



五秒入睡法

——倒头就睡精力充沛

〔日〕松藤英多 编著

周克钧 等编译

北京体育学院出版社

• 康乐旅伴丛书

五秒入睡法

——倒头就睡 精力充沛

[日] 松藤英多 编著
周克钧 编译
张欣

北京体育学院出版社

责任编辑 张义霄

责任校对 静 明

封面设计 叶 莱

五秒入睡法

——倒头就睡精力充沛

[日]松藤英多编著

周克钧 张欣 编译

北京体育学院出版社出版发行

(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销

地质出版社印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:5.375 定价:2.65元 (压膜装)

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷 印数:1—31000册

ISBN7-81003-472-3/G·363

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

第一章 失眠或睡不安稳会造成脱节的人生	(1)
一、最怕早晨的起床时间	(1)
(一)就是这种睡眠方式,影响了你的人生	(1)
(二)“失眠”是一种误解的错觉	(3)
(三)醒来时,便觉得不愉快的人,对于白天的 生活状况更要加以注意	(4)
二、失眠的原因	(5)
(一)因为体内的周期紊乱才会失眠	(6)
(二)为什么夜晚会突然醒来?	(8)
(三)昨夜并不曾睡着	(10)
(四)何谓高龄者的“代偿性失眠”?	(12)
三、只要你愿意,你的睡眠同样能香甜酣畅	(13)
(一)天才都是“失眠”、“少眠”的可怜虫	(13)
(二)就从今夜开始,你也能享受酣畅淋漓的睡眠	(15)
第二章 你一定能在“五秒”内入睡	(17)
一、“睡眠”将以这种方式出现!	(17)
(一)所有的动物,都有一个相同的睡眠巢穴	(17)
(二)这就是睡眠的结构	(18)
(三)睡眠是由自律神经和本能所支配	(20)
二、为什么五秒内便能入眠	(22)
(一)刺激睡眠中枢的三个关键	(22)

(二) 简易的五秒钟入眠法的实行要点	(23)
(三) 注意自己的生活规律	(25)
(四) 将生活型态由夜间型改变为白昼型	(26)
(五) 失眠症是夜猫子的专利	(27)
三、使睡眠更舒畅的身体周期控制法	(29)
(一) 好好安排每天的生活	(29)
(二) 在床上便能做的大脑觉醒法	(30)
(三) 只要醒来时的一句话,便可以赶走“顽固的 失眠症”	(31)
(四) 在日夜型态的转变中,让大脑能顺利替换的 方式	(33)
(五) 有助于进入睡眠状态的方式	(34)
(六) 治疗失眠症的简易方法	(36)
(七) 治疗睡过头的方法	(37)
(八) 调整失调的身体周期就能入睡	(38)
四、五秒内马上进入睡眠之法	(41)
(一) 五秒内进入睡眠的要领	(41)
(二) 副交感神经和休息密切相关	(42)
(三) 向“五秒”的目标飞奔	(44)
(四) 稍亮的光线,是有助于睡眠的	(45)
(五) 睡前一根烟乃睡眠之大敌	(47)
(六) 心里的平静	(49)
(七) 手掌的快感能诱导睡眠	(50)
(八) 就寝前有效的手、足浴	(51)
(九) 睡前不宜洗热水澡	(52)

(十)具有催眠功效的长时间低温盆浴	(53)
(十一)促进入眠的身体按摩法	(54)
(十二)人人可做的简易自我催眠术	(56)
(十三)五秒入睡,易如反掌.....	(58)
第三章 夜里能熟睡,早晨头脑清醒的的秘诀.....	(60)
一、第一步就是必须满足三大“本能”.....	(60)
(一)香甜的熟睡	(60)
(二)“群、食、性”是人类的基本本能	(62)
(三)阻碍熟睡的因素正潜伏于自己心中	(63)
(四)处于“群体”之中有助于熟睡	(65)
(五)仅是“填饱肚子”是无法换得熟睡的青睞	(66)
(六)“满足后的疲倦”和熟睡	(69)
二、短时间内即能熟睡.....	(71)
(一)爱迪生式的熟睡法	(71)
(二)最为深沉的“深度睡眠期”只能持续短短的 30 分钟	(73)
(三)在短时间内同时进行“体眠”和“脑眠”	(75)
(四)缩短睡眠周期	(77)
(五)体性睡眠之后立即起床	(79)
(六)惯常的“八小时睡眠”毫无科学根据	(81)
(七)重视入眼前的“舒畅休息时间”	(82)
(八)短时间睡眠能迅速恢复体力和智力	(83)
三、如何能使醒后精神愉快.....	(84)
(一)心情愉快的醒来,可大大提高工作效率.....	(84)
(二)身体疲倦的原因	(86)

(三)设法努力在体性睡眠之后醒来	(87)
(四)“早上使尽九牛二虎之力也起不来”该怎么 办呢?	(89)
(五)愉快的醒来同时也是夜里熟睡的保证	(90)
第四章 随时地入眠的秘诀	(92)
一、能够自由控制睡眠时间的假寐现象	(92)
(一)“七拼八凑的睡眠”	(92)
(二)睁大眼睛的假寐现象	(93)
(三)假寐的最高境界	(95)
(四)立竿见影的假寐练习法	(97)
(五)不知不觉就使用了“自律神经周期”法	(99)
(六)不可错过假寐的最佳时机	(101)
(七)10 分钟的假寐相当于夜里 1 小时的睡眠 ..	(102)
二、随意控制的“自在觉醒”法	(103)
(一)觉醒可以以自己的意志来支配	(104)
(二)设定身体内无形的闹钟	(105)
(三)睡醒的时机是以 90 分钟做为一个周期	(107)
(四)能随意控制起床时间的三个窍门	(109)
(五)睡醒和睡觉之法	(110)
(六)自在睡眠增强脑力	(113)
三、能让自在睡眠发挥最高威力的不规则生活	(115)
(一)如何调整失常的身体状况	(115)
(二)生活不规则的人从此不必担心	(117)
(三)下午茶后不妨打个盹	(119)
(四)如何治疗“时差昏瞢”	(121)

第五章 保持头脑的清晰	(123)
一、提高记忆力和集中力的方法	(123)
(一)考生应有充足的睡眠.....	(123)
(二)睡眠中的头脑较聪明.....	(124)
(三)强化脑力的首要条件——“五小时熟睡”.....	(126)
(四)听轻柔的音乐可以提高集中力.....	(127)
(五)睡眠记忆学习法.....	(128)
(六)耳语音量潜藏着暗记的力量.....	(130)
(七)集中力——最厉害的武器.....	(131)
(八)提高集中力的“圆锥型意象作战”.....	(133)
二、如何培养创造力和计划能力	(134)
(一)如何做一名成功的企业家.....	(134)
(二)睡眠时间是最佳的“思考时间”.....	(135)
(三)没有好构想,不妨上床去思考	(136)
(四)从容的思考.....	(138)
(五)醒来时,往往会灵感如泉涌	(139)
(六)计划力和交感神经.....	(140)
三、让头脑清醒的秘诀	(142)
(一)如何清除“头脑沉重”.....	(142)
(二)为什么头会感觉沉重.....	(143)
(三)可怕的无形杀手.....	(144)
(四)拥有一颗明晰的头脑.....	(145)
第六章 惊人的体力恢复法	(147)
一、百分之百的消除疲劳	(147)
(一)睡眠有助于长寿.....	(147)

(二) 高效能的自然治愈力·····	(150)
(三) “体力恢复”正迅速进行·····	(150)
二、熟睡健康法 ·····	(151)
(一) 万能的睡眠疗法·····	(151)
(二) 高血压一扫而空·····	(152)
(三) 治疗感冒·····	(153)
(四) 治疗内脏方面的疾病·····	(154)
(五) 治疗打鼾的毛病·····	(156)
(六) 能安眠的睡姿·····	(157)
(七) 治疗腰痛和肩痛·····	(158)
(八) 睡前做柔软体操·····	(159)

第一章

失眠或睡不安稳会造成脱节的人生

一、最怕早晨的起床时间

(一)就是这种睡眠方式,影响了你的人生

失眠的痛苦滋味,除非当事人亲身经历之外,第三者是无法体会其中之滋味的。

有许多人,一想到明天有重要的工作,今晚非得有充分的安眠不可,心中尽管如此焦急的想着,脑海中也已经不知数了几遍牧场中的羊了,可是眼睛却依旧不听使唤地睁得雪亮。

临床的人多让人羡慕啊!头刚碰到枕垫,便可呼呼大睡,

数秒钟之后。鼾声已令人震耳欲聋了。

睡眠几乎占了人生的三分之一的的时间，“我却将珍贵的三分之一时间，白白的浪费着”！在脑海里，不睡的恶魔，面露狰狞的笑容，在忙碌地奔跑着。心中愈想快点睡着，可是偏偏更加睡不着，已经是凌晨二点，三点……天快亮了，可能就要迎接黎明子，心中不免悲痛的喊着：“拜托啦！让我睡个觉吧！”

被失眠所困扰的人，每天晚上都在如此的矛盾心理状态下痛苦地度过。

这是初期轻微的症状，严重的甚至会痛苦的想要自杀以寻求解脱。

“我害怕夜晚的来临。”这句话，将失眠患者的心理，一针见血的刻划出来。

只是，在这里我们不仅仅谈及“害怕夜晚的来临”这种抽象式的心理表现，而更重要的应以现实和理智的态度，勇敢地面对失眠问题。

失眠有时会造成人生的脱节，如果不是身染失眠症，或许会有更令人刮目相看和更美好的人生，象这一类的例子，为数不少。

第一个理由，就是在浪费时间。根据人生的三分之一是睡眠时间这种说法（但是，并没有一个真正的完全失眠例子存在），那么便有四分之一或五分之一的人生耗费在与失眠周旋的战斗里。如果，以一个人的平均寿命为 75 岁来计算，那么，睡眠时间便有 15~19 年之多了。

既然会蒙受如此长期的损失，人生会因此而造成脱节的现象，也是很自然的道理了。

当然除此之外,还有更大的损失伴随着失眠而来,因为睡眠是在为明日的活动作准备,并非单纯的满足睡觉的生理需要现象而已。

睡眠并不只是消极的作智力和体力的恢复而已,它是属于重新再创造。日本的大文豪——夏目漱石、芥川龙之介,如果不身染失眠症的话,可能会留下更多、更伟大的作品;假如爱因斯坦能熟睡的话,那么,物理界可能还会有超过相对论的惊人发现!

因为睡眠主管智力和体力的再创造,所以,有人认为,这些伟人们就是因为患了失眠症,才能创造出如此非凡的作品来,但这种相反的论调,事实上并无法成立。

(二)失眠是一种误解的错觉

失眠的确会使智力受损,它所引起的神经症,简单的说,就是神经衰弱症。“身心症”这种神经衰弱症的名称,也曾轰动一时。

但是,这种情况也可以把它看成是误解的凝结。

“在高处,好像有什么事情即将发生似的”由这种误解产生的惧高症,可能会带来心脏神经症,门分明是锁着的,却总是好像自己忘了上锁,被这种误解所困扰的是强迫观念症。这些都是属于误解的凝结,假如稍微有一些正确的判断力,这一类的病,都可以立刻消除。甚至可以说,正确的判断力,即等于智力。所以,很多材料都显示大部分神经病患者,都被各种型态的失眠症所困扰而痛苦着。

因为失眠而造成智力的创造不足,连带的使判断力有所缺陷。因此,他们如果都能得到充分睡眠的话,自然而然对事

物便能作出正确的判断,对于那些不合理性的想法也能加以剔除,那么,神经症也会随之痊愈,或是快速地朝痊愈之路迈进。

然而,这种要求也有其存在的困难,因为失眠本身,便是由“误解”所产生的。

失眠,虽然是属于误解的产物,但是只要仔细研读本书,定能给您一个满意的答案,对于有关的问题,也便能迎刃而解。

因为失眠是由于各种原因纠结在一起而产生的,并以各式各样的型态出现。所以,失眠不能单纯地视为一个单独的问题,也不能将它归于固定的模式之中。

在浅睡状态下,即使睡眠的时间相当充裕,但早晨醒来时,却没有任何的快感和满足;有时是夜晚醒来一次或二次,一旦醒来后,又难以成眠,千辛万苦总算熟睡了,却又已是旭日东升,该到起床的时刻了……等等。

虽然失眠的型态有千百种,但有一点共同之处就是:早晨起床时便充塞着不愉快和不甘心的情绪。

即使起床时有任何的不快,也不要将这种不满情绪,一股脑儿归咎于失眠,更不要顽固地以为失眠在夜晚才会发生,因为真正的失眠,在上午即已开始了。

(三)醒来时,便觉得不愉快的人,对于白天的生活状况更要加以注意!

事实上,失眠者根本没有愉快的起床经验,失眠患者的一天是灰暗、忧郁的。简单来说,他们灰色的一天从起床的那一刻起便已开始。也就是说,如果拥有愉快清爽的起床时间,那

么前一晚的睡眠时间、睡眠方式,大致是没有什么问题的。

由于失眠是非常痛苦难忍的,所以,越想早些治愈、越快得到良好的成效,结果会将所有的注意力都指向夜晚,这是错误的想法,其结果是反而无法从根本上去解决问题。

夜晚并不是突然来临的,睡眠问题也不是单纯的生理现象。一天的时间移转在静默中悄悄进行,所以,同样的,睡眠也是属于一天当中的活动之一。

人类的一切行动是属于一段漫长的连锁过程,也就是所谓的“因果”,而且这些行动绝对不是单独成立或是片面零碎的存在。简言之,失眠便是一个明显的“因果连锁”。所以,若为失眠所困扰的人,绝对不能将责任完全归咎于夜晚,应从白天的活动来着手调查,如此一来,也许原本没有被发觉的细微末节,很可能便成为失眠的重要原因。

消除失眠必须从上午就开始进行,这种想法对于失眠症的治愈,具有极大的助益。

二、失眠的原因

消除失眠的三种方法

自古以来,人类为了从根本上治愈失眠症已经花费了无数的心血。

凭借不断地服用药物,或是将整个肝脏机能浸泡在酒精中的酗酒,或是把棉花塞在耳朵里,甚至有人戴上眼罩,这一切都是徒劳无功的,这些方法和解决问题之道相距千里之遥。

失眠症的根本治疗法,本书将在后面逐项加以说明,但可以简要的分为以下三类,即生活的规律、自律神经的调整和本能的满足,只要这三要素能巧妙地运用搭配,那么即使有再顽

固的失眠症，也会从此俯首称臣。

“是真的吗？”

或许那些长年累月受到失眠困扰的人，根本不会轻易相信这种说法。现在，笔者就将前面所谓的三个条件和睡眠的关系，用失眠的各种型态来加以说明。

虽然同样是失眠，但型态却是迥然不同，首先，我们将失眠的种类加以归纳整理，读者可以自己思索，了解自己的失眠到底是属于那种型态，这对病情的治愈，将会有莫大的帮助。

（一）因为体内的周期紊乱才会失眠

在失眠的型态中，最普遍的一种是“入眠困难型”。通常，这一类的失眠患者为数最多，简单的说，这是一种属于睡眠情形很不好的失眠型态。

躺在床上辗转反侧，不但睡不着，脑筋反而更加清醒，始终被“这是无法享受安眠的一晚”这种强烈的观念紧紧地纠缠着。

这种睡性可以说是挖苦型的，即使这类型态的睡性再不好，但久而久之一定会睡着，所以说“无法安眠”这句话，只是文字上的讽刺罢了。

入眠困难型的患者，因为睡性不好，入睡时间相对变得缓慢，所以，每当真正熟睡时，却又已经到了起床时间，结果这种类型的患者，每天便在叹气声中度过睡眠不足的一天。

造成入睡困难型的原因，是生活规律被扰乱，以及自律神经不调和所致。

人类原本就是属于昼出夜伏的动物，亦即白天工作，夜晚休息，这种型态已经成为长期以来支配人类的一种定型的生

活规律。自律神经中属于活动性的交感神经,配合着这种生活规律,在白天尽情的的工作,待到夜晚来临的时刻,就安详地由副交感神经来接替支配。

一旦生活规律受到扰乱,而变为夜间生活型的人,会有什么结果呢?

由于上午起床的时间大大延迟,因此,夜晚睡眠的时间也跟着顺延;如果你是自由职业者,那么,所受到的影响可能还不小,但若是上班人员或是在学校读书的学生,那你就会受到这种晨昏颠倒的冲击,变成入眠困难型的失眠者。

但是,值得一提的是,入眠困难型绝对不是失眠,而只是个人的生活规律和社会规律的不一致,无法协调配合而造成的。

所以,入眠困难型的人,即使是痛苦难忍,也要维持早起的习惯,只要这种习惯能养成,入眠的时间便能自然而然地提早,睡性也会随之顺畅,于是只要能熟睡,便能拥有舒爽的起床时间。

所以,失眠患者只要把生活的步调稍微作些调整,必定能得到令人满意而惊喜的效果,如此简单而效果显著你又何乐而不为呢?更何况只要生活规律和社会规律能取得一致,对于任何型态的失眠症同样都具有疗效,因此,想把失眠彻底根除,这是第一个值得尝试的方法。

有许多的电视演员,电影明星,都属于这种型态的失眠症,却都靠早起的习惯,成功地矫正了这种恼人的失眠。

英国前首相邱吉尔是夜间活动的代表人物,当他早期从军时,就曾深受这种失眠症的困扰而嚎啕大哭过;自从成为政

治家以来,已经不需要将夜间型的生活型态加以调整,对于这种转变,邱吉尔还曾兴奋地向人们如此表白过。

当然,这只是邱吉尔的特殊例子,如果没有自信成为首相的人,还是反求于己,立刻将入眠困难型的失眠症加以根除,使自己恢复成白昼型的生活方式这才是最重要的。



(二)为什么夜晚会突然醒来?

“熟睡困难型”的患者,在失眠症中也占了相当高的比例,和入眠困难型同居失眠症的两大魁首。

虽然熟睡困难型的睡性并非很糟,可是,却因为夜晚会时常醒过来的缘故,而打扰了正常的睡眠。如果这是暂时的醒来,而后又很容易入睡的话,那便不会构成很大的问题。