

香港家庭医疗保健系列书

□主编/王方凌

五分钟

小睡消除疲劳法



香港家庭医疗保健系列书

五分钟小睡

——最佳的自我解除疲劳法

林翠平 编

长春出版社

(吉)新登字 10 号

香港家庭医疗保健系列书

五分钟小睡

主编：王方凌

副主编：王 虹

责任编辑：张岚 陈波

封面设计：石非

长春出版社出版
(长春市建设街 43 号)

吉林省新华书店发行
吉林省梨树县印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32
印张：3.625
字数：66500

1993 年 9 月第 1 版
1993 年 9 月第 1 次印刷
印数：1—5000 册

ISBN 7-80604-106-0/R·17

定价：3.88 元

序 言

本书是以我个人的体验为依据，介绍了各种具体的方法，也就是向各位推存了“小睡”——实践短时间睡眠法的秘诀。当然，这些秘诀是我自身的体验中领悟出来的，并不是从医生或专家那儿请教来的。关于“小睡”的实行方法及领悟出来的，并不是从医生或专家那儿请教来的。关于“小睡”的实行方法及好处，只有实践短时间睡眠的人能了解；不然，没有经验的人对于“小睡”可真是丈二和尚摸不着头脑了。本书就是整理归纳了有关“小睡”的各种资料。本书出版后，很幸运的大为畅销，也收到很多读者的来信，这证明了关心“睡眠”的人们越来越多。相对的，关于“睡眠”的书籍及读物，需求量也会越来越增加，这是可以想得到的。

当今，是个前所未有的竞争社会，若要在这社会中立足生存，势必要知道一些较不寻常的方法与知识，关心睡眠及了解睡眠的重要，不正是其中的一种吗？

我本身是一个技术员，也是书法家，既不是医生、也不是对睡眠有专门研究的专家，因此我不写本身体验外的事情。于是斟酌取舍各方面的范围，而决定了写这本书。

最近好像有一些专家们开始着手于睡眠的研究及探索，但是睡眠的本质并不是一探就明白的。它可以说是一种“越深入追求越有内涵”的学问。当然并不能说我是这方面的专家，我只是累积了一些宝贵的经验，再加上身为一个技术人员所具备的逻辑性思维，所以出版了对大家有所助益的书。

医生常常辩解说，不管睡眠也好、睡眠法也好，都是同样的事情，对任何人都是通用的。从这段话的意义看来，在医学上虽然多少有点牵强，但就经验言之，其意义是很深远的。虽然经验是个人自己体验所得的，但若拿来做为一般人的参考，则任何人都可自己从中体会睡眠，并找出最适合自己的睡眠法来。

目 录

序言

第一章 睡眠革命由此开始	(1)
睡眠和小睡的差异	(1)
小睡并非“打盹”	(1)
从极度疲劳中悟出的方法	(2)
能小睡即是健康的证明	(4)
与动物不同的大脑休息	(5)
睡眠是一种“准备动作”	(6)
效果显著的小睡有三种类型	(6)
为什么现代特别需要小睡?	(9)
眼睛的疲劳可望马上解除	(9)
眼睛是反应头脑疲劳的测量计	(10)
五分钟小睡法的捷径	(10)
不使眼睛和头脑过分负担的方法	(12)
第二章 谁也无法理解小睡的奥秘	(13)
不容忽视的小睡的价值	(13)
小睡和打盹是完全不同的	(13)
向极限的世界挑战	(14)
为什么会打瞌睡	(15)
不能称为“睡眠”——打瞌睡的真面目	(16)
小睡能根本改变一个人的睡眠体制	(17)

谋求左脑和右脑有效率的转换.....	(18)
培养个人转换“速应性”的五分钟小睡法	(18)
小睡中不可或缺的条件.....	(19)
小睡中立即觉醒的秘诀.....	(20)
自我暗示的有效方法.....	(21)
为什么小睡对体力的恢复有惊人效果.....	(22)
五分钟小睡是胜于药效的体力恢复法.....	(22)
人人具有自我控制的能力.....	(24)
自律神经的锻炼可增加身心的复原力.....	(25)
没有恒心对身体最不好.....	(26)
第三章 效果奇佳的小睡法.....	(27)
马上入睡的方法.....	(27)
什么是马上入睡的状况呢?	(27)
小睡应靠自己领会.....	(28)
容易自我暗示的类型.....	(28)
从疲劳中解放的方法只有小睡.....	(29)
锻炼自律神经并使其休养.....	(30)
如何在自己希望的时间内睁开眼睛.....	(32)
五分钟就能马上清醒的秘诀.....	(32)
午餐前的小睡有不少好处.....	(33)
小睡法是掌握短时间睡眠的训练.....	(35)
短时间睡眠的可能因素.....	(36)
睡懒觉是毫无价值的.....	(36)
面临决胜关键时应充分地休养.....	(36)
盲目而行的悲剧.....	(37)
短时间的睡眠是追求人类活动力极限的“苦修”	

.....	(38)
现在就一决胜负吧!	(39)
酒对小睡的功效.....	(41)
适量的酒可产生和小睡相同的效果.....	(41)
喝酒宜喝最适合自己体质的酒.....	(42)
勿采用诱发睡懒觉的饮酒方法.....	(44)
把握自律神经的反应.....	(45)
第四章 五分钟小睡所产生的神效	(46)
小睡能消除压力.....	(46)
什么是应付压力的柔软性和弹性.....	(46)
小睡可以消除心情的“不愉快”	(47)
复苏衰弱的脑力和体力.....	(48)
妥善利用现在所有的时间.....	(50)
利用小睡可治疗慢性失眠症.....	(51)
五分钟小睡同化于自我暗示中.....	(51)
服药无法根本解决失眠.....	(53)
加强自己的三阶段生活法.....	(53)
身体周期率能强化自己.....	(55)
转换生活方式.....	(55)
五分钟小睡可以培养理想的身体周期率.....	(56)
早一刻把握自己人体周期率.....	(58)
五分钟小睡使四小时睡眠成为可能.....	(58)
把洗澡和吃点心时间改做五分钟睡眠.....	(58)
使生活中无丝毫勉强之处.....	(60)
使不可能的事变成可能的小睡魔力.....	(61)
把朝型生活加入夜型生活.....	(62)
五分钟小睡能缓和四小时睡眠习惯的痛苦	

.....	(65)
第五章 增进脑力的五分钟小睡法	(67)
增加集中力和持久力的秘诀.....	(67)
五分钟小睡能提高集中力.....	(67)
培养成为专家的持续力.....	(68)
想成为专家的意识会引发新的兴趣.....	(69)
集中力会产生持续力.....	(70)
小睡是转换思想表达的最好方法.....	(71)
阿基米德和牛顿心情转换的方法.....	(71)
益于转换思想表达的音乐和洗澡.....	(72)
为什么小睡能转换思想表达呢?.....	(73)
转换思想表达纵使强求也无法得到.....	(74)
小睡能使你的能力更加增进.....	(75)
要放弃八小时睡眠的“观念”.....	(75)
培养信心应与四小时睡眠并行.....	(77)
满足感能增加自己的信心.....	(78)
求进步的六项条件.....	(80)
求进步的小睡四种效用.....	(82)
第六章 战胜“考试”的五分钟小睡魔力	(83)
控制时间是决定胜负的关键.....	(83)
如何战胜激烈的竞争?.....	(83)
采用“小睡”的一天功课表.....	(84)
及早养成“四小时睡眠”的习惯.....	(86)
思考的转换由此开始.....	(87)
你把“联考”误解了.....	(87)
有效的用功方法是什么?.....	(89)
“联考”和“用功”分开检讨.....	(90)

第七章 充实工作精神的睡眠法	(93)
控制睡眠者即能获致成功.....	(93)
如何在工作岗位发展自己呢?	(93)
“自立”所不可或缺的四小时睡眠和五分钟 小睡法.....	(94)
比别人早一小时起床会产生“利益”	(95)
充实工作的时间利用法.....	(98)
确立符合自己生活的型式.....	(98)
在薪水阶级者的社会中丝毫不能放松.....	(102)
能互相弥补的“四小时睡眠”和“五分钟小睡”	(103)

第一章 睡眠革命由此开始

睡眠和小睡的差异

小睡并非“打盹”

二次大战前，中学以上的学生都要接受军事教练。虽然这只不过是二十年前的事，但对我而言，实在不是怎么好的回忆。

表面上看来，是为了充实国防，是一件很好的事情，实际上是在做战前的准备。我很幸运的担任海军技术士官，大学毕业后，也一直没有接受陆军的训练，大概是因我的身体较弱的缘故吧！

陆军的真正目的是攻击、占领地区，但是与过去的陆军不同，既不使用大战军，也不用吉甫车，军队只管行进而已。现在的中学、高中，一年都要举行好几次这种“行军”。

对于不惯于行军的人，常常脚后跟会起水泡。大多是个子高的人走在前面，个子矮的就只有慌慌张张的从后面追赶着。这样子赶下来，身体、神经上都会感到疲惫不堪。走久了，终于有一、两名跟不上队伍。难以忍受这种情形的长官往往就会下命令：

休息十五分钟！小睡一下！”

我就是在这种情形下第一次听到“小睡”这个名词的。疲

倦极了的我一听到命令也没想过“小睡”是什么意思，马上就进入了梦乡。

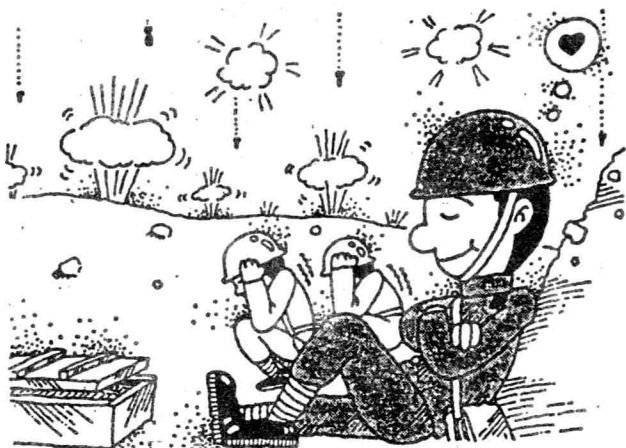
但是，到底“小睡”是什么意思呢？突然想到便翻辞典，里面写着：

“假寐、打盹！”

但是就我行军休息时的睡眠来说，不能说是“假寐、打盹”，应该是真正的睡眠。辞典里的解释是属于比较“文学的”说法。

从极度疲劳中悟出的方法

海军时代，我是属于在君津的第二海军航空厂的兵器部。那时我的阶级是技术中尉，本以为可以自在逍遥在普通士官宿舍里睡大觉的，但事实不然。照往例，新上任的士官，必须先从担任征佣员的副舍监开始做起。到战败的八月十五日为止，我一直都是和征佣员工们共同生活的。



舍监的河野少佐，因为身体不好，经常是压抑着疼痛的

肚子坐在沙发上指挥。好像很不能适应宿舍的生活。结果副舍监的我，不得不代理舍监发号施令。

当时，要在那种地区生活也并不是一件容易的事。几乎每晚十时半左右，就会发出紧急警报，直到深夜一点半左右才解除警报。其间看到好几次 B29 轰炸机冒火降落。在这种情形下，缩短了每天的睡眠时间。再加上每天清晨四点钟，定时机关枪扫射，实在没法好好睡一觉。

因为我代理舍监，必须花比别人多一倍的精神，有时甚至会觉得自己好似唯一的被害者而一刻也不得休息。可是我若不休息，不但身体吃不消，工作效率也无法提高。最后，我不得不养成穿着军服，坐在电话或收音机前也能睡它一小时的习惯。

河野少佐不忍心看我日渐憔悴，经常提醒我：“酒井中尉，找个时间‘小睡一下’。”这是我第二次听到“小睡”这保名词。但是对我而言，仍然不能说是“小睡”而应是“熟睡”。自从一九二九年春，我立志每天只睡三小时的睡眠以来，无论在任何地方，只要有三分钟或五分钟的时间，我都能安然入睡。的确，在睡惯了的被窝入睡是舒服的，可是如果没有睡惯了的床就睡不着的话，是无法在战争中生存的，如此说来，似乎睡眠也带有几分的神秘。

现在，我们再来谈谈“小睡”，从表面上看，它具有如下的定义。

- 睡眠时，不使用寝具或可以做为寝具的东西。
- 就一般常识而言，在不该睡觉的时间内的睡眠。
- 一般而言，不能算是睡眠的短时间小睡。
- 在睡前和睡后，持续同一行动中，类似暂时休息的睡眠。

如此，即使是熟睡，而将其称作“小睡”，似乎也是可以。本书主题所说的“小睡”就是这个意思。

能小睡即是健康的证明

我在前书中所引用的“小睡”一语，其实就是“假睡”的意思。实行“假睡”以后，或许会听到别人说：“真是会睡的家伙。老是在睡！”。然是，即使一次睡三分钟，二十次也只睡了一小时。若一次五分钟，那么一小时就可睡十二次。因此，小睡实在是它有它的特异性的。

我只有一次，曾经边驾驶飞机边睡着的情形。虽仅仅是数秒钟的时间，自己却毫无感觉。突然发觉睡开眼时，飞机正好水平的继续向前直飞。我吓得全身直冒冷汗。从那以后，我决心绝对不再单独飞行。

后来我将这件事情向一位老练的教官提起。教官却笑着回答说：“先生，你实在不必担心，我们经常都是如此。在战争中飞行，几乎每次都有睡着的情形。这也许是从训练中解脱出来的解放感使然吧！”能在迎战前的瞬间操纵自如、小睡休息，这实在是人中豪杰，他不愧是飞行员中的佼佼者。

说了这么多题外话。我们言归正传再谈小睡。总之，我认为是一有时间就睡觉的人，这也是没有办法的事情。不过，与其像我这样说是不知不觉的熟睡，或是假睡，勿宁说是“假死的状态”来得恰当。当然，我熟睡是不做梦，也不说梦话，只是大声的打鼾。

提及这种睡眠法，为“失眠症”所苦的读者想必是很羡慕吧！但是，因为我没有失眠的经验，故无法回答各位的问题。我只能说若能任何时间都能偷闲小睡下，就能保有极佳的健康状况。我希望各位能先建立起“健康从熟睡开始”的

观念，再继续阅读本书。

与动物不同的大脑休息

稍微小睡一下就是假睡。那么小睡实在是一件再简单不过的事了，但就它被称为“睡眠革命”这一点来看，小睡并非那么单纯。我们现在就从睡眠开始探讨。

人是动物的一种，当然是靠活动而生存。这活动，藉手、脚而能表现出来。因此活动的主体是肌肉。而肌肉是受两个系统所控制的。具体而言，是控制活动的一个系统，及具有供给活动所需的养分，去除废物等作用的另一个系统，前者属于脑系统，后者是自律神经的一种。

人只要活着，细胞的新陈代谢就会不断。因此，要制造新细胞就必须补给充分的养分。这就要靠吃喝来摄取养分。专司吃喝的器官就是消化系统。而且还需要引起化学变化的氧气。司氧气这一系统的器官，我们称为呼吸器官。而输送氧气和养分、收集废物而循环的是血液，我们称为循环器官。

一般的动物，或许藉着上述的器官系统就可活动。但是，身为人类却不可忘记除了这些以外，还有一些特异的活跃部分。这部分专司人们的感情、思考哲学及思考数学等等。这些都由大脑所担当。当我们很累时，我们平常都不说“脑子好累”而是以“头好痛”或“神经疲劳”来表达，不管怎么说，这种种的活动无疑地都是受神经的支配与控制。当然只说神经不易区别，我将它以三种形式表现整理出来，它们是：

- 肉体系统（肌肉的活动）
- 自律神经系统（消化器官、呼吸器官、循环器官）
- 头脑系统（情感、思考、判断等）

睡眠是一种“准备”动作

睡眠可以说是前述三种系统的休养，也可以说是相当于在三种系统的连系中，调整身体各方面平衡的时间。因此，睡眠并不只是休养而已。不如说它是为了醒来时，能更为有效地行动的一种准备动作，来得更为妥当。这就如同我在前书“四小时睡眠法”中所说，三种系统同时休息是理想的睡眠，同时，有利于调整身体的平衡，对于“准备动作”也毫不费工夫。这是我对于“短时间睡眠”的观念。因此，只把它看做休养是不正确的，毋宁说是一种从任务中的解放，及相互间情报交换的时间。

由此可以想见，三个系统如果同时解放，那就是睡眠、熟睡。尽管时间再短，也不能称为“小睡”。因此，在文学上被单纯地表现为“打盹”的“小睡”从理论上来分析，将有各种不同的类型，下面就我个人认为的三种类型加以介绍。

效果显著的小睡有三种类型

①战争时从军，我们在前面已经说过，行军是免不了的。途中，坐菜园了里打盹休息，既不知敌人何时从何地出现，也不知子弹何时会飞过来，这种情况的小睡，疲倦的肉体得到解放，而进入调整期，自律神经也稳定下来，呼吸和脉搏都趋于平静，也进入调整期。但是，头脑系统却没有全部解放，而持续着紧张的状态，这真是生命攸关的行军。像这样三种系统中头脑系统照常活跃，是小睡的一种类型。因为不是三系统同时解放，当然不能称为睡眠。

②一运动就感觉肚子饿，这是人之常情。因此，运动完后，往往食欲大增，这是消耗体力后要求补充营养的自然现

象。而在一场大吃后，往往瞌睡虫就来了。实在忍不住时，一躺下，马上打起鼾来，这也是常有的情形。这又是怎要的一种小睡呢？

这种情形，很明显的，头脑系统获得解放，而且肉体系统也完全得到解放。但自律神经却是最活跃的时候。这时，消化器官全面作业，藉着血液输送养分、收集废物。也就是只有自律神经系统没有得到解放。

③关于打通宵麻将。虽然因人而异，但是一打通宵麻将，不管是多么紧张，但总有一两次，会感觉特别想睡。尤其是从深夜两点开始，到天亮时的五点止。大多数的人虽然已经瞌睡连连，但令人意外的是，运牌的手却没有停止。生意人大抵都有这种经验吧！这也算是一种小睡。

这种情形下，很明显的，头脑系统及自律神经系统已进入解放的状态，只有肉体系统没有得到解放，继续活动着。

这种小睡，并不仅限于打通宵麻将。在马背上睡着的拿破仑，及从军时边行军边睡觉等，都是相同的，并不是捏造的故事。

把以上三大形态排列出来，即可知支持人体行动的三大要素是：

- 肉体系统
- 自律神经系统
- 头脑系统

只要其中任何一系统处在继续活动状态下的睡眠，都称为“小睡”。因此，到此为止，我们所整理出来的结论是，睡眠和继续的时间无关，它是一件很奇特的事情。

一般人一提到小睡，都会认为它是：

- 一种浅睡。