

奧妙的睡眠

增進健康延年益壽的法寶

人生適當的食物加強運動利用按摩指壓等方式增強睡眠用微笑面對人生適當的食物加強運動利用按摩指壓等方式增強睡眠

王啓柱◆編著

臺灣商務印書館 發行

奧妙的睡眠

增進健康延年益壽的法寶

生適當的食物加強運動利用按摩指壓等方式增強睡眠用微笑面對人生適當的食物加強運動利用按摩指壓等方式增強睡眠用微笑面對人生適當

王啓柱◆編著

臺灣商務印書館 發行

新萬有文庫

奧妙的睡眠

增進健康延年益壽的法寶

編著者◆王啓柱

發行人◆王學哲

總編輯◆方鵬程

主編◆葉軾英

責任編輯◆劉瑋琦

美術設計◆江美芳

出版發行：臺灣商務印書館股份有限公司

台北市重慶南路一段三十七號

電話：(02)2371-3712

讀者服務專線：0800056196

郵撥：0000165-1

網路書店：www.cptw.com.tw

E-mail：cptw@cptw.com.tw

網址：www.cptw.com.tw

局版北市業字第 993 號

初版一刷：2006 年 6 月

定價：新台幣 350 元



ISBN 957-05-2055-8

版權所有 翻印必究

自序

睡眠對於人生影響之大，極值重視。這是因為睡眠不足，就會造成身體疲倦，心理紛亂，精神沮喪；輕者將罹患憂鬱症，重者於老年人將罹患老年人失智症，最嚴重者將導至社會失序及文化失序，發生失業問題，甚至出現自殺慘劇，所以睡眠是個值得我們重視的問題。

本人在台灣大學任教五十年。七十歲退休前，從事的是農業科學方面研究，曾著農業科學課本：如「蔗作學」、「飼用作物學」、「牧地改良與管理」，以及「中國農業史」等，這些書目前在大陸大學農學院中多採用成為教科書。七十歲退休後，因鑑於世事日非，社會紛亂及專研生命科學，因而陸續編著「現代養生學」早經出版，而「現代優生學」亦正在準備出版中。前者在以教導現代人如何改善生活，保健延壽，為社會與國家效勞，維持社會安定；而後者則擬培育下一代，從優生及胎教以及教育著手，能安份守己，尤其能出生天才，著重科學研究及發明而使民安國富，使社會及國家不斷進展。

惜作者現已屆耄耋之年（現已九十四歲）為針對社會治安之紛亂，青年人多因失眠問題，難以明哲保身，使其為國

家社會之安定與國家之富強憂慮。故在耄耋之年，竭誠從睡眠著手，冀能挽狂瀾於既倒，不僅保健、延年益壽，更進而使社會安定，國家富強，特著此書，希望能在有生之年盡微薄之貢獻，於願足矣。

目錄

自序	1
第一章 睡眠學理的研究	1
一、人腦的結構 / 2	
(一)腦部的結構 / 2	
(二)睡眠是一種頭腦活動 / 3	
二、腦波顯示睡眠的深度 / 3	
(一)睡眠時的腦波 / 3	
(二)腦波對睡眠的分期 / 4	
三、睡眠時間為八小時正負二小時 / 4	
(一)睡眠時間的變化 / 4	
(二)睡眠因人而異 / 4	
四、REM期的睡眠與精神的活動有關 / 4	
年齡增長與睡眠類型的變化 / 4	
參考文獻	
第二章 睡眠與健康	7

- 一、睡眠少盜保健康／8
 - (一)一天睡兩回最健康／8
 - (二)如何增進健康／9
- 二、保持健康必須保持優良睡眠品質／9
 - 優良睡眠品質的重要性／9
- 三、正確睡姿有助熟睡並防病痛／11
 - (一)正確的姿勢／11
 - (二)不增加腰部負擔的睡姿可防下背痛／12
- 四、生理時鐘與作息時間／12
 - (一)生理時鐘／12
 - (二)作息時間／12
 - (三)適當的休息與睡眠／14
- 五、解除工作疲勞及厭倦與生活調節／14
 - (一)體力疲勞及其解除方法／14
 - (二)心理厭倦及其解除方法／17
 - (三)生活壓力與潛能／19
- 六、利用生理時鐘作生活調適及改善／22
 - (一)生理時鐘循環不息發生規律性運作／22
 - (二)掌握生理時鐘生活圓滿／23
- 七、工作—休閒—睡眠的三八制／23
 - (一)人類為什麼要睡眠／23
 - (二)睡眠的奇蹟與妙用／28
 - (三)睡眠的類型／29

(四)「能睡是福」是傳統的論調／32

(五)專家教人減少睡眠／34

八、睡眠生理／38

(一)一般睡眠問題的探討／38

(二)睡眠與身心的調適／42

(三)睡眠與記憶／46

九、保證健康的要點／47

(一)睡眠需求不盡相同／48

(二)睡眠不足有礙健康／48

(三)睡眠過多是一種健康警訊／49

十、強身健骨促進全身健康／50

(一)強身健骨／50

(二)「五禽術」療疾功效有口皆碑／51

(三)「五禽術」功法動作簡單易行／53

十一、步行促進全身健康／55

(一)步行的好處／55

(二)步行的功能與效果／56

(三)步行持之以恆的三大秘訣／56

(四)選擇最適合步行的運動鞋／58

(五)健身運動／59

參考文獻／60

第三章 失眠 63

一、有睡眠障礙的人 / 64

(一)睡眠時間每年都有縮短的趨向 / 61

(二)兩成台灣民眾有長期失眠情況 / 65

二、失眠健檢與原因的探討 / 67

(一)失眠症狀的誘因與健檢 / 67

(二)失眠的類型 / 69

(三)失眠原因的綜合分析 / 70

(四)解開失眠之謎 / 71

(五)不良習慣使人失眠 / 73

(六)選對食物抗失眠 / 74

三、失眠的醫療 / 76

(一)失眠的自我鑑定 / 76

(二)失眠的自我療法 / 77

(三)醫學原理的失眠自療 / 79

(四)感官及心理的失眠自療 / 80

四、克服失眠方法 / 81

(一)如何安眠到天明 / 81

(二)睡前準備 / 83

(三)安眠十方十法 / 83

(四)失眠中醫有妙方 / 85

五、失眠對症自療 / 87

(一)失眠對症自療 / 87

- (二)日常生活的檢討與改進／89
- 六、睡前飲食與用藥的檢討／91
 - (一)睡前飲食／91
 - (二)失眠的食療與藥療／93
- 七、奇妙安眠器——電頭箍／100
- 八、助睡方法的研討／101
 - (一)嗜睡／101
 - (二)昏睡／104
 - (三)晨昏顛倒——睡一醒相位障礙症／106
- 九、助睡方法的研討／107
 - (一)幫助入眠十妙招／107
 - (二)中醫助眠七法／110
 - (三)失眠的人怎樣獲得好睡／111
- 十、向失眠說再見／112
 - (一)養成睡眠習慣／113
 - (二)床鋪只供睡眠及做愛用，不要在床上做別的活動
／113
 - (三)避免吃安眠藥／113
 - (四)睡前少喝液體／114
 - (五)少睡無妨／114
 - (六)做運動，洗熱水澡／114
 - (七)做些催眠運動／115
 - (八)避免茶精、咖啡鹼的刺激／115

(九)小心酒精的侵害／115

(十)安排一個適當的環境／115

參考文獻／116

第四章 失眠康復健身強國以報效社會國家…………… 123

一、失眠康復後面對的問題／124

培養身心／124

二、把握自己正確的方向／125

認定自我是個頂天立地的人／125

三、和平之道／126

(一)以善度惡、以真去妄／126

(二)和平的代價——化恐懼為信心／126

(三)天人合一／127

四、維護身心靈的健康／127

(一)身體的保養／128

(二)心性放鬆的調養／128

五、如何轉化社會安定國家富強／129

壯志莫與年俱老／129

參考文獻／130

第五章 延年益壽的妙訣…………… 131

一、微笑面對人生／132

(一)活得健康活得強健的條件／132

- (二)性情急躁而易忿怒者多屬短命／132
- 二、飲食的選擇與調節／133
 - (一)少食爲長壽之本／133
 - (二)重建健康的身體／134
 - (三)優酪乳人間長生不老藥／137
 - (四)老年膳食與蛋白質／140
 - (五)誤信誇大的報導／140
- 三、靜坐與禪修／141
 - (一)靜坐養生的心理準備／141
 - (二)古詩論靜坐／146
 - (三)禪修養生／151
 - (四)禪修與禪定／152
 - (五)日本人的禪修／153
 - (六)不修死禪／154
- 四、從歷史上學習古今保健延壽的秘笈／156
 - (一)乾隆皇帝長壽秘笈／156
 - (二)陳立夫長壽養生法不吝示人／156
 - (三)江萬煊教授長壽從保健著手／157
 - (四)李聶野長壽秘訣／159
 - (五)孫安迪拒絕老化再造免疫力／159
- 五、神奇的病理按摩與指壓／167
 - (一)按摩／167
 - (二)指壓／173

參考文獻／183

第六章 銀髮族退而不休老當益壯 185

一、遠離職症諸多保重／186

(一)欣賞退休後的生活／186

(二)勾勒遠景轉換生涯／187

二、心理建設走向多事之秋／188

(一)由夢想到行動／188

(二)私人利己的溝通／188

三、人生充滿許多未知數／189

(一)老年現象／189

(二)老年性慾／190

(三)健康體質美好人生的開始／191

(四)老年生活怎樣才能放鬆／192

四、銀髮族的養生智慧與飲食運動／194

(一)現代名醫及專家談養生之道／194

(二)生活不當會加速老化／200

(三)預防老化從心開始／201

(四)增強腦力中醫療法／201

(五)抗自由基人類延壽十五年／204

五、做好保健預防老人疾病／206

(一)做好預備工作老人活久久／206

(二)靜坐冥想為何有益健康／207

六、銀髮族對憂鬱症與失智症的防治及療養／210

(一)憂鬱症的防治／210

(二)憂鬱症的療養／214

(三)人類智慧與失智症（癡呆症、阿茲海默症）／220

(四)老年失智症的預防／227

七、擺脫憂鬱與失智症迎向陽光／232

參考文獻／233

第七章 總結 237

一、人生如夢——夢如人生／238

(一)綜觀本書奧妙的睡眠／238

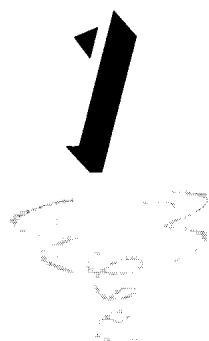
(二)國際會議定了六種保健品／238

二、尋求和平與極樂世界／239

人類活著是為付出，不是為了有所得／239

三、和平與極樂世界／240

參考文獻／241



睡眠學理的研究

一、人腦的結構

(一)腦部的結構

眾所皆知，睡眠與大腦的活動是有密切關係，自古以來，許多學者便對「人為何要進行睡覺」這樣的行為進行過多次討論，也因此提出許多不同學說。首先是蘇俄生理學家 I. P.巴復洛夫提出條件反射說；繼著又出現了希普洛特基辛說；刺激遮斷說、自律神經說，及睡眠中樞說等陸續出現，莫衷一是；而這幾種說法實際上無不想解釋大腦的活動與睡眠的關係。

人類的頭腦是由大腦、間腦、中腦、小腦、橋腦及延髓等部分組織而成，它除了掌控我們生命，也掌握我們思想、行為等活動，尤其是大腦，它更與睡眠有密切的關係。大腦即為前腦，它可以分成兩部分，一部分是大腦皮質，即新皮質系；另一部分則是大腦邊緣系。新皮質系掌管思考、認識、判斷或創造等知、情、意的活動；邊緣系則管理本能或原始情動、自律反應（血壓及呼吸等）活動。總之，我們的精神活動受命於大腦的新皮層，而睡眠這種意識性的精神活動，便是受到大腦的新皮層所左右。

(二)睡眠是一種頭腦活動

關於頭腦機制的問題，曾有人提倡不同的腦學說。根據大腦生理學者的研究我們知道，掌管我們睡眠的腦力，被稱為網狀體，它是由許多神經核與短的神經纖維交織而成的網狀物。這種網狀體有兩種：一種是從腦部向脊髓作用的運動神經；另一種是由脊髓向腦部作用的感覺神經。其中以後者與睡眠有關係，這部分顯得特別活躍時，會使人的眼睛睜開。反之，如果這一部分受到抑制時，人們就會湧出睡意。由此可知，網狀體是睡眠與清醒的管制中心。

二、腦波顯示睡眠的深度

(一)睡眠時的腦波

在睡眠時我們的腦是真正在休息，或還是有在進行活動呢？對於此研究，1924年德國精神科醫師哈斯貝肯提出「腦皮」一詞，引起大家的注意。其實，貝肯最早發現的「腦波」，是一種能夠測量因腦的活動而產生的電波，這種電波能讓我們對於腦的活動、狀態一目瞭然。從電波的顯示可知，當一個人醒來睜開眼睛時，會呈現振幅較小的波形，閉上眼睛休息時，振幅則就會變大。此外，腦波的波形會隨著我們的睡眠有所改變，一般我們會將每秒8—13的週波稱為 α 波，