

失眠是困扰现代人的常见健康问题。本书较为详细而科学地介绍了日常自我防治失眠的方法，包括膳食疗法、起居疗法、运动疗法、按摩疗法、艾灸疗法、音乐疗法、香熏疗法、自我用药等。所选方法简便易学，在家中就可轻松进行，失眠患者不妨一试。

睡眠是维持健康生命活动的基础，睡的“香”是生命健康的重要标志

享受

XIANGSHOU

JIANKANGSHUIMIAN DE 140 GE MIAOZHAO

编著/王强虎

健康睡眠的

140个妙招

失眠患者必备宝典

●先睡心、后睡身，难得“糊涂”是良药；

按时起居勤运动，手舞足蹈促睡眠；

●夫妻恩爱是“安眠剂”，饮食调养最有效；

药膳药酒是补充，穴位按摩保睡眠；

●敷贴刮痧自己做，睡眠妙招在书中；

.....



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



享受健康睡眠

由140个妙招

XIANGSHOU JIANKANG SHUIMIAN DE 140 GE MIAOZHAO

编 著 王强虎

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

享受健康睡眠的 140 个妙招/王强虎编著. —北京: 人民军医出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5091-3037-7

I. 享… II. 王… III. 失眠—防治 IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 162265 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 刘海芳 责任审读: 周晓洲 刘 立

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京京海印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 9.75 字数: 144 千字

版、印次: 2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 24.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

本书较为详细、科学地介绍了日常自我防治失眠的方法，包括膳食疗法、起居疗法、运动疗法、按摩疗法、艾灸疗法、音乐疗法、香熏疗法、药物疗法等。全书所选方法简便易学，适于失眠患者和基层医务人员阅读参考。



前言

人一生中的睡眠时间约占整个生命过程的三分之一。任何人都离不开睡眠，如果没有正常的睡眠，就无法维持健康的生命活动。但是，现代人的生活节奏越来越快，社会竞争越来越激烈，引起失眠的原因也越来越多。失眠的原因有精神因素、躯体疾病因素，还有年龄、文化和生活习惯、工作环境等因素。当夜幕来临，躺在床上翻来覆去难以入睡时，失眠患者常感到非常痛苦和无奈。怎么才能快点儿入睡？失眠了怎么办？明晚还会睡不着吗？第二天起床后还有精神开始一天的生活吗？长期睡不着怎么办？这些令人烦恼的问题使许多失眠患者无所适从。

引起失眠的原因各不相同，所以在治疗方法上也就有所不同。本书就是专为不同失眠患者打造的一本必备宝典。全书介绍了 140 余种享受健康睡眠的方法，以供不同年龄、不同病因、不同职业的人选择使用。作者希望患者要以自我调节为主来克服失眠，日常生活中能够做到自我治疗，自我调养，才能获得更好、更持久的疗效。本书从中西医两方面分别介绍了失眠的预防方法，还为患者朋友介绍了治疗失眠的食物和药膳，以希望患者朋友们在多姿多彩的日常生活中达到防病健身、治病强体的目的。

作者

2009 年 8 月

目 录

- 妙招 1: 先睡心, 后睡身 / 1
- 妙招 2: 享受睡眠要克服怕失眠心理 / 1
- 妙招 3: 享受睡眠要克服创伤心理 / 2
- 妙招 4: 享受睡眠要克服自责心理 / 3
- 妙招 5: 享受睡眠要克服期待心理 / 3
- 妙招 6: 严重失眠要看心理医生 / 4
- 妙招 7: 享受睡眠要防抑郁症 / 4
- 妙招 8: 防治失眠要学会暗示催眠 / 5
- 妙招 9: 防治失眠要学会静坐催眠 / 6
- 妙招 10: 防治失眠要学会想象催眠 / 8
- 妙招 11: 防治失眠不妨采用音乐催眠 / 9
- 妙招 12: 防治失眠要学会吐纳催眠 / 10
- 妙招 13: “打开心结”可以防治失眠 / 10
- 妙招 14: “糊涂”是防治失眠的良药 / 12
- 妙招 15: 心理调适可缓解更年期失眠 / 12
- 妙招 16: 经常垂钓有利于防治失眠 / 13
- 妙招 17: 可以尝试用森田疗法治疗失眠 / 14
- 妙招 18: 运动防治失眠的 7 个要求 / 15
- 妙招 19: 运动安眠要关注有氧与无氧 / 16
- 妙招 20: 运动促进睡眠需要“三确定” / 17



- 妙招 21: 练太极拳可以促进睡眠 / 18
- 妙招 22: 散步可以促进睡眠 / 19
- 妙招 23: 跑步可以促进睡眠 / 20
- 妙招 24: 甩手可以促进睡眠 / 21
- 妙招 25: 跳绳可以促进睡眠 / 21
- 妙招 26: 爬山可以促进睡眠 / 22
- 妙招 27: 舞蹈可以促进睡眠 / 23
- 妙招 28: 学会练健身球治疗失眠 / 23
- 妙招 29: 学会有益于安眠的床上四步操 / 24
- 妙招 30: 失眠者善服药不如慎起居 / 25
- 妙招 31: 防治失眠要强调定时作息 / 25
- 妙招 32: 利用体温变化改变睡眠生物钟 / 26
- 妙招 33: 利用光线改变睡眠生物钟 / 26
- 妙招 34: 促进睡眠要学会清静安眠法 / 27
- 妙招 35: 促进睡眠要学会劳形安眠 / 28
- 妙招 36: 尽量不要改变睡眠习惯 / 28
- 妙招 37: 享受睡眠要选择居室环境 / 29
- 妙招 38: 享受睡眠要学会巧选窗帘 / 30
- 妙招 39: 享受睡眠午睡不要超过 30 分钟 / 31
- 妙招 40: 最好午餐后半小时再睡眠 / 31
- 妙招 41: 享受睡眠十六种睡眠习惯要不得 / 32
- 妙招 42: 大便通畅有利于防治失眠 / 34
- 妙招 43: 睡前热水泡脚有利于防治失眠 / 34
- 妙招 44: 性生活是最常用的“助眠药” / 35
- 妙招 45: 巧用药枕可以防治失眠 / 36
- 妙招 46: 科学水浴有助于防治失眠 / 38
- 妙招 47: 冷水洗浴防治失眠可采用的方法 / 39
- 妙招 48: 热水沐浴可享受良好睡眠 / 40

- 妙招 49: 中药足浴可以防治失眠 / 40
- 妙招 50: 享受睡眠时不宜戴隐形眼镜 / 41
- 妙招 51: 享受睡眠选用窗帘要注意 / 42
- 妙招 52: 普通人享受睡眠的最佳姿势 / 43
- 妙招 53: 孕妇享受睡眠的最佳姿势 / 43
- 妙招 54: 享受睡眠选择好枕头很重要 / 44
- 妙招 55: 享受睡眠选择睡床的学问 / 45
- 妙招 56: 享受睡眠要学会选择被子 / 46
- 妙招 57: 食物能防治失眠 / 47
- 妙招 58: 吃猪蹄防治失眠 / 48
- 妙招 59: 吃猪心防治失眠 / 49
- 妙招 60: 享受睡眠要忌食用辛辣刺激食物 / 50
- 妙招 61: 大枣防治失眠 / 50
- 妙招 62: 蜂蜜防治失眠 / 51
- 妙招 63: 黄花菜防治失眠 / 51
- 妙招 64: 睡前喝牛奶防治失眠 / 52
- 妙招 65: 香蕉防治失眠 / 53
- 妙招 66: 用小麦防治失眠 / 54
- 妙招 67: 喝小米粥防治失眠 / 54
- 妙招 68: 莲子防治失眠 / 55
- 妙招 69: 桂圆防治失眠 / 56
- 妙招 70: 百合防治失眠 / 57
- 妙招 71: 灵芝防治失眠 / 58
- 妙招 72: 禁酒可以促进睡眠 / 60
- 妙招 73: 鱼汤有助于治疗失眠 / 60
- 妙招 74: 白醋蒸鸡蛋对失眠有好的疗效 / 61
- 妙招 75: 睡前喝糖水有助于睡眠 / 62
- 妙招 76: 巧克力可促进睡眠 / 63



- 妙招 77: 晚餐不过饱有利睡眠 / 63
- 妙招 78: 防治失眠可选择药粥疗法 / 64
- 妙招 79: 防治失眠可选择美味汤饮 / 68
- 妙招 80: 防治失眠可采用药酒疗法 / 76
- 妙招 81: 防治失眠可采用药茶疗法 / 82
- 妙招 82: 多吃含锌的食物可防睡眠 / 86
- 妙招 83: 享受睡眠不可吃的过饱 / 86
- 妙招 84: 按摩能防治失眠 / 87
- 妙招 85: 仰卧揉腹能防治失眠 / 87
- 妙招 86: 手足按摩能防治失眠 / 88
- 妙招 87: 背部按摩能防治失眠 / 89
- 妙招 88: 学会推胛骨疗法 / 91
- 妙招 89: 学会失眠头部按摩法 / 91
- 妙招 90: 掩耳弹首治失眠 / 92
- 妙招 91: 防治失眠可采用药酒疗法 / 92
- 妙招 92: 五心综合疗法按摩可治失眠 / 95
- 妙招 93: 简易刮痧可以防治失眠 / 96
- 妙招 94: 防治失眠可以用涌泉外贴法 / 98
- 妙招 95: 治失眠可以用神阙穴外敷法 / 99
- 妙招 96: 耳穴贴豆疗法可以治失眠 / 101
- 妙招 97: 劳宫穴外敷可以防治失眠 / 102
- 妙招 98: 艾灸自疗对失眠患者有疗效 / 103
- 妙招 99: 学会用日光浴治疗失眠 / 105
- 妙招 100: 学会用森林浴治疗失眠 / 106
- 妙招 101: 学会用花香疗法助眠入睡 / 108
- 妙招 102: 学会用风油精涂穴法治疗失眠 / 109
- 妙招 103: 学会用磁疗治疗失眠 / 109
- 妙招 104: 学会用香熏疗法治疗失眠 / 111

- 妙招 105: 学会失眠的中医药防治 / 111
- 妙招 106: 夜交藤治失眠 / 115
- 妙招 107: 单味苦参治失眠 / 116
- 妙招 108: 延胡索治疗各种疼痛而引起的失眠症 / 117
- 妙招 109: 中药朱砂能防治失眠 / 117
- 妙招 110: 学会用森林浴治疗失眠 / 118
- 妙招 111: 中药琥珀能防治失眠 / 119
- 妙招 112: 中药牡蛎能防治失眠 / 120
- 妙招 113: 中药龙骨能防治失眠 / 121
- 妙招 114: 中药酸枣仁能防治失眠 / 121
- 妙招 115: 中药柏子仁能防治失眠 / 122
- 妙招 116: 中药远志能防治失眠 / 123
- 妙招 117: 中药合欢皮能防治失眠 (附: 合欢花) / 123
- 妙招 118: 单味大剂量茯苓治失眠 / 124
- 妙招 119: 花生叶妙用可以治失眠 / 125
- 妙招 120: 学会用中成药治疗失眠 / 125
- 妙招 121: 防治失眠要学会使用安眠药 / 129
- 妙招 122: 学会用中成药治疗失眠 / 129
- 妙招 123: 老年人这样用安眠药 / 130
- 妙招 124: 失眠不一定要用安眠药 / 130
- 妙招 125: 中医防治失眠要先搞清病因 / 131
- 妙招 126: 失眠用药要知晓安眠药分哪几类 / 133
- 妙招 127: 应合理选用催眠药 / 134
- 妙招 128: 氯氮革 (利眠宁) 的使用 / 134
- 妙招 129: 甲丙氯酯 (安宁) 这样使用 / 135
- 妙招 130: 苯巴比妥 (鲁米那) 治疗失眠的方法 / 135
- 妙招 131: 运用水合氯醛治疗失眠 / 136
- 妙招 132: 巴比妥类药物中毒解法 / 137

- 妙招 133: 维生素 B₁可缓解失眠 / 137
- 妙招 134: 享受睡眠要了解失眠的中医辨证 / 138
- 妙招 135: 失眠有实证与虚证之分 / 139
- 妙招 136: 孕妇防治失眠要从病因入手 / 140
- 妙招 137: 手术前失眠的处理 / 142
- 妙招 138: 学生复习期间失眠的处理 / 142
- 妙招 139: 旅行中失眠的处理办法 / 143
- 妙招 140: 治疗妇女更年期失眠的 2 种办法 / 144
- 附录 A: 关于失眠的自我测试方法 / 145

妙

招

1

先睡心，后睡身

《黄帝内经》说：心为“五脏六腑之大主”。意思是说，心是人体生命活动的主宰。要说睡眠的技巧方法，“先睡心，后睡身”可算是最根本的一条。中医所说的“心主神志”、“心主神明”、“心藏神”皆指心主精神意识思维活动而言。从汉字的组成看，大凡与睡眠相关的字，诸如瞌、睏、盹……都有一个“目”字旁，好像睡的标志就在于合上眼。一合上眼，外界对神经系统的刺激减少了，神志容易安定。当然，闭眼只是一种条件，最根本的是要大脑活动减少。当处于极度激动状态的时候，闭上眼睛也是睡不着的。如果遇事不顺利，整日忧心忡忡，“眼前泪共皆前雨，隔个窗儿滴到明”，也只能“上床开眼到天明了”。失眠的人控制不住自己的思维活动；不能入睡又加重情绪上的焦虑不安，造成恶性循环，久而久之，形成顽固性的失眠症。怎样使心先“睡”呢？如果您在睡前把思考的问题分析一下，进行合理的解决；或者退一步想，“天下没有过不去的坎儿”，最后作出结论：不过如此，或只能如此。这样也许就可以安然入睡了。也可以抛开烦恼，另外想一些使人心平气和、愉快而又不太激动的事情，便可排除焦躁不安的情绪，也就能慢慢入眠了。

妙

招

2

享受睡眠要克服怕失眠心理

许多失眠患者都患有“失眠性焦虑”，特点是：晚上一上床就担心睡不着，或是尽力去让自己快入睡，结果适得其反。这是因为人的大脑皮质的高级神经活动有兴奋与抑制两个过程。白天时脑细胞处于兴奋状态。工作一天后，就需要休整，进入抑制状态而睡眠，待休整一夜后，又自然转为清醒。大脑皮质的兴奋与抑制相互协调，交替形成周而复始的睡眠节律。“怕失眠，想入睡”，本意是想睡，但“怕失眠，想入睡”的思想本身是脑细胞的兴奋过程，因此，越怕失眠，越想入睡，





脑细胞就越兴奋，故而就更加失眠。

不少自称失眠的人，不能正确看待梦，认为梦是睡眠不佳的表现，对人体有害，甚至有人误认为多梦就是失眠。这些错误观念往往使人焦虑，担心入睡后会再做梦，这种“警戒”心理，往往影响睡眠质量。其实，科学已证明，每个人都会做梦，做梦不仅是一种正常的心理现象，而且是大脑的一种工作方式。在梦中重演白天的经历，有助于记忆，并把无用的信息清理掉。梦本身对人体并无害处，有害的是认为“做梦有害”的心理，使自己产生了心理负担。

妙

招

3

享受睡眠要克服创伤心理

心理创伤是指在人生发展的各个阶段，由于生活事件打破了人的安全感、满足感而造成的心理伤害。如天灾人祸、家庭结构变化、被父母抛弃等生活事件都会对人的生活造成影响。根据研究，创伤记忆和负面情绪常被储存起来，凝滞在大脑右半球的身体知觉区，使大脑本身的调适功能和健康的神经传导受到阻碍，因此造成了当事人想法上的执著和知觉、情绪上的不适。

对于失眠患者而言，有的人由于童年时受到丧失父母、恐吓、重罚等创伤而感到害怕，出现了怕黑夜不能入睡的现象，这种现象随着年龄增长可以逐渐好转。但成年后，由于受到某种类似儿童时期的创伤性刺激，就会使被压抑在潜意识的童年创伤性心理反应再现，重演童年时期的失眠现象。手足无措心理指有的人受到突发事件刺激后，不能做出正确的反应，手足无措，不知如何是好，以致晚上睡觉时也瞻前顾后，左思右想，但始终处于进退维谷、举棋不定的焦急兴奋状态。

在现在的社会环境下，彻底避免心理创伤几乎是不可能的。当然，有了心理创伤也并不可怕，关键是失眠患者要及时得到家长、朋友、老师、同学、专业心理支持机构等及时的理解和支持。心理创伤一旦恢复，失眠也会随之而愈。

妙

4

招

享受睡眠要克服自责心理

自责即自我谴责，是一种不健康的心理。指个体未必做错事，但因缺乏信心而自责自贬。生活中，有些人经常因为一次过失后，感到内疚自责，在脑子里重演过失事件，并懊悔自己当初没有妥善处理。白天由于事情多，自责懊悔情绪稍轻，到夜晚则“徘徊”在自责、懊悔的幻想与兴奋中，久久难眠。

对于因为自责引起的失眠患者可试用以下方法：内心为自己提供一个什么样的目标，现实中就要回答或完成这个目标，如是消极目标，机体就会发挥失败的机制，如是积极的目标，机体就会发挥成功的机制。内心建立一种自信的积极的目标，可引导个体走出自责的心理；学会使自己快乐的归因方式；改变有偏差的思维倾向，如过度概括化、两极化，采用更灵活的思维评断自己与现实的关系；提高自信水平，减少后悔倾向，眼睛往前看，关注您在哪些方面做得更好；相信世界不会完美无缺的，自己也不会做得面面俱到，学会自我原谅。如此这般再加上配合一些其他的治疗失眠的方法，克服由自责引起的失眠也不是什么难事。

妙

5

招

享受睡眠要克服期待心理

每个人都会有期待的心理，人们在满足了期待之后，便会觉得安心，而不更改以往的行为模式，倘若这种期待落空的话，人们会因此愤怒或兴奋。对于失眠患者而言，期待心理是指人期待某人或做某事而担心睡过头误事，因而常出现早醒。比如一位“三班倒”的医务工作者，由于上大夜班（夜里12时上班）常于晚7时睡觉，因害怕迟到，睡得不踏实，常常只能睡上1~2小时就被惊醒，久之便成了早醒患者。也有的人在晋升、职称评定、考试、分房结果快要公布前，往往也处于期待兴奋状态，难以入睡。此类失眠者关键是要克服期待心理，如此才有



可能安然入睡。

妙招6 严重失眠要看心理医生

很多人把失眠当成一个单独的病来看待，这是错误的。实际上，患者出现失眠症状，尤其是3个月以上反复多次失眠，可能是多种潜在疾病的一个信号。一般来说，由环境改变（比如噪声、光照、出差）、生理因素（比如连续上夜班）、生活遭遇不幸等引起的失眠，以及躯体疾病引起的失眠，比如大脑病变、慢性疼痛、高血压、夜尿症等，只占失眠病因的一小部分。更多时候，失眠与心理障碍密切相关。在神经内科就诊的失眠患者中，80%是心因性失眠，其中大多是神经衰弱症患者，对他们用药物治疗往往是治标不治本，时间长了，镇静安眠药所带来的“药物依赖症”还会加重病情。相反，心因性失眠患者看心理门诊，能够尽早发现一些较为严重的心理疾病，比如焦虑症、抑郁症，甚至是精神分裂症。尤其是抑郁症，其首发症状就是失眠、容易早醒。因此看专业的心理门诊非常重要。

有的患者深受失眠困扰，却宁愿吃药也不肯向别人敞开心怀。有经验的心理医师能找出失眠患者的“心结”，进行针对性的治疗。目前，行为疗法在失眠治疗中应用较多。比如，有的患者害怕失眠，醒来后也认定自己没有睡过觉，忧心忡忡，萎靡不振。家人趁他入睡后，在他脸上描了一片黑色，第二天早上，失眠者终于接受了“昨晚真的睡着”的现实，从而不再担心失眠了。这也说明了行为疗法不必拘泥于形式，但需要专业的心理医师给出治疗方案。平时，失眠患者要多进行放松训练，通过聆听一些有助于放松身心的指导语，放松肌肉和情绪，能尽快进入梦乡。

妙招7 享受睡眠要防抑郁症

抑郁症是一种常见的精神疾病，主要表现为情绪低落，兴趣减低，悲观，思

维迟缓，缺乏主动性，自责自罪，饮食、睡眠差，担心自己患有各种疾病，感到全身多处不适，严重者可出现自杀念头和行为。抑郁症是精神科自杀率最高的疾病。目前，在所有的疾病中，抑郁症已成为给人类造成严重负担的第二位重要疾病。造成这种局面的主要原因：一方面，社会对抑郁症缺乏正确的认识，偏见使患者不愿到精神科就诊。在中国，仅有5%的抑郁症患者接受过治疗，大量的患者得不到及时的诊治，病情恶化，甚至出现自杀的严重后果。另一方面，由于民众缺乏有关抑郁症的知识，对出现抑郁症状者误认为是闹情绪，不能给予应有的理解和情感支持，这样对患者造成更大的心理压力，使病情进一步恶化。

如果一个人出现顽固、持久、原因不明、突然发作的失眠症状，各种常规中西成药药物治疗无效者，首先应该考虑是抑郁症。抑郁症是当前最为常见的心理疾病，自杀率高达12%~14%，故称“第一号心理杀手”。因为许多患者本身为失眠或其他身体不适所困，但没有意识到这是抑郁症所致，因此，有以下“五大特征”提示抑郁症的可能。一懒：无原因地突然变得全身软乏无力，懒于做事；二呆：动作减少、思维迟钝、构思困难、记忆力和注意力下降；三变：性格明显改变，前后判若两人，自我感觉很差；四忧：情绪忧郁、意志消沉、悲观苦闷、对事缺乏兴趣；五虑：多思多虑、胡思乱想、焦虑不安、坐立不宁。而顽固性失眠和全身不适症状更具特征。对抑郁症及早进行心理和用药治疗，90%以上患者可望在1~3个月恢复健康。总之，对于此类患者的失眠关键还是要从治疗抑郁症入手。

妙

招

8

防治失眠要学会暗示催眠

自我催眠暗示疗法目前在世界许多国家中已被广泛应用。它是通过自我催眠和积极的自我暗示，自我控制心身状态和行为的一种心理疗法，进化到今天的人类已具有利用自我意识和意象的能力，可以通过自己的思维资源进行自我强化、自我教育和自我治疗。实际上，人们早已应用自我催眠暗示，如祈祷、宗教仪式、印度的瑜伽术、中国的气功术等都是以不同的方式实施自我催眠暗示。

暗示在人类的生活中具有很大作用。当人在清醒状态下，暗示虽也有作用，



但在催眠状态下，暗示的内容进入潜意识领域更具有强大而持久的威力。在催眠状态下的暗示，不仅能够改变身体的感觉、意识和行为，而且还可以影响内脏器官的功能。

对于失眠患者而言，使人进入催眠状态的方法很多。失眠者闭上双眼，逐步入静，并在心中默念：我现在躺在床上，非常舒服……我似乎很难入睡……不过没有问题……我现在开始做腹式呼吸……呼吸很轻松……我的杂念开始消失了……我的心情平静了……眼皮已不能睁开了……手臂也很重，不想抬了，也抬不起来了……我的心情十分平静……我困了……我该睡了，我能愉快地睡着……明早醒来，我心中会非常舒畅。

初期练习应选择比较安静的环境，每天多次练习，逐渐变为每天有规律地练习2~3次，较易收效。每次5~20分钟。初学者每次时间不宜过长，时间稍长容易出现注意力涣散和不知不觉中使注意力紧张等缺点。因此，应适当缩短每次练习时间，甚至也可把一次练习分为几个阶段，每段只练习几分钟。

妙

招 9

防治失眠要学会静坐催眠

静坐疗法对于防治失眠、抑郁症、精神分裂症、躁狂症、神经官能症，以及精神异常是十分有效的，要常做不懈。静坐疗法如下。

1. 静坐的姿势 静坐须有合适的坐凳，坐位的高度与静坐者的小腿同高。大腿要平，小腿要直。端坐自然，头颈正直，下颏微收，腹部微收，胸部微含，背部挺直（但不可用力），两肩下垂，两手分别放置膝盖部，两脚距离与肩齐，平放地上。两眼微闭，意视鼻尖，口唇轻合，舌尖顶上腭（舌尖顶在两个门齿之间的后面牙龈处），以安坐舒适为度，切记要不僵不懈。呼吸采用自然呼吸法，呼吸用鼻。

2. 静坐前的准备工作 入坐前如有必要，可预先解大小便。宽衣松带，解领扣，松腰带。静坐前，首先把情绪稳定下来，排除一切杂念。尽可能选择空气新鲜，环境比较安静的地方，室内室外均可。在静坐当中如骤然发生巨响（惊功），