



zzzzzzz ·····



zzzzzzz ·····

坂本春之 著

汪洋 译

いっしゅうかんじゅくすいほう

一觉睡到 自然醒

风靡亚洲、一学就会
快速熟睡法！

睡眠有一手，工作加满油！

为你量身打造专属睡眠方式！

睁眼闭眼，满脑子的工作，翻来覆去睡不着？

睡得挺多，白天还是犯困，丢三落四总挨训？

丢掉安眠药！不用气喘吁吁去跑步！省下万元寝具经费吧！

找到最适合自己的睡眠方式，从此天天睡好觉，精气神十足！



新星出版社 NEW STAR PRESS



一觉睡到 自然醒

坂本春之 著 汪洋 译

图书在版编目(CIP)数据

一觉睡到自然醒 / (日)坂本春之著; 汪洋译. —

北京: 新星出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5133-1309-4

I. ①—… II. ①坂…②汪… III. ①睡眠—关系—健康

IV. ①R163

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第272326号

著作权合同登记图字: 01-2013-5154

ISSHUKAN JUKUSUIHO

by Haruyuki Sakamoto

Copyright © 2010 Haruyuki Sakamoto

Originally published in Japan by CHUKEI PUBLISHING CO., LTD., Tokyo

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with

CHUKEI PUBLISHING CO., LTD., Japan

through THE SAKAI AGENCY

All rights reserved.

一觉睡到自然醒

(日)坂本春之 著

汪洋 译

责任编辑 汪 欣

特邀编辑 杨秒兮 王 依

责任印制 李海坡 史广宜

装帧设计 宋 璐

内文制作 田晓波

出 版 新星出版社 www.newstarpress.com

出 版 人 谢 刚

社 址 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 邮编 100044

电话 (010)88310888 传真 (010)65270449

发 行 新经典文化有限公司

电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

印 刷 三河市中晟雅豪印务有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 7.25

字 数 90千字

版 次 2014年1月第1版

印 次 2014年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5133-1309-4

定 价 29.80元

版权所有。侵权必究。如有质量问题, 请与发行公司联系调换。



目录

第一天

睡不好的人有4个关于睡眠的错误观念 /1

错误观念让你睡不好①

1. “睡得短就能睡得好”？ /5

错误观念让你睡不好②

2. “枕头好才能睡得好”？ /9

错误观念让你睡不好③

3. 脊柱必须保持“S”形？ /17

错误观念让你睡不好④

4. 无法靠个人行动改善睡眠？ /25

第一天的总结 /30

第二天

睡眠问题图：

最快速！最简洁！图解剖析睡眠烦恼 /31

找出睡眠问题

1. 从四个阶段分析睡眠问题 /35

找出睡眠问题① 入睡阶段

2. 明明很想睡，却怎么也睡不着 /37

找出睡眠问题② 睡眠阶段

3. 明明睡着了，却突然醒来 /39

找出睡眠问题③ 起床阶段

4. 明明睡得很好，却怎么也起不了床 / 41

找出睡眠问题④ 日间阶段

5. 明明睡得很好，却还是犯困 / 43

找出睡眠问题⑤

6. 妨碍睡眠的四个因素 / 45

找出睡眠问题⑥

7. 简单实用的睡眠问题图！ / 49

第二天的总结 / 54



第三天

提高睡眠质量的睡姿矫正法 / 57

1. 睡姿不佳让你感到疲劳？ / 61

矫正睡姿这样做①

2. 睡觉时身体悬空的部位 = 紧张的部位 / 65

矫正睡姿这样做②

3. 仰卧帮你找出潜在的紧张感 / 71

矫正睡姿这样做③

4. 各部位的紧张意味着…… / 77

矫正睡姿这样做④

5. 用辅助垫实现脊柱笔直的睡姿 / 83

第三天的总结 / 95

第四天

通过选择寝具和改善环境打造优质睡眠 /97

寝具得当才有优质睡眠①

1. 三种寝具如何搭配使用? /101

寝具得当才有优质睡眠②

2. 垫在身下的寝具给人温暖和安定 /105

寝具得当才有优质睡眠③

3. 用盖在身上的寝具来调节温度和湿度 /111

寝具得当才有优质睡眠④

4. 怎样高效投资寝具? /115

环境适宜才有优质睡眠

5. 睡眠环境决定睡眠质量 /119

第四天的总结 /124



第五天

如何从工作模式转换到睡眠模式 /127

1. 布置一间能关闭工作模式的卧室 /131

2. 打开睡眠模式的通用方法 日常篇 /137

3. 不同情况下打开睡眠模式的小方法 /147

第五天的总结 /160

第六天

快速转换到工作模式的起床方法 /163

1. 打开工作模式的起床方法 /167
2. 身体仍疲劳、疼痛时的起床方法 /175
3. 调整寝具和环境的起床方法 /187

第六天的总结 /191



第七天

边工作边打造熟睡体质 /193

1. 利用通勤时间或移动时间打造熟睡之身 /197
2. 在办公室打造熟睡之身 /205
3. 在办公室打造熟睡之心 /211

第七天的总结 /221

结束语

让睡眠成为幸福的时光 /223

第 1 天

睡不好的人有
4个关于睡眠的错误观念



想有效地改善睡眠，首先必须改变睡眠观念。

形形色色的媒体介绍了林林总总的睡眠方法。

根据我的经验，越渴望改善睡眠的人，就会越广泛地收集这方面的信息并亲身尝试。

然而，这些方法往往都不适合自身的体质。

如果摆脱不了错误观念，一味尝试不适合自己的睡眠方法，肯定是白费工夫，永远也睡不好觉。

希望大家首先纠正这些错误的观念。

从根本上改变对睡眠的认识，才是改善睡眠乃至自身健康状况的最佳捷径。

妨碍睡眠的错误观念主要有以下四个：

- ①关于睡眠时间的错误观念。
- ②关于寝具的错误观念。
- ③关于身体的错误观念。
- ④关于改善睡眠的错误观念。

第一天，就让我们从纠正这几个错误观念开始吧。

❶ 错误观念让你睡不好①：

“睡得短就能睡得好”？

✱ 质疑“短时间睡眠”神话

“越是睡得好的人，越是睡得短。”

持这种看法的人很多吧？

“长睡是一种罪恶。”

你是否也有这样的观念？

确实，那些广为流传的传说中，拿破仑、爱迪生这样的伟人，每天只睡3～4个小时。可能你周围也有些睡眠质量好的人让你怀疑“这家伙到底什么时候睡过觉”。

不过“短时间睡眠 = 睡得好”这个命题并不成立。

实际上，他们只是被迫缩短了睡眠时间。只有精力和体力足够充沛的人，才耐得住短时间睡眠。

从这个意义上说，短时间睡眠就像一种体育才能，普通人贸然效仿的话很可能会损害身体。

强行缩短睡眠时间，短期内可能有效，但长期来看，工作效率会明显下降。

另外，对体力好的人来说，特别是在工作顺利的情况下，即便睡眠时间很短，也几乎不觉得疲惫。但这种状态持续下去会非常危险。通过欺骗身体来超负荷工作，结果往往得不偿失，甚至走向短时间睡眠的反面——“长眠”。

所以，首先请抛弃“缩短睡眠时间就能睡好觉”的错误观念，将注意力从改变“睡眠的量”转移到提升“睡眠的质”上。

✱ 不存在什么“标准睡眠时长”！

大家经常问到一个问题：

“到底睡几个小时最好？”

这个问题背后隐含着又一个错误观念：睡眠有标准的时长。

大家期待了解关于睡眠时长的标准，认为只要睡够这个时间，任何人的身体状态都能立即改善，工作也能顺利开展。

但遗憾的是，本书不会给出这种数字。

“睡 $\times \times$ 小时就可以了”——这里的数字顶多只是个“平均值”。

我的主张是：想获得真正高质量的睡眠，必须努力倾听自己身心的声音，找到适合自己的睡眠时长。

其实，睡眠时长只能依自身状况而定。

平常工作繁忙、睡眠时间不足的大有人在。

他们往往会在周末延长睡眠时间，以解除疲劳、恢复元气。

那么，对他们来说这就是最合适的睡眠方式。

想一天只睡四五个小时，身体吃不消。

睡足八个小时的话，工作又没法做了。

发出这样的感叹、盲目相信“睡 × × 小时最好”的人，难道不是在强行扭曲自己的生活习惯吗？这样反而很难获得优质睡眠。

正确的做法是，从现在的工作方式和生活方式出发，推算出最适合自身的睡眠时长。

2 错误观念让你睡不好②： “枕头好才能睡得好”？

* 本来就不需要枕头

大家也经常问：

“什么样的枕头好？”

也许是因为电视等媒体不停地灌输“舒适睡眠的关键是枕头”这一观念，睡眠状况不佳的人大多会问：

“莫非问题出在枕头上？”

我的回答往往令他们吃惊：

基本没必要使用枕头。

原因姑且不论，睡觉需要枕头，其实是身体某些部位难以放松的证据。

例如，驼背的人总觉得缩着肩膀、脑袋前倾才舒服。对他们而言，后仰睡觉时需要有支撑物来保持这一姿势，否则就会很难受。

