

现代人·文化·知识·译丛

快速睡眠法

—— 如何消除现代生活的苦恼

(日) 古闲永之助 著

你的睡眠方法不正确
探求现代人的睡眠
短时间睡眠法



现代人·文化·知识·译丛

快速睡眠法

——如何消除现代生活的苦恼

日 古閑永之助 著

申健 王明发 译

陕西人民出版社

现代人·知识·文化译丛

快速睡眠法

——如何消除现代生活的苦恼

〔日〕古闲永之助 著

申 健 译
王明发

陕西人民出版社出版发行

（西安北大街131号）

新华书店经销 七二二六工厂印刷

787×1092毫米 32开本 6印张 2插页 102千字

1989年7月第1版 1989年7月第1次印刷

印数：1—15000

ISBN 7-224-00823-O/Z·77

定价：2.45元

前 言

应该说，现代文明带来的生活环境对于睡眠是相当不利的。由于白天生活向夜间的转移，夜晚的寂静和黑暗正在逐渐消失，人们也变得越来越能熬夜了。其结果，由于缩短了睡眠时间，造成了睡眠不足的状况。而且，不论你喜欢与否，这是历史的潮流。这样，慢性睡眠不足的人，即患睡眠营养不良的人，正在急剧增加。

人们也清楚自己正处于睡眠不足状态之中，同时也知道因此而引起的头晕、工作中不能充分发挥能力等情况。可是由于工作、学习、看电视、读书及各种各样的娱乐活动，根本无法保证睡眠时间，所以问题便出现了。那么，如何才能在繁忙的日程表中得到充足的睡眠呢？我想这是现代人的共同烦恼，也是亟待解决的问题。

然而，在这种难以满足的睡眠欲求不断蔓延的同时，人们所了解的睡眠知识却又非常贫乏。即便是一知半解，也是错误百出。与同是由于人类本能的食欲、性欲知识相比较，其差别是非常明显的。

近十几年来，有关脑生理学当中睡眠问题的研究有了飞跃的发展，睡眠的生理问题越来越清楚了，已达到能够开发睡眠管理技术的阶段。

这两年来，我通过运用电子学、观察脑电波等，对同睡眠有关的脑生理进行了临床研究，其成果便是此书。书中主要讲述了在非常不理想的现代睡眠环境中，怎样才能保证良好的睡眠。

历来有关睡眠方面的书籍，都是将矛头对准了失眠症，本书也提出了这个问题。但是，在紧张、繁忙的现代生活中，对于没有患失眠症的人来说，也存在着严重的问题。大家都知道，睡眠能够使人恢复身心的疲劳，同时又起着为明天积蓄活力的作用，如果在睡过之后感到头晕体乏，就太糟糕了。反之，假如长时间去睡眠，身心虽可以变得轻松、愉快。可是，为此却必须缩短工作及娱乐时间，这就失去意义了。所以，睡眠必须向着时间短、效果好的方向发展。本书的特点，便是提出了为适应繁忙的现代生活而发明的一种积极的睡眠方法。

最后，在此向那些对我的研究给以热情帮助的前辈和研究室的各位同事表示衷心的感谢。

目 录

前言

第1章 你的睡眠方法不正确

- 在现代生活中，夜生活已趋于正常…………… (1)
- 黑夜在逐渐消失…………… (1)
- 人们的活动时间在向夜间转移…………… (2)
- 人们将白天黑夜颠倒了…………… (4)
- 科学向睡眠发起了革命…………… (6)
- 你的睡眠充足吗？…………… (7)
- 现代人由于睡眠不足而焦躁不安…………… (7)
- 睡眠达8小时，仍感觉不足的公司职
 员们…………… (12)
- 大学生们的睡眠满足程度将随着学年
 的变化而变化…………… (13)
- 高考生的睡眠时间一般是6—7小时… (14)
- 卷入考试波涛中的高中生和中学生… (15)
- 为什么慢性睡眠不足蔓延开来？…………… (16)
- 现代人的睡眠是“营养失调”…………… (18)
- 睡眠不足持续下去后果将如何？…………… (20)
- 创造出一种时间短、效率高的睡眠方

法	(22)
第2章 脑生理学所明确的睡眠组织	
睡眠的控制中心在大脑里	(24)
睡眠中枢与觉醒中枢是同一部分	(24)
迄今为止的有关睡眠学说为何不健全?	(29)
意识不清醒时, 并非等于熟睡	(37)
身体活动节奏支配睡眠	(40)
“新脑系”与“旧脑系”发生冲突	(42)
有的人不能睡午觉	(44)
创造两小时单位睡眠的“原始脑系”	(45)
用脑电波观察到的睡眠实况	(47)
人类贪婪的睡眠欲	(49)
①由清醒状态到刚入睡时的状态(指困倦时间)	(50)
②刚入睡时的状态(入眠状态)	(50)
③半睡眠(中等睡眠状态)	(53)
④熟睡(深睡眠状态)	(54)
⑤逆说睡眠(逆说睡眠状态)	(54)
睡眠小节奏也支配白天的生活	(58)
第3章 探求现代人的睡眠	
调查身体活动类型和睡眠类型之方法	(60)
身体节奏中有个性	(60)
身体活动曲线的简单填写方法	(62)

你的身体活动曲线属于什么类型?	(65)
睡眠类型中的两个基本类型	(68)
你的睡眠属于什么类型?	(71)
你的生活类型是向着现代方向发展 吗?	(72)
夜里11点是早类型和晚类型的分界线	(72)
早AS ₁ 型——道德教育型	(75)
早BS ₁ 型和晚BS ₁ 型——超人型	(75)
早CS ₁ 型——运动员型和晚CS ₁ 型—— 脑力劳动者的理想型	(76)
晚CS ₂ 型——现代人型, 又是失眠 性神经衰弱型	(77)
夜晚是产生想法的时刻	(78)
为什么公司职员难以入睡?	(81)
睡不好觉的原因	(82)
睡眠是由自己创造的	(84)

第4章 克服繁忙生活的睡眠技术

快速进入熟睡的方法	(87)
利用身体活动曲线来设计睡眠	(87)
怎样做才能入睡好?	(90)
查数反会使你大脑更加清醒	(92)
平静“新脑系”的技术	(93)
①看书	(93)
②轻松的音乐	(93)
③单调的感觉刺激	(94)

④电视的深夜剧场·····	(96)
晚上要尽量多玩·····	(97)
平静“旧脑系”的技术·····	(99)
①驱车郊游、散步、跳舞·····	(100)
②板球运动·····	(101)
③轻松的体操·····	(102)
④不喜欢活动身体的人怎么办？·····	(102)
肚子饥饿时不能睡觉·····	(103)
睡觉前喝酒有效果吗？·····	(104)
大量饮酒会伤害大脑吗？·····	(105)
性交可做睡眠药吗？·····	(107)
手淫对睡眠有好处吗？·····	(109)
体育活动有必要吗？·····	(110)
安全使用睡眠药的方法·····	(112)
短时间熟睡法·····	(114)
怎样才能缩短睡眠时间呢？·····	(114)
身体活动曲线可以改变到什么程度·····	(116)
改变身体活动曲线的方法·····	(118)
无论如何也睡不着时·····	(120)
打盹儿和午睡可提高工作效率·····	(122)
打盹儿10分钟，相当于晚上睡一个	
小时·····	(124)
积极运用午睡，增加夜晚活动时间的	
方法·····	(126)
朝丘雪路先生的4小时睡眠法·····	(127)

利用打盹儿，采取零打碎敲的睡眠

方法……………(129)

把48小时作为一天的生活方法……………(132)

出租车司机下班后不睡觉的原因……………(134)

一星期熬两个通宵的真锅博先生……………(136)

你能睡足觉吗？……………(138)

早晨醒来决定一天的生活……………(139)

什么样的时候属愉快地醒来？……………(140)

适当地叫醒他人的诀窍……………(142)

充分发挥大脑作用的情绪转换技术……………(143)

消除困倦的方法……………(147)

可起到清醒作用的药物：咖啡因、

苯异丙胺……………(149)

为了现代人的睡眠环境……………(152)

作为卧室的两个基本条件……………(153)

日本人的卧室没有贫富之差……………(156)

床合适吗？被褥舒适吗？……………(157)

睡衣有两个作用……………(159)

睡觉与醒着时的出汗方式不同……………(161)

卧室内理想的温度和湿度……………(162)

在美国有“销售睡眠商店”……………(163)

第5章 为了无论如何也难以入睡的人们

治疗失眠症并不难……………(166)

失眠反映出大脑机能的失调……………(167)

失眠的症状……………(168)

①入眠不好	(168)
②睡着之后，却又很快地醒来	(169)
③睡眠不深	(170)
寻找你失眠的原因	(171)
失眠性神经衰弱症是失眠的焦点	(175)
任其自然，主张放手不管的逆说疗法	(178)
发病原因在你自己	(180)
睡眠药的剂量	(181)

你的睡眠方法不正确

在现代生活中，夜生活
已趋于正常

●黑夜在逐渐消失●

现代生活已进入了机械化时代。这个时代被卷入以喷气机、电子计算机、原子能为顶峰的产业巨人步伐当中。广泛传播知识的潮流，如洪水漫溢一般。家庭电器制品、日用品、办公用品的改革和发明，更是令人应接不暇，这些紧紧包围我们。使人眼花缭乱的刺激，以及其加速变化的现象，大概就是现代精神环境的表现吧。

机器昼夜不停地工作。由机械文明带来的伟大产物之一的照明技术，正在将黑暗从夜间世界夺走。特别是随着明亮的，色彩如同白昼一般的荧光灯照明发明后，

这种趋势愈发向前发展了。

为此，夜间工作、娱乐的领域扩大了。据说人类是视觉动物，在明亮的环境中就不想入睡，而想工作、学习，也想娱乐、玩赏，这是很正常的。熬夜已成为现代人的一般倾向，特别是电视机的普及为此加快了步伐。仅仅十几年前，夜间活动、工作等等还尚未成为普遍现象。学者、艺术家属于夜间工作类型，再就是准备考试的学生普遍熬夜，这些现象是历来如此的。在当时来讲，象餐馆、饮食店、交通等行业也在夜间工作是极为少见的。

与此相反，夜间工作、生活领域的扩大有了飞跃的发展。夜间工作的职业种类和人数是惊人的。铁路、通讯、航空、海运、出租汽车、建筑工程等等都在昼夜进行。另外，经常在电视里出现的颇受欢迎的演员、歌唱家、广播员、大学教授等文化圈的人也都作为夜行族登场了。彻夜不眠的人相对来讲不是很多，基本上都是工作到夜里一两点钟。

●人们的活动时间在向夜间转移●

然而，夜间生活领域的扩大，并不仅仅是指这些从事特殊工作的人们。实际上，整个国民的生活时间都在向着夜间转移。有关国民的生活时间，NHK最近以一万二千多人为对象进行了调查（《国民生活时间调查表》NHK广播文化研究所，昭和37年三月发行）。

与二十年前所做的调查结果相比较，根据职业、年龄的不同，两次调查结果有相当的差别，过去与现在生活时间的差异也很明显。大约有一半的人睡觉时间与过去相同，而另外一半人与过去相比则变得能适应夜间生活了。一般来讲大约晚1个小时左右，同时，起床时间也变的相当晚了。

过去，城市的生活时间比农村大约晚1个小时，经过了二十年岁月后的今天，这个差别依然存在。那么，这究竟是一个什么样的差别呢？让我们通过下面这些表格来看一下。表1所示的就是关

表1：几点钟有百分之几的人进入睡眠了？

时 间	关 东 地 方		
	区 部	市 部	郡 部
晚上9时	18.7	85.6	54.2
10	44.8	68.6	84.8
11	79.8	90.1	95.0
12	95.8	97.8	99.0
凌晨1时	97.0	98.1	99.1

东地方城市与农村人们的睡眠状况，基本表明了其差别。在表上分为东京都，横滨市区部和其它的市部，郡部三个地区。其数字表示夜里几点钟住在此地的人们已有百分之几进入了睡眠。例如，夜里11

点，在郡部已有95%的人进入睡眠，而在区部只有79.8%。12点以后区部的人才只有95.8%的人进入睡眠。

然而，在此应该注意的是城市与农村都在向晚睡的方向转移，同时二者之间仍然保持着入睡时间的差异。如果说晚睡是城市生活特点的话，那么可以说生活总的方向是向着城市化发展了。

这样一来，晚睡现象不仅仅限于成人，孩子们的生活时间同样向夜间延伸了。小学五、六年级学生的睡眠时间就说明了这一点。20年前，有95%的学生晚上9点半左右睡觉，而近来则10点半左右睡觉，同样是晚1个小时。

通过对大多数人进行调查所得到的较严密的资料来看，出现1小时差异的现象具有一定的意义。我这样讲并不是指所有的人都晚睡一个小时，有些人并非如此，只是说晚入睡已成为一个十分突出的现象。

●人们将白天黑夜颠倒了●

夜间生活的扩展，是历史的潮流。在最新式的大楼中度过一天，将无法感到时间的推移。自始至终的人工照明、空气调节器等，使你感觉不到早上、中午、傍晚、夜间等环境的变化。举个极端点的例子来看：从事电视节目制作的人们，在摄影棚中工作一天，就会失去时间的感觉。据说真的有人清

晨到外面去，却误认为是傍晚。如此一来，问题就出现了，即：晚间到哪里去了？我认为这不仅仅是一个简单的例子，它暗示出不久将来的人类生活。

这种暗示已形成了一个历史潮流，它告诉人们，夜晚的时间不一定非要用来睡眠，睡眠也许将被人们从其住处赶出去。

现代生活正在向着这样的方向发展，在这种环境中，我们应当采用一种什么样的睡眠方法呢？睡眠的重要性无论谁都清楚。人们常说“睡眠和营养是健康的基本条件”。然而，如果过于抽象地去解释这个问题，实际上是起不到什么作用的，诸如“要尽量长时间地睡眠”，“早睡早起对身体有益”等等，充其量不过是一些古老而过时的话题，且并非能够提出具体的对策和方法。

睡眠这一重要的日常生活的组成部分，几乎占去了人类生活的三分之一，可人们对于这方面的知识却贫乏到了令人吃惊的地步。例如，8小时的睡眠时间成为了人们的一个睡眠标准，这个标准被人们当作真理来相信。诚然，这类知识是人类长期生活的智慧结晶，可是，我从来不把经不住科学考验的东西当作法则。

在生活的其它领域，尽管文化知识非常丰富，可有关睡眠方面的知识，却与过去没有丝毫的改变。机械文明的发展，使我们的生活变得更加丰富，更加方便了，然而，并没有给睡眠带来任何益

处。与其说带来了益处，倒不如说是夺走了睡眠。在睡眠问题上，无论是国王、富翁，还是穷人，都是一样的，可谓目前的睡眠仍处于原始时期。

●科学向睡眠发起了革命●

但是，这十几年来睡眠科学的发展，向睡眠知识领域发起了革命，这场革命如同灯光一样正在照亮整个睡眠世界，而这个世界是至今无人踏入、完全阴暗的领域，充其量不过是一个虚幻而模糊的角落。

所谓自然科学就是指开始积累知识，然后加以应用。这是由基础科学通往应用科学的道路，有关人类方面的科学也是如此。心理学知识是研究人类的科学，生理学则直接为医学所应用，并且为促进人身的健康起着积极的作用。而睡眠生理学更是直接与睡眠技术结合在一起，我作为一名睡眠生理学的研究者，现在真正感觉到发明一种与现代生活相适应的、新的睡眠方法的时代已经到来了。

城市人为什么要熬夜呢？难道真是象有些道德家们说的那样，只是无聊的玩耍吗？或者是还有什么更积极的意义呢？随着有关睡眠方面各种疑问的解答，对于现代人生活方式的疑问也就迎刃而解了。比方说，有人把8小时作为睡眠标准，可有些人的睡眠比这个标准少，就可以满足生理需要，而有些人的睡眠又超过了这个标准，却仍感觉睡眠不