



超快 睡眠事典



數羊、
吃安眠藥，

翻來覆去還是睡不著？

氣得乾脆想把自己打昏？

本書提供多種快速安眠的方法，

讓您放鬆心情一覺到天亮！



池下律子 著





華 文 網

我會有一些成就
因為我正踩在巨人的肩膀上

—牛頓—

21世紀華文網集合了諸多優秀的人才，踩在巨人（2000年知識的累積）的肩膀上，進行著數位時代的閱讀革命。電子書只是一個起點，UCC（User Creates contents）只是一個平台，企業為服務最終的客戶而存在。

21世紀華文網企圖突破傳統出版業對待智慧財產的方式，以完全數位化的方式，整理並開發人類最寶貴的智慧與創意。但我們也不時在改變我們的思考模式，過往的策略與思維，已留在二十世紀供人憑弔。革命尚未成功，我們依然執著！我們永遠用心！

懇請您與我們互動，謝謝！

徵稿 & 求才

華文網（股）公司是最尊重作者的線上出版集團，我們竭誠地歡迎各領域的著名作家或有潛力的新興作者加入我們，共創各類型華文出版品的蓬勃。同時，本集團至今已結合近百家的出版同盟，為因應持續擴展的出版業務，我們亟需中文編輯、日文編輯、英文編輯、美術編輯、文字校對等領域的菁英份子，只要你有自信與熱忱，歡迎加入我們的行列，專、兼職皆可。

華文網線上出版集團 台北出版事業部

地址：台北市100中正區博愛路36號3F

電話：(02) 2331-5200

E-mail：yeats@mail.book4u.com.tw

作者簡介

池下律子

北海道札幌市人。

日本醫大精神科講師。

都立築地醫院精神科醫師。

對於「失眠」有長達15年的專門研究，提出「快速睡眠」的方法，獲得日本醫學協會的認定，為生活習慣病預防指定醫師。

譯者簡介

吳君璧

台北人，日本關西（大阪）大學文學研究院畢業。日文說寫流暢外，本身對健康飲食亦有心得。目前任職於日資企業企劃經理。閒暇時以其精練之文筆兼職為www.book4u.com.tw從事日文翻譯工作，今後將陸續有譯作於華文網集團出版。



ART CAT

sheria@ms27.hinet.net design home

超快 睡眠事典



池下律子 著



前言

在帶著一天的充實感潛入棉被的夜晚裡，只要能獲得安眠，就可為隔天所需的活力做好準備。

所謂睡眠，是每一個人都可擁有的至高無上的幸福時光。但令人遺憾的是，近年來無福消受這段幸福時光的人已日益增多了。

「不容易入眠」

「每天失眠……」

「無法進入熟睡狀態，只要聽到些許的聲音就立即被吵醒了」

「就算只有一次也好，多想體驗一下安眠的感覺……」

這些問題都是筆者在睡眠講座裡擔任講師時，必定會遇到的諮詢問題。根據調查結果得知，平均每五名日本人之中，就有一名無法從睡眠中獲得滿足。依據筆者的研判，到數年前為止並沒有出現如此龐大的失眠人口數據，不過現在卻已出現了每三個人之中，便有一人具有睡眠上的困擾問題。

睡眠是反映出您在白天清醒時的一面鏡子。環境、



性格、體力等因素，都會影響到我們的睡眠。換句話說，睡眠能反映出我們的人生，因此爲什麼您無法獲得令自己滿意的睡眠品質呢？其實這個答案唯有您自己才知道。

本書將透過瞭解「睡眠」進而深度認識「自己」的方式，探討改善睡眠品質的有效安眠法。本書所介紹的內容，都是本人與其他先見們經過共同討論與實踐後，所掌握到的結果。在此期望這本安眠入門書籍，能讓各位讀者透過本書，從失眠困擾中找到解決的對策。

睡眠的力量就是生存的力量，唯有透過安眠，才能真正體驗到生命的喜悅。

池下律子





必備知識，睡眠的真意

人類為什麼要睡覺呢？.....

其實睡覺是相當重要的一項任務，因為它能消除我們的悲傷..... 010

一到夜晚，就進入準備睡眠階段

身體是生理節拍的集合體，而生理時鐘上刻劃著身體的節拍..... 017

具備雙面性質的睡眠

快速動眼時期(REM)與非快速動眼時期(NON-REM)，以交替方式進入功用不同的睡眠狀態..... 023

體溫下降時，眼皮也會隨之沈重

即使是夜貓族，只要生活規律，同樣可獲得一覺到天明的睡眠品質..... 028

睡眠能發揮美容功效

睡眠中所分泌的荷爾蒙，能修補身體上的缺失..... 031

一定要遵守8小時的睡眠時間嗎？

所謂睡眠時間，並沒有絕對的標準，最重要的是憑自己的感覺..... 036

目錄

男女之間的熟睡差異

大部分的女性容易失眠，主要原因出自於女性荷爾蒙 040

您的「失眠」屬於哪一類型？

生活不規律、壓力、睡眠環境，依據類別診斷失眠問題 042

2 從日常生活中遵守安眠十大守則

安眠守則一：創造出規律的生活 052

安眠守則二：享受晨光的洗禮 054

安眠守則三：適度的運動 056

安眠守則四：注意咖啡因與香菸 059

安眠守則五：攝取均衡的飲食 062

安眠守則六：巧妙的洗澡方式 070

安眠守則七：實施自身的入眠儀式 074

安眠守則八：選擇適合自己的寢具 076

安眠守則九：整頓寢室環境 084

安眠守則十：睡不著時就乾脆起床 089



3 讓您今夜安然入睡， 就寢前的放鬆技巧

您的身心是否已同時放輕鬆了？

上床前，先自行診斷適合睡眠的身心狀態 .. 092

安眠體操

放鬆身心，為今晚的安眠倒數計時 095

按摩

肌膚接觸是人類的本能慾望，並可從中帶來放鬆身心的效果 098

穴道按摩

善用東洋醫學的力量，有效鎮定緊繃的神經 101

呼吸法

吸氣・吐氣。呼吸是結合身心的橋樑 106

熱毛巾

只要一條溫暖的毛巾，就可緩和畏寒・更年期障礙的問題 111

芳香療法

直接刺激本能，還能發揮放鬆心情的效果 .. 114



目錄

香草——借用植物神秘的力量 121

4 迎接舒暢的早晨——清醒時讓頭腦清晰的訣竅

起床時間要配合睡眠的節拍 128

善用清晨的日光浴 131

用熱水淋浴身體 133

做伸展操 135

穴道按摩 136

別忘了吃早餐 137

善用芳香療法 139

利用他人的聲音叫醒自己 142

5 安眠困擾諮詢室

如何在外宿飯店裡一覺到天亮？ 146

如何在輾轉難眠的酷夏與寒冬裡安心入眠？ 148

如何巧妙的運用午休時間？ 151

罹患畏寒症的人因手腳冰冷而無法入眠 154

因更年期障礙而失眠 157

睡前小酌一杯酒有效嗎？ 160





需要矯正孩童的睡姿嗎？	163
在過敏的作祟之下而輾轉難眠	166
有無懷孕時期的安眠法？	169
因工作時間不定，而必須分段休息	172
眼睛過度疲勞而無法入眠！	175
可服用安眠藥嗎？	178
惹人厭惡的磨牙聲	180
睡相與睡眠品質有關嗎？	183
時差問題	186
可能是上年紀的關係，而無法一覺到天亮 ..	189

第一章

必備知識，睡眠的真意



人類爲什麼要睡覺呢？

其實睡覺是相當重要的一項任務，因為它能消除我們的悲傷。



睡眠能讓頭腦冷靜下來

人類爲什麼要睡覺呢？

當我提出這個問題時，每一個人都思索了老半天之後還是找不到答案。每個人到了夜晚就會想睡覺，由於這是極自然的行爲，因此很少有人會去認真思考這個問題。所謂睡眠屬於一種無意識狀態，而且人類有三分之一的光陰都花在睡眠上。然而人類花這麼多時間休息，到底有何作用呢？

其實目前還無法完全找到這個答案，而且人類研究睡眠的歷史尚淺，因此睡眠對於人類而言，仍存在著許

多有待探討的神祕部份。但是，它的神祕感即將被逐一探索出來了。

首先要瞭解的是，睡眠會對我們的腦帶來極大的影響。

請回想一下，當您在睡眠不足的情況下，拖著頭昏腦脹的身軀去上班的情景。此時您一定是頭腦昏沈，對於上司所說的話不是充耳不聞，就是右耳進左耳出，當別人問您問題時，總是想了老半天，還不知該怎麼回答……。

其實當我們睡眠不足時，我們的精神就會處於恍惚狀態、無法集中精神、判斷力變得遲鈍、注意力不集中、容易丟三忘四……等等。因為此時腦部正處於功能降低的狀況下。

據說，人腦的重量占總體重的2～3%。以體重60kg的人來說，人腦重量僅有1.2～1.8kg。但是，它的消耗能量卻是龐大到占全身的20%，因此我們的腦體積雖小但活動力卻十足。

如果將人體比喻為一部汽車的話，那麼腦就相當於

01



個引擎，唯有驅動引擎才能讓汽車順利的向前跑。但是，無論性能多好的引擎，一旦使用過度就會陷入過熱的狀態，其實這樣的原理也可沿用在我們的大腦上。之所以會出現前面所敘述的各種精神狀態，就是因為腦處於過熱的狀態下，要防止引擎過熱，就必須讓引擎冷卻下來。換句話說，唯有靠每晚的睡眠，才能讓大腦冷靜下來。



能獲得良好睡眠品質的人，隔天早晨的身心一定能處於神清氣爽的狀態下。換句話說，我們就是透過睡眠來冷靜大腦後，才能讓我們在隔天感覺有神清氣爽的精神。

動物睡眠1

除了人類以外，其實所有的動物也需要睡眠。但是，動物的睡眠不像人類採取長時間的連續睡眠方式，因為動物大多採用片刻性的休息方式。對於野生動物而言，睡眠是讓牠們的身體處於無防備的狀態，因此隨時都有可能瀕臨到生命的威脅，而且動物的睡眠時間也會因動物的種類而異。以牛或馬來說，牠們的睡眠時間平均一天為2～3小時，貓為14個小時，樹獳則是20個小時。

動物睡眠2

根據科學判定結果得知，睡眠與清醒的原因來自於腦波的不同，而且動物之中唯有哺乳類與鳥類的睡眠情況同於人類。大腦較為發達的哺乳類與鳥類，也有快速動眼時期(REM)與非快速動眼時期(NON-REM)的區分。另一方面，魚類、兩棲類、爬蟲類在活動與休息時，腦波模式並沒有出現太大的變化。

排除失眠

腦是人類生命的活動樞紐，由於大腦有如此重要的功能，因此不休息或失眠都將對維持生命帶來極大的威脅。實際上長期失眠的人，容易罹患幻想與妄想的問題。但是根據世界紀錄可知，最高的斷眠記錄竟然是264小時又12分鐘，換算日數後竟然約為11天以上！一般人根本無法做到在11天裡不曾睡眠的紀錄。

現在，我們已經知道長時間持續處於失眠狀態後，會出現被稱為「微波睡眠」一種以秒為單位的睡眠情況。由於這種睡眠時間極短，因此當事人無法察覺到。

013



這種現象也可說是腦爲了避免陷入危險狀態，而自行休息片刻的一種現象。

經常有失眠困擾的人，也許會持續一個星期不曾好好睡過覺的紀錄，如果真的無法充分睡眠的話，腦就會進入癱瘓狀態。因爲在當事人不知不覺中，腦早已進入休眠狀態了，因此腦是相當重要的器官。



向悲傷道再見

人生之中，總會面臨到工作上的失敗，或與情人大吵一架的問題。但是不可思議的是，經過一晚的休息後，我們的情緒就能獲得緩和，隔天早晨就會變成生龍活虎的狀態。

其實，能讓我們體驗到這種經驗的就是來自於睡眠的力量。

人體的感覺器官可分爲眼、口、鼻、耳、皮膚。這些器官所擷獲的訊息會透過神經傳達到大腦後，才會讓人體辨識出感覺，因爲一旦沒有大腦來判定甜美的蛋