以這麼說，古代人雖不懂得當今發達的解剖學或生理學，但以他們得自自然的智慧，反而創造出更能滿足人類生理條件的床。

我對東方醫學感到興味已有十幾年，在寢具方面學到的是，在不違背自然的狀態下讓身體得以休息底重要性，及不讓人為的智慧介入而休息，這二點。換句話說，使用返歸原形的寢具睡覺較為理想。我在本書中詳細敘述我在此方面的觀點。

人們常說八小時的睡眠最正常，然而却有人睡十小時仍顯得萎靡不振，也有人只睡五個小時

而精力充沛。其實最重要的不在於時間，而在於睡得熟不熟。

性的問題也是現代人的一大問題。我觀察過世界各國的性之實情，性也跟睡眠有極深的關係。增加精力的方法，在大眾傳播的廣告上幾乎是最熱門的，其實不管何等強精劑、媚藥、甚至營養劑，倘若除去睡眠，必然無法發揮補強的效用。

安眠藥或鎮定劑也就使用得很廣泛，但如不針對日常生活的緊張、騷音、床鋪等問題，加以徹底解決的話，是得不到良好的睡眠。

人生的三分之一是睡眠的時間，睡時的生活或健康，已被從各種角度廣加討論了，然而關於睡眠的方法或條件似少有研究。

良好的睡眠與其是醫生的問題，勿寧是你的問題。願你動手去研究和努力，把熟睡據為己有……我懷著此心願，寫作此書。

我以我自己的忙碌，身為醫生的衆多臨床試驗做為基礎，除去難解的語彙、理論，盡量具體地敘述睡眠的重要性及你應如何以便熟睡。

此書如能有益苦於失眠的人，渴望更健康的人，筆者感到榮幸。

目 錄

我的睡眠觀（藤本義一）	三
睡眠——現代人健康的盲點	四
第1章 睡眠的好惡乃是健康的分歧點	一三
健康的條件“快便・快眠・快笑”	一四
緊張的現代人	一六
快眠化解緊張和疲勞	二一
睡眠的結構及其神秘	二三
正確的睡眠常識	二九
第2章 快適之睡眠的條件	三三
睡眠的心理準備與身體條件	三四
引發熟睡的寢具四大條件	三八

選擇理想枕頭的要點與條件·····

熟睡的秘訣·····

第3章 背骨健康法·····

背骨乃是支撐身體底樑軸·····

背骨的歪曲乃是萬病的根源·····

背骨的構造及床的功能·····

睡眠的脊椎矯正法·····

第4章 陰離子療法與健康·····

何謂陰離子·····

陰離子療法何以奏效？·····

糾正自律神經的陰離子·····

陰離子療法增進健康·····

第5章 自律神經失調症與睡眠·····

四三

四七

五一

五二

五六

五九

六三

七一

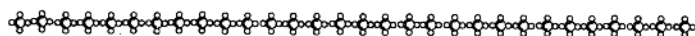
七二

七四

七七

八一

八五



生命活動的控制中心..... 八六

自律神經失調及其症狀..... 九〇

“好好工作，好好睡覺”是最佳療法..... 九三

體驗者的報告..... 九七

第6章 改善體質與睡眠的效果..... 一〇一

酸性體質、鹼性體質..... 一〇二

改善體質的第一步快食與快眠..... 一〇五

虛弱體質的家庭療法..... 一〇八

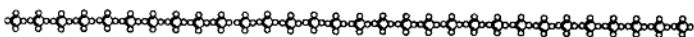
體驗者的報告..... 一一〇

第7章 寒症、更年期障礙的解決法..... 一二三

女性的煩惱，寒症的特效藥..... 一二四

更年期與女性喪失無關..... 一二八

寒症、更年期障礙的症狀及治療法..... 一二一



第8章 克服腰痛的方法……………一二七

腰乃是支撐生命的要點……………一二八

驅除腰痛的秘作戰……………一三三

與背骨和腰互相支撐的腳……………一三六

體驗者的報告……………一四〇

第9章 再見、便秘的苦惱……………一四三

半健康人的最大苦惱——便秘……………一四四

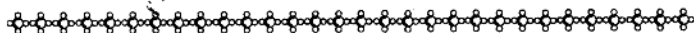
瀉劑的連用乃是萬病之源……………一四七

效果絕佳的家常療法……………一四八

第10章 高血壓的生活管理與脫出法……………一五五

死亡原因的首位腦溢血……………一五六

高血壓的生活管理要點……………一五九



治療高血壓的漢方藥及民間療法……………一六二

高血壓之人的安眠對策與智慧……………一六五

體驗者的報告……………一六八

第11章 自行治療低血壓的方法……………一七一

女性的美與健康生活的大敵——低血壓……………一七二

低血壓人的性格與忠告……………一七四

可立即付之實行的低血壓治療法……………一七八

體驗者的報告……………一八二

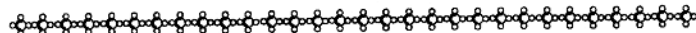
第12章 失眠症的自然治療作戰……………一八五

失眠的原因與對策的徹底追求……………一八六

何不試試蠟式睡眠法……………一八九

體驗者的報告……………一九四

總結——笑、性愛、快眠創造快樂的人生……………一九七



第 1 章

睡眠的好惡乃是健康的分歧點



健康的條件“快食·快便·快眠·快笑”

假如您試著到書店逛逛，必然會發現「○○健康法」「△△健康法」之類的書，多得驚人。街上出售健康用品或自然食的商店也在激增，甚至各色各樣的健康法、治療法的傳授中心也有氾濫之勢。

“健康潮流”的背面乃是不健康

這完全可稱之為健康潮流。連身為醫生，對國民的健康加倍關心的我，也逐漸對此潮流感到納悶。固然，有益健康的方法或商品多多普及倒是可喜的現象，但仔細一想，衆人這麼喊著健康、健康的情況中反而給人有了不健康的印象。在目前氾濫於世的各種健康法或商品之中，不乏令人難以信賴的東西：……等等疑慮另當別論，我用不安的眼光看此健康潮流。

請您想一想，在昔日那「女性是太陽」的時代，男人不會性無能，女人也不會性冷感。他們不必閱讀健康指南，也不必依賴強精食品，人人謳歌著性的歡悅。

即在現代，大溪地或澳洲，那些健康地生活在太陽底下的人們，並沒有所謂健康法；○△療法、藥物只限於極少數。

與此相比，走在文明先端的現代日本，健康潮流豈不正表示日本人對自己的健康喪失信心，甚至可說是失去信心的「半健康人」正在增加的證據。所謂「半健康」指的是談不上施加醫學的治療，雖無病名，但身體某些部份確確實實有著小故障。

身體健朗，心情舒暢

腰酸背痛、失眠多夢、食慾不振……擁有一項或若干項這些症狀的人不在少數。

您對身體的任何部份都有信心嗎？您敢肯定自己是百分之百的健康嗎？想必回答是這樣的，健康是健康，但有點擔心血壓；睡眠不佳，精神倦怠，有點擔心胃腸等。

目前現代國民到底有多少％稱得上是完全健康的人，探討此問題時，最近的「健康潮流」可算是給我們提供了答案。與其說大家都在渴望健康，勿寧說在渴望健康的信心，這或許可說是現代的高度發達的國家。

再說「健康」一詞是我們非常熟悉的話語，常聽別人講，自己也常講。但我們是否正確地把握到健康底實態呢？

健康是身體健朗，心情舒暢。一言以蔽之，是全身各部位無任何故障，精力充沛的狀態，當然精神上全無不滿或焦慮。換句話說，是做爲人的最正常的狀態，這就是健康。

可是，僅僅是正常却是多麼困難呀！因爲健康的條件特別缺乏。

快食·快便·快眠·快笑的智慧

古時候的中國人認為健康的條件是『快食、快便、快眠、快笑』可能有人會覺得太平凡了，其實每天要持續這四項可謂難上加難。

快食。胃腸佳、食慾好、消化、吸收、代謝的狀態順暢，因而排泄良好。假若只是「五臟六腑」健全，而精神、神經的狀態不舒暢的話，不僅快食、快便不可能，也無法快眠，如非身體、每天的生活、心境，毫無一點瑕疵的人，是無法痛痛快快活下去的。

至於您呢？您是否三餐吃得津津有味，每天爽快地地上完一號，倒頭大睡，由衷地笑著過日子呢？如果您能滿懷信心地回答「是」的話，您是用不着買這本書的。沒錯吧？您擔心著什麼吧？是的，我想您大概也是「半健康人」。

緊張的現代人

「半健康」雖非醫學用語，但在形容現代人的身心，可說極為傳神。被冠上這句話的人，頗多身體的某部位有著障礙或異常，瀕臨生病的邊緣，而這種人又分成二種，一種是已經有所察覺