

联合国世界卫生组织 (WHO) 2010年十大推荐图书!

睡得早，不如睡得好！睡得多，不如睡得饱！

3時間
熟睡法
ケンイチ大石

不睡没必要的觉

3小时深度睡眠法

(日) 大石健一 著
李鹏程 译

金城出版社
GOLD WALL PRESS



不睡没必要的觉

24小时深度睡眠法

作者：[美] 詹姆斯·威利士
译者：李一凡

1
睡眠

不睡没必要的觉

3小时深度睡眠法

(日) 大石健一 著 李鹏程 译



图书在版编目 (CIP) 数据

不睡没必要的觉: 3小时深度睡眠法 / (日) 大石健一著;
李鹏程译. — 北京: 金城出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5155-0141-3

I. ①不… II. ①大… ②李… III. ①睡眠—基本知识
IV. ① R338.63

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第180662号

SANJIKAN JUKUSUIHOU

Copyright © 2003 KENICHI OOSISHI

Simplified Chinese translation copyright © 2011 by Gold Wall Press

All rights reserved

Original Japanese language edition published by KANKI PUBLISHING INC.

Simplified Chinese translation rights arranged with TOHAN CORPORATION, TOKYO.
through SanMay International Media (BeiJing) Co., Ltd

不睡没必要的觉: 3小时深度睡眠法

策 划 人 王喻飏

策划编辑 夏 青

责任编辑 张朴远

文字编辑 江 楠

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 3.875

字 数 78 千字

版 次 2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5155-0141-3

定 价 25.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街十一区 37 号楼 邮编: 100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 64200125

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

版权所有 违者必究

前 言

一天睡 8 个小时，等于一生有三分之一的时间是在睡眠中度过的。这不禁让人觉得，活着就是为了要睡觉。

在这个以计算机为中心的现代社会，生活忙碌、时间紧凑，如果又花上 8 个小时睡觉，一定会跟不上时代。

一天只有 24 小时，能不能过有意义的人生，在于如何有效利用时间。

如果想在有限时间里，无论工作、游戏或读书样样不落人后，那么更不可能花上 8 小时的时间在床上。

睡眠的原始目的是要整理大脑在一天中所吸收到的信息，并且分泌生长激素等荷尔蒙。因此睡眠是恢复大脑与身体健康所不可或缺的行为。

但是，荷尔蒙只会在睡眠过程的前几个小时分泌，并不是睡愈久就分泌愈多。

睡眠的时间过长，反而对精神造成很大的伤害，使人倦怠无力、失去雄心壮志。

所以人只需要睡 3 个小时。

为什么呢？

因为快速眼动睡眠与非快速眼动睡眠的周期是 90 分钟，所以不需要睡太多。不过，只睡 3 小时的前提是要能熟睡。

不能熟睡却勉强自己只睡 3 个小时反而有害健康，所以关键在于 3 个小时内能睡多熟。

最近因为各种压力而失眠的人相当多，在我身旁也有很多人晚上睡不着觉。许多患有失眠的人都会想用安眠药来帮助入睡。但是，药物不只有上瘾的危险，而且也无法从根本上解决失眠问题。

所以我们需要能够安抚身心、帮助熟睡的方法。

本书最后一章里介绍了笔者所研发的“观想瑜伽”，是一种能让人体体验熟睡后的喜悦的有效方法。其目的是要将僵硬的身体改造成柔软、可熟睡的体质。

当然，想要熟睡，心灵的平静也很重要，所以不只针对身体，我们也将解说安抚心灵的方法。

请读者务必实践观想瑜伽，在体验熟睡的喜悦之后，再来实践 3 小时熟睡法，让人生更有意义。

而一旦每天多出 5 个小时时间可自由使用，你又会如何运用呢？

前 言

第一章 理解睡眠机制

人为什么要睡觉? / 002

睡眠深度非常重要 / 008

睡眠因人而异 / 014

睡眠的节奏 / 025

第二章 每天睡 3 小时，克服夜晚型生活

社会压力阻碍睡眠 / 034

夜晚型生活所引起的副作用 / 042

3 小时熟睡法助你摆脱安眠药的束缚 / 048

第三章 不睡没有必要的觉

纠正错误的睡眠观念 / 052

睡得少的天才 / 062

第四章 实践 3 小时熟睡法

睡眠 3 小时，强化大脑与身体 / 068

睡眠 3 小时，让每天都很快快乐 / 074

起床比就寝重要 / 077

舒服入睡的准备 / 085

成功挑战 3 小时熟睡法的诀窍 / 089

入睡前做的“观想瑜珈” / 097

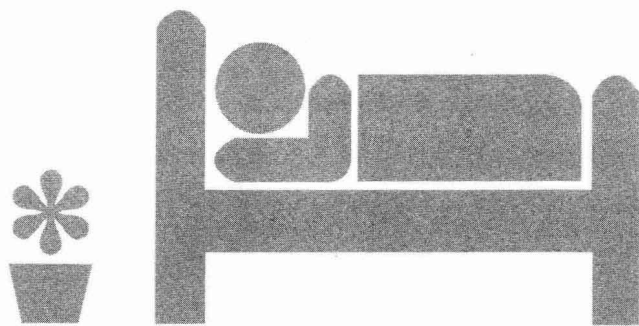
起床时做的伸展动作 / 103

调整生理时钟的伸展动作与指压 / 105

转换心情的“灭火器” / 111

自然安眠十招 / 113

第一章 理解睡眠机制



人为什么要睡觉？

□ 主要是为了让脑休息

每 5 个日本人就有一个有“睡不着”、“无法熟睡”、“睡到一半就醒了”等睡眠上的烦恼。在欧美国家，这样的比例更高，平均每 3 个人就有一人有睡眠障碍。这是先进国家特有的社会问题，今后的情况可能更加严重。

在早晨起床后到晚上就寝前的时间里，人不停地承受压力，大脑与身体片刻不得休息。尽管疲累却无法立即入睡，愈想着明天还有事情要忙不快点睡不行，神志就愈清醒。

可是在从事单调工作的时候，却又忍不住想睡觉。

现代科学还无法解释人为什么会困、想睡觉，但是睡眠确实是要让身体与大脑停止工作的行为。

日常生活里，我们随时都在接受各种刺激，脑中也总有思考不完的事情。

从早到晚大脑没有片刻时间可以休息，就算是假日轻松躺着看电视，大脑还是一直在工作。

特别是在工作和读书的时候，大脑更不是普通程度的累。因为舍不得浪费睡觉时间而持续用脑的结果，是注意力减低、大脑开始不听指挥。

为了要能做出正确的思考与判断，我们需要通过睡觉来让大脑休息。所以睡眠是消除疲劳、为下一场活动储备精力的重要生命行为。

□ 睡眠让身体休息

另外，睡眠还可以消除身体的疲劳。

当人的肌肉中累积过多乳酸而无法及时排出时，就会感觉疲倦。运动过后身体之所以会累，就是因为肌肉中累积过多乳酸的原故。

只要能够尽早让留在肌肉中的乳酸流进血液里，就可以消除疲劳。流进血液的乳酸在肝脏被转化成葡萄糖后流回血液，便成了可以再被利用的能源。

所以野生的狮子专心追捕猎物却一无所获、疲累不堪时，或者打完架后，一定什么都不做，就只是睡觉。

这跟人类一样，都是为了消除引起疲劳的物质，利用自我疗愈的力量让伤口复原。

在长时间从事动用全身肌肉的活动后，如果没有充足的睡眠来将乳酸完全处理干净，就不能彻底消除疲劳。

睡觉的时候，肌肉几乎完全放松，除了能防止新的乳酸再被制造出来之外，同时也可以处理累积的乳酸。

□ 睡眠让自律神经休息

我们的身体里交织着庞大的神经网络，其中不受意识控制、会自行作用的“自律神经”，深深影响着心跳与呼吸等生命现象。

自律神经由“交感神经”与“副交感神经”组成，以一方工作、另一方就休息的跷跷板方式运作。

交感神经会在工作、读书等需要专心的时候运作，负责将大量的血液输送到大脑，让身体处于工作模式及紧张状态。

副交感神经则会在放松的时候工作，是将身体从紧张状态切换到放松状态的神经。

切换不顺，则代表自律神经没有运作。

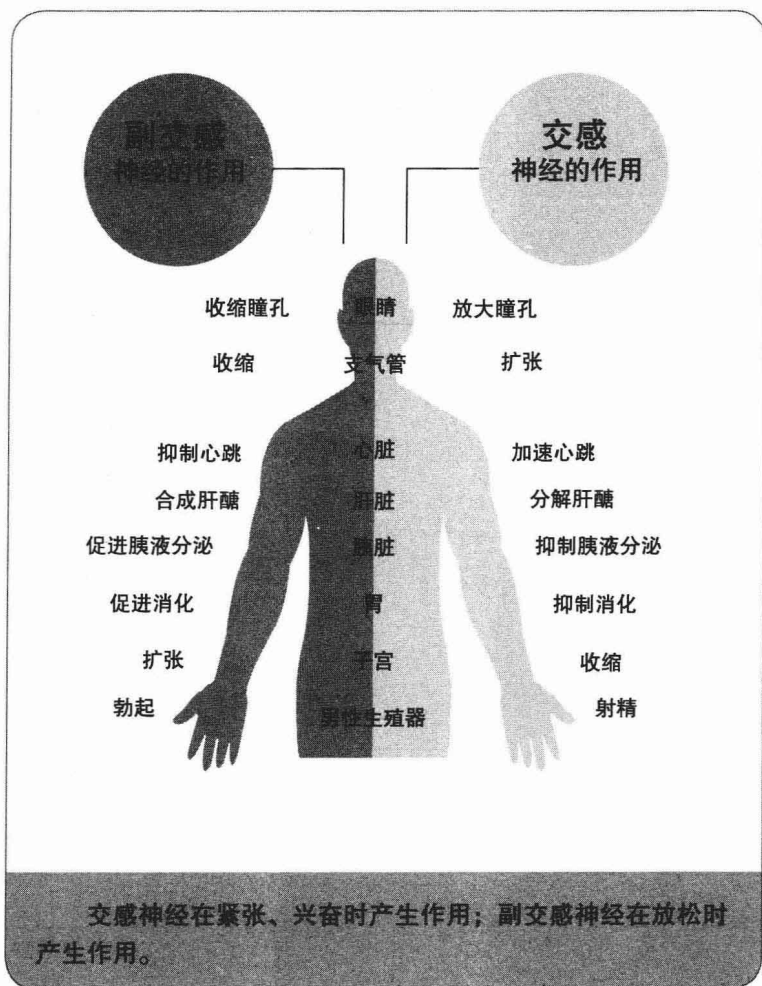
自律神经在人类睡觉时不只要使内脏、肌肉等维持在安定状态，还要控制消化食物的消化器官。所以当身体累积压力时，胃会不舒服，或者激动时造成胃痛，都是这个原因。

自律神经长期失调将会出现目眩、失眠、食欲不振、肩膀酸痛、便秘、手脚颤抖、心悸、气喘吁吁等症状。

这些症状几乎都与压力有关，因为没睡好，自律神经便得不到休息。

Chart

交感神经与副交感神经的差别及作用



□ 睡眠会影响荷尔蒙分泌

睡眠不仅能让头脑与身体休息，也会影响只在睡眠时才分泌的生长激素等荷尔蒙。

入睡后大约经过 90 分钟会进入快速眼动睡眠，一般是在晚上的 10 点到凌晨 2 点之间，生长激素在这段时间的分泌最为旺盛。

除了生长激素外，脑下垂体激素、黄体素、甲状腺促进激素都是只在睡眠时才会分泌的荷尔蒙。

特别是脑下垂体激素与非快速眼动睡眠的出现有很深的关系。非快速眼动睡眠不正常时，引导人进入更深沉睡眠的快速眼动睡眠质量也不会好。

生长激素恰如其名，是身体成长所不可缺少的物质，对骨头、肌肉等的发育非常重要。

年过 20，生长激素的分泌会开始减少。

大家或多或少有熬夜狂欢后照镜子被自己粗糙肌肤吓到的经验，女性一定更深刻体会到 25 岁以后，皮肤的颜色光泽一年不如一年。

到了 40 岁左右，体型松垮、生殖功能减低，身体老化的程度连肉眼都看得出来——这些都和生长激素有关。

年轻的时候，生长激素能帮助身体成长；年纪大了之后，它更是恢复新陈代谢、肌肉功能、消除疲劳所不可或缺的物质。

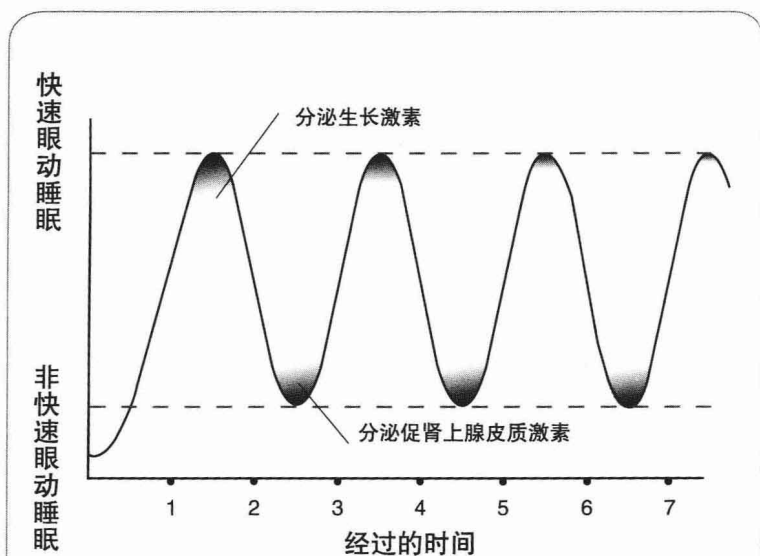
所以成人之后，生长激素影响的主要是身体的修复功能。

运动后，我们之所以感觉肌肉酸痛，是因为肌肉组织遭到破坏的缘故，此时需要生长激素来修补坏掉的肌肉。

因此，持续运动会造成肌肉被反复破坏、修补，所以所需要的生长激素也会愈来愈多。

人体一直到死都会分泌生长激素，虽然会随着年纪增长而减少，但不会完全不分泌。可是，睡眠不足却会影响生长激素的分泌。

Chart 生长激素只会在睡眠时分泌



生长激素在快速眼动睡眠时的分泌最为旺盛，随着时间的经过，分泌量将逐渐减少。

生长激素的分泌会随着年龄的增长而减少，但不会完全枯竭。

睡眠深度非常重要

□ 用脑波测量睡眠的深度

美国芝加哥大学的克里特门（*Kleitman*）在 1953 年发现快速眼动睡眠，使睡眠研究有了长足的进步。但是关于睡眠，人们还是近乎一无所知。

要解开睡眠秘密的方法之一，是利用脑波监测。

以图表的方式呈现大脑的活动状态，对研究睡眠非常有帮助。

在神志清楚的状态下，脑波是振幅 13 赫兹、一秒钟作 13 次周期振动的 β 波。

闭起眼睛处于安静状态时，脑波是振幅约 8~13 赫兹的 α 波。

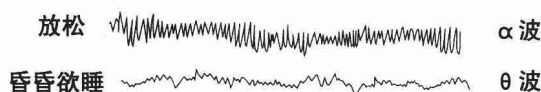
再进到更深层的安静状态时，原本规律的 α 波会变得断断续续，最后转变为 4~8 赫兹的 θ 波。

处于 θ 波状态的人，双眼紧闭、神情安静，看起来跟熟睡没两样。但其实仍未入睡，出声喊他或摇他的身体，当事人会立刻睁开眼睛，

Chart

睡眠中的脑波

1 开始有睡意， α 波之后出现 θ 波。



2 快速眼动睡眠，浅睡状态。
出现12~14赫兹的睡眠纺锤波。



3 熟睡状态，但仅有约30%的 δ 波。



4 非快速眼动睡眠，深睡状态。
出现50%以上的 δ 波。



5 略深的浅睡，属于第三阶段的睡眠，意识完全消失。
不过会出现 α 波与睡眠纺锤波，梦多在这个阶段出现。

在1.5~3小时的周期内，重复这5个睡眠模式。