

实用指导

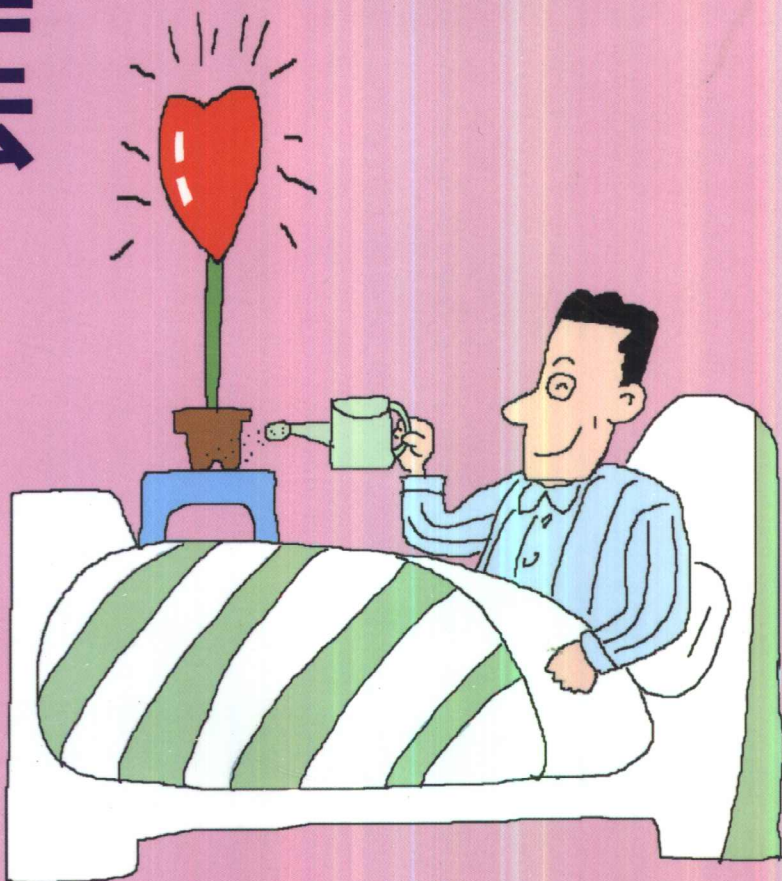
快速熟睡法

不堪忍受的失眠症，必须治！

〔日〕村崎光邦／著

黄瑞金 肖衍繁 赵伟 钢贴木耳／译

华夏出版社



443
R163
C96
不堪忍受的失眠症,必须治!

快速熟睡法

日·村崎光邦 著

黄瑞金 肖 汧 繁 译

赵 伟 钢贴木耳

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

快速熟睡法/(日)村崎光邦著;黄瑞金等译.

- 北京:华夏出版社,2003.1

ISBN 7-5080-2775-2

I. 快… II. ①村…②黄… III. ①睡眠-基本知识
②失眠-治疗 IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 042396 号

© 2000 by MURASAKI Mitukuni

All rights reserved

First published in Japan in 2000 by SHOGAKUKAN INC.

CHINESE translation rights arranged with SHOGAKUKAN INC.

through SHANGHAI VIZ COMMUNICATION INC.

CHINESE translation rights in China (excluding Hong Kong, Macao and Taiwan) © 2001 by HUAXIA PUBLISHING HOUSE

本作品由华夏出版社通过上海碧日咨询事业有限公司和日本株式会社小学馆签订翻译出版合约出版发行。

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

世界知识印刷厂印刷

880×1230 1/32开本 4.75印张 107千字

2003年1月北京第1版 2003年1月北京第1次印刷

印数1-6000册

定价:12.00元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

前 言

据说每 5 个日本人中就有一人被失眠所困扰，失眠简直就是日本的一种国民病。人们往往把失眠看作不值一提的病。可是，如果听之任之则也有时会导致意想不到的严重情况。

就在几天前，报纸上登载了一则因驾驶汽车时打瞌睡而造成交通事故的悲剧。我也经常听到由于慢性睡眠不足而工作上出现重大差错的情况。

造成失眠最主要的原因就是人们总是处在紧张状态。在现代社会，人们一直承受着大大小小的压力，若能在日常生活中善于消除紧张状态，则不仅可以避免失眠，而且是保持身心健康的关键。本书首先就是来谈谈应付紧张状态的方法及介绍有效的松弛方法。在日常生活中稍微动动脑子找点窍门，就能使失眠得以改善。

倘若采用本书所介绍的方法后失眠仍不见改善者，则应尽早接受治疗为好。本书对有关治疗失眠的情况也作了简明易懂的解说。但愿通过本书能有助于多数读者（哪怕多一位也好）从失眠的困扰中解脱出来。

著 者

目 录

楔子:失眠程度的自我诊断.....	1
问题篇.....	2
解答篇.....	5
分析篇.....	6
第一章 失眠症的类型和成因	7
您属于哪种“失眠类型”呢	8
1. 难以入睡型.....	9
2. 浅度睡眠型	10
3. 早醒型	11
4. 睡眠质量欠佳型	12
失眠的原因可分为 5 类(简称 5P)	12
1. 因紧张引起的失眠	14
2. 因药物的原因引起的失眠	14
3. 因生理的原因引起的失眠	15
4. 因精神疾病的原因引起的失眠	17



5. 各种躯体疾病引起的失眠	17
----------------------	----

求助热线

1. 听说获得充足睡眠的诀窍是“90 分钟周期”， 这一说法是何含意	18
2. 请介绍消除压力的“十种快速睡眠方法”	20

第二章 失眠症的前期预防

为免除“睡不好”的烦恼，可以想这样的方法	22
----------------------------	----

1. 晒晒日光	23
2. 进行适度的运动	26
3. 改善饮食	27
4. 听能放松身心的音乐	29
5. 刺激穴位以促进睡眠	29
6. 享受适度的性生活	32
7. 营造良好的睡眠环境	32
8. 在床上进行“睡眠”的映象训练	34
9. 睡前不做有碍睡眠的事情	34

求助热线

1. 为什么人一发困就直打哈欠	35
2. 为什么酒喝多的日子，想再多睡会儿，却偏偏 早早地醒来	36
3. 人如果不睡眠能坚持多长时间	37



第三章 不同的失眠症病例的实际治疗方案	39
如果失眠持续到苦不堪言,则应毫不犹豫去诊治.....	40
1. 市售催眠药的疗效如何	41
2. 服用市售催眠药时须注意的事项	42
3. 到医院就诊时,看哪一科为好.....	43
4. 到专科医院就诊时,应接受医生有关病症的 8 条询问.....	44
5. 医生告诫“绝对禁止”的事项是什么	44
有无以下症状的征兆.....	46
1. 因有繁重而又紧张的工作定额,以致最近心情烦躁 不安,即使睡梦中也惦记着工作,并立刻苏醒过来 ——由“神经官能症”引起的失眠.....	46
2. 每天一到凌晨 3 点钟前后就醒来,食欲骤然下降, 脑海中萦绕着悲观失望的事情 ——由“心理障碍”引起的失眠.....	48
3. 睡着时出现肌肉一下一下地抽搐的情况,是妻子讲 出来的,自己却无丝毫感觉 ——由“周期性四肢运动障碍”引起的失眠.....	51
4. 妻子看到并指出,突然开始激烈地打鼾时,呼吸好像 完全停止一样 ——由“睡眠呼吸暂停综合征”引起的失眠.....	54



5. 也许是上岁数的关系,睡眠时间缩短,夜间多次如厕

——由“高龄”引起的失眠…………… 57

6. 夜晚睡得迷迷糊糊,便起床到处徘徊,对此一点记忆
也没有

——由“睡眠中的发作性障碍”引起的失眠…………… 59

7. 从事倒班工作后夜不能眠,白天睡意袭人,无法消除疲劳

——由“失律性障碍”引起的失眠…………… 62

8. 喜欢去国外旅行,但是,在当地的白天又想睡觉,
回国后又到半夜还睡不着,致使身体状况欠佳

——由“时差”引起的失眠…………… 63

9. 总是在凌晨两三点以后才睡,而在中午前后才起床,
虽试图早睡早起,但总是不成功

——由“睡眠相推迟综合征”引起的失眠…………… 64

10. 尽管头天夜里睡得很充分,但第二天白昼仍瞌睡异常,
大庭广众下也公然入睡

——称为“发作性睡眠症”…………… 66

11. 常于半夜作极其恐怖的梦,一面呻吟一面就醒来

——梦魇…………… 68

有关医院处方的药物…………… 70

1. 催眠药在大脑中的作用机理…………… 76

2. 服用催眠药后,身体的变化·····	78
3. 催眠药的副作用·····	80
4. 停服催眠药的正确方法·····	83
5. 禁用催眠药的人、禁做的事·····	85

求助热线

1. 据说若连续服用催眠药时,人会很快变得痴呆, 这是真的吗·····	87
2. 打鼾的人都患有“睡眠呼吸暂停综合征”吗·····	89

第四章 创造一个良好的睡眠环境 ····· 91

创造一个舒适的睡眠环境·····	92
------------------	----

1. 床篇·····	94
2. 被褥篇·····	98
3. 枕头篇·····	101
4. 按材料选择的枕头篇·····	102
5. 其他类型的枕头篇·····	110
6. 音乐篇·····	116
7. 催眠药品篇·····	118

求助热线

女性与男性两者在睡眠方面有差异吗?妻子

为何总说发困·····	123
-------------	-----



第五章 为获得甜密的睡眠而自己能做的催眠术..... 125

1. 通过自律训练法(自我催眠)来诱发睡眠..... 126
2. 试一试自我暗示..... 129
3. 学一学“听其自然”的森田疗法..... 130
4. 掌握呼吸调节法..... 132
5. 总之常笑笑看..... 133
6. 试创造能着迷的小目标..... 134
7. 试成为早睡早起的人..... 134
8. 过一过“90分钟节律”的生活..... 135

求助热线

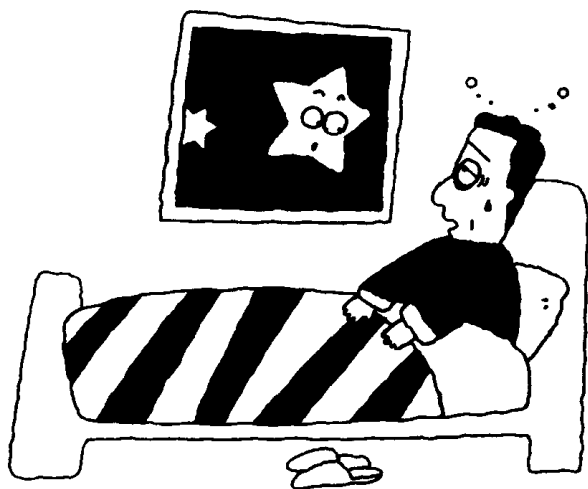
有人说“如有3个小时的睡眠就足够了”，

睡眠时间那么短,对身体有害处吗..... 137

楔 子

失眠程度的自我诊断

睡眠是使大脑得到休息和恢复其活力的手段。一个人每天的睡眠情况如何，实际上是难以把握的。因此，本书首先从测试失眠程度开始，以客观现象为出发点，来解决失眠问题。





掌握自己的睡眠状态,是进入快速睡眠的第一步

问题篇

首先,请对照下列项目进行自我诊断。

问题 1: 昨夜是否马上入睡了?

- a. 马上入睡。 (15 分钟之内)
- b. 在较短时间内入睡。 (30 分钟之内)
- c. 需要相当长时间才能入睡。 (60 分钟之内)
- d. 难以入睡。 (60 分钟以上)

问题 2: 睡眠时间大约有多长?

- a. 8 小时以上。
- b. 7 ~ 8 小时。
- c. 6 ~ 7 小时。
- d. 不足 6 小时。

问题 3: 睡眠的深度如何?

- a. 熟睡。
- b. 睡得较熟。
- c. 睡眠较浅。
- d. 睡眠不深, 易醒。

问题 4: 半夜醒几次?

- a. 0 次。
- b. 1 次。
- c. 2 ~ 3 次。
- d. 4 次以上。

问题 5: 半夜醒后, 是什么状态呢?

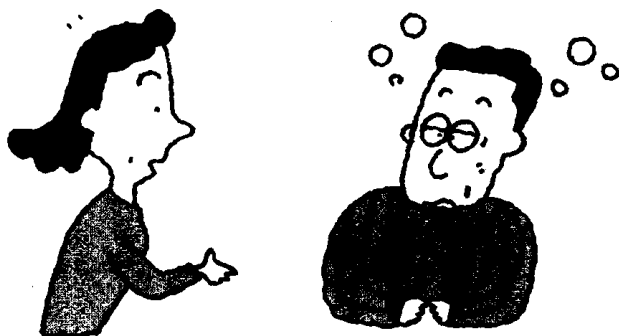
- a. 马上又睡着了。
- b. 一时间不能再入睡。
- c. 长时间后才朦胧入睡。
- d. 睁眼到天明。

问题 6: 作梦了吗?

- a. 一点没作。
- b. 稍微作了点。
- c. 梦相当多。
- d. 净作梦, 睡得很糟。

问题 7: 早晨几点钟醒来?

- a. 通常都是在自己该起床时醒来。
- b. 稍微早醒一会儿。 (1 小时以内)
- c. 早早就醒了。 (1 ~ 2 小时)
- d. 醒得特别早。 (2 小时以上)





问题 8: 早晨醒来时, 情况怎样?

- 身体:**
- a. 状况好。
 - b. 没有特别的变化。
 - c. 稍感疲倦, 脑袋觉得沉。
 - d. 浑身酸懒, 脑袋发沉。

- 心情:**
- a. 轻松、愉快。
 - b. 没有特别的变化。
 - c. 有点不舒畅。
 - d. 特别不舒畅, 不痛快。

问题 9: 白天情况如何?

- 身体:**
- a. 状况好。
 - b. 没有特别的变化。
 - c. 稍感疲倦, 脑袋觉得沉。
 - d. 浑身酸懒, 脑袋发沉。

- 心情:**
- a. 轻松、愉快。
 - b. 没有特别的变化。
 - c. 有点不舒畅。
 - d. 特别不舒畅, 不痛快。



解答篇

失眠程度的自我诊断

1~7题的合计分数,就是您的睡眠状态。是几分呢?实际上,分数越高,说明排位越低,睡眠的质量越有问题。无论合计分数多低,如果第8、9题的分数高时,也必须接受专科医生的诊治。

	a	b	c	d
Q ₁	0	1	2	3
Q ₂	0	1	2	3
Q ₃	0	1	2	3
Q ₄	0	1	2	3
Q ₅	0	1	2	3
Q ₆	0	1	2	3
Q ₇	0	1	2	3

	a	b	c	d
Q ₈ (身体)	0	1	2	3
Q ₈ (心情)	0	1	2	3
Q ₉ (身体)	0	1	2	3
Q ₉ (心情)	0	1	2	3

第1—7题的合计分数:

●●	1~2	非常好
○○●●●●	3~6	一般
○○○○○○●●●●	7~9	有失眠的倾向
○○○○○○○○●●●●●	10~13	轻度失眠
○○○○○○○○○○○○●●●●●	14~17	中度失眠
○○○○○○○○○○○○○○○○●●●●●	18~21	重度失眠



分析篇

失眠程度的自我诊断

自己的睡眠状态自己最清楚，果真如此吗?! 也许有不少人为自己的分数大吃一惊。评价失眠程度的方法，即使几项合计分数在6分以下，只要有一项达到了3分，其排列顺序应下降一位。而且，分数在7分以上，其中有2个以上的项目是3分时，其排列顺序应下降二位，这样才能正确评价失眠。得分在0~6分之间没有问题。7~9分者，稍有刺激就易出现睡眠障碍，但如果不是神经质的话，不要紧。得分为10~13分者，就有必要掌握适合自己的“熟睡法”了。得分为14~17分者，要改变生活习惯。得分为18~21分者，肯定多少有些睡眠障碍了。应尽快到专科医生处诊治。

如果去医院，就会被诊断为“失眠症”。但这只是“睡眠不足”。据说深信这一点而照常生活的人，在日本大约有2000万人。“不是病，不必就医”，“睡眠不足不至于影响寿命”，这类想法你有吗? 然而，“失眠症是一种病”! 而且睡眠不足很有可能招致死亡。譬如：对于驾驶电车、飞机等交通工具的人来说，很有可能引起灾祸，对于从事原子能发电站和药物管理的人来说，就很可能引起规模更大的……

睡眠是影响人生活质量的至关重要的因素。所以，对睡眠要从思想上加以重视。

第一章

失眠症的类型和成因

说起“失眠症”，它有各种各样的类型。如果知道自己的失眠症和程度，自然也就知道治疗失眠的方法。对失眠这一现象应正确认识、不要恐慌。现就常见的4种失眠类型和成因给予简要的解答。

