

风靡日本、台湾地区的睡眠书

书中内容先后被《Body+》(ボディプラス。实业之日本社)、《L25》、《儿童俱乐部》等杂志转载，在日本反响强烈。

睡眠

是

最好的药

快速进入高质睡眠的**30**个对策

志田美保子 著

- ◆ 高质睡眠成就不发胖体质
- ◆ 高质睡眠增强人体免疫力
- ◆ 高质睡眠让大脑充分休息
- ◆ 高质睡眠消除机体疲劳
- ◆ 高质睡眠使人心情愉快

附赠
超值催眠



吉林科学技术出版社

失眠的根源——睡眠的真相

睡眠是每个人每天都会做的事，但睡眠的好坏却影响着每个人的健康。睡眠的好坏，不仅影响着人的精神状态，还影响着人的身体健康。睡眠的好坏，不仅影响着人的精神状态，还影响着人的身体健康。睡眠的好坏，不仅影响着人的精神状态，还影响着人的身体健康。

睡眠

是

最好的药

睡眠是每个人每天都会做的事，但睡眠的好坏却影响着每个人的健康。睡眠的好坏，不仅影响着人的精神状态，还影响着人的身体健康。睡眠的好坏，不仅影响着人的精神状态，还影响着人的身体健康。

- 睡眠是每个人每天都会做的事，但睡眠的好坏却影响着每个人的健康。
- 睡眠的好坏，不仅影响着人的精神状态，还影响着人的身体健康。
- 睡眠的好坏，不仅影响着人的精神状态，还影响着人的身体健康。
- 睡眠的好坏，不仅影响着人的精神状态，还影响着人的身体健康。
- 睡眠的好坏，不仅影响着人的精神状态，还影响着人的身体健康。



睡眠是每个人每天都会做的事，但睡眠的好坏却影响着每个人的健康。睡眠的好坏，不仅影响着人的精神状态，还影响着人的身体健康。睡眠的好坏，不仅影响着人的精神状态，还影响着人的身体健康。

图书在版编目(CIP)数据

睡眠是最好的药/志田美保子著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 12

ISBN 978-7-5384-3596-2

I. 睡… II. 志… III. 睡眠 — 普及读物 IV. R338.63-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第172875号

Pawaappu kaiminhou

© shida mihoko 2005

All rights reserved originally published in Japan in 2005

by Chukei Publishing Co.Ltd.

中文简体字版© 2007 由吉林科学技术出版社出版发行

本书经由中经出版社授权,

同意经吉林科学技术出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意,不得以任何形式任意重排、转载。

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2007-1712

睡眠是最好的药——快速进入高质睡眠的30个对策

志田美保子 著 孟欣 宋忆 项柏冬 译

责任编辑

李 征

封面设计

名晓设计

插图设计

孙明晓 张 丛 周鸿雁 赵 婷
张 虎 吴凤泽 侯 隽 柳 俏
汪 飞 魏 巍

出版发行

吉林科学技术出版社

印 刷

长春新华印刷厂

版 次

2008年1月第1版

2008年1月第1次印刷

720×990毫米

规 格

16开本

印 张

10

字 数

110千字

书 号

ISBN 978-7-5384-3596-2

定 价

18.00元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址

长春市人民大街4646号

邮 编

130021

发行部电话

0431-85635177 / 85651759 / 85651628

邮购部电话

0431-84612872

编辑部电话

0431-85610611

传 真

0431-85635185

网 址

<http://www.jlstp.com>

志田美保子 著

睡眠 是最好的药

快速进入高质睡眠的 30 个对策

吉林科学技术出版社

序



想运用睡眠增强活力,我觉得重点应该在于让身心都“放松下来”,让自己感觉舒服。首先要去除“不睡足8个小时不行”、“薰衣草的香味有助于睡眠”等框架,解放自己才是第一要务。

每个人的日常生活都不一样,同样地,睡眠也是千姿百态,各不相同。也就是说,所谓的快速入睡法并非对人人都有效,而是我们每个人都必须找到与自己的睡眠相处的最佳方式才行。

本书首先要介绍非常简单的睡眠基础知识,之后会提供许多促进睡眠的对策。这些睡眠对策都是有助于放松,进而让人面对自己的睡眠提示。如果您能够在书里找到喜欢的睡眠对策,那就再好不过了。

睡眠与清醒时的活动是一体两面。如果能够享受睡眠,人生应该也会更快乐。

希望您能生气勃勃,活力充沛地度过每一天。

志田美保子

高质睡眠的效果

竟然有这么多！

重新评估自己的睡眠,让自己能一觉到天亮,身心都会改变哦!

高质量的睡眠具有种种效果。运用高质睡眠,调整自己成为幸福体质吧!

身材苗条



提高注意力



待人和善



脑筋转得更快



肌肤变美



变得积极



消除疲劳、恢复元气



开始喜欢自己



说不定还能找到爱情!



你的睡眠没有问题吗?

睡眠质量check

你睡的好吗?

首先来认识自己的睡眠吧!

这是迈向高质睡眠的第一步。

回答以下 8 个问题,算算自己的分数。

如果选项里没有适合的答案时,

请选择最接近答案。

来吧! Check start!

Q1 入睡情况如何?

- A. 普通
- B. 一躺下就睡着了
- C. 要花 2 个小时以上

Q2 可以沉睡到天亮吗?

- A. 睡得很熟
- B. 有时候会醒来,但马上就又睡着了
- C. 常常中途醒了

Q3 会比起床时间更早醒来吗?

- A. 不会
- B. 早醒一点点
- C. 很早就醒了

Q4 睡醒时的心情如何?

- A. 神情气爽
- B. 普通
- C. 不好

Q5 睡眠时间呢?

- A. 足够 B. 稍微不够 C. 非常不够

Q6 满意自己的睡眠吗?

- A. 满意 B. 稍微不满意 C. 非常不满意

Q7 白天的情况如何?

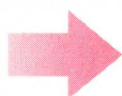
- A. 感觉非常充实 B. 一般 C. 没干劲, 懒懒的

Q8 白天会想睡觉吗?

- A. 不会 B. 有时困 C. 很困



A——3 分
B——2 分
C——1 分



你的
分数是 分

结果是……?

24 分 **舒眠**

非常好! 没问题!

23 ~ 16 分 **适眠**

一般人都是如此。
想更好就要 check 本书。

15 ~ 9 分 **弱眠**

有必要改善!
请找出睡不着的原因。

8 分 **贫眠**

你还好吗?
要视情况找医生商量哦!

掌握舒眠对策之钥



找出

你不能舒眠的原因！



为了能够舒眠，找出让你的睡眠品质下降的原因非常重要。特别是舒眠度 Check 结果是弱眠、贫眠的人，更要再检查。请就以下生活习惯、睡眠环境、压力等三个项目里的问题，回答“是”或“不是”，“是”数目最多的便是你无法舒眠的原因。如果是最多的不止一个项目，则代表不论哪一项都会妨碍你的睡眠。

找到原因后，请参阅对策。为了提高睡眠品质，请找出最适合自己的对策吧！

结果是……？

生活习惯的项目中“是”最多的人

▶ 参阅第 2 章“能让人舒眠的生活”、第 5 章第 148 页

睡眠环境的项目中“是”最多的人

▶ 参阅第 3 章“重新整顿睡眠环境”

压力的项目中“是”最多的人

▶ 参阅第 4 章“通过睡眠仪式放松自己”

生活习惯

1. 起床的时间不规则 是 否

2. 饮食不定,经常在外就餐 是 否

3. 过了9点才吃晚饭,食量也大 是 否

4. 离不开咖啡或香精等刺激物 是 否

5. 白天几乎没有活动身体 是 否

6. 睡前一定要喝酒 是 否

7. 就算钻进被窝,还是觉得手脚或肩膀发冷 是 否

是 的数目……

↑

睡眠环境

1. 开着灯睡觉 是 否

2. 拉上遮光窗帘睡觉 是 否

3. 寝室的摆设或寝具的颜色很凌乱
是 否

4. 入睡时老觉得枕头不对劲 是 否

5. 早上起床时觉得肩颈疼痛 是 否

6. 寝室的窗户老是关着 是 否

7. 睡觉时会把空调开到天亮 是 否

是 的数目……

↑

压力

1. 很难入睡 是 否

2. 半夜会醒来 是 否

3. 入睡时会想很多事情 是 否

4. 常作恶梦 是 否

5. 最近很容易疲倦 是 否

6. 工作或家庭有问题 是 否

7. 最近几个月生活有重大变化 是 否

是 的数目……

↑

目录

- 序 3
- 高质睡眠的效果竟然有这么多! 4
- 你的睡眠没问题吗? 睡眠质量 check 6
- 掌握舒眠对策之钥——找出你不能舒眠的原因! 8



认识睡眠

- 运用睡眠成就幸福体质 18
- 脑的休息时间=睡眠 22
- 通过舒眠成就不发胖的体质 26
- 睡眠保养肌肤 30
- 舒眠让人有笑脸 34
- 睡眠是人体的节奏之一 36

- 体内的安眠药——褪黑激素 38
- 体温的变化与睡眠 40
- REM睡眠、非 REM睡眠的节奏 42
- 比起男性,女性更容易觉得睡不好 46
- 舒眠 $\neq$ 8 个小时的睡眠 48
- **专栏** 拿破伦一天只睡 3 个小时! 52



能让人舒眠的生活

- 重新审视生活节奏吧! 54
- 身清气爽地醒来的方法 56
- 专为起不来床的人设计的秘技 58
- **专栏** 舒眠早餐 60
- 下点工夫不让身体虚冷 62
- 20 分钟的午睡让整天都有活力 64
- 建议在傍晚进行运动 66

- **专栏** 舒眠晚餐 68
- **专栏** 出差时也对舒眠下点工夫 74

★ 3 重新整顿睡眠环境

- 布置一个容易入睡的环境吧！ 76
- 首先改变环境的光线 78
- 容易入睡的颜色是什么？ 80
- 创造容易入睡的空间 82
- 找出适合自己的枕头 84
- 强力推荐——抱枕！ 86
- 重新检查寝具 88
- 辗转难眠的夏天，舒眠的重点是什么？ 92
- 睡眠变浅的冬天，舒眠的重点是什么？ 94
- 睡觉时的服装是什么？ 96
- **专栏** 枕头内的填充物，各有各的特点 98