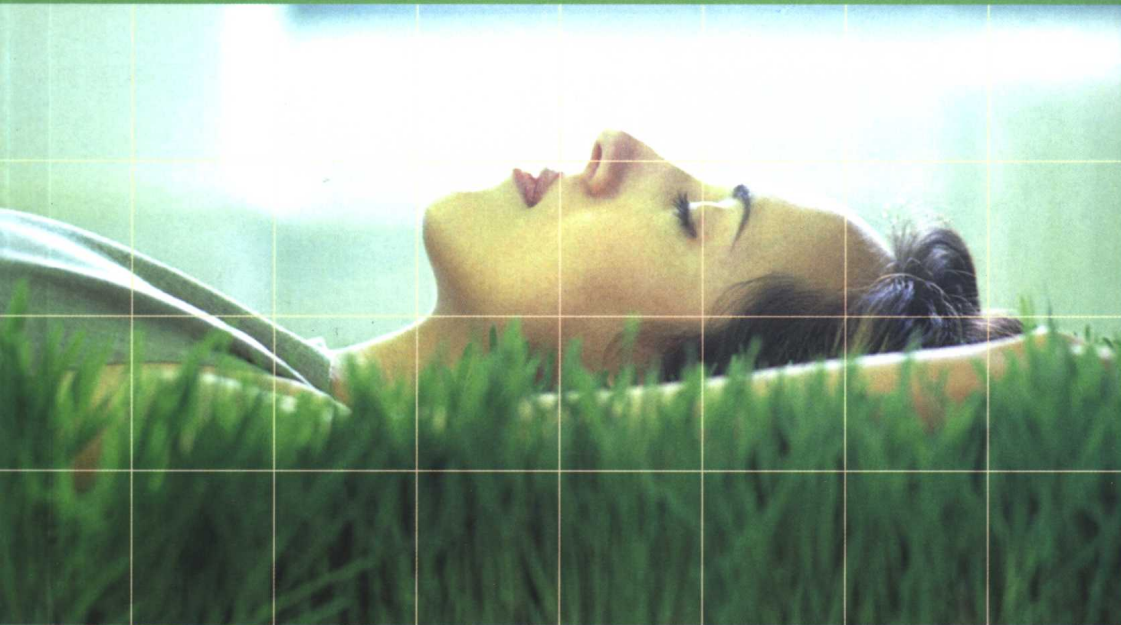


• 美丽人生DIY • 改善人生的60种方法 •

理想睡眠

sommeil de rêve



60
种方法

(法) 玛丽·波雷尔 著
马振骋 徐晓雁 译

广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

理想睡眠60种方法 / (法) 玛丽·波雷尔著; 马振骋, 徐晓雁译. 广州: 广东人民出版社, 2005.1
(美丽人生DIY丛书·改善人生的60种方法系列)

ISBN 7-218-04721-1

I. 理… II. ①玛… ②马… III. 睡眠 — 基本知识
IV. R338.63

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第011000号

本书原由法国Hachette公司2004年出版, 三联书店(香港)有限公司以书名《60 Conceils: 理想的睡眠》出版中文繁体字本。现经由三联书店(香港)有限公司授权广东人民出版社在中国大陆出版中文简体字本。

版权登记号: 图字19-2004-166

选题策划	董真
责任编辑	董真
责任技编	黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	889毫米×1194毫米 1/32开本
印张	4印张
字数	100千字
印数	6000册
版次	2005年1月第1版第1次印刷
书号	ISBN 7-218-04721-1/R·157
定价	28.00元

版权所有 · 翻印必究

• 60 条适合你的建议 • 60 个对症下药的答案 •

理想睡眠

60种方法

(法) 玛丽·波雷尔 著

马振骋 徐晓雁 译

广东人民出版社



1 >>> 20

条建议



目录

前言 怎样获得一夜好觉 4

如何使用本书？ 7

你属于哪一种失眠者？ 8

01	记睡眠日记	12
02	洗澡的艺术	14
03	增加谷物类食品	16
04	让房间空气流通	18
05	让肺吸足氧气	20
06	选一张好床	22
07	把床放个好位置	24
08	重新布置房间	26
09	让别人尊重你的睡眠	28
10	避免暴力场景	29
11	参加体育运动	30
12	喝大量清水	32
13	重新发现花草茶	34
14	用热水泡脚	36
15	按时就寝	37
16	午后小憩	38
17	避免刺激性食物	40
18	做一场放松活动	42
19	隔离噪声	44
20	闻香入梦乡	46
	点滴心得：像园丁看护玫瑰花那样 守护睡眠	47

21 >>> 40

条建议



- 21 让香气弥漫
- 22 呼吸纯净空气
- 23 远离电器
- 24 补充镁剂
- 25 服用蜂王浆
- 26 维生素B疗法
- 27 花卉疗法
- 28 光照疗法
- 29 色彩疗法
- 30 理性思维疗法
- 31 东方静思疗法
- 32 培养笑容
- 33 调节精气
- 34 指压穴位
- 35 按摩肩膀
- 36 做爱吧！
- 37 自我调节练习
- 38 想像理想的睡眠
- 39 驱除噩梦
- 40 抓住时间

点滴心得：坐禅静思让我学会睡觉

41 >>> 60

条建议



- 50 41 分析失眠原因 88
- 52 42 减少安眠药量 90
- 53 43 找到对应的顺势疗法 92
- 54 44 大胆尝试最小剂量 94
- 55 45 精神协调治疗 96
- 56 46 让精气畅通 98
- 58 47 相信针灸 100
- 60 48 检测激素水平 101
- 62 49 求助心理医生 102
- 64 50 采用芳香疗法 104
- 66 51 平息深藏的恐惧 106
- 68 52 尝试印度式按摩 108
- 70 53 早晚做瑜伽 110
- 72 54 植物让你安睡 112
- 74 55 尝试中草药 114
- 76 56 抗抑郁植物 116
- 78 57 生理能量理疗 117
- 80 58 补充微量元素 118
- 82 59 开发五种感官 120
- 84 60 享受海洋疗法 122

点滴心得：我重新开始了不依赖药物的生活 123

前言>>>

怎样获得一夜好觉

尼采说：“睡眠是一件整天都该想着的事。”也许正因为身体力行这条格言，所以这位哲学家没有像拿破仑或丘吉尔那样，进入伟大失眠者的先贤祠。实际上，从早上开始整天准备，才会有一夜好睡。我们经常忘记睡眠是带有白天活动印记的，它包容了我们的压力、焦虑和愁绪，同时与我们的饮食及体力活动也有关系。五个法国人中就有一个承认睡眠不好，三个认为睡眠不够，十分之一以上的人经常服用安眠药，所以，法国的精神类药物消耗量远远领先于其他国家。



失眠还是失眠症候群？

对长期受失眠折磨的人来说，这无疑是一种灾难。但我们这里讲得更多的是失眠的症候，因为睡眠欠佳的症状可以多种多样，但也有共同特征：如醒来时感觉困倦，觉得还没有恢复精力。从打着哈欠上学的小学生，到天一亮就睡不着的老爷爷、老奶奶，更不用说众多睡眠惺松、匆匆赶路的上上班族——每人都有各自睡眠不好或是不足的表现。

不过专家对有一点是达成共识的：要把失眠本身和失眠导致的症状区分开来，其实后者经常是由于睡眠的节律被打乱所造成的。



神话与现实

是到转过头重新看待那些老观念的时候了。首先是那种认为“一夜好觉”必须是睡足8小时的老皇历。其实根据各人的生物钟不同，对睡眠的需求也不一样。如果你属于5%那种每天睡4~5小时就够的人，那你就是幸运儿；如果你属于另外5%要睡10个小时才行的人，那就只好认命了——无论是哪种情况，都应顺其自然。大部分人通常需要的睡眠时间为6~8小时，上述两种差异是由于生物原因造成的，很可能是遗传的作用，就像有人习惯早起，有人习惯晚睡那样。比如我们现在知道，睡意是在机体温度开始下降时袭来，出现的时间却因人而异。但对同一个人，每晚这个时间都差不多，这就是为何每个人都要尊重自己的睡眠节律的原因。

不同的睡眠期

睡眠由几种节律恒定的阶段连续组成：刚睡着时脑电波逐渐放慢，这种状

态因个体差异可持续2~30分钟不等；然后进入浅睡眠状态，身体开始放松；接着进入慢波睡眠；20分钟后又被深睡眠所替代，越来越深；然后进入去同步睡眠期。这时大脑思维几乎和醒着时一样活跃，而全身却完全处于休止状态，除了眼球会快速转动。做梦就发生在这个睡眠期。

整个周期持续一个半小时到两小时。人会稍微清醒几秒钟，然后又进入新一轮的睡眠周期，甚至意识不到中间曾醒来过。

大脑的作用

睡眠不是一种自主行为——我们屈从于大脑支配，大脑放慢节律带领我们穿越一个个不同的睡眠阶段，直至天明。就是在慢波睡眠和深睡眠阶段，我们的躯体得到休息，而在去同步睡眠期中精神得到恢复。如果这些睡眠周期的长短和深度被打乱，我们的休息就要受到影响。我们无法给大脑发号施令，但我们可以善待大脑：除去那些无用的杂

念，从无谓的压力中释放出来，提供不影响大脑活动的天然解决问题的方法……这些都是你可以掌握在手并贯穿于日常生活的方法，它们可以帮助你避免打乱睡眠节奏，或克服那些已形成的不良习惯。

开始行动是从来都不嫌晚的。

找回恢复体力的睡眠，使你早晨起床不再困难。

通过测试来了解你的情况，选择最适合自己的解决方法。

答案步步深入，让你轻松应对所有问题：从入睡困难到失眠，面面俱到。

有针对性的建议和练习，助你培养良好习惯，防患于未然。

软医学疗法、放松疗法、营养学和按摩等种种方法，都能使你轻松入睡，一夜好梦。



如何使用本书？

使用指南

> 每一页页码旁的符号可以帮助你区分并选择所有适合你的自然解决方法。



植物疗法、芳香疗法、顺势疗法、花草精油疗法：这些软医学疗法对每种情况的答复。



体育锻炼：在增强体质体的同时，可以预防出现睡眠问题。



按摩针灸：它与推拿都有益于你的身心健康。



关键提示：在你的食物中寻求解决办法。



实用窍门：在日常生活中预防优于治疗。



心理疗法、放松疗法：求得自身平静，恢复安详泰若。

> 这是一份解决你身体方面困惑的详细方案。
现在就看看你的了！

本书向你提供一系列针对性的建议，帮助你解决所遇到的问题。它由四部分组成：

- **首先做一项测试**找出问题所在。
- **前20条建议**帮助你有效面对日常生活中所遇到的问题，使你保持精力充沛。
- **接下来的20条建议**更进一步帮助你逐渐克服所遇到的困难。
- **后20条建议**针对的是更加严重的情况，即预防措施和多种解决方法都够用不够用的情况。
- **在每一部分的结尾**，都有一个与你同样遭遇的人向你介绍并分享他的经验。

你可以严格地遵循这本手册，按部就班地去实践那些建议。你也可以随意摘取你认为有效或与你关系最大的建议。总之，你可根据自己的实际情况，作出相应的选择：简单地预防或解决已经存在的问题。

你属于哪一种失眠者？

阅读下列信息，如果你偶然遇到这些问题，请选择**A**；如果你经常面临这些困难，请选择**B**；如果你长期陷于这些困境，请选择**C**。

A	B	C	晚上我难以安眠。	A	B	C	我会半夜惊醒无法再睡着。
A	B	C	我服用安眠药。	A	B	C	我的职业生涯压力太大。
A	B	C	我上床时间没有规律。	A	B	C	我的感情生活杂乱无章。
A	B	C	我在酒足饭饱后常常难以入睡。	A	B	C	当我有点问题时，我无法控制夜晚的思绪。

如果你的答案大部分是A，那么1~20条建议最适合你的情况。

如果你的答案大部分是B，可直接参考建议21~40条建议。

如果你的答案大部分是C，赶快参阅建议41~60条建议，是行动起来的时候了！



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

1



» 太多压力、不良的生活习惯、饮食失衡、缺少运动、时间安排不合理等等，**这些错误的生活方式都会影响你的睡眠**。而良好的睡眠是你恢复体力和精力的主要手段。

»»» 要克服这些困难，首先**要建立和保持良好的生活习惯**，发现并学会让你睡得更好的方法。

»»»» 这里是20条你可用到日常生活中的简单建议，**可以让你睡得更安稳**。你的睡眠需要你这么做。

20

条建议



01 >>> 记睡眠日记

要睡好觉，首先要认识和了解自己的睡眠。想做到这一点，记一至两周的睡眠日记很管用。在床头柜上备一个小本子、一支笔

.....

不同的睡眠习惯

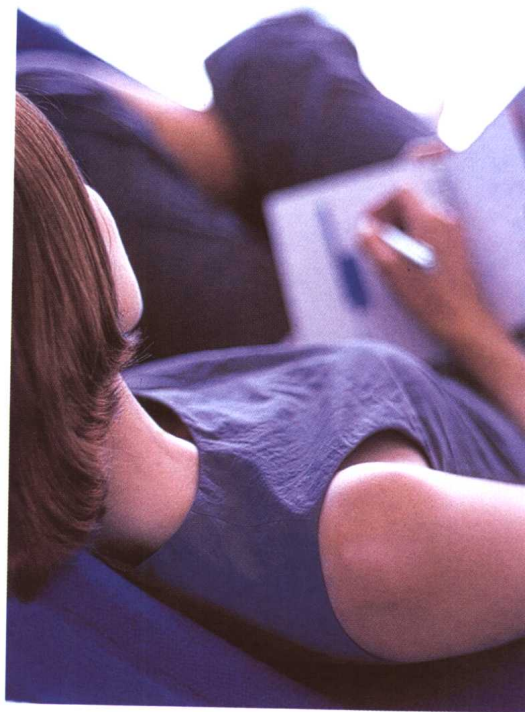
每个人都有不同的睡眠习惯，我们想上床的时间和感到困倦的时间都不一样……当然，专家也观察到很多睡眠的共性，但在睡眠的整个过程中，每个人都有自己特定的因素。要保持睡眠质量，首先要认识睡眠。

> 至少要睡足8个小时；午夜前入睡才能休息得更好；晚上吃得太饱会影响睡眠……

> 关于睡觉问题，这些陈旧观念未必正确，而且没有统一的标准，因为干扰某些人睡眠的因素，另一些人却对之无动于衷。

记笔记

在床头柜上放个小本子和一支笔，至少在一星期或两星期内仔细记下与睡眠有关的细节：白天感到困倦的时刻，晚上想上床的时间，夜间惊醒的情况，睡不好的那些天所发生的事，早晨醒来的状态等等。几天后，你就会慢慢找出你的“睡眠特征”了。这些信息有助你日后选择改善睡眠质量的正确方法以及最佳的行动时机。



> 不管睡早睡晚，睡多睡少，吃饱了睡还是饿着睡，关键是早晨醒来是否精神焕发、体力充沛。



三言两语

- * 每人都有自己安睡的方式。
- * 记录与睡眠有关的一切细节：时间、干扰、效果、醒来时的感觉……
- * 不必在意那些陈旧观念。

02



洗澡的24个理由

想慢慢滑入睡神莫尔甫斯的怀抱，什么都抵不上一次舒服的热水澡。热量和与水的接触，自然地产生了一种身心愉悦的放松，前提是学会和遵守某些洗澡的艺术和规则。

一种美妙的享受

我们生存的头9个月，都沐浴在一种温暖的液体中，随母体的运动而摇曳。当我们滑入温水中时，就会回忆起那种幸福状态，这有助于我们身体的放松，帮助入睡。要得到一夜安稳觉，先舒舒服服洗个澡。为了不影响消化，至少饭后一小时才洗澡。

> 如果再讲究一点气氛的话，你的沐浴会更有效：关上大灯，点起香薰灯，或插几支蜡烛，燃一柱香，放一段轻柔的音乐……

> 可以在水中加一点洋甘菊或薰衣草精油，也可以抓一两把干花瓣到烧开的水中，让花汁慢慢渗出，放一刻钟，然后过滤。

理想的沐浴

浴室是我们可以独处的地方：锁上门，将家里的一切嘈杂关在门外。浴缸里灌满 $34\sim 38^{\circ}\text{C}$ 的温水，这是最合适的水温：可放松肌肉，加快血液和淋巴循环，消除白天紧张压力给身体造成的毒素，使脑电波放慢节律……在水中躺上 $20\sim 30$ 分钟，但时间也不宜太长，否则你会发冷，出浴时皮肤会像新生儿一样起皱。然后裹上浴衣，直接上床。

> 把花汁倒入浴缸中，留一小杯，边放松边品尝，味道不错！



三言两语

- * 饭后一小时，舒舒服服洗澡。
- * 水温在 $34\sim 38^{\circ}\text{C}$ 为宜。
- * 熏香、精油、蜡烛、音乐、花汁浸液，助你全身更放松。