

京
利／著

睡睡平安



睡

说睡

健康
生活
书系

沈阳出版社

健康生活书系

京利/著

沈阳出版社

睡睡平安 说睡



图书在版编目 (CIP) 数据

睡睡平安 说睡/京利著. —沈阳: 沈阳出版社,
2005.5

(健康生活书系)

ISBN 7-5441-2819-9

I. 睡... II. 京... III. 睡眠—基本知识
IV. R338.63

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第 045891 号

出 版 者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮政编码: 110011)

印 刷 者: 沈阳市新友印刷有限公司

设计制作: 冰宇平面设计工作室

发 行 者: 沈阳出版社

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 10

字 数: 200千字

印 数: 1-5000册

出版时间: 2005年7月第1版

印刷时间: 2005年7月第1次印刷

策划编辑: 高 虹

责任编辑: 高 虹 任冬菊

封面设计: 刘冰宇

版式设计: 胡 妍

责任校对: 侯俊华

责任审读: 刘大鹰

责任监印: 张建荣

定价: 19.80元

引言

大梦谁先觉

记得在童年时期跟随老师学习的时候，如果连续学习一天不吃不喝的觉不出什么来，但是如果到亥时不上床睡觉的话就不行了，因此得出睡觉是生命体生长生活过程中最为重要的一项生命活动。

后来，随着学习的深入和年龄的不断增长，对开展睡眠活动的意义更有了深刻的认识。在地球上生活的各种生命体都要开展睡眠活动，不管是动物还是植物。虽然各种生命体开展睡眠活动的时间不同，各种生命体开展睡眠活动的方式也是多种多样的，但是必须开展睡眠活动这个基本生命规则还都是遵守的。人类也是属于地球上的生命体，也应该遵从开展睡眠活动这个生命体的生命规则，因此开展睡眠活动是人类的最基本的生命活动之一，并且是必备的生命活动。一般来说，虽然具体到每个人的时候，个体开展睡眠活动的时间有的比较长，而有的开展睡眠活动的时间比较短；但是，总体来说，人类平均用于开展睡眠活动的时间大约占人的整个生命总长度的三分之一左右。如果坐下来平心静气看一看自己的生活，一生过程中几乎有三分之一的时间用来参与生命活动中的睡眠，试想你的其他吃、穿、排泄、娱乐加在一起才占用了整个生命活动总时间的多少？

人类为什么要用这么多的时间来开展睡眠呢？不睡这么长时间不可以吗？

人类的各种生命活动是需要人体的自身能量来支撑的，



这种能量不仅仅是燃料对于飞机、汽车、轮船的关系，它还担负着维修人类各种受损伤和老化的器官的艰巨任务，更重要的是维持人们精神生命应该有的活力和正常水平，保持物质生命持续执行命令和完成具体任务的能力。

无论是怎么样先进的机械，都需要有了动力才能正常运转后发挥作用，没有了动力，它们就不能体现出自己的价值，因此飞机、轮船、汽车需要燃料才能正常使用。从某些方面来说，人和这些人造出的先进机械也是一样的，人有了动力才能正常生活和在社会上发挥自己的作用，没有了动力，人就没有体力和精力去做任何工作；因此，人需要有足够的生命能量才能正常地从事工作、学习、娱乐等社会活动。

人的生命能量的50%用来支持精神生命，余下的50%用来支持物质生命。

人的精神生命是人的主宰，它是无色、无味、无形的气体，游离于人体的各个部位（其中人脑中的五部六区比例约为45%，人脑其他部位比例约10%，人的脊椎中比例约10%，人的五脏六腑比例约22%，人体的其他部位比例约13%左右），总重量约25克左右。人的大脑中的精神生命特别是人脑中五部六区的精神生命是属于主要的、领袖的，其他部位的精神生命属于次要的、从属的。人的精神生命中的80%左右是固定不变的，有20%左右不是固定不变的，而是高速运转的，是不断游走交换的，人靠这些游走的精神生命去指挥物质生命参与各种生存活动和社会活动。

在哲学家们为唯物主义和唯心主义展开辩论的时候，古代许多生命科学家（或养生家、医学家）对人类的各种生命现象进行了大量的研究，对人的精神生命系统和物质生命系统做了很多地探索，他们在实践活动中摸索出了许多经验。在世界的东方出现的经络学说，应该是生命科学研究者在取得

的各种生命实践活动数据后，创立的有关生命的，特别是人类生命的学科之一；经络学说的创立，为人类治疗各个时期遇到的各种疾病奠定了坚实的基础，为人类了解、掌握和运用各种生理规律和生命发展规律找到了神秘之门，也为人类了解睡眠活动提供了一条比较科学的道路。

以经络学说为基础，古代的仁人智士创立了中国医学、中国养生学、中国气功等许多科学。其中的经络路线，就是人的精神生命运行的轨迹；其中的各种穴位，就是精神生命的驿站和获取体外能量的接口。

人的各种非外力疾病的起因皆为人的精神生命出现了这样那样的问题。当人的精神生命系统中的人脑五部六区中产生了各种疾病细胞时，游走的精神生命会把这些信息带给相对应的人的其他区域的固定精神生命局域部分，这些精神生命局域部分再把这种疾病信息掺杂在各种指令中下达到相对应的物质生命系统的相关部分，于是人的物质生命系统的相关部分开始有病变性反应；如果人脑的五部六区的各种疾病细胞聚集并发展壮大而逐步长成疾病细胞树时，人的物质生命系统的相对应部位就会有明显的器质性病变。如果在病人膏肓之前在人的相关穴位上进行调节，把疾病信息调整到其他的部位，就会产生疾病无药自愈、人在短时期恢复健康状态这样的意想不到的作用。这是因为，人脑五部六区中的疾病细胞会因为没有得到应有的响应或突然中断响应而孤立无援逐步死亡，相应部位的物质生命也因为没有接到有害的指令或突然被终止接到指令而不会产生任何病变或扩大和发展病变部位，又因为没有继续的疾病细胞的指令而原来执行的指令性任务不再执行并自动修补好原来已经病变的部位，由此人的病体得以迅速复原。

人的精神生命特别是每天高速游走的精神生命，十分的



疲劳，它需要每隔12小时左右就要休息6~10小时，并且借此机会自身维护和补充各种能量。精神生命的休息的全过程，就是人们常见的人的睡眠的过程。因为是人的精神生命活动的不可或缺的一部分，人类的三分之一左右的时间不得不在枕头上度过。

人的物质生命是人的有形部分，它是有相对固定形状、有颜色、有气味的，它以皮肤、血液、骨骼、肌肉、毛发等物质组成，是人们的肉眼能够看得到的。物质生命是精神生命的承载者，所有精神生命发出的各种指令都由相应的物质生命去具体执行和完成。

如果人的物质生命工作能力下降，会使人的活动能力降低或减弱，也就是人们经常说的不舒服；这个时期属于人们的精神生命出现一些问题由物质生命体现出来，物质生命部分（也就是人们通常说的人体）的某一个部位或多个部位不舒服，但不能确指疼痛感部位，物质生命的相关部位并没有发生病变。

人不能正常地参加各类生命活动和社会活动，物质生命的某个部位或某些部位不能正常工作或基本停止工作；这个时期人的疾病完成了由精神生命疾病向物质生命疾病过渡，完成了从没有疾病到有小病到有大病的演变。

在人的精神生命系统出现疾病向物质生命系统疾病转化的过程中，起着关键性作用的是人的睡眠；如果人有良好的睡眠过程和适合于自己的睡眠单位时间，人的精神生命系统出现的疾病信息会在很短的时间里一瞬而逝，不会波及到物质生命系统，不会影响到人的正常生命活动和社会活动。理由在于，人处于良好睡眠状态的时候，物质生命表现为相对静止，基本不配合精神生命发出的各种指令；由人脑的五部六区发出的疾病信息，也是精神生命发出的指令，如果不能

及时地得到物质生命系统的支持，就会在精神生命的跑道上掠而过，成为被扼杀在萌芽态中的疾病信息。如果人的睡眠过程出现各种各样的障碍或找不到适合于自己的睡眠单位时间，人的精神生命系统出现的疾病信息就会得到需要的各种支持和援助而有长期生存的机会，轻而易举地进驻人的物质生命系统，轻则影响到人的正常生命活动和社会活动，重则会使人的部分或全部生命活动和社会活动终止。原因在于，人处于非正常睡眠状态的时候，物质生命表现为非主导运动状态，在朦朦胧胧的情况下不间断地接受和不自觉地配合精神生命发出的各种指令；由人脑的五部六区发出的疾病指令，及时地得到了物质生命系统不间断的支持和配合，会在物质生命的相应部位准确驻足，很快由一粒种子长成参天大树，在极短的时间里一个健康人会变成病人。正是基于此，中国古典名著《养生三要》中说：安寝乃人生最乐。又古语云：不觅仙方觅睡方。

另外，人的睡眠时开始工作的精神生命部分在人的睡眠活动时接替非睡眠活动时工作的精神生命部分的任务之一是对物质生命进行必要的维修。在日常的生命活动和社会活动的过程中，人的物质生命系统不仅会受到各种外界因素的无创伤害（一是大自然的伤害，如寒、热、风、雨、雪、雾等；二是与其他人交往时受到的伤害，如喜、怒、哀、乐、悲、恐、惊等；三是人自身的弱点不能节制而对本人造成的伤害，如杀、贪、淫、妄、酒、烟、毒、霸、恶等），还会受到有创伤害（一是由于与其他动物的误解和给予其他动物伤害遭到反击或报复造成的，如虎扑伤、蛇毒伤、蜂蜇伤、狗咬伤、马踢伤、猪啃伤、虫爬伤等；二是由于与其他人发生各种争斗被别人伤害造成的，如刀砍伤、棍打伤、枪击伤、拳脚伤等；三是由于自己的非睡眠状态时工作的精神生命系

统部分工作状态不正常导致物质生命系统工作失常或出现偏差造成的，如高处坠下、摔下深沟、突然绊倒、进入禁区等）。人在睡眠过程中开始工作的精神生命系统部分指令免疫力系统和巨噬等细胞，迅速、准确地调动和使用全身的各种新吸收的相关营养成分及储备的相关营养成分修补人的物质生命系统受到伤害部分；这种修补活动在人的睡眠活动结束后时基本结束，没有完成的修补任务由非睡眠活动的精神生命系统部分给予保护和维持，在下一个睡眠活动开始后再接着修补，周而复始，直到人的物质生命系统受到损伤部分完全复原可以正常参与生命活动和社会活动为止。

睡眠活动中人的精神生命对物质生命系统的维修是起的内在作用，人们使用的各种药物、食疗、各种训练手段和外力的作用起的是外在作用；关键的是在于内在作用，外在作用只有通过内在作用才能奏效；如果没有内在作用的配合，光有外在作用是没有用的，这和给予受过精的鸡蛋适当的温度可以孵出小鸡，而给没有受过精的鸡蛋或一块鹅卵石适当的温度永远也不能孵出小鸡一样，许多对症的中草药没有发挥应有的功效的原因就是没有得到人的精神生命特别是在人的睡眠活动中工作的精神生命的配合。可是，没有外在的作用，内在作用起作用，有可能会独立解决问题，这就是有一些疾病如糖尿病、心脏病、高血压、脑血栓、类风湿、癌症等无药自愈的秘密所在。由此可以得出结论，只有各种药物和治疗手段，没有好的睡眠活动，各种疾病不但不会渐渐好转，可能还会越来越重直至转化成不治之症；拥有各种对症的药物和正确的治疗手段，有相适应的睡眠活动有机地配合，不但主要疾病会迅速地好转，而且许多困扰患者多年的各种慢性疾病也会好转甚至可以康复；如果没有各种对症的药物和治疗手段的配合，睡眠活动调整到相对科学的程度，许多

疾病基本都会好转，甚至有许多疾病可以不治自愈。

在现实生活当中，许多人忽视了开展睡眠活动这一生命活动对人的其他各种生命活动的必要性和重要性，没有认识到睡眠活动的成功开展对自己的工作、学习、参加社会活动以及对于人的其他生理活动的巨大价值和影响，没有把主要精力放在琢磨怎样成功开展睡眠活动上来。许多人只是在口头上讲睡眠活动对自己有多么的重要，但是在日常生活当中却找了许多理由和借口来为自己开脱，强调不能把主要精力放在开展睡眠活动上的无奈：有的说，为了维持自己的最低生存条件和生活标准，把时间花在开展睡眠活动上，就会没有饭吃；有的说，为了自己的事业，把时间花在了开展睡眠活动上，就会没有自己的前程了；有的说，为了爱情，把时间花在睡大觉上，会有哪个姑娘或小伙跟你走……

大地苍茫，青天浩瀚，物竞天择，适者生存，大梦谁先觉？

睡

7 好

目 录

引言/大梦谁先觉	1
索引	01

第一篇 睡眠健康常识



一 睡眠与健康	003
(一) 睡眠健康的含义	004
1. 良好的睡眠状态	004
2. 适合自己的睡眠单元时间	004
3. 睡眠的含义	004
4. 健康的含义	005
5. 睡眠健康的含义	005
(二) 睡眠健康的标准	005
1. 睡眠健康的简易判定	005
2. 睡眠健康的标准	006
二 睡眠常识	008
(一) 睡眠定义	008
(二) 睡眠的原则	009
1. 睡眠时间原则	009
2. 睡眠温度原则	010

3. 睡眠声音原则	010
4. 睡眠光线原则	010
5. 睡眠静心原则	011
6. 睡眠朝向原则	011
(三) 不同年龄段的睡眠	014
1. 人的生存期(0~1周岁)	014
2. 人的各个部位发展期(1~5周岁)	015
3. 人的成熟进入期(5~10周岁)	016
4. 人的独立生活预备期(11~18周岁)	017
5. 人的独立生活热身期(19~25周岁)	019
6. 人的独立生活和创造财富期(26~45周岁)	021
7. 人的保养期(46~60周岁)	025
8. 人的休闲生活期(61周岁以上)	027
三 睡眠对健康的作用	028
(一) 睡眠的内容	028
(二) 睡眠与人的身心健康	028
(三) 睡眠与疾病的关系	032
1. 睡眠与人的精神生命系统疾病的关系	032
2. 睡眠与精神生命通道疾病的关系	034
3. 睡眠与血液循环系统疾病的关系	034
4. 睡眠与消化系统疾病的关系	037
5. 睡眠与泌尿系统和肾脏系统疾病的关系	038
6. 睡眠与呼吸系统疾病的关系	039
7. 睡眠与公共生命系统疾病的关系	041
8. 睡眠与体表系统疾病的关系	041
四 睡眠分类	045
(一) 人类历史进化中睡眠也在发展	045
1. 原始社会人类睡眠的推想	045

2. 奴隶社会人类睡眠的推想	047
3. 封建社会人类的睡眠	047
4. 现代社会人类的睡眠	049
5. 未来社会人类睡眠的推想	050
(二) 常见睡眠	050
1. 标准睡眠	050
2. 超前睡眠	050
3. 滞后睡眠	051
4. 长期睡眠	051
5. 短暂睡眠	051
6. 异常睡眠	052

第二篇 睡眠障碍



一 睡眠障碍的定义	055
二 睡眠障碍形成的原因	056
(一) 环境原因	057
(二) 疾病原因	061
(三) 心理原因	062
(四) 精神原因	063
(五) 恐惧原因	065
(六) 焦虑原因	065
(七) 药物原因	066
三 睡眠障碍的基本特征	067
(一) 性格过敏	067
(二) 多疑	068
(三) 自信心不足	068
(四) 固执	068

(五) 犹豫不决	068
(六) 完美主义	068
(七) 多虑	069
(八) 不正常的梦	069
四 睡眠障碍对人的危害	069
(一) 暗藏的生命终结者	069
(二) 未老先衰的始作俑者	070
(三) 健忘的起源	070
(四) 腐蚀免疫系统的浓硫酸	070
(五) 操纵内分泌失调的幕后黑手	071
(六) 肥胖的主力增援部队	072
五 睡眠障碍表现形式	073
(一) 睡眠不足	073
(二) 睡不醒	073
(三) 时间倒错	074
(四) 睡眠频率失常	075
(五) 睡眠质量差	076

第三篇 睡眠矫正常识



一 睡眠矫正概述	079
(一) 古代的睡眠矫正简介	080
(二) 现代的睡眠矫正简介	083
(三) 如何科学地进行睡眠矫正	084
(四) 催眠师与矫正师的异同	086
二 睡眠矫正的形式与误区	088
(一) 睡眠矫正的形式	088
(二) 睡眠矫正的误区	094

1. 数羊·····	094
2. 读书·····	095
3. 喝酒·····	096

第四篇 睡眠矫正的方法



一 睡眠矫正操·····	099
(一) 逍遥松弛操·····	099
(二) 春梦大觉图·····	102
(三) 知觉反射操·····	104
(四) 心脑同频训练·····	112
(五) 大脑活化操·····	116
二 睡眠矫正术·····	169
(一) 催眠术·····	169
(二) 眠前平衡术·····	172
(三) 服草术·····	189
(四) 浴术·····	195
(五) 按摩术·····	197
(六) 婚姻术·····	202
(七) 动物亲善术·····	203
(八) 外敷术·····	204
(九) 枕术·····	212
(十) 音乐术·····	215
(十一) 时空调校术·····	218

第五篇 食疗



一 食疗简介·····	225
-------------	-----

(一) 食疗是解决睡眠问题的办法	225
(二) 睡眠问题多种因素与食物的多样性	226
(三) 不同的睡眠问题食用不同的食物	227
(四) 各种食物的不同属性	227
二 食疗的具体作法	228

第六篇 镇静助眠药的功与过



一 镇静助眠药的种类	274
二 镇静助眠药的功过	274
(一) 镇静助眠药的功劳	274
(二) 镇静助眠药的过错	275
三 镇静助眠药的使用	277
(一) 人应该在什么情况下使用镇静助眠药	277
(二) 什么样的人不能使用镇静助眠药	278
(三) 因为使用镇静助眠药不当被迫放弃事业的人	281
四 使用镇静助眠药过程中出现的问题	282
(一) 镇静助眠药为什么会不起作用	282
(二) 使用镇静助眠药时应该注意的问题	283
(三) 如何解决对镇静助眠药的依赖问题	284

附录

圆周率 π 的参考值 (小数点后2万位)	285
尾语	300

索引

闲人止步190

作用：定心安神，调节脑内五部六区神经。适用于睡眠障碍、神经衰弱、偏头痛、焦虑症、抑郁症、夜惊等疾病的缓解和治疗。

月黑风高190

作用：排除睡眠障碍。对于情志不畅、忧郁烦闷、神思敏感、易生幻疑、寐多噩梦、胆怯心悸、头晕目眩、口苦咽干等人的各种异常也可以起到比较好的调整作用。

骏马奔驰191

作用：排除睡眠障碍。对于神倦乏力、情绪低沉、形寒肢冷、腰膝或小腹冷痛、性欲减退、阳痿早泄、讷呆食少、大便溏稀或五更泻、小便清长、夜尿多等人的各种异常也有比较好的调整作用。

白鹤亮翅193

作用：排除睡眠障碍。对烦躁易怒、忧郁紧张、头晕目眩、耳鸣失聪，健忘多梦，潮热盗汗，五心烦热，腰膝酸软等人的各种异常也有比较好的调整、缓解作用。

四季平安194

作用：排除睡眠障碍。对于所有因为睡眠活动失