醫學小叢書

失眠症之療法

商務印書館發行

醫學小叢書

失眠症之療法

周進安編
顧壽白校

商務印書館發行

中華民國十二年十二月初版
中華民國十七年五月第六版

版權所有
翻印必究

(62603·1)

醫學小叢書

失眠症之療法一册

定價國幣壹元伍角

印刷地點外另加運費

編纂者　周進安
校訂者　顧壽白
發行兼印刷者　商務印書館
發行所　商務印書館各地印書館

（本書校對者何繼曾）

敍言

失眠之困苦極矣。不佞身受之曾歷數年之久。爾時醫藥雜投。迄難收效。後乃摭拾身心修養諸說之關於本症者。而爲自然的療法。礪行不久。卒見奇功。竊以海內同病者蓋衆矣。不敢自祕。用將前日病中所經歷、所服膺、所奉行、所體驗者。拉雜成編。留供參證。或亦修養諸君所贊許也。爰誌其原起如此。

目次

第一編　何謂睡眠……一

第一章　總論……一

第二章　睡眠之自然及其神祕……二

第三章　睡眠與體氣之關係……三

第四章　睡眠與食慾之關係……五

第五章　睡眠與食餌之比較……六

第六章　健全睡眠之條件……六

第七章　睡眠與年齡及時間之研究……七

第八章　睡眠可以縮短乎……九

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertong

第九章　不眠之法……一〇
第十章　食後卽眠之研究……一〇
第十一章　幻夢與夢魘……一一
第十二章　書餘……一二

第二編　何謂失眠……一五

第一章　總論……一五
第二章　短期失眠及其原因……一六
第三章　短期失眠之預防及治法……一七
第四章　擇藥病及治法……一九
第五章　失眠症及其原因……二〇
第六章　神經衰弱與失眠症……二一

第七章　失眠症中之病理的狀態……二二
頭重頭痛　頭腦昏沈　聽覺　視覺　嗅覺　味覺　觸覺　心臟　胃腸　性慾
第八章　失眠症中之心理的狀態……二四
觀念　感情　思攷力　理解力　注意力　自信力　外貌及姿勢　營養及體重
第三編　失眠症之預防及治法……二一七
第一章　總論……二一七
第二章　催眠諸法……二一八
第三章　觀照法及心機一轉……二一九
第四章　精神統一法……三〇

第五章　運動諸法……三一
業務運動　散步運動　發聲運動
第六章　慰安諸法……三二
嗜好之慰安　信仰之慰安　家庭之慰安
第七章　臨睡前之禁忌及平時之注意……三三
第八章　一般治法之商榷……三五
擴充諸慾　飲酒　觀戲及電影　溫服麻醉藥　乾溼摩擦　物理學的療法　催眠術
第九章　五大調和與靜坐……三八
調食　調睡　調身　調息　調心
第十章　修止觀與靜坐法……四四
甲項　修止

繫緣止　制心止　體眞止
乙項　修觀
不淨觀　慈悲觀　因緣觀
丙項　修止與觀
第四編　雜錄……四七
第一章　總論……四七
第二章　疾病論……四七
第三章　性命論……四九
第四章　生死論……四九
第五章　物我論……五〇
第六章　主敬論……五一

第七章　存養論……五二
第八章　樂道論……五二

失眠症之療法

第一編　何謂睡眠

第一章　總論

睡眠與失眠。爲人體生理上。自然與不自然二狀態之表現。欲明不自然現象之失眠。當先論自然現象之睡眠。故著者當研究失眠症之本論以前。且先及睡眠一編。關於本編範圍內之種種學說及實驗。不憚求詳。分章論列。雖屬一知半解。亦聊以供生理學家參考之助云爾。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertong

第二章　睡眠之自然及其神祕

自然二字的界說。在科學昌明之歐美詮釋。甚爲精當。而應用又甚廣。我國人士對自然二字。望文生義。盡人皆知。但泛然用之。普通已極。殊不知此自然二字。在科學及宗教上。實佔重要之位置也。今試以科學的眼光觀之。凡宇宙間之一切事物。無人爲的關係者。皆屬於自然界。一切事物之原性。及其所以存在的原因。皆有自然律以維繫之。順之則是。違之則非。且自然既有一定之律。遂不容分毫假借。倘違背自然。則重罰隨之。人世之一切病苦。皆違背自然之罰也。從知仙佛之垂教。聖賢之立說。不過勸人守其自然。信其自然。行其自然而已。故小之則却病延年。大之則成道證果。倘不思攝養。任性妄爲。是卽違背自然。自應相當受罰。縱慾者多夭。放恣者多病。非無故也。

睡眠有睡眠自然。遵順之則黑甜味永。心曠神怡。違反之則神憊力疲。意態渙散。睡眠雖屬於生理心理二方面。但互爲關連。難以偏重。據泰西學者之考察。謂睡眠時腦血恆下降。則睡眠與人

體之關係蓋可知矣。

睡眠則一身安慰。煩惱全忘。竟日之疲勞悉賴以回復。西諺謂睡眠爲貧民之財產。勞工之補食。誠非虛語。且吾人日間神志之清明。全恃夜間之安睡。凡失眠之人。當其輾轉牀蓆。睡意毫無之時。其身心煩燥氣悶之狀。匪言可喻。而臥聽他人鼾聲雷動。其豔羨情形。殆與飢者望食無以異。苟非失眠過來人。未有知個中況味者。睡眠之神秘。既如上述。但睡眠從哲理上觀察之。究爲何物乎。此一問題固非目前所能解決。西哲有言曰。凡人醒時。同在此混濁之世界。一經入睡。則各適其一己之境遇。而入其私有之世界。亦通論也。

第三章　睡眠與體氣之關係

睡眠爲自然之強壯劑。凡人體氣強健。身心愉樂者。必爲睡眠充足之人無疑。吾人日間工作及服務。體質之能力。自不免日有所損。倘無睡眠以補足之。其何以堪。德諺有言。健全之睡眠。足抵

日食之半。我國俗語亦有日圖三餐。夜圖一宿之說。故衞生學家。列睡眠、與食物、空氣、運動等、爲人類養生之要素。其立論誠爲確切不磨。凡人疏忽其身心之要求。不爲相當之休養。卽是違背自然。卽應受倍稱之罰。雖遲早不定。但無幸免者。說者比自然爲銀行之司賬。倘吾人意存疏忽。與自然背道而馳。卽與虧銀行之款項相若。早晚必令汝本利全償。因受病而痛苦異常者。亦猶負債之結果也。吾人可不凜然懼乎。世人儻能注意於此。而遵循自然。則藥石可屛。醫院可閉矣。

凡人在睡眠時。全身之官能。停止作用者。多寡不等。心與肺雖動作不停。然其速率亦已銳減。譬如心之跳動。在醒時可七十次。在睡眠時則僅有六七十次。可見心肺於人睡時。亦略事休息。如或各項煩惱。刺戟其心。臥室氣濁。以悶其息。心肺卽不能得其休息。至於胃之消化作用。睡時並不較醒時有所過之。

西醫溫士略之言曰。凡人用腦過度者。必賴睡眠爲之休養。以補其缺。倘銷耗過度。與休養不得其平均。則腦經衰弱。遂成狂易之症。而卽於死亡。按之英國古史。凡犯人定爲死罪者。往往不令睡眠。而使之死於狂病。罰至重也。但每有因飢餓發狂而死者。蓋因飲食缺乏。腦部不得滋養。遂致

神經衰弱。因失眠發狂而死。其理由與上述者正同。睡眠之與人生。關係既如是之鉅。茲再總括之如下。

（一）凡人思慮過多。其腦力運用亦至巨。必得充分睡眠。以培補之。

（二）倘睡眠之時間。不能充足。久之必戕害身心。不可救藥。

第四章　睡眠與食慾之關係

睡眠與食慾有密切之關係。睡眠不足。則腸胃運動不強。食慾因以停滯。倘睡眠充足。翌日必食慾增進。蓋食慾之增減與否。視乎腸胃消化及分泌之強弱如何。而腸胃消化及分泌之如何。又視乎神經之勞逸程度而定。若神經以睡眠不足之故。不能多受養分。其功用遂衰。因而影響於腸胃之作用。而致食慾不振。然果能善用神經。使受良好效果。則睡眠亦能充足。而食慾亦能增進。於是神經得充分之營養。自無衰弱之虞。自無失眠之慮。

吾人倘欲使腸胃健全。非多得睡眠不可。苟濫服藥物。而昧於自然療法。則不特於病無濟。而反害之。所謂自然療法。不外睡眠與食餌二者相輔而行。缺一不可。談營養者。要當三復斯言。

第五章　睡眠與食餌之比較

睡眠與食餌。既同爲養生之要素。然究之孰輕孰重。誠難解決。凡人失此二者。固不足保其生命。但亦有多日不食。多日不眠之人。仍能保持其生命者。此乃山谷修道之士。當另作別論。試以常情言之。凡數日不食之人。其身體必甚見衰弱。而數日不眠之人。其衰弱尤甚。由此觀之。似睡眠較食餌爲尤重矣。故欲治神經性病症之人。必從睡眠入手。此亦合理之論也。

第六章　健全睡眠之條件

人體之姿勢。與健全之睡眠。有極大的關係。臥時不可拘曲彎腰。不可以背承牀。而身體側於右方。爲最宜之姿勢。因此種姿勢。可令胃部已消化之廢物。易於傾入小腸。而肝臟又不至迫壓小腸之首端。以妨其作用。又睡時兩腿宜彎。以免遺精。

有人必倚高枕。方可熟眠。有人須去枕平臥。蓋各人習慣不同之故也。患失眠者。似以高枕爲宜。因頭部提高。腦血下降。或易於催眠。但在平常無病之人。仍以低枕爲宜。

臥室宜寬大。有十英呎的容積。最爲合式。因得此容積。通風自易。窗宜開於上方。蠟燭汽油燈。以不點爲宜。因其汙穢清氣。有妨呼吸。被褥以棉製羊絨製爲宜。不宜過暖過重。

再者房內所糊之紙。以綠色爲宜。紅色紙絕不宜用。因紅色過於刺戟神經。且其成分。有砒石加內。極不合衞生。紅帳紅氈之類。亦復如是。刷石灰水之牆。比糊以色紙者。尤爲合式。此其大概也。

第七章　睡眠與年齡及時間之研究

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertong