

The background of the entire page is a dark grey grid. Scattered across the grid are several spheres in red, blue, and green. Each sphere contains a complex, multi-colored geometric pattern resembling a molecular structure or a stylized star. A large, bright, glowing sphere is positioned in the upper center. A small, stylized human figure in green is located on the right side, near the title.

怎樣睡最健康

豐島真 丸山淳士 著

■現代人因長期的煩躁，使神經緊繃，造成性慾低落，夫妻生活不愉快。這種情形又會使夫妻雙方更加煩躁，形成可怕的惡性循環。這便是現代人忽略睡眠的重要性。本書以臨床諮詢醫生的經歷為讀者分析睡眠與事業、婚姻、身體健康的重要性，也教導讀者各種解決失眠的問題。■

私房診所◆家庭醫療

怎樣睡最健康

原著——豐島真、丸山淳士

編譯——歡樂工作坊

國家圖書館出版品預行編目資料

怎樣睡最健康／豐島真、丸山淳士 著，歡樂
工作坊 編譯 -- 初版 -- 臺北市：桂冠，1999
[民 88]

面： 公分 -- (私房診所・家庭醫療)

ISBN 957-730-160-6 (平裝)

1.睡眠 2.健康法

411.77

88010127

私房診所◆家庭醫療

怎樣睡最健康

原著——豐島真、丸山淳士

編譯——歡樂工作坊

發行——桂冠圖書有限公司

地址——台北市 106 新生南路三段 96-4 號

電話——02-22193338 02-23631407

購書專線——02-22186492

傳真——02-22182859、60

郵政劃撥——0104579-2 桂冠圖書股份有限公司

登記證——局版台業字第 1166 號

印刷廠——成陽印刷廠

裝訂廠——欣亞裝訂公司

初版一刷——1999 年 8 月

電腦編號——42957

本書若有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回調換

ISBN 957-730-160-6 定價——新台幣 150 元

前言

一九六九年時，美國聖地牙哥的醫學中心曾經做過一份報告。

他們在六年之中，以軍人做爲追蹤調查的對象，發現「所有晚上睡不好的軍人，幾乎都是仕途不順，沒有調職機會的人。」

在美國還另外有一個類似的調查，是在休士頓進行的，結果發現「失眠的人之中，有許多是離婚者、王老五，以及租房子的人等等。」這些人的收入和社會地位，都和他們的睡覺時間一樣少。

也就是說，睡覺的時間越少，出人頭地的機會也就越少，反之，睡得越香甜的人，反而越有可能出人頭地，獲得高尚的社會地位，並且賺更多的錢。

當然，我們也可以換一種角度，主張正是因爲社會、家庭的環境都十分良好，所以才能睡得好。

您覺得呢？是前一種說法正確還是後者呢？

以我的經驗來判斷的話，我認為是前者；睡眠狀況越糟的人，越容易錯失人生的良機，這是我從醫的日子中千真萬確的結論：「失眠的壓力會造成社會及家庭等方面的不幸！」

現在我將舉出典型的案例——

有一對中年夫婦，丈夫在一間馬馬虎虎的公司工作，領一份馬馬虎虎的薪水。但從某一次開始，丈夫因為工作壓力而得了失眠症，然後又爲了克服失眠症而開始喝酒。

當然，這時候夫妻之間的生活也開始疏遠了。

在這種情況下，男方唯一能獲得抒解的方法便是喝更多的酒。

妻子對丈夫感到十分失望，因此便提出了離婚的要求，丈夫因為離婚更加沈淪於酒精之中，結果工作一落千丈，被公司降職。因為這些不愉快，他的失眠症更加嚴重……

這樣的故事，其實天天發生在社會中的每個角落。

仔細觀察你的四周，一定也能發現一、二個這樣典型的例子。

順便一提，現在每五個人中就有一個人患了失眠症，其中又有半數嚴重到需要治療的程度，另外根據資料顯示，平均每一百個人中，就有一個人晚上必須服用安眠藥才能入睡。

那麼，到底是什麼原因造成這麼多人失眠的呢？

原因雖然很多，但最主要的仍不外是「壓力」，也就是因為壓力無法排解而形成了失眠症。

因為睡不好，疲勞與壓力更加無法消除，心情也就更加煩躁。煩躁在平時表現出來，當然會影響到工作，工作一旦受到影響，心情就會更加煩躁，壓力也就更大，最後便成為嚴重的失眠症。

當然，如此就影響到了家庭生活。

因為長期的煩躁使神經緊繃，造成性慾低落，夫妻生活不愉快、這種心情又會使夫妻雙方更加煩躁，形成可怕的惡性循環。

這種情形的產生便是因為人們忽視了「睡眠」的重要性，才造成這種悲劇，就

像是掉進了壓力的圈套似的，其實不是自己的錯，也很可憐，雖然自己仍汲汲營營的努力工作，但是就因為這一點點的不正常，便走上了不幸的道路。

我眼見這樣的例子有增無減，便決定將這本書整理出版。

因為我要介紹大家一個很簡單就能消除壓力，睡得好的健康法。

另外還有一點，我深深覺得，隨著疲勞的男人日漸增加、性能力降低的男人也日漸增加。

心因性陽痿、勃起不全、中折、早洩、遲洩……：

在這些病例中，甚至有人才三十多歲或四十多歲就喪失了性慾，或是在如此壯年，卻僅僅每個月才有一次性生活，不過，這種情形還算是好的了，有人一年也不過二、三次罷了，同樣身為男性，我深為這種情形感到扼腕，所謂「喪失性慾」其實代表了性功能衰弱、疲勞、積存壓力……等危險狀況，並不是件好事。

即使不必說得這麼糟，但是以性機能和環境而言，三十多歲、四十歲應當正值性生活充實的時期，而且也己生下子女並撫養到了一定的年紀，正是夫妻能充分享受性生活的甜蜜時期，應該藉著這段愉快的時光，為老年時的夫妻感情打下良好的

基礎，如果在這個年紀就有性方面的問題相當遺憾，但這樣的人卻越來越多。

因此，我衷心希望這些人都能學習這種健康法。

因為這個健康法不但對這些人有很大的幫助，而且十分簡單，人人可做。

這個方法可以一邊睡覺，一邊進行，不但能睡得好、消除壓力，而且同時可以恢復因為疲勞和壓力而逐日降低的性功能。

幸好，在我醫院上班的臨床心理師F先生願意幫助我完成這個工作。

他是我的醫院所附設的諮詢所的所長，是有關男性性功能不全的諮詢專家，由於有他的協助，我才能完成這本書的整理工作。

這種健康法就如它的名稱一般，毫不困難，實際上，已經有幾萬人在實行這種方法了，效果普受好評，希望你也能試一試。

目錄

前言／3

第一章 睡得舒服，恢復精力／15

——任何人都做得到的睡眠健康法

♥ 告訴你一個能睡得舒服的祕訣／16

♥ 拾回往日雄風／20

♥ 別小看了內褲／22

♥ 爲何要裸露下身？／23

♥ 穿內褲睡覺會降低男性的性能力／29

♥ 裸睡能帶來什麼好處呢？／32

(1) 裸睡比較衛生／34

- (2) 不論肉體或精神方面，都能因裸睡而從內在的壓力中獲得解放／35
- (3) 性機能更加活潑、受孕、製造精子的能力也都會提升？／35
- (4) 能預防、治療因穿內褲而感染的各種疾病／40

♥ 容易實行的「睡眠健康法」／44

第二章 脫去內褲有訣竅／49

♥ 你睡得舒服嗎？／50

♥ 睡覺時穿的衣服也要注意，不良的穿著會造成疲勞／55

♥ 你是穿三角褲或是四角褲呢？／60

♥ 無論如何做不到，沒有安全感／61

♥ 晚上不穿內褲，難道白也不穿？／66

♥ 睡衣要選用綁繩子的／69

♥ 到底哪一種才不衛生，好好想一想！／72

♥ 性行為之後順便裸睡／74

♥ 「階段式睡眠健康法」使人漸漸恢復勃起的能力／76

♥ 用丁字褲或有圖案的四角褲來轉換氣氛／81

♥ 和友人旅行時，穿旅行用的花內褲／83

第三章 瞭解自己承受了多少壓力／85

♥ 這種症狀稱為「精疲力盡症」／86

♥ 找出疲勞的真正原因／90

♥ 檢查你的壓力程度／92

測驗一——自我主張度／92

測驗二——壓力忍受度／96

測驗三——各生活事件的壓力值／98

測驗四——疲勞度／100

- ♥ 導致生活失常的壓力以及疲勞／108
- ♥ 壓力和疲勞會影響你的性生活／113
- ♥ 三十多歲至五十多歲的理想性生活／116
- ♥ 跳出對性生活的心結／122
- ♥ 年紀大了容早洩或陰莖較短小的人，反而會有較好的性生活／124

第四章

你還好嗎？男性同樣也會遭遇的更年期障礙／133

- ♥ 男性更年期障礙的病例日增，應多加注意此類症狀／134
- ♥ 性生活是最好的指標／136
- ♥ 克服更年期障礙的要訣是「睡眠健康法」／137
- ♥ 陰囊以「三重戰術」來冷卻睪丸／139
- ♥ 促進男性荷爾蒙分泌的方法／143
- ♥ 「睡眠健康法」令人欣喜的附加價值——避免性的問題／147

第五章 「睡眠健康法」使家人更親近／153

♥ 透過身體才體會到對方的重要性／154

♥ 「爸爸的屁股露出來了！」／155

♥ 煽情的氣氛使人更有元氣／157

♥ 享受刺激／160

第六章 睡得更舒適，生活更有活力／165

♥ 一天有三分之一時間在睡覺，睡得好不好很重要／166

♥ 「休」和「養」兼備才能稱之為「休養」／168

♥ 在「壓力的社會中，生存的要訣是不要累積「無謂的壓力」／171

♥ 向「精疲力盡症」說再見／172

私房診所◆家庭醫療

怎樣睡最健康

原著——豐島真、丸山淳士

編譯——歡樂工作坊

前言

一九六九年時，美國聖地牙哥的醫學中心曾經做過一份報告。

他們在六年之中，以軍人做為追蹤調查的對象，發現「所有晚上睡不好的軍人，幾乎都是仕途不順，沒有調職機會的人。」

在美國還另外有一個類似的調查，是在休士頓進行的，結果發現「失眠的人之中，有許多是離婚者、王老五，以及租房子的人等等。」這些人的收入和社會地位，都和他們的睡覺時間一樣少。

也就是說，睡覺的時間越少，出人頭地的機會也就越少，反之，睡得越香甜的人，反而越有可能出人頭地，獲得高尚的社會地位，並且賺更多的錢。

當然，我們也可以換一種角度，主張正是因為社會、家庭的環境都十分良好，所以才能睡得好。

您覺得呢？是前一種說法正確還是後者呢？

以我的經驗來判斷的話，我認為是前者；睡眠狀況越糟的人，越容易錯失人生的良機，這是我從醫的日子中千真萬確的結論：「失眠的壓力會造成社會及家庭等方面的不幸！」

現在我將舉出典型的案例——

有一對中年夫婦，丈夫在一間馬馬虎虎的公司工作，領一份馬馬虎虎的薪水。但從某一次開始，丈夫因為工作壓力而得了失眠症，然後又爲了克服失眠症而開始喝酒。

當然，這時候夫妻之間的生活也開始疏遠了。

在這種情況下，男方唯一能獲得抒解的方法便是喝更多的酒。

妻子對丈夫感到十分失望，因此便提出了離婚的要求，丈夫因為離婚更加沈淪於酒精之中，結果工作一落千丈，被公司降職。因為這些不愉快，他的失眠症更加嚴重……

這樣的故事，其實天天發生在社會中的每個角落。