

簡便 容易 一生 大有 好處

短時 熟睡法

〔日〕藤本宪幸 著



9
X

簡便 容易 一生 大有 好處

短時 熟睡法

〔日〕藤本宪幸 著
杜 军 谷 雨 译

北京出版社



(京)新登字 205 号

短 时 熟 睡 法

DUAN SHI SHU SHUI FA

[日] 藤本宪幸 著 杜军 谷雨 译

北京出版社出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

北 京 出 版 社 总 发 行

新华书店北京发行所经销

对外经济贸易大学印刷厂印刷

*

787×960毫米 32开本 5.875印张 94000字

1993年3月第1版 1993年3月第1次印刷

印数 1—4000

ISBN 7—200—01567—9/Z·110

定 价: 2.90元

内 容 提 要

在信息化的现代社会，人们迫切需 要 提 高 时 间 利 用 率。本书提出了“睡眠量 = 睡眠时间 × 睡眠深度”的公式，提出“短时熟睡法”是一种能够用熟睡来补偿短眠的睡眠方法。作者以自己的亲身经历和他人的典型事例，从生物学、生理学角度，详细阐述了饮食、心情、疾病、环境、季节和运动等与睡眠的关系，还说了短时熟睡的技巧和治疗失眠症的秘诀，是具有实用价值的科普读物。

左右一生成败的能保持 头脑健康的熟睡法——代前言

在我过去结识的为数众多的办事员或实业家当中，特别是活跃在工作第一线的办事员或实业家中，不论是经营者还是管理者，都是采用逐渐削减睡眠时间的办法，来处理更多的工作，而且长期坚持取得了事业上的成功的。所以，当有人问他们：“你在一天里睡几个小时的觉呢？”，他们都异口同声地这样说：“睡3~4个小时就足够了，这样做不仅有益于健康，而且可以提高实业家的创造力和集中力。今后再也不能说睡8个小时以上的觉是逍遥自在的事了”。

现代是好坏信息并存的信息化社会，竞争的社会，不论是接受了大量新涌现出来的科学技术和思想方法的企业还是每个家庭，都在发生着急剧的变化。为了能够机敏地应付这样变化的时代，抢先得到信息并判断其真伪，老实说，不管有多少时间也是不够用的。这并不只是发生在办事员或实业家中的事情，而且也包括以参加大学入学考试为目标的应考生。

我是在一面探求脑、心、身三位一体的健康

的同时，一面从自身的体验中，研究出了在书上所公开发表的“短时熟睡法”。这样，不论是在日常生活中还是在工作上，我所能做完的事，是别人的两倍，不，是三倍！

科学的理论和道理姑且不提，仅就这个方法本身而言是非常系统化的，只要按照日程表实践两个星期，就能掌握短时睡眠的节奏。

现在，日本人的平均寿命延长了，可以说已经成了世界第一的“长寿之国”。一天有24个小时的事实是不可改变的。但是，如何充分利用这24小时，却是决定你一生成为一个胜者，还是一个失败者的关键。

作为本书的作者，我迫切地希望您能从本书的“短时熟睡法”的体验中得到启发和收益，成为人生旅途中的一个胜利者！

藤本宪幸

目 录

左右一生成败的能保持头脑健康的熟睡法 ——代前言

第 一 篇

睡眠质量 决定一切

——关于睡眠的“时间”与“质量”问题

一、不要被错误的睡眠常识所迷惑

1. “因为没有睡够8小时而感到身体不舒服”的说法是错误的……………(2)
2. 好睡懒觉型的人, 绝对不可能进行熟睡……………(3)
3. 睡眠过多反而会使头脑和身体迟钝……………(5)
4. “超短时间睡眠”能使身体健康……(8)
5. “分散睡眠”的威力……………(9)

二、领导人物的短时间深沉睡眠

1. 一旦做梦马上翻身起床的西武企业集团·堤义明社长……………(11)
2. 短时熟睡法能使人生价值成倍增长……………(15)

3. 要成为时间的“吝啬鬼”……(20)

第 二 篇

睡眠高手 惊人效果

——关于人人是否都能成为
“睡眠高手”的问题

一、什么是能使大脑、身体和植物性神经得到休息的睡眠呢

1. 迅速提高大脑活动能力的方法……(24)
2. 碳水化合物对人体的益处……(26)
3. 睡眠是由副交感神经支配的……(28)

二、解决睡眠不足的方法

1. 10分钟打盹儿的效力……(29)
2. 在睡眠中大脑也是醒着的……(32)
3. 梦若是被中断，会做得更多……(35)

三、灵活运用“睡眠结构”

1. 每隔90分钟循环一次的睡醒周期…(38)
2. “短眠”能使生长激素分泌旺盛…(40)
3. 以48小时为一周期的睡眠法…(42)
4. “一只眼”睡眠法……(44)

第 三 篇

珍藏秘方 治愈失眠

——关于治疗失眠症的问题

一、失眠症是一种“老爷（奢侈）病”

1. 贪吃的人必然导致贪睡(50)
 2. 闭目养神，也能消除疲劳(51)
 3. 治疗不眠的神经衰弱症(53)
 4. 对失眠症立见成效的中药(57)
 5. 身体虚弱、感到气虚的人所使用
的中药(60)
 6. 专治身体结实而患失眠症的药(64)
- 二、治好失眠症的秘诀
1. 用理智控制法调节心理状态(68)
 2. 能使神经松弛的“珍藏秘方”(70)
 3. 要经常向“自己的极限”挑战(71)
 4. 体内储存多余的热量，难以熟睡
.....(74)
 5. 失眠症患者可有充足的“考虑问
题”的时间(78)

第 四 篇

深沉熟睡 明快睡醒

——关于短时熟睡的技巧问题

一、常用的短时熟睡的窍门

1. 加深睡眠密度(82)
2. 关于熟睡的三个条件(85)
3. 要绝对严守起床时间(88)
4. 五分钟打盹儿与否大不一样(92)
5. 充分使用脑力和体力，定能

熟睡(94)

二、节制饮食能使短时熟睡成为自身具有的东西

1. 少食(95)

2. 碱性食品有惊人的熟睡效果(99)

3. 这样做能使早晨醒来更爽快.....(100)

4. 减少疲劳的窍门.....(101)

5. 快速给大脑供氧的呼吸法.....(103)

三、促进健康的香甜睡眠法

1. 超压缩睡眠的窍门.....(106)

2. 适量运动是理想的安眠药.....(110)

3. 步行是弥补运动不足的最好方法
..... (113)

4. 在睡眠中治病的方法.....(115)

5. 爱笑的人能香甜、舒服地入睡.....(117)

6. 打呵欠是赶走睡意的特效药.....(118)

第 五 篇

短时睡眠 成就人生

——关于短时睡眠的效果问题

一、能使工作能力增长的睡眠法

1. 短时睡眠是事业成功的武器..... (122)

2. 使大脑和身体充分运转的秘诀.....(125)

3. 少食能够培育健康的身体.....(128)

二、迅速挖掘潜力的方法

1. 能锻炼集中力充分地使用脑

- 力的睡眠法……………(130)
- 2. 早读两个小时的好处……………(133)
- 3. 使头脑灵活、突发奇想的方法……(136)

第 六 篇

短时熟睡 简便宜行

——关于短时熟睡的方法问题

- 一、谁都能做到的短时熟睡
 - 1. 两个星期便能熟练掌握……………(142)
 - 2. 赶走睡意的全神贯注的“丹田重心法”……………(151)
 - 3. 缠头法……………(155)
 - 4. 消除疲劳的呼吸法……………(157)
- 二、提高短时熟睡效率的饮食方法
 - 1. 饮食方法的重要性……………(159)
 - 2. 糙米是“营养中的宝石”……………(161)

第 七 篇

睡眠问题 倾诉苦衷

——关于睡眠问题的解答

- 一、关于学习与睡眠的时间分配问题……(164)
- 二、关于临睡前到底看什么样的书籍为好……………(165)
- 三、春季睡眠所产生的生理现象……………(166)
- 四、相思病能否影响睡眠……………(167)

五、关于睡眠中的记忆问题.....	(168)
六、“梦游症”是怎么回事.....	(169)
七、关于嗜睡病问题.....	(170)
八、关于“尿床”问题.....	(170)
九、关于睡眠过度是否对身体有害.....	(175)
十、关于“就寝仪式”问题.....	(176)
十一、关于亮度与睡眠问题.....	(178)
十二、关于睡眠环境变更问题.....	(178)

第 一 篇
睡眠质量 决定一切
——关于睡眠的“时间”与
“质量”问题

一、不要被错误的睡眠常识所迷惑

1. “因为没有睡够 8 小时而感到身体不舒服”的说法是错误的

午饭后在茶馆里，我经常能够听到企业家们这样的交谈：“今天因为睡眠不足，脑袋特别沉重，身体很不舒服。”由于他们单纯地认为如果没有睡够7~8个小时，就不能称其为睡眠，所以总是强调“睡眠不足”。他们说：

“学生时代该多好啊，能美美地睡上8小时……”。

“哪怕再有两个小时的睡眠时间也好啊……”。

而且，还有许多人这样说：“睡眠时间少了，会得病的”。

“睡眠不足的话，头脑发僵，什么事儿也不能干了”等等。

这种已被人们普遍承认、接受并信以为真的所谓“常识”，实际上是完全错误的。

之所以这么说，是因为根据临床实验证明：即便是三天一点觉也不睡，过后睡上10个小时，也

可恢复到和以前相比没有任何变化的状态。如果研究一下每天只睡 3 个小时觉的人的脑电图，我们就可以发现：在睡眠的质量上他们和那些睡 8 个小时觉的人几乎没有什么差别。

这也就是说，根本没有因为睡眠时间短而导致能力降低、不能消除疲劳的事情。如果说有这种问题的话，那恐怕只是由于自己认为睡眠不足而产生的不快感和想再睡一会儿的不满足感在作怪吧。

换句话说，把一切被错误的“常识”所迷惑而引起的身体不适的原因全部归咎于“睡眠不足”，那是不对的。依我看，每天睡 7~8 个小时觉的人简直是在贪睡。

理由是显而易见的，因为他们不能进行熟睡，所以不得不延长睡眠时间。如果能够进行熟睡的话，那么人们就根本不需要睡上 9 个小时甚至 10 个小时了。人类的睡眠是很容易做到的事，如果睡眠的质量很高（即睡得很熟），那么睡眠时间就不需要太长；相反地，想要长时间的睡眠，那就说明睡眠质量不高，需要用时间来弥补。

2. 好睡懒觉型的人，绝对不可能进行熟睡

下面，诸位请看这样一个睡眠公式：

睡眠时间 × 睡眠深度 = 睡眠量

正如这个公式所表示的那样，如果睡眠深度不够的话，无论如何也得要延长睡眠的时间，这样才能达到所需要的睡眠量。

比方说，你可能有过如下的亲身体验吧？

因为打高尔夫球或网球而累得精疲力竭，而且晚上睡得又很晚，可是第二天早晨却比平常醒得要早，而且起床时精神爽快。

由此可见，疲劳的程度越深，睡实的程度也越深。当你感到疲劳的时候，即使是进行短时间的睡眠，醒来时也会感觉很舒服。由于在睡眠过程中，不论是大脑还是身体都完全松弛，因此，我把它叫做最自然的睡眠。

说起来关于人的睡眠这一问题，即便是现代的大脑生理学，也有许多解释不清的地方。它只是解释说明了人不需要睡 8 个小时觉这一点。

我们知道，在大脑的生理活动中，能够分泌谷氨酸的 γ -氨基丁酸是必不可少的。 γ -氨基丁酸随着大脑的活动，不断地被分解为 γ -羟基丁酸和氨。这种 γ -羟基丁酸如果积存在大脑里，人就会感到疲劳。

因此，只有采取睡眠这一方法才能有效地消除因 γ -羟基丁酸过多而产生的疲劳。也就是说，为了消除大脑的疲劳，睡眠是人类生活中唯一不可缺少的生理过程。

但是，为了从大脑中消除 γ -羟基丁酸，近

年来，大量的实验结果证明：并不需要8个多小时的睡眠。

那么，怎样做才能睡得深而熟呢？简单明确地说：就是必须把以前的睡眠节奏改变成短时间的睡眠节奏。

假如不养成这种习惯，总是一味贪睡的话，那么到了夜里，即便是躺在了床上，也不可能进入熟睡。

早晨醒来，看一眼表，时间尚早。于是就想：昨天晚上肯定是12点左右才睡着的，要是现在就起床，就会睡不够7个小时。如果不再睡上一个小时，不，两个小时，就不能赶走睏意。好吧，再睡会儿！

就这样，每天都重复睡懒觉，慢慢就养成了一种习惯。即便是在睡足7个小时后醒来，也一定还会有那种没睡够的感觉。

也许会有人坦然地说：“由于没睡够8小时，头脑发胀，真没办法。”

但是，我要强调一点，不管是头脑还是身体，要想使其保持灵敏的状态，最好的办法是：既然已经睡醒了，虽然还是想再睡会儿，但也要坚决地迅速起床。这样，从那天夜晚开始的睡眠才能改变成“注重质量的睡眠”。

3. 睡眠过多反而会使头脑和身体迟钝

在医院里，当患者向医生述说身体不适的病