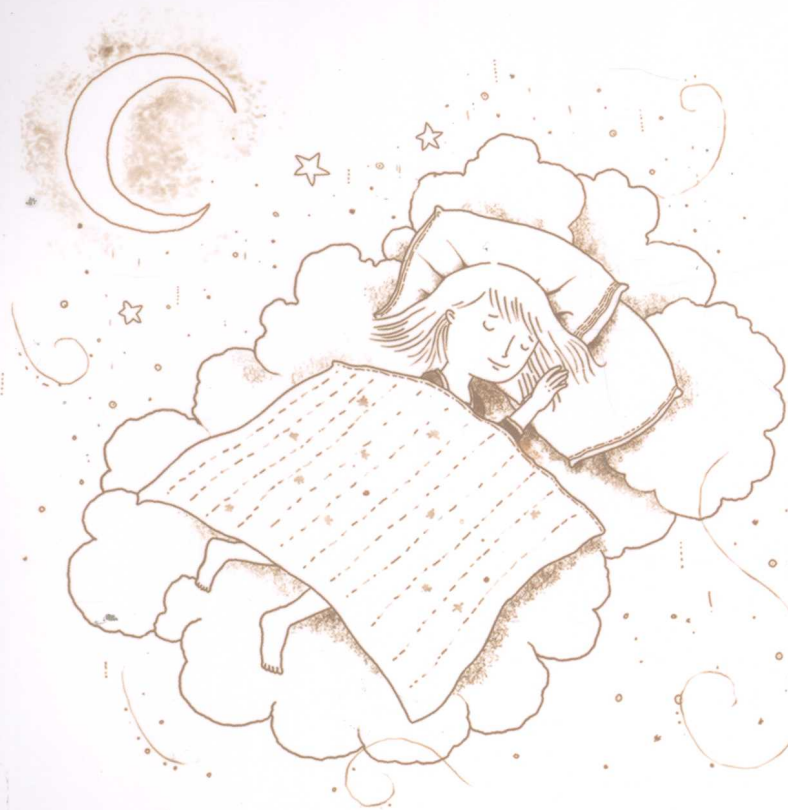


风靡日本的
第一睡眠
枕边书

幸せを呼ぶ快眠ヒーリング

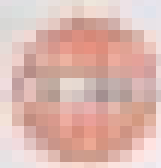
汇集荣格心理学、音乐疗法和呼吸法等40个舒适快眠的疗法！

[日]三桥美穗 著 书锦缘 译



舒适快眠的

40个方法



中国中医药出版社
地址：北京市东直门内大街165号
电话：(010) 84048300
邮编：100708

舒适快眠

李士奇 著



TITLE: [幸せを呼ぶ快眠ヒーリング]

BY: [三橋 美穂]

Copyright © M.Mihashi 2005

Original Japanese language edition published by NIPPON JITSUGYO PUBLISHING CO.,LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with NIPPON JITSUGYO PUBLISHING CO.,LTD.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

株式会社日本实业出版社授权河南科学技术出版社在中国大陆独家出版发行本书中文简体版本。

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16—2009—01

图书在版编目（CIP）数据

舒适快眠的40个方法 / （日）三桥美穗著；书锦缘译. —郑州：
河南科学技术出版社，2010.1
ISBN 978-7-5349-4358-4

I .舒… II .①三… ②书… III .睡眠障碍—防治 IV .R749.7

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第151091号



策划制作：北京书锦缘咨询有限公司（www.booklink.com.cn）

总 策 划：陈 庆

策 划：陈 杨

设计制作：周 军

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路 66 号 邮编：450002

电话：（0371）65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

责任编辑：刘 欣

责任校对：梁莹莹

印 刷：北京地大彩印厂

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：160mm × 230mm 印张：9 字数：150 千字

版 次：2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

定 价：22.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。

舒适快眠^的

40个方法

[日] 三桥美穗 著 书锦缘 译

 河南科学技术出版社

· 郑州 ·

美丽人生

从前的我，身体很健康，吃得香，睡得好，前半段人生比较顺利快乐，但是后来却遭遇了很多意外，一路走来波澜不断。

25岁我结婚后，因为丈夫要调往英国工作，就随他远赴英伦。在英国的那段时间里，我帮助丈夫经营刚起步的网络事业，但是，就在事业要上轨道的时候，丈夫又接到了回国的命令。无奈之下，我独自一人留在英国，继续从事网络事业的工作。因为聚少离多，我和丈夫的交流越来越少，原来亲密无间的关系逐渐产生了裂痕。一年后，网络事业终于稳定发展，我回到了日本，但是我们之间的鸿沟日益加深，终于，我们敌不过“七年之痒”，婚姻走到了尽头。

为了能在经济上自立，我找到了一份寝具工厂的工作。这份工作虽然很有趣，但是工作量非常大，由此我也承受着巨大的压力，非常累。这时候，我患了口腔溃疡，起初不以为然，但这个小毛病竟然一直没办法治愈，不停地烦扰着我的生活和工作。听朋友说，口腔炎症治不好不是好现象，我就到大医院进行了详细的检查，结果竟然是“舌癌”！

癌症，不就是不治之症吗？！这个消息犹如晴天霹雳，我觉得自己的整个人生全垮了。那时候的我忧心忡忡，每天都在胡思乱想：“我是不是就要死了……”几乎每天以泪洗面、悲伤度日。幸好我的癌症只是初期，只要将舌头的一部分切除就可以痊愈，但是以后呢？我又该怎么办？结果医生只给了我一句话：“不要累积压力。”

除此之外呢？该怎么做才好？怎么办，怎么办……我的心头相继浮上各种疑问，但是始终得不到像样的答案。

于是，我踏上了寻求健康的路。

细细回想自己的身体状况，怎么能这么糟糕呢？当时，随着工作量越来越大，紧张性头痛的毛病一直没办法消除。头痛像“紧箍咒”一样，无论是唱卡拉OK、散步，或者外出旅行，一直持续困扰着我，让我非常痛苦。

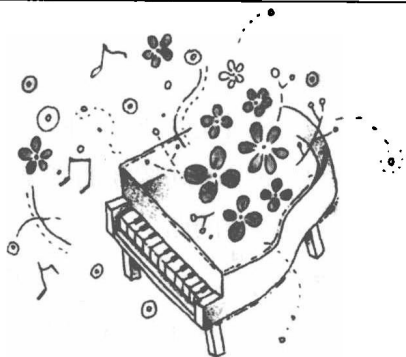
我担心再这样下去，癌症会复发。抱着最后一丝希望，我试着改变自己的饮食习惯，看看“饮食疗法”是否有效，没想到过了一两周，头痛就奇迹般地消失了！1个月后，我的体重自然而然地减轻了3公斤，身体有了活力，不再动不动就疲惫不堪了。

吃什么样的东西，就构成什么样的身体，饮食疗法是最自然的疗法。我深刻地认识到了饮食的无可替代的重要性。

健康还与心理学、养生学、芳香疗法、色彩疗法等许多知识有关。而不得不提的睡眠，其实是非常重要和深奥的，它是一个人的生活习惯、想法等各种层面的反映。事实上，我们大多数人并不重视睡眠，从不爱惜自己，总是过着不规律的生活，或者不懂得如何去爱护自己。记住：当你睡眠品质不佳时，就是身体向你发出的警讯——要“善待你自己”！

本书汇集了我精心挑选的有效方法，对舒缓心灵和身体压力，帮助良好睡眠相当有效。请从自己喜欢的方法开始实践吧，相信一定可以改变你的睡眠质量，走向美丽的人生。

三桥美穗



目录

❁ 第1章 利用房间和寝具创造安睡氛围

观察睡眠状况·····	8
保持与他人之间的交流互动·····	12
享受植物的芳香·····	15
舒舒服服泡个澡·····	20
勤晒棉被好处多·····	25
舒适睡眠从寝具开始·····	28
选好睡衣和床单·····	30
枕头合适睡无忧·····	33
❁ 头不能朝北睡吗? ·····	37

❁ 第2章 净化心灵的妙方

聆听让心情愉快的音乐·····	40
朗诵诗歌纾解疲劳·····	44
让泪水冲走烦恼·····	47

将美好的事情写在日记里·····	50
赞美别人，愉悦自己·····	53
清洗马桶，净化心灵·····	55
 为什么会出现“梦魇”？·····	57

❖ 第3章 舒适睡眠让你充满活力

勤做日光浴，失眠远离你·····	60
呼吸深，睡眠沉·····	63
大步行走带来好睡眠·····	66
温热手脚助人眠·····	69
放松入睡、轻松醒来·····	71
热毛巾敷眼助人眠·····	77
 从体型可以了解一个人的睡眠习惯？·····	79

❖ 第4章 诚实面对自己

化解心中的忧虑·····	82
接受负面的情绪，坦然入眠·····	84
写下不快的感觉·····	87
念诵5句话入梦乡·····	90
注意月亮变化的规律·····	93
 良好的睡眠创造美丽的肌肤·····	96
 如果不睡觉会怎么样？·····	98

❖ 第5章 尝试改变生活

过几天没有电视的生活·····	102
接触大自然·····	104
投宿旅馆，享受极度舒适睡眠·····	106
养生食品有助舒适睡眠·····	110
适度补钙，睡得香·····	114
睡前饮用温热身体的饮品·····	117
● 睡前酒有助于睡眠吗？·····	121
● 梦会帮助我们解决问题吗？·····	123

❖ 第6章 幸福地入眠

荣格心理学中的“共时性”现象·····	126
活在当下·····	130
克服内心的孩子气·····	132
坦诚接受他人的赞赏·····	135
对自己的身体心存感激·····	137
累积点滴的幸福·····	140

第1章

利用房间和寝具 创造安睡氛围





观察睡眠状况

到目前为止，你可曾有过“今天睡得可真沉啊……”的感觉？可曾有过睡到自然醒，迎接清爽的早晨到来的经历？就算你睡眠再怎么差，睡醒之后的感觉再怎么不舒服，多少都应该会有几次这样的经历吧。这样的经历，真的很舒服！

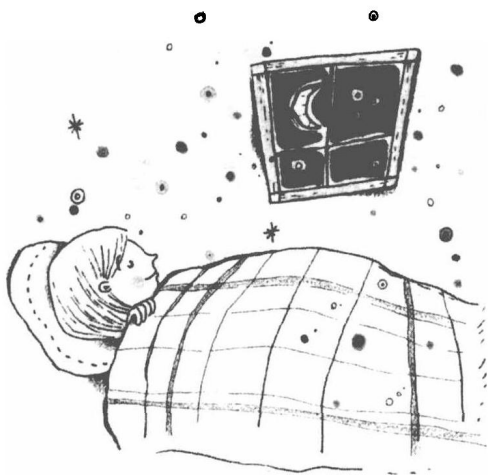
睡眠会反映出白天的生活状态，所以，当你一觉醒来觉得清爽无比时，不妨回顾一下前一天的情况。你或许做了运动、去了美容院、晒了棉被、和朋友愉快地聊天等，这些都是放松心情活动。

做些让心情愉快的事情非常有助于睡眠。对于这些让心情愉快的事情，要做到心中有数，还要尽量创造让心情愉快的条件，让心情能够舒适自然。

反过来说，如果你感觉没睡好，很难受，睡眠品质不佳，你就要反思一下前一天都做了什么事情？或许是酒喝太多了、一整天呆在家里无所事事、沉迷电脑玩到三更半夜、晚餐后马上睡觉、吃了太多油腻的食物……这些事情都大大妨碍了舒适的睡眠。为了自己的身体健康，切记要尽量避免发生以上的情况。

听过我讲座的朋友都知道，我会和大家分享经验，就是每个

人都应该拥有个人的“睡眠日记”。在这本日记里，睡眠的时间、上床的时间、睡眠的满意度、白天的状态、用餐的时间、兴趣或运动等主要的日常活动，都要详细地记录下来，做到一目了然。



结果，很多人有了意想不到的收获。原本以为自己始终睡不好觉的人，意外地发现自己很快就进入了梦乡，不再为失眠烦恼，心情因而放松下来。还有的人因此了解自己的睡眠模式或倾向，从而找到应对的方法。

当你满脑子都想着“自己为什么没办法入睡？”时，保持客观的态度来分析、理清思路，就尤为重要。

为了睡得好，不再失眠，建议大家在日常生活中要关爱自己，留意自己的睡眠。如果觉得睡眠异常，那就回头看看前一天的行动，反思一下怎么才能睡得香。只要留心观察自己的睡眠状况，就可以找到舒适睡眠的好方法。

●睡眠日记（记录1周的睡眠）

	9 PM	10	11	0 AM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
记录例子	●	●	●		睡眠						●	← 工作			
10/20 (周四)	电视	电脑	洗澡								早餐				
/ ()															
/ ()															
/ ()															
/ ()															
/ ()															
/ ()															

睡眠時間										睡眠時間					
入睡										上床					
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9										不良 1 5 佳					
										睡眠の状態	1	2	③	4	5
										白天的状態	1	2	3	④	5
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9															
										睡眠の状態	1	2	3	4	5
										白天的状態	1	2	3	4	5
										睡眠の状態	1	2	3	4	5
										白天的状態	1	2	3	4	5
										睡眠の状態	1	2	3	4	5
										白天的状態	1	2	3	4	5
										睡眠の状態	1	2	3	4	5
										白天的状態	1	2	3	4	5
										睡眠の状態	1	2	3	4	5
										白天的状態	1	2	3	4	5



保持与他人之间的交流互动

无人居住的房子虽然门窗紧闭，但还是在不知不觉中累积了厚厚的灰尘。由于空气得不到流通，所以湿气也无法散去，房子本身就会受到损伤。没错，如果没有人走动，没有空气的流动，房子就无法保持良好的状态。

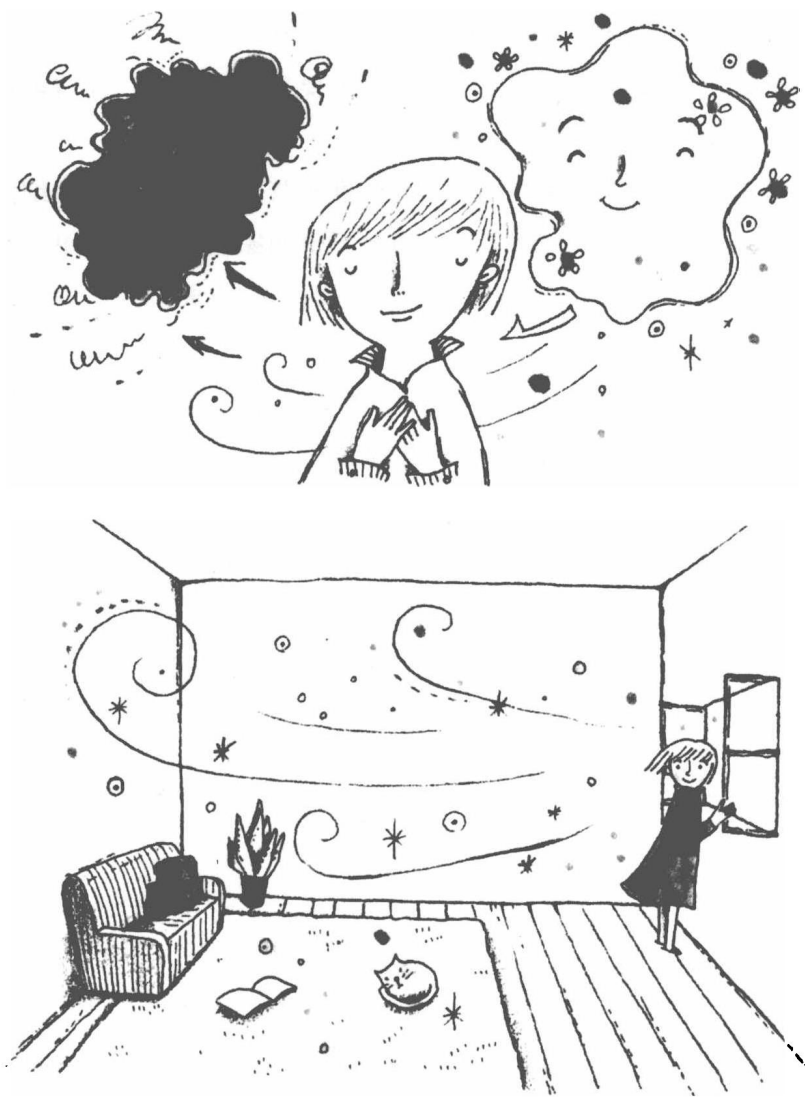
“流水不腐，户枢不蠹”，流动，才能有活力。水一旦停止流动，就会开始腐臭。河川也要有水的流动运送氧气，鱼才能在其中存活。即使在鱼缸里养鱼，也必须保证空气的流动来输送氧气。调味料比如酱油，也得偶尔上下倒转使其流动，才不易腐败。

血液更需要良好的流动，血液循环不畅，会导致怕冷或发烧，对身体造成不良的影响。脑筋也需要转动，当我们想要个好点子时，如果脑袋里塞满了东西，思路受阻，连个回转的余地都没有，灵感是不会光临的！金钱也要流动起来，财源才会滚滚而来。万事万物都要流动，产生循环，活起来，生生不息，这点对我们每个人来说都非常重要。

我喜欢与人交流互动，从不刻意隐瞒自己知道的事情。凡是自己喜欢的商店、难忘的美食、方便使用的东西、深受感动的书籍、

●让心灵和空气都流动起来

和让空气在房间里流通一样的道理，我们要打开心灵之窗，
排出负面的情绪，让新鲜的积极能量进来。



有趣的活动、有幸体验过的事情等，我都想与更多的人分享。如果是有意义的纪念品，我会买来送给朋友，看到对方欣喜的表情时，我也在分享着那种感动。

让心和心交流起来吧，从内到外。这种分享的过程，可以让自己打开心扉，接纳新的信息。记住，不要独占好消息，要告诉更多的人，让他们也分享你的喜悦。

如果房间空气经常不流通，就会堆积灰尘和湿气，导致细菌和病毒繁殖。那么，早上起床时，晚上下班回家后，打开家里的所有门窗，让清新的空气流进来吧！与此同时，你也要打开心扉，将负面的情绪清除出去！

回想一下，今天一整天经历了哪些美好的事情？在寒冷的夜晚，最好做个舒适的香氛沐浴，按摩放松一下，促进血液循环，让身体轻松顺畅，进入香甜的睡眠中。

关爱自己，保持人与人之间的交流互动，让房间里的空气充分流通。生活的各个方面都得到了充分循环，那么，你肯定能拥有舒适的睡眠。