



有1000种美丽，就有1000个“哈姆莱特”，而你最动人的美丽自睡而出。

睡眠是人的生命时间的三大板块之一，处理好这个三分之一，你的人生才是幸福的。当三分之一的睡眠变得成熟起来，成长就有了，成功也就有了。

我们变得越来越不会睡觉了，以致在这快节奏的时代，睡眠成了现代人生活中的一个挥之不去的难题。

生命密码

睡眠决定生机

人生密码系列丛书

● 钱诗金 / 编著 ●



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

密码丛书

生命密码

——睡眠决定生机

钱诗金 编著



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

生命密码: 睡眠决定生机/钱诗金编著. —北京: 中国经济出版社, 2006. 1

ISBN 7 - 5017 - 7237 - 1

I. 生… II. 钱… III. 睡眠—基本知识 IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 107709 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037 · 北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑: 张路中 (010 - 68319286 zlz1952@vip.sina.com)

责任印制: 常 毅

封面设计: 任燕飞设计室

经 销: 各地新华书店

承 印: 漯河市华润印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 7.875 字 数: 134 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 5017 - 7237 - 1/F · 5811 定 价: 18.00 元

版权所有 盗版必究 举报电话: 68359418 68319282

服务热线: 68344225 68369586 68346406 68309176



作者简介 钱诗金 作家

中国管理科学学会会员，近几年来致力于市场学和现代人生存能力学研究，并已出版《时商》、《胆商》、《体商》、《钱商》、《性商》、《语商》、《潜商》、《寓言中的管理艺术》和《好夫妻要学会谈钱说爱》等多部专著，所著《天下有免费的午餐》被多家网站评为2003年度热销书引起读者和媒体的极大关注。

前 言

今天，越来越多的人陷入了一种迷惘，为什么现在生活好了，反而睡不好了？

睡眠问题成了困扰现代人的一个大问题。

有位朋友对我说，现在的人越来越不会睡觉了。停顿一下之后，他不无伤感地预言：“这要出人命的！”

这是杞人忧天，还是危言耸听？

还是这位朋友，他告诉我他和他的许多同事每天生活中发生这样的一些情景。

——我们白天在单位里拼打厮杀，劲力十足，精神高度紧张，晚上下班后就一起去吃饭、唱卡拉 OK，不是周末的晚上也玩到凌晨 4 点，一个个成了滚石上的蔫黄瓜，第二天早上闹钟响的那一刻，最羡慕的就是加菲猫了，“如果地板有一点凉我就不起床！”

——我也试过第二天一大早老板要来视察，我们只好干到凌晨 2 点，随后就瘫在沙发上吃 TRUFFES 巧克力，看宫崎骏的《幽灵公主》，自己也觉得人生最不自爱的事莫过于此。

——当然，更多的时候是赶不上住地电梯的关停时间，晚上近 12 点了，我们还呆呆地坐在烟雾弥漫的 POACHERS 酒吧，喝着 10 块钱一杯的金汤力，谁也不开口说一个“走”字，就像根本不打算活到明天上班似的！

——“白天的时间是老板的，晚上的时间才是自己的。”这种心理也许能解释一二，虽然熬得日日睡眠不足，眼圈发黑，



生命密码

但知道耗的都是自己的身体。

朋友说的这些情景，现实生活中的你我他，谁又未曾发生过呢？

“白天不知夜的黑”。在这个滑稽的世界里，不到山穷水尽、万不得已的睡眠即使不是一种罪恶，也是可耻的向现实的妥协。

是的，我们睡得越来越少。在电灯泡发明以前，睡眠周期与昼夜更迭周期的联系要紧密得多。自20世纪70年代以来，西方人的睡眠时间大大下降。我们现在面临的是一个“极昼社会”、“24小时社会”，之所以这样，生存竞争是主要原因，快节奏的生活方式、夜班、电视和网络也都是其中的原因。旅行虽带来了相对的悠闲，但也使夜间出行和做事变得更为普遍。许多人还因健康原因，如睡眠时呼吸暂停造成睡眠质量不高，进而导致睡眠不足。如今，人们觉得要在有生之年做更多的事，因此睡觉变得不那么重要了。

睡眠，占人一生的三分之一的的时间。只有好好关注这生命的三分之一的的问题，你得到的可能不只是工作时更加充沛的精力，你可能挽救了自己的生命。我想起了朋友的预言。

让我们努力培养和提升自己的睡商能力——为了生命的三分之一更幸福！

作 者

2005年10月

目 录

CONTENTS

第1章 睡眠：你生命的三分之一

睡眠是人的生命时间的三大板块之一，处理好这个三分之一，你的人生才是幸福的。

时间清单	(3)
生命读点	(5)
你的睡眠年谱	(7)
睡眠时间	(10)
你有睡眠账单吗	(12)
睡眠负债	(16)



第2章 睡眠：一个困扰现代人的大问题

——■ 我们变得越来越不会睡觉了，以致在这快节奏的时代，睡眠成了现代人生活中的一个难题。

睡眠的千年之问	(18)
睡眠态度	(23)

第3章 睡眠是生命的重要事业

——■ 睡眠是一种生命的存在，一种幸福的存在，当然就是一种财富的存在，是一生的富有。

解读睡眠	(28)
把睡眠作为大事	(31)
睡眠要领	(34)
当好你的睡眠角色	(35)
睡眠中的午睡	(36)
睡前你想做什么	(38)

第4章 睡商能力检测

——■ 当我们把生命的三分之一放在床上，交还给造物主安排，什么也不去做不去想，不觉得虚度而感到享受时，才能悟到这是生命本能的回归，这是上发条的地方，这是生命动力的储运站，这是一种能力的提升。

睡商要素	(41)
------------	------

睡眠标准	(43)
催眠守则	(44)
催眠有法	(45)
睡眠质量单	(47)
如果夜夜这样	(48)
一切从今夜开始	(53)
你会起床吗?	(55)
睡眠和记帐	(57)
睡眠新行为	(59)
睡眠就是效率	(61)
睡商检测	(62)

第5章 睡眠与姿态

—— 天下没有一片相同的绿叶，人类也没有一个完全相同的睡姿，但心仪的姿势由你主张。

睡 姿	(67)
选择得当睡姿	(68)
睡姿张扬你的个性	(70)
睡眠确保人体功能	(75)
睡姿不良会导致性障碍	(77)

第6章 做个睡美人

—— 有1000种美丽，就有1000个“哈姆莱特”，而你最动人的美丽自睡而出。当你醒来之际，那一刻无比生动。

美丽因子	(79)
------------	------



生命密码

一位睡美人的睡眠史	(80)
男子睡眠	(83)
夜间缔造“排骨美人”	(85)
每天多睡 15 分钟更漂亮	(87)

第 7 章 夫妻睡眠

—— “饭在锅里，我在床上。” 洞房花烛，爱河共度，床上有激情，枕上共缱绻。

睡偶之眠	(90)
床第“军规”	(93)
今夜分床睡	(94)
夫妻云雨后的甜蜜之眠	(99)

第 8 章 睡眠与梦

—— 阳光下的每一个人，过的是规规矩矩、早已被别人策划好的生活，只有睡在梦里，才会有各人无穷无尽的人生体验。

你的睡你的梦	(103)
梦开始的地方	(104)
灵感的火花	(106)
就想做梦	(108)
梦里情报	(110)
性 梦	(114)
梦 游	(116)

解 梦	(120)
梦中的动物园	(122)
听弗洛伊德说梦	(124)
4 个著名的梦	(126)
记住你的梦	(128)
用 梦	(130)
梦预见	(134)
给梦记一功	(144)
让梦想成真	(146)

第9章 不当睡眠

当为你的睡眠倾倒一切时，你就淡出了世界，你就体验到冥冥中的天籁之声。

易伤的午睡	(149)
贪睡之丑	(150)
“鬼压床”	(152)
谁坏了你的睡眠	(158)
睡眠障碍	(164)
睡眠障碍自我评估表	(166)
走出沼泽	(168)
了断此声	(170)
怪怪的动作	(174)
21 世纪请你回床睡觉	(175)



第10章 走出失眠

■ 失眠并不可怕，可怕的是恐惧失眠。

“众人皆睡我独醒”	(178)
现代人的失眠症	(180)
失眠元凶	(186)
失眠症的自我评估	(189)
你为什么睡不好	(191)
对付欠睡的4种策略	(193)

第11章 人性化睡方

■ 当你得到了上千条理事的方法，得到了上万个处世的口诀，其中重要的一条方法就是睡眠之诀，或许就在不经意之中消失了。

睡眠秘方	(195)
快速入眠法	(198)
神秘的催眠术	(200)
有病这样睡	(206)
给你一粒“清醒丸”	(208)
裸睡的6大理由	(210)
高效的“午睡”	(212)
睡眠食方	(214)
优质睡眠的饮食守则	(218)

第12章 打造你的睡品

你的床第，你的睡枕，你的睡衣睡被，你的所有的睡品，都是你睡眠的最爱，当把自己的生命之托交付睡眠时，这一切，才是关爱生命的重要之托。

寻找一张会睡觉的床	(221)
今晚你上什么床	(223)
挑好你的“另一个爱人”	(226)
枕着“爱人”入眠	(230)
睡 被	(233)
睡 衣	(236)

开篇：睡神之吻

这是一个关于睡眠的经典故事，一直在人类中广为流传。

很久很久以前，天上有九个太阳，人间没有昼夜之分，人类也没有睡眠，人们在高温之下，无法生存下去。这事被后羿知道后，他就搭起弓箭，一口气射落了其中八个太阳。

这天，最后一个太阳见到站在山顶的后羿，以为连它也不会放过，正想逃跑，后羿就说：“就留你一个在天上，还有你的一个朋友。”说完，后羿指了指天边的一轮月亮。远远地，月亮向太阳投来温柔的一瞥。

后羿让太阳分管白天，让人类图腾事业；让月亮分管夜晚，让人类入眠养生。并告诉太阳和月亮：“你们两个掌管昼夜，施爱天下万物生灵。”

从此，人类丰衣足食，生息繁衍不息。

为了感谢太阳和月亮，人类把太阳唤作财神，把月亮唤作睡神。

从那时起，人类每出生一个婴儿，太阳早早起来，热情地吻一下婴儿的左额，给他智慧；夜幕降临时，月亮就悄悄地来到窗前，微笑着吻一下婴儿的右额，给他健康。

到现在，这个故事还一直在流传，以至流传到我每个人生命的血脉里，和生存的每一个影子里……



第1章 睡眠：你生命的三分之一

生
有则寓言这样说，有一个人认为月亮是一个时间偷手，每天夜里总偷走他的生命时间。

于是，他非常恼火地质问月亮：“本来人生苦短，可你偏偏给人类制造出一个事端来，让人类在你的摆布下睡觉，还要服服帖帖，你这一摆布每天至少要拿掉我三分之一时间，这让我一生要失去多少时间？你在安何心？”

月亮就离开了他，让太阳日夜陪他，他高兴极了：“我比别人多了一半时间，从此我就是世界上生命最长的人。”他就分秒不停地奔忙着。

但不久后，他累倒了，再也起不来了。

这则寓言告诉人们，生命不可承受之重。睡眠是人的生命时间的三大板块之一，处理好这个三分之一，你的人生才是幸福的。当三分之一的睡眠变得成熟起来，成长就有了，成功也就有了。

码

时间清单

人一生究竟拥有多少时间？

这里取一个平均值——75岁，看看你自己75年的时间是怎么度过的。

人从小学到中学再到大学毕业，用于学习的时间约为5年。

睡卧的时间居第一位——25年，为此，不要忽视你的床榻、休息环境与条件。

尽管劳动是生活的必需，可人用于工作的时间总共才12~14年。

人补充能量的时间竟是工作时间的一半——一生中要在饭桌旁度过7年。

娱乐看电视和旅游等用于休闲时间约11年。

其余的内容我们以天计数，一天当然是24小时。

做饭——560天。

感冒——500天。

学习——440天。这440个昼夜是指学校以外的学习。

节日活动、家庭聚会、同事或朋友联谊——975天。

书信往来、填写各类表格——305天。

书报阅览——250天。

打电话——460天。

女性一生用于穿戴打扮的时间约531天；男性大为逊



生命密码

色——仅377天。

刮胡子是男人的“专利”，一生要为其付出340天的时间。

在洗澡的时间分配上是男女有别：男人一辈子用在洗澡上的时间是217天；女人则多得多——531天。

正常的性生活对于夫妻来说时间应是均等的，它要占据一生中的110天。这当然也是净时累积，也不算“第三者插足”之类。

梳头——108天。

刷牙——92天。

流泪——50天。

积水成潭，积土成山，你一生看表的时间加在一起，也要用掉8天呢。

人的一生就是这样度过的。

