

生命在于深度睡眠

杨氏健康漂亮长寿秘笈



安徽科学技术出版社

Shengming Zaiyu Shenduo Shuimian

◎杨守昌 编著◎

- ◎人生百岁不是梦
- ◎人类可以几乎不生病
- ◎癌症是可以避免的
- ◎深度睡眠利于治病和养生
- ◎人类能够健康地活到自然寿命
- ◎快乐减肥和排毒



R/b3



hengming Zaiyu Shendu Shuimian

生命在于深度睡眠

——杨氏健康漂亮长寿秘笈

杨守昌 编著



安徽科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

生命在于深度睡眠/杨守昌编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2008. 9

ISBN 978-7-5337-4196-9

I. 生… II. 杨… III. 睡眠-养生(中医)
IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 136993 号

生命在于深度睡眠

杨守昌 编著

出 版 人: 朱智润

责任编辑: 吴萍芝

封面设计: 冯 劲

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号
出版传媒广场, 邮编: 230071)

网 址: www.ahstp.net

E - mail: yougoubu@sina.com

经 销: 新华书店

排 版: 安徽事达科技贸易有限公司

印 刷: 合肥东方红印务有限公司

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 4.75 插页: 4

字 数: 78 千

版 次: 2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 50 000

定 价: 25.00 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)

编者的话

如果您睡眠不佳去求医，医生会给您开点安眠药，并告诉您：“不可久服，以免成瘾。”这样的告诫是老生常谈了。那么，今天，有人对您说：“非处方保健类助眠药长期吃也无妨。”甚至提出“变自主睡眠为自主加依赖药物睡眠”更有益于健康长寿，您会感到迷惑吗？

本书会带您进入一个新的天地。

本书作者是一位退休的大学副教授，现任安徽巨森电器有限公司董事长兼总经理。他今年65岁了，看上去只有40多岁。他从自身的几十年实践体验中，提出了“生命在于深度睡眠”的命题。并围绕着人人都关心的健康长寿的美好愿望，畅谈如何提高生命的质量，如何使自己健康、漂亮、长寿，如何培养婴幼儿养成良好的睡眠习惯，如何指导大中小学学生的睡眠，如何服用助眠药、安眠药，长期服用助眠药、安眠药是否有害，如何快乐减

肥,如何排毒等,提出了自己的独特看法,甚至大胆地提出:人们可以几乎不生病、癌症是可以避免的、人们能够健康地活到自然寿命。这些见解与传统的专家意见并不一致(甚或完全相反),可谓自成一家之言。

此外,作者对相关问题如过度运动锻炼问题、过多喝水问题等,也有一些与众不同的见解,很耐人寻味。尤其是对于心理健康的看法,妙语连珠,常一语道破机关,颇显其佛家慈悲心肠,充分袒露出其豁达的襟怀、机智的人生体验。

2

作者的观点源自于他几十年的自身体验。正因如此,可能存在这样那样的不足,或者在论证的严密性方面尚有欠缺。但这并不妨碍向公众奉献他的一得之见!

作为读者,您可能对作者的意见很欣赏;也可能不赞同作者的意见,或不完全赞同作者的观点;但当您打开本书读下去,您会发现别样的天地,别样的意境,领悟到一位学者的人生智慧和人文关怀!

开卷有益,于此信然!

前 言

你想健康、漂亮,长寿100岁以上吗?

按书中方法做,你就能够健康、漂亮,长寿100岁以上!

本书是积我几十年经验写成的。书中介绍了很多使人们青春永驻、健康长寿的方法,按这些方法去做,人人都能健康、漂亮,能长寿100岁以上。

我于1943年3月5日出生,今年65岁了,是安徽大学退休教师。身高170厘米,体重66~68千克,腰围82厘米,身体健康,无任何慢性病。从外貌上看,人们都说我只有40多岁,比实际年龄年轻了十几岁。请看书彩页上我的近照。现在把我青春永驻的经验介绍给大家。

几十年来,我一直对生命科学很感兴趣,很注重养生。总是想各种方法使自己睡好每一天,快乐每一天。国内很多与健康养生有关的杂志我都订阅,从中

汲取有用的知识,并亲身实践检验其是否有道理。

本书是积我几十年理论知识和实践经验之大成。现把她奉献给你,一定也会使你青春永驻、健康长寿。

二

第一节“生命在于深度睡眠”是我几十年来感悟出的心得,主要讲七个方面的问题:

(一)用睡眠疗法治病有奇效;

(二)对癌症患者用睡眠疗法治病,能使癌症病灶不发展,甚至能萎缩直至消失;

(三)对深度睡眠不足的成年人,通过服用助眠药睡足深度睡眠,能够强健身体,无病防病,有病利于治病,绝大部分人都不会再生病;

(四)对婴幼儿中非长睡眠者给药助眠药,能把他们都培养成长睡眠者,从他们被培养成长睡眠者时起,就几乎不会再生病。

(五)深度睡眠不好的大中小学学生服用助眠药后,能够睡足深度睡眠,利于他们身体好、学习好等。

(六)把婴幼儿培养成像爱因斯坦一样是长睡眠者,长大后都能成为高智商的人。

(七)成年人从30多岁起,至无病而终为止,遇到深度睡眠不足时,就及时服用助眠药睡足深度睡眠,能够健康地活到自然寿命。

对于前五条,都是在短时间内立即就能够验证其正确性的;对于后两条,则需要大量而长期的实践检验,才能得知其正确性。

三

《益寿文摘》1998年9月8日刊载的《惊人的医学突破》中说,美国国家科学学会,早在1985年就公布了一项世界著名的白鼠试验。

对相当于人65岁的白鼠试验,一组饮水中加褪黑素(通常说的脑白金)促进睡眠,另一组不加。

结果是:未服用的一组白鼠,在相当于人80岁前在疾病和折磨中死去;服用的白鼠在相当于人110岁时才相继去世,相当于人的寿命延长了30岁,去世前外表年轻、动作灵活。

这后一种情况,我在本书中称之为实现了青春永驻,最后达到了无疾而终。我设想,如果对相当于人40岁的白鼠加褪黑素试验,他们可能会更健康更长寿。

该文中只讲喂饲褪黑素,没有讲到睡眠时间长短与深度睡眠的情况,但可以推测,喂饲褪黑素后,深度睡眠时间一定会大大增加,睡眠质量大大提高了。

该文中讲,由白鼠推演到人类引起的争议颇多。

我至今没有见到在人类自己身上做过有关试验的报道。

四

我30年前从35岁起,经常断断续续地服用助眠药,保证每日睡眠10~12小时甚至更多,我的口号是“睡好每一天”。那时候也没有想到睡眠好能长寿,只是觉得睡眠好很舒服。我坚持了30年,未想到初步实现了青春永驻。

今年我65岁了,从外貌上看比实际年龄年轻了十几岁,与白鼠试验的结论一致。接着从65岁起继续服用助眠药,按白鼠试验的结论,到无疾而终时还能多活30岁。由此得出结论:从30多岁起,遇到有深度睡眠不足时,就服用助眠药,直到无疾而终的那一日,人们可以比现阶段多活50岁,即从现在平均年龄不足80岁,可以活到平均年龄130岁,绝大部分人都

能活到自然寿命。由我现在身体健康无病,以及白鼠试验中的结论可以推出,人们能够健康地不生病地活到自然寿命,最后达到无疾而终。

从去年起,我每晚睡前必服用保健类助眠药,有时加一粒安眠药,夜里再补服用1~2次保健类助眠药,以保证每日睡眠8~12小时甚至更多,确保其中有相当长的深度睡眠时间。

今年我已经65岁,每日工作学习8小时以上,仍然像年轻时一样有精神,劲头足,无疲劳感。

我不属于失眠一族的人,即使不服用助眠药,每日也能睡眠6~12小时。若不服用助眠药,其中深度睡眠时间减少,且睡眠质量不够高。

五

实践是检验真理的唯一标准。你一经实践检验就会知道,积我几十年理论知识和实践经验写出来的这本书,内容都是正确的。

漫漫长寿路,求索几千年。从秦始皇至今,人们一直在苦苦求索。

“我知道了!”阿基米德发现浮力定律时,兴奋得从洗澡盆中跑到大街上高兴地说。

“我找到了！”在本书中，我郑重地向全世界宣布：“我找到了延长人类健康寿命几十岁的方法！”

本书第一节中论文，已经在三家杂志上发表；其中《欧洲中医药》杂志是中英文对照，在国内外发行。其余各节内容都是第一次发表。

因编者水平有限，本书中定有不妥乃至错误之处，恳请读者给予指教。

本书在编写的过程中，得到汪言海、王斌和单章的帮助，在此表示衷心的感谢。

杨守昌

二〇〇八年八月于合肥

目 录

前言	1
第一节 生命在于深度睡眠	1
一、睡眠疗法	4
二、成年人怎样睡眠	10
三、癌症是可以避免的	14
四、婴幼儿怎样睡眠	17
五、大中小学学生怎样睡眠	19
六、实践是检验真理的唯一标准	22
第二节 我要在生命科学方面为人类做点贡献	24
第三节 睡眠常识	30
第四节 我喜欢睡眠	37
第五节 助眠药常识	41
第六节 关于专家对安眠药的忠告	45
第七节 服用助眠药使我初步达到青春永驻	50
第八节 我服用助眠药的方法	54
第九节 怎样才能获得最健康的睡眠	59
第十节 服用助眠药注意事项	65
第十一节 快速入眠的方法	71
第十二节 变自主睡眠为自主加依赖药物睡眠 是长寿的保证	74
一、免疫功能低下是百病之源	75

二、老年人把自主睡眠变成自主加依赖药物睡眠， 可以获得更多的免疫力	76
三、60岁以上的老年人要紧急行动起来	79
第十三节 快乐减肥和排毒的方法	84
第一种减肥和排毒的方法	85
第二种减肥和排毒的方法	91
第十四节 过度锻炼有害健康	95
一、过度锻炼有害健康	96
二、要大部分时间躺在床上	98
三、科学锻炼才健康	100
四、坚持日光浴，补充维生素D	102
第十五节 喝水过多害处大	103
第十六节 怎样面对老年斑	108
第十七节 穿上面衣，让脸面漂亮起来	111
一、面衣是什么衣服	112
二、头部宜热能够延缓大脑衰老	113
三、我为什么会想到要穿面衣	118
第十八节 心理健康是健康长寿的基础	121
一、具有感恩心理是心理健康第一要素	122
二、快乐起来	125
三、抱怨是一剂毒药	131
四、天天写日记	132
五、想出好心情	134
参考文献	136
后记 人们参与试验热情高	138

第一节

生命在于深度睡眠

内容摘要

笔者认为,服用扑尔敏(马来酸氯苯那敏片),复方枣仁胶囊和安眠药等,帮助睡眠,不论你的年龄有多大,都能一直保持三四十岁时期的深度睡眠水平,每日睡眠6~12小时甚至更多;其中有相当大的比例是深度睡眠,而人体在深度睡眠时释放的免疫物质最多。

这样能大大提高人体的免疫力,无病防病,有病则利于治病,延缓衰老。

2 人的平均寿命可能远远超过100岁,平均健康寿命也能达到100岁,甚至能逼近平均寿命,大部分人能达到无疾而终。

由于人们能够青春永驻,也许退休年龄可以推迟到70岁,甚至到80岁。人们能够活到100多岁的自然寿命。

现阶段人们之所以活不到自然寿命,就是因为从40岁起有的人深度睡眠逐渐出现了问题,接着从60岁起绝大部分人的深度睡眠都急剧恶化造成的。

只有使人们永葆中青年时期的深度睡眠水平,才能永葆健康。人们几乎不会生病,得癌症的可能性

比现在大大减少，绝大部分人都能健康地活到自然寿命100多岁，最后达到无疾而终。

永葆三四十岁时期深度睡眠水平唯一的办法，就是从深度睡眠达不到那个水平起，要终身服用助眠药，这就像重症糖尿病人要终生补充胰岛素一样。

笔者提出的睡眠疗法：用助眠药使病人每日睡眠10小时以上，其中一定要有相当大比例的深度睡眠，同时用通常疗法治病，能使病人快速病愈。

笔者用睡眠疗法治疗被惊吓无眠，及甲肝、乙肝、肺结核、感冒等病人，疗效显著，病程缩短。

对睡眠不好的婴幼儿，服用扑尔敏等药物干预，使其睡足深度睡眠，他们不仅从出生起就几乎不会生病，而且可能把他们都培养成像爱因斯坦一样是长睡眠者，长大以后都能成为有智慧的人。

大中小学学生中睡眠不足的学生，服用助眠药（非处方药），可以改善睡眠质量，提高学习成绩，利于他们健康成长。

关键词：深度睡眠 深睡 睡眠疗法 长睡眠 短睡眠 助眠药 青春永驻

一、睡眠疗法

人们的睡眠有短睡眠、长睡眠和一般长度睡眠之分。

短睡眠者,如爱迪生、拿破仑、撒切尔夫人等,每日只睡3~4小时。长睡眠者每日睡9~11小时,如爱因斯坦等。这两类人不多,只占总人口的1%~3%。

长睡眠者与短睡眠者,睡眠时间虽然相差很大,但他们的深度睡眠时间却相差无几。正是由于这一点,长睡眠者与短睡眠者的健康和寿命无显著差别。

4 这说明人的身体健康和寿命,与深度睡眠时间的长短密切相关。

睡眠最深的时候,也是身体内免疫物质释放最多的时候,故能提高机体免疫力,使身体防病、抗病、康复疾病的能力增强。^[1]

日本广岛大学堀忠雄教授经过调查研究得出这样的结论:男性超过65岁,深度睡眠时间会减少到只占全部睡眠时间的百分之几;而同龄女性深度睡眠的时间,一般只降到10%为止,就不再往下降了。所以女性的睡眠质量超过男性,这是女性比男性更长寿的主要原因之一。日本女性平均寿命85.52岁,男性