

# 好好睡觉

## 日本睡眠师教你的超级睡眠法

为什么全世界睡眠时间最短的日本人 有如此高的工作效率和创造力？

叶惠子 著



# SLEEP TIGHT



中国致公出版社  
China Zhigong Press

# 好好睡觉

日本睡眠师教你的超级睡眠法

---

叶惠子◎著

---

## SLEEP TIGHT



中国致公出版社  
— China Zhigong Press —

图书在版编目 ( CIP ) 数据

好好睡觉：日本睡眠师教你的超级睡眠法 / 叶惠子著. — 北京：  
中国致公出版社，2018

ISBN 978-7-5145-1112-3

I . ①好… II . ①叶… III . ①睡眠—基本知识  
IV . ① R338.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 266186 号

好好睡觉：日本睡眠师教你的超级睡眠法  
叶惠子 著

责任编辑：闫一平 何江鸿

责任印制：岳 珍

出版发行： 中国致公出版社

地 址：北京市海淀区翠微路 2 号院科贸楼

邮 编：100036

电 话：010-85869872 ( 发行部 )

经 销：全国新华书店

印 刷：北京温林源印刷有限公司

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：8.5

字 数：228 千字

版 次：2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷

定 价：39.80 元

版权所有，未经书面许可，不得转载、复制、翻印，违者必究。

## 序言

### 为什么全世界睡眠时间最短的日本人有着如此高的工作效率和创造力？

睡眠是我们每天都要经历的事情。作为约占人的一生三分之一时间的活动，睡眠对人类的作用不言而喻。随着科学的发展，人们对睡眠的了解渐渐增多，知道睡眠不足会给人体带来极大的负担，也知道改善睡眠就能改善人的体质和生活。但由于睡眠是看不见摸不着的东西，所以即使每天都会与它打交道，人们对它的了解也仍然有限。有调查显示，中国有半数的人都有或多或少的睡眠问题，其中中产阶层中有超过八成的人受睡眠问题的困扰，人们的睡眠质量急剧下降。虽然生活在现代的人们越来越关注自身的健康问题，也越来越意识到睡眠的重要，但却往往找不到健康的解决方式。

一个人一天究竟要睡几个小时才算睡眠充足？最佳的睡觉和起床时间是几点？人为什么会失眠？睡不着的时候应该怎么办？每天都觉得睡不够就是睡眠不足吗？人为什么会做梦？做梦到底意味着什么？……不要以为这些问题很简单，事实上，每一个问题的背后都蕴藏着非常多的信息，而且有的问题并不存在一个绝对的答案。

一直以来，人们认为白天工作，夜里睡觉是理所当然的事情。然而随着生活节奏的加快、工作压力的增加，有些人因为客观因素不得不放弃安稳有规律的睡眠，有些人因为不良的睡眠习惯而让自己的睡眠质量日渐下降，最后导致生物钟紊乱，睡眠也出现大问题。

夜里睡不着，睡不踏实，早上醒不了，白天打瞌睡……睡眠专家将这些症状

统称为睡眠障碍。科学研究证明，睡眠障碍正在损害着人们的身体健康，很多慢性疾病如心脏病、焦虑症、2型糖尿病等，都与睡眠障碍有关。同时，这些疾病又会影响睡眠的质量，形成恶性循环。

只有重视并解决睡眠问题，才能让我们更好地享受有限的人生。此书正好可以引导人们避免走入睡眠的误区，帮助大家养成健康的睡眠习惯，掌握助眠和快眠的好方法，提高睡眠质量，让睡眠变得更加高效，更加有益于身心。

为什么这本书的主题是“日本睡眠师”教你好好睡觉，而不是别的国家的呢？因为日本人正面临着社会阶层的定型、在大企业工作的拘谨压抑、社会机会渐渐变少等压力，同样是亚洲国家，比中国人的压力大得多。美国和澳大利亚专家对世界多个国家居民的平均睡眠时间进行了大规模调查，结果发现日本人的平均睡眠时间最短，只有 7.27 小时，阿根廷人的平均睡眠时间最长，长达 10.26 小时。但是，为什么全世界睡眠时间最短的日本，却有着惊人的发明创造力和饱满的精神？在日本的公众场合很少见到精神萎靡的人，从街边咖啡店的员工到大公司职员都给人精神饱满的感觉，甚至有的人已经头发花白，还在社会岗位上忙碌，并且依然神采奕奕。原因就在于日本社会很早就重视睡眠质量这个问题，并涌现出了很多专门研究睡眠的专家，他们在提升日本人的睡眠质量方面做了大量的研究。每位专家的研究都比较深入、专一，他们的研究在日本乃至世界其他国家实践，帮助睡眠障碍人群获得良好的睡眠。

本书的前 5 章通过研究内田直、三桥美穗、福辻锐记、高田明和、武井樱，五位日本顶级睡眠治疗师、睡眠环境设计师、睡眠科学家过去 5 年来睡眠研究的精髓，教给大家安然入睡的简单方法。其中，包括内田直对各种睡眠障碍症的研究、三桥美穗的舒眠法研究、福辻锐记对熟睡窍门的研究、高田明和对短眠和快眠的研究以及武井樱对掌控睡与醒的根本要素的研究。后 3 章介绍了日本其他专家和多位欧美专家提出的切实可行的睡眠方法，以及一些新鲜的与睡眠有关的小知识，同时穿插了一些有趣的小测试，让读者朋友们能够结合这些测试判断出自己睡眠的情况，从而找到最适合自己的睡眠方法。

# 目录

## 第一章

+

### 内田直说：带你一起了解睡眠的学问

1. 一次完整的睡眠是怎样的？ // 002
2. 生物钟是个什么钟？ // 005
3. 神奇的 90 分钟睡眠周期 // 007
4. 为什么年轻人熬夜，老年人早起？ // 009
5. 白天睡得多可能是呼吸中止症 // 012
6. 睡不好可能是因为“不宁腿” // 014
7. 夜磨牙危害大 // 017
8. 晨型人 OR 夜型人 // 019
9. 自测：你是晨型人还是夜型人？ // 022
10. 自测：你是哪种失眠？ // 024
11. 安眠药，日本人又爱又恨的东西 // 029
12. 日本发布的获得更优质睡眠的 12 条守则 // 033



## 第二章

+

### 三桥美穗说：学会舒眠法，睡得更舒服

1. 你会睡觉吗？ // 038
2. 睡眠习惯和人生目标的达成 // 041
3. “鬼压床”到底是什么鬼？ // 043
4. 当我睡觉时，我该穿什么？ // 047
5. 三桥教你自制一个夏日抱枕 // 051
6. 冬季入眠的关键——阻断寒冷，沐浴阳光 // 054
7. 人类看到米色时肌肉最放松 // 056
8. 不要将床头对着门 // 057
9. 注意！开小夜灯睡觉容易发胖！ // 059
10. 也许你该换枕头了 // 061
11. 羽绒被最好眠 // 064
12. 你适合哪种硬度的床垫？ // 065
13. 特殊情况下如何睡？ // 066
14. 适合入睡不规律人士的定锚睡眠法 // 069
15. 10个入睡前的小习惯 // 071
16. 三桥式起床法——拉拉耳朵，就可消除睡意？ // 076
17. 对付起床困难症的终极大法 // 078
18. 练习：睡前的基本呼吸 // 081



### 第三章

+

## 福辻锐记说：夜晚熟睡，早起清爽

1. 福辻的睡眠测验 // 086
2. 福辻的忠告：睡前 2~3 小时，禁食禁烟禁酒 // 091
3. 早餐，加根香蕉吧 // 093
4. 睡不着的时候，喝一碗味噌汤吧 // 095
5. 日本人入睡前的“宝水” // 096
6. 夏天也应吃温热的食物 // 098
7. 也许你需要一个“牛顿的摆球” // 099
8. 睡不着时，听一听莫扎特吧 // 101
9. 养一只宠物吧 // 103
10. 不要勉强自己睡觉 // 106
11. 自主神经失衡性失眠 // 108
12. 自测：你的熟睡度如何？ // 110
13. 白天精力越集中，晚上越容易入眠 // 113
14. 减肥会减掉你体内的“熟睡维生素” // 114
15. 脂肪在深度睡眠时燃烧得最热烈 // 115
16. 向猫学习 // 117
17. 福辻锐记的身体矫正操 // 119
18. 练习：三分钟缓解视疲劳 // 123
19. 练习：福辻式的睡前助眠按摩 // 125
20. 竹炭枕头具有难以言喻的疗愈效果 // 127
21. 骨盆也需要一个枕头 // 130





## 第四章

+

### 高田明和说：想睡好，4个小时就够了

1. 想睡好，4小时就够了？ // 134
2. 如何成为短眠者？ // 136
3. 相比睡觉，如何清醒更重要 // 138
4. 让运动和阳光唤醒你 // 140
5. 早餐要在阳光下吃 // 142
6. 戒掉回笼觉 // 144
7. 小睡之妙 // 146
8. 左右脑可以“轮休”？ // 149
9. “小睡”和“休脑”产生的正能量 // 153
10. 日本人的“快眠法宝” // 156
11. 入睡的仪式 // 158
12. 睡前在枕边放一个苹果 // 160
13. 提高睡眠舒适度可保证短眠质量 // 161
14. 睡眠追踪表 // 163
15. 练习：有助睡眠的“高田式体操” // 164
16. 用按压穴位实现快眠 // 169

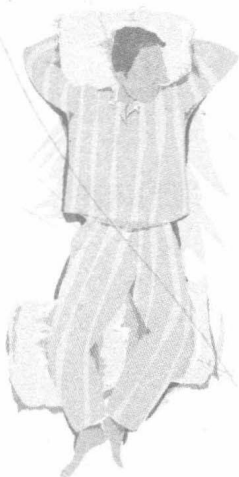


## 第五章

+

### 樱井武说：是什么在掌控我们的睡与醒

1. 睡眠研究的重大发现——食欲肽 // 172
2. 我们为什么清醒，又为什么睡去？ // 175
3. 当我们睡着的时候，我们的身体在做些什么？ // 179
4. 食欲肽将我们的睡眠玩弄于股掌之中 // 181



## 第六章

+

### 其他日本及欧美睡眠专家的研究

1. 友野奈绪和池谷敏郎的研究：穿上袜子就能好眠？ // 186
2. 井上雄一：每个人都有自己“适当的睡眠时间” // 190
3. 宫崎总一郎：为什么一到非洲就精力充沛？ // 194
4. 理查德·怀斯曼的两个睡眠小测试 // 198
5. 查里斯·艾德茨考斯基：如何校准你的生物钟？ // 203
6. 格雷戈里·贝伦基：睡眠不足会让我们身处险境 // 207
7. 雷切尔·曼博：把床变成睡觉暗示 // 211
8. 杰森·吴：学会与失眠共处 // 215

## 第七章

+

### 和睡眠有关的“冷知识”

1. 睡眠不足真的“补一觉就好”吗？ // 220
2. 睡眠不足会削弱人们的意志力 // 224
3. 我们的睡眠与性别和年龄有关 // 227
4. 怕冷的人如何安睡 // 231
5. 睡姿不对，起来重睡 // 235
6. 练习：借助冥思和暗示进入深睡眠 // 238



## 第八章

+

### 你不知道的梦境的奥秘

1. 当我们记得我们的梦 // 244
2. 开始记录“睡梦日记”吧 // 249
3. 那些有益我们睡眠的梦 // 252
4. 利用梦境来解决生活中的问题 // 255
5. 学会控制我们的梦 // 259

# 第一章

z z z



内田直说：  
带你一起了解睡眠的学问

内田直◎——生于1983年，毕业于日本滋贺医科大学，现任早稻田大学体育科学学院教授。医学博士、睡眠医疗认证医师。

## 1.

## 一次完整的睡眠是怎样的？

自古以来，许多人对于“人为什么要睡觉”和“人在睡觉的时候体内都在发生着怎样的活动”这两个问题有着各种各样的疑问。但是在过去，想要弄清楚人类在睡着时的状态并不是一件容易的事。直到近代，医学和脑科学发达之后，人们才开始通过对脑波和人体各种生理指标进行监测和记录来研究睡眠。

内田直说，从医学角度来看，睡眠属于正常脑部活动中的一个项目，所以想要对睡眠进行调查，必须对脑部活动进行调查的基础。19世纪20年代，奥地利的精神科医师贝格尔设计了一套电极系统。在进行试验时，他将这套系统安置在他儿子的头皮上，然后将系统与一个示波器连接。随后，他在示波器上看到了节律性的电位变化，这些变化就是脑电波。贝格尔对这些脑电波进行了记录和研究，将最占优势的节律命名为“阿尔法波( $\alpha$ 波)”和“贝塔波( $\beta$ 波)”，脑电图技术就此问世。此后，各种从体外侦测脑部活动的方法也陆续问世。

通过对脑电波的监测，人们发现，人的大脑中有许多神经细胞，各个神经细胞借由带电离子进出细胞内进行电活动，脑电波就是对这些电活动总和的记录。如今医学上常用脑电图对许多脑部疾病，如癫痫、脑血管疾病等进行诊断。

在对睡眠进行研究的初期阶段，人们从监测到的脑电波中发现，脑电波会随着人的意识状态产生波形变化：人在清醒时，会出现连续

的  $\alpha$  波和间断的  $\alpha$  波，其中，间断的  $\alpha$  波大于 50%；当人处于睡眠的第一阶段时，间断的  $\alpha$  波会降低到小于 50%，之后出现平坦化脑电波、涟波、单独的头项锐波、连续的头项锐波，以及头项锐波和不完整的睡眠纺锤波；当人处于睡眠的第二阶段时，会出现睡眠纺锤波。只要观察者不去刺激被观察者，让被观察者一直处于平稳的睡眠状态中，就可以客观地观察到被观察者睡眠时脑中的活动情形。

睡眠的定义首先是，面对外界刺激时反应度有所下降却又极容易恢复的一种状态。人的睡眠是 REM 睡眠和非 REM 睡眠两种状态交互的过程，在此之前，人们所认为的睡眠就只是单一的“睡眠”。REM 睡眠发现于 1953 年，由于在这一阶段眼球会自然地转动，看起来像是在做快速眼球运动，所以这种睡眠被称为快速动眼睡眠，英文为 Rapid Eye Movement，简称 REM。通过更进一步的研究，人们发现，在 REM 睡眠中，人的眼球会转动，大脑也比较活跃，只有身体的肌肉活动水平极低，所以这种睡眠也被认为是“身体睡眠”。这种睡眠是全部睡眠阶段中最浅的。非 REM 睡眠状态期间眼球几乎没有运动，心跳也会减缓，大脑处于休息状态，所以这种睡眠也被认为是为“脑睡眠”。但内田直认为，这种说法过于片面，因为在非 REM 睡眠状态时，身体和大脑同时都在休息。

有人将 REM 睡眠称为浅睡眠，将非 REM 睡眠称为深睡眠，内田直认为，这种分类也并不精细。事实上，在非 REM 睡眠中有四种睡眠状态，分别为浅睡期、轻睡期、中睡期和深睡期。其中的深睡期的睡眠才是深睡眠，也就是说，深睡眠只不过是非 REM 睡眠中的一部分，不过，睡眠科学界通常将非 REM 睡眠中的中睡期和深睡期合称为深睡眠。这个时期的大脑会出现被称为“睡眠慢波”的脑波，所以也被称为“慢波睡眠”，这种睡眠主要出现在睡眠的前半段。通俗地说，深睡眠是人睡得最熟、最香的阶段，处于深睡眠的人难以被外面的声音打扰，

也很难被别人唤醒。在无数次的测试中，研究人员发现，一个人如果作息正常，睡眠也正常，那么在他8小时的总睡眠时长里，深睡眠的时间为2小时。

REM睡眠和非REM睡眠这两种睡眠状态并不是随机出现的，而是有它自己的周期，内田直认为，通常以60~120分钟为一个周期交替出现，更精确的说法是90分钟为一个周期。这两种状态循环往复，每夜通常有4~5个睡眠周期。这个周期富有弹性，会不时发生变化。睡眠周期中一次REM睡眠长度通常在睡眠的前半较短，有时只出现在睡眠一开始，持续时间甚至不超过30秒。但是在天亮前的睡眠中，长度会变长，最长时可达到30分钟左右。REM睡眠通常会在清晨出现，所以人们经常会在这一时间段做梦，并且记住梦的内容。

由于两种睡眠各自拥有特定的出现模式，一旦错过睡眠时间，就容易出现睡眠问题，所以内田直建议人们要保持规律的睡眠时间和良好的睡眠习惯。他说，如果一个人清晨5点才去睡觉，那么按照REM睡眠会较多出现在清晨的特点，他在这一时期会产生大量的REM睡眠。那么问题来了，多半出现于睡眠开始的非REM睡眠怎么办呢？按照惯例，非REM睡眠也会在这一时间段产生，于是两种睡眠就会产生冲突，互相抑制，导致自然睡眠无法形成，影响人的休息。并且以梦通常会出现在REM睡眠阶段的规律来看，在这种情况下有可能会刚入睡就开始做梦，此时就容易做一些被巨人抓住、被拗断脖子等噩梦。

## 2.

## 生物钟是个什么钟？

有人会问，按照上面的说法，那么经常需要轮班、倒班的人应该没办法睡眠才对。但是，为什么生活中有许多这样的人同样睡得很好，回到家中头一沾枕头就马上睡着了呢？对于这一疑问，内田直说，经常需要轮班和倒班的人的睡眠其实是有问题的。轮班、倒班会扰乱人体的生物钟，让人即使在条件允许的情况下也无法正常入睡，并感到疲劳、精神不振等。

说到生物钟，人们并不陌生，它是生物体生命活动的内在节律性，是一种没有真实形态，却一直存在于生物体内的“时钟”。最早发现人体内存在生物钟的是 20 世纪初的德国内科医生威尔赫姆·弗里斯和奥地利心理学家赫尔曼·斯瓦波达，但“生物钟”这个名字直到 20 世纪中叶，才被生物学家们创造出来。

睡眠的好坏与生物钟有关，这毫无疑问。一般认为人的体内有两个时钟，其中一个可以控制人体温度的变化以及褪黑素的分泌，另一个可以控制人在固定的时间入睡和醒来。当我们说一个总是在夜间非常精神而白天却睡得很香的人生物钟发生了紊乱时，指的往往是后一种。

受到生物钟的影响，人们会在固定的时间醒来，再在固定的时间睡去。但并不是所有人的生物钟都是 24 小时，有些人的生物钟会长于 24 小时，那么，他们为何仍然能够按照 24 小时的作息时间生活呢？内田直说，这是因为他们受到了授时因子的作用。授时因子并不是特定



的一种因子，而是对一系列能够让“拥有 25 小时生物钟的人适应 24 小时生活节律”因素的统称，包括环境因子、社会因子、饮食运动等。比如，一个拥有 25 小时生物钟的人在白天接受了强烈的光照，于是他的生物节律就会朝较早的时间偏移，使他适应 24 小时的生物节律。

如果对上面的内容感到难以理解，内田直建议我们不妨试着想一下人类的进化史。在进化过程中，太阳的升起和落下每天都会以同样的方式重复，我们都知道，适者才能生存。想要生存下去，就必须适应太阳起落的时间。在太阳升起时苏醒，太阳落下后入睡，这样，生物钟便渐渐地形成了。再后来，有了对时间的记录，也就有了 24 小时的生物钟。

内田直认为，人要顺应生物钟的规律养成夜间睡眠的习惯。他说，人只有在拥有以 24 小时为周期的节律变化，即构成夜间入眠的机制时才能睡得好。如果不这样做的话，即使睡着了，睡眠的质量也会很差。

TIPS

### 褪黑素

由哺乳动物和人类的松果体产生的一种胺类激素，能够使一种产生黑色素的细胞发亮，因而命名为褪黑素。它的分泌是有昼夜节律的，可以诱导自然睡眠。

松果体对太阳光非常敏感，当阳光照射时，松果腺体受到抑制，分泌出的褪黑素少；反之，当阳光强度降低，松果腺体兴奋，分泌出的褪黑素就多。褪黑素的分泌减少，会影响人的正常睡眠。