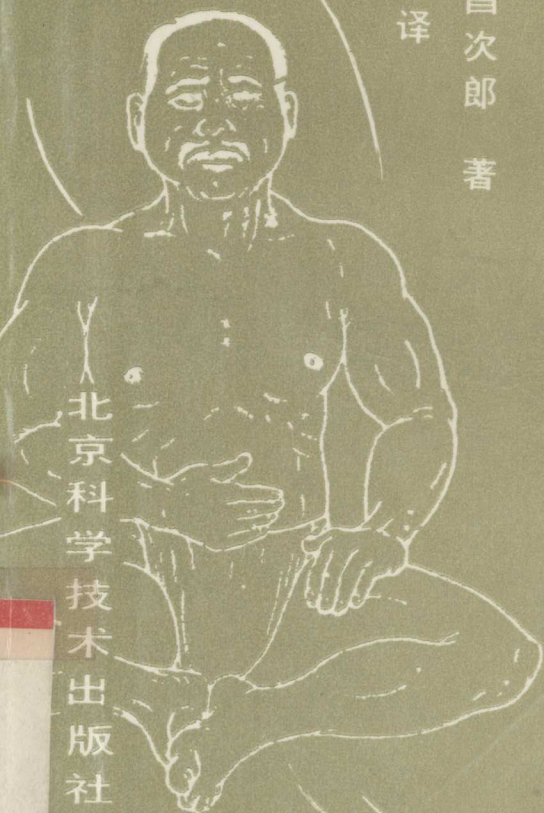


修身养性快眠术

〔日〕井上昌次郎 著

刘玉玲 编译



北京科学技术出版社

修身养性快眠术

编译者的话

修身养性快眠术

〔日〕井上昌次郎 著

刘玉玲 编译

北京科学技术出版社

(京) 新登字207号

修身养性快眠术

〔日〕井上昌次郎 著

刘玉玲 编译

*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街16号)

邮政编码 100035

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经销

北京新丰印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 3.125印张 70千字

1992年10月第一版 1992年10月第一次印刷

印数 1—6100册

ISBN7—5304—1158—6/R·187 定价: 2.00元

编译者的话

作者井上昌次郎先生，是东京医科大学教授。曾任日本睡眠学会以及世界睡眠学会的会员，多年从事脑科学研究，有丰富的睡眠学方面的经验。他的主要著作除本书外，还有《睡眠的精华》；《不可思议的睡眠》；《睡眠》；《大脑和睡眠》等。

井上昌次郎先生写的这本书，是为那些关心睡眠的人们，和每日奔忙于工作而睡眠不好的实业家而著。宗旨有三个方面：一、为读者提供科学的睡眠基础知识；二、为工作在现代社会中，被各种复杂的现象困扰而影响了睡眠的人们，提供较有效的睡眠方法，以提高他们的活力源泉；三、在本书探讨实现快适的睡眠技术的同时，希望读者也思考一下本身是否也有合理的快眠法。

这本《快眠术》的作者是以提高人们的睡眠质量，增强人们的体质，使人们在生活和工作中，精力倍加充沛，积极创造一个愉快美好的人生而著。

编译者

1991.12

目 录

第一章 睡眠的必要量	(1)
一、人生的1/3的时间是在床上渡过.....	(1)
二、睡眠时间的伸缩性.....	(2)
三、少眠不会导致死亡.....	(4)
第二章 睡眠与健康	(7)
一、睡眠与健康的密切关系.....	(7)
二、节食和适当减少睡眠是健康之本，过食和贪睡是健康之敌.....	(7)
三、睡眠时间可以缩短.....	(8)
第三章 短眠者	(10)
一、睡眠之长短因人而异.....	(10)
二、睡眠少的人也有健康者.....	(11)
三、利用遗传工程学创造无眠人.....	(12)
第四章 两种睡眠	(14)
一、两种不同的睡眠.....	(14)
二、创造睡眠开始即进入熟睡的条件.....	(16)
三、小憩和打盹的意义.....	(18)
第五章 睡眠和记忆	(20)
一、睡眠是为大脑休息.....	(20)
二、睡眠帮助记忆——睡眠与学习的矛盾.....	(20)
三、睡眠帮助忘却——睡眠学说的逆说.....	(22)
第六章 睡眠与人体的生理防御	(24)
一、睡眠的任务.....	(24)

二、睡眠对成长和免疫的作用·····	(25)
三、疾病在夜间形成·····	(26)
第七章 生物钟与睡眠 ·····	(29)
一、大脑有独自の时钟·····	(29)
二、生物钟“停摆”会造成失调·····	(30)
三、怎样做才能与体内生物钟同步·····	(30)
第八章 社会节奏与睡眠 ·····	(32)
一、困意的节奏·····	(32)
二、生物钟要服从社会时钟·····	(33)
三、困意招致事故·····	(34)
第九章 时差痴呆症 ·····	(36)
一、生物钟的失调·····	(36)
二、生物钟不能及时得到调整时·····	(36)
三、使社会时钟能与生物钟同步·····	(37)
第十章 体温与睡眠 ·····	(39)
一、体温节奏与睡眠节奏的互逆关系·····	(39)
二、早睡早起有利健康·····	(40)
三、让体温节奏有效地运用于睡眠·····	(42)
第十一章 饮食与睡眠 ·····	(44)
一、饮食影响睡眠·····	(44)
二、营养和睡眠·····	(45)
三、少盐饮食对睡眠的影响·····	(46)
第十二章 如何创造熟睡的条件 ·····	(47)
一、睡眠长短影响着睡眠质量·····	(47)
二、要熟睡就要缩短睡眠时间·····	(48)
三、越睡越嗜睡·····	(50)

第十三章 冬眠和宇宙旅行	(52)
一、冬眠物质是什么	(52)
二、创造休眠人	(52)
三、宇航人员的睡眠	(53)
第十四章 男女的睡眠	(55)
一、男女睡眠的差异	(55)
二、鼠类也有睡眠上的性别差异	(56)
三、人类中以高龄女性患不眠症者居多	(57)
第十五章 年龄与睡眠	(59)
一、睡眠随着年龄的增长在变化	(59)
二、遗传因素决定睡眠量	(60)
三、环境条件决定睡眠量	(61)
第十六章 气候与睡眠	(63)
一、环境气象条件对睡眠的影响	(63)
二、季节变化与睡眠量的增减	(63)
三、早晨的阳光可以调整睡眠节奏	(65)
第十七章 远红外线和睡眠	(66)
一、睡床的条件也能影响睡眠	(66)
二、运用远红外线调整睡眠节奏	(66)
三、远红外线寝具能促进快眠	(67)
第十八章 东洋医学的智慧	(69)
一、灵芝和高丽参对睡眠的促进作用	(69)
二、西伯利亚人参也能促进睡眠	(70)
三、针灸可以治疗失眠症	(70)
第十九章 睡眠与性的关系	(72)
一、睡眠的另一层含意	(72)
二、“睡眠勃起”与性欲的关系	(72)

三、梦遗也会在快速眼球运动睡眠中出现·····	(73)
第二十章 紧张与睡眠 ·····	(74)
一、紧张的社会节奏提高了睡眠价值·····	(74)
二、心情平静诱发睡眠——精神状态也能影响困 意·····	(75)
三、为失眠而苦恼是不明智的·····	(75)
第二十一章 睡眠的平衡 ·····	(77)
一、睡眠不足补偿法·····	(77)
二、贪睡影响健康·····	(78)
三、规律的生活可使睡眠平衡·····	(80)
第二十二章 睡眠的进化 ·····	(81)
一、大脑支配睡眠·····	(81)
二、高等动物的两种睡眠·····	(81)
三、未来人类的睡眠·····	(82)
第二十三章 快眠的寝具与睡眠 ·····	(84)
一、把睡眠中的恐怖和不安变成愉快·····	(84)
二、如何创造一个良好的睡眠环境·····	(84)
三、快眠调节剂·····	(85)
第二十四章 睡眠与梦 ·····	(86)
一、梦是什么·····	(86)
二、即刻入睡时具有丰富的创造性·····	(86)
三、睡眠支配梦·····	(87)
第二十五章 愿快眠充满人间 ·····	(88)
一、对快眠的评价·····	(88)
二、快眠心得七条·····	(88)

第一章 睡眠的必要量

一、人生的1/3的时间是在床上渡过

一般健康的成年人，一天的睡眠时间为6—9小时。如果平均睡眠为8小时，那么人们每天有1/3的时间是睡在床上。这样计算起来，一年当中就有四个月的睡眠时间，其中包括小憩、打盹、做梦等等。利用这些时间充分休息，不断调整自身的体力，得以精力充沛地投入工作和学习。

当代已进入长寿社会。在日本，女性的平均寿命已超过80岁，男性也已接近这一水平，如图1所示，人们的一生约有30年是在床上渡过。这30年可换算成26万3千多小时，如

图1 一天一年一生中占用的睡眠时间的比重

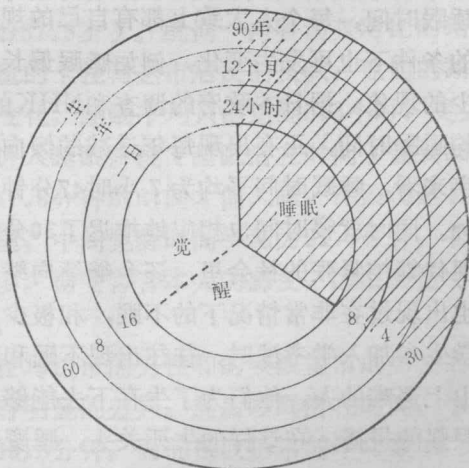
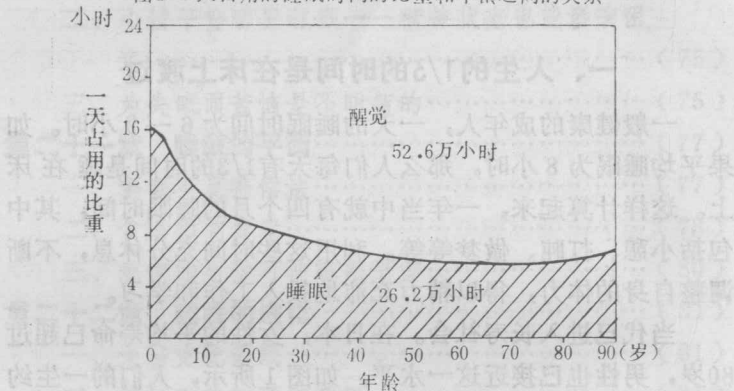


图2。在人的一生中占用如此长的时间用于睡眠，能否睡得舒适，对起床后投入工作和劳动的人们来说是至关重要的。

图2 一天占用的睡眠时间的比重和年龄之间的关系



二、睡眠时间的伸缩性

关于睡眠时间，每个人大致上都有自己的规律和习惯，但在特定的条件下也可发生变化，例如睡眠偏长的人也会出现睡眠减少的现象。据日本政府的调查和NHK的报导，日本人的平均睡眠时间，正在出现每年递减的倾向。从1986年的统计数字来看，睡眠时间平均为7小时47分钟。比10年前减少18分钟。同时就寝时间也相应地推迟了30分钟。目前这一倾向在现代繁忙紧张的社会里，还会继续向缩短的趋势发展。当然也出现过在非常情况下的不眠，和极少睡眠的现象。例如学生参加入学考试时，往往出现不眠和少眠。又如在海上和山上遇难的人，他们为了生存下去能够几天几夜不眠而进行顽强的拼搏，在这样的生死关头，睡魔是无机可乘的。

从这一点也可说明，任何一个人在特殊的情况下，都能以顽强的意志去战胜睡魔而牺牲睡眠。但相反的，人们一旦空闲下来，如节假日等也能不分昼夜的大睡一场。据日本东京慈惠会，医科大学佐佐木教授的报导，在日本城市里工作的职员们，周末睡懒觉的，或昼夜连续睡的也不乏其人。他们以更多的睡眠消除一周的疲惫。

另外还有在发生意外和紧急事态下，睡眠也可能发生变化。如1986年在叙利亚约有4万人口的卡拉马达市，发生了6.5级大地震，使该地区处于瘫痪状态，2/3的居民在街道上搭起了防震棚。当时由雅典大学的康斯坦森教授组织了一个地震考察小组，在震后两周，对该地区生活在防震棚里的115人（其中男性47人，平均年龄38.7岁；女性68人，平均年龄35.3岁）。就震后睡眠的变化情况做了调查。同时，为了做到对比，在受到波及的地中海对岸，利比亚的黎波里市的97人也进行了考察（其中男38人，平均年龄41.7岁；女59人，平均年龄37.5岁）。就同一内容调查对比的结果是，据地震受害严重的卡拉马达市居民的反映，他们的睡眠质量发生了明显的变化，睡眠平均只能达到6.3小时，更少者为5.8小时。而要进入睡眠阶段（睡眠潜在时间）需要26.5分钟左右，甚至到47.6分钟的时间才能入睡，比震前延长了20多分钟。而在夜里，中间觉醒时间平均为21.3分钟，有的人竟达到36分钟之多。据受害者本人的感受，睡眠质量（睡眠感）受到了破坏。

从对卡拉马达市的男性和的黎波里市的男性之间对照数字来看，有着明显的差异。震后睡眠潜在时间，卡拉马达市的平均数为49.8分钟，而的黎波里市的平均数仅为19.2分钟。中间觉醒时间，分别为34分钟和8.1分钟。在睡眠感方

面，卡拉马达市的男性表现出明显的严重睡眠不良现象。但值得探讨的是，这两个地区的女性，虽受害程度不同，但在睡眠方面没有发现太大的差异。只是在睡眠感方面的表现和男性同样。卡拉马达市女性的受害程度要比的黎波里市女性的严重。

这些不同程度感受，与年龄、教育素质，以及社会地位等均无关系，是在接受地震灾害影响的后果，如遭受地震的恐怖和震后防震棚中的恶劣生活。

在其它报导中也曾见到过有关这方面的资料，如以色列的一位研究人员曾报导说在第二次世界大战期间，在德国集中营的那些身心受到严重摧残的人们，经过了漫长的50多年后的今天，仍存在着不断被恶梦和失眠所困扰的现象。

三、少眠不会导致死亡

曾有过报导说，西班牙有一男性公民，在60年当中除打瞌睡之外，没有正式睡眠过。另外还有一名叫罗伯特的美国人，他从1986年的3月14日到4月2日，一直坐在摇椅上不睡眠。象这样持续长时间的不睡眠，人体是否能承受得住？这和那些一夜不眠就叫苦不迭的人对比起来，该有多大的差别。

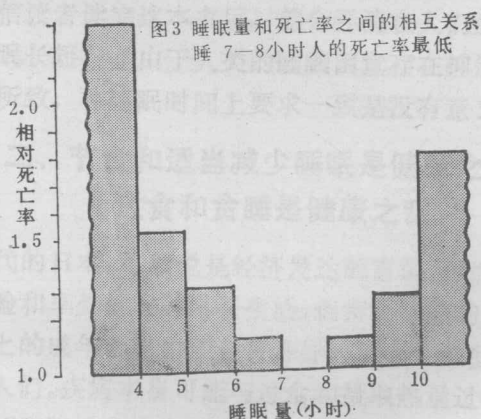
人们的睡眠有各种各样的表现，如有睡不着的失眠者；因受到刺激无法入睡者；因意外紧急事故不得睡眠者和由于药物反应不能入眠者等等。对这样一些离“睡眠时间平均值”差异较大的人来说，这极少量睡眠是否会危及他们的健康，都待进一步的研究。

19世纪末，正是近代生理学蓬勃兴起的时期。俄国莫斯科的一名科学家——玛丽亚·玛露赛娜博士发表过的著名的

一系列对狗进行的夺眠试验，她的研究报告阐明了“狗由于长期得不到睡眠，必然导致死亡”的结论。

在这之后所进行的研究，又出现了各种各样的看法。如认为对夺眠或断眠与死亡有关的证明依据尚不足；长期不睡眠的人要具备多大的体力和耐力，能否造成精神上的创伤；又如对睡眠的缺乏虽不至于导致死亡，但对人体的健康是否会带来障碍等问题，也都提出了疑问。另外，还提到睡眠时间的长短与死亡的比率。

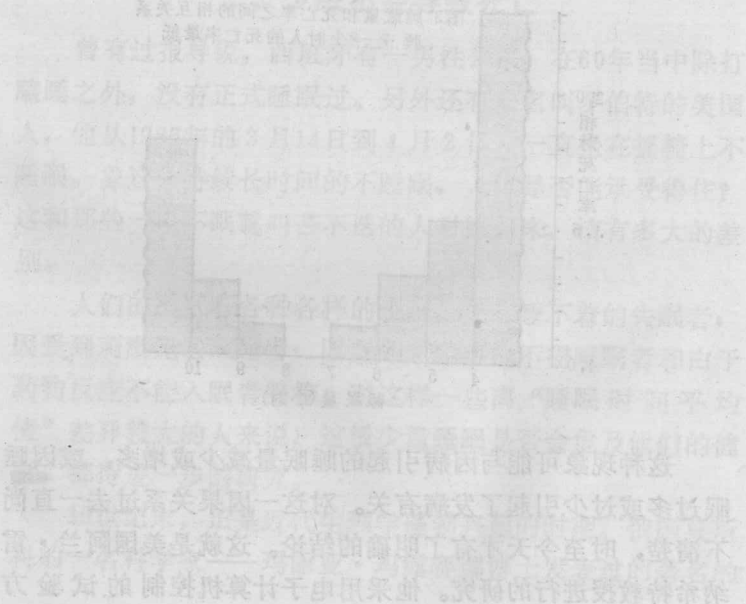
美国有一个研究小组，对死亡率进行了6年的跟踪调查，如图3所示，试验结果认为睡眠量和死亡率有着明显的相应关系。睡眠能达到7—8小时的人，死亡率最低，长眠或短眠人的死亡率均出现偏高倾向。



这种现象可能与因病引起的睡眠量减少或增多，或因睡眠过多或过少引起了发病有关。对这一因果关系过去一直尚不清楚，时至今天才有了明确的结论。这就是美国阿兰·雷纳希特教授进行的研究。他采用电子计算机控制的试验方

法，对小白鼠进行了断眠试验。断眠的小白鼠，虽正常进食，但挣扎不到三周，几乎全部死掉。另一对照组是给予极少量的睡眠。生存时间长了约一倍多。这一结果可以证明，莫斯科玛露赛娜博士的结论是正确的。也就是说“无睡眠就无生存”。

那么就人类而言，几夜不睡眠虽不会很快达到危及生命的程度，但也明确阐明了没有睡眠就没有生存的可能性。



第二章 睡眠与健康

一、睡眠与健康的密切关系

睡眠和健康之间的关系与“先有鸡，还是先有蛋”的关系相似。为什么要这样举例呢？如“睡得好，就健康”和“健康，就睡得好”，相反则是“睡眠不好影响健康”或“身体不好影响睡眠”。这些说法似乎都有一定道理。说明睡眠的好与坏和身体健康之间有着密切关系。因此这一关系到健康的睡眠，是什么样的睡眠内容，才是本书探讨的主题。相信读者读完这本书后，就会弄清在人们生活中普遍存在的睡眠长短，是由于人类的睡眠困意存在抑制和解销的个人差异所致，在睡眠时间上要求一致是没有意义的。

二、节食和适当减少睡眠是健康之本， 过食和贪睡是健康之敌

现代的日本，可以说是经济发达的富国。他们的前辈可能没有体验和享受过这种富裕生活，但富足优越的生活条件，却给社会上的成年人带来了各种各样的疾病。这些疾病不断地折磨着人们。疾病本身可能与过食和摄取热量过剩有关。实际上人们“空腹才会有食欲”，但现代社会的美味佳肴、灯红酒绿诱惑着人们，贪食饱餐已成为社会上的普遍现象。这种现象也同样表现于睡眠方面。人们在睡眠上出现的毛病大抵为睡眠不足，因而对睡眠也提高欲求，希望夜间能睡得快、睡得好，醒后能精力充沛。这与人们要求吃上美味佳肴是同

样的道理，只是一食一睡罢了。这就把睡眠和饮食的需求等同起来了。但是加工烹调美味佳肴和提高睡眠质量在技术上有着相当大的不同。欲求美味佳肴，可以用金钱买到，欲求快眠，用金钱只能买到药物和寝具，是买不到快眠的。

日本江户时代的医师，贝原益轩在“养生训”（写于1713年）一书中提出“贪睡的人毫无所得，是不懂养生之道的人，不贪睡是无病和健康之本”的警言。

1798年，一名叫弗洛伊德的医生写过一本“长生法”的书，曾成为轰动欧洲一时的畅销书。这本300页的小册子上写道，许多人相信了每天无论夜间或白天，只要保证睡上7小时就可以了，致使许多人昼夜颠倒，过起了夜生活。当时就有些人批判了这种睡眠方式，认为真正关心自己健康的人，不应昼夜不分，这是有损健康的。

这二位先辈的论点都包含有快眠术的两大原理，其道理在下面各章都作了阐述。

三、睡眠时间可以缩短

现代社会，贪睡的生活已跟不上社会快节奏的需要。但也有和紧张节奏不合拍的人，他们在一天之中已占去了1/3时间的睡眠，如再延长睡眠，就等于对时间的莫大浪费。为此，有些人就提倡缩短睡眠的时间，喊起了“克制睡眠就是人生的胜利”，“我们要战胜睡魔”等过激的反睡眠的口号。

人，不是机器，为了提高生产率，机器可以不停地运转，但动物却是从生下来，体内就存在活动和休息的生理节奏。如果违背这种生理现象，用强迫的方法不适当地改变睡眠时间，造成生活规律失调，从而损害了身体健康，这是不