

校園

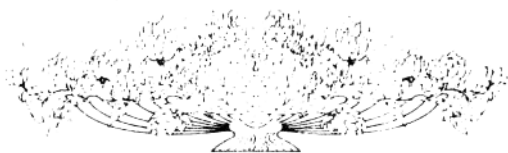
最佳的自我解除疲勞秘訣

五分鐘

小睡健康法

酒井洋／著 呂添發／譯





最佳的自我解除疲勞秘訣

五分鐘  
**小睡健康法**

酒井洋／著 呂添發／譯

大  
展  
出版社印行

宋 趙 鼎 公 集

卷之四

四

宋 趙 鼎 公 集

## 序

今年的五月，我出版了「對頭腦有益的四小時睡眠法」這本書得到了很多讀者的良好反應，本書可以說是續篇。

前書是以我個人的體驗為依據，介紹了各種具體的方法，也就是向各位推薦了「小睡」——實踐短時間睡眠法的秘訣。當然，這些秘訣是我自身的體驗中領悟出來的，並不是從醫生或專家那兒請教來的。關於「小睡」的實行方法及好處，只有實踐短時間睡眠的人能了解；不然，沒有經驗的人對於「小睡」可真是丈二和尚摸不着頭緒了。本書就是整理歸納了有關「小睡」的各種資料。

前書出版後，很幸運的大為暢銷，也收到很多讀者的來信，這證明了關心「睡眠」的人們越來越多。相對的，關於「睡眠」的書籍及讀物，需求量也會越來越增加，這是可以想見得到的。

當今，是個前所未聞的競爭社會，若要在這社會中立足生存，勢必要知道一些較不尋常的方法與知識，關心睡眠及了解睡眠的重要，不正是其中的一種嗎？

我本身是一個技衛員，也是書法家，既不是醫生，也不是對睡眠有專門研究的專家，因此我不寫本身體驗外的事情。於是斟酌取捨各方面的範圍，而決定了寫這本書。

最近好像有一些專家們開始着手於睡眠的研究及探索，但是睡眠的本質並不是一探就明白的。它可以說是一種「越深入追求越有內涵」的學問。當然我並不能說是這方面的專家，我只是累積了一些寶貴的經驗，再加上身為一個技衛者所具備的邏輯性思考，所以再度出版了對大家有所助益的書。

試想想看，人體實在是非常微妙精細的，而且是人人不同的。如A先生喜好的事物，B先生不一定喜歡；C先生所擅長的事情，對D先生而言說不定是最棘手的。

醫生常常辯說，不管睡眠也好、睡眠法也好，都是同樣的事情，對任何人都是通用的。從這段話的意義看來，在醫學上雖然多少有點牽強，但就經驗言

之，其意義是很深遠的。雖然經驗是個人自己體驗所得的，但若拿來做為一般人的參考，則任何人都可自己從中體會睡眠，並找出最適合自己的睡眠法來。說起來，我最初寫有關於睡眠的書籍，是兩年前所出版的「拿破崙的睡眠」。從那以後為了要回答全國各地讀者的來信和電話，所以我繼續的寫此書。我在前面已經提過，人體各有所異。所以讀者對書中所言，不能囫圇吞棗，只能參考，這樣方能有所助益。但願讀者能充分了解書中所言，能徹底改善睡眠。

睡眠的改善，關係着生活的改善，而我深信生活的改善將帶來更好的社會結構。這是任何人都殷切期望的。可以說，繁榮的二十一世紀是由睡眠的改善所帶來的。難道不是嗎？



## 目錄

### 序言

### 第一章 睡眠革命由此開始

|                  |    |
|------------------|----|
| 睡眠和小睡的差異·····    | 一八 |
| 小睡並非「打盹」·····    | 一八 |
| 從極度疲勞中悟出的方法····· | 一九 |
| 能小睡即是健康的證明·····  | 二一 |
| 與動物不同的大腦休息·····  | 二三 |
| 睡眠是一種「準備動作」····· | 二四 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 效果顯著的小睡有三種類型..... | 二五 |
| 為什麼現代特別需要小睡？..... | 二九 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 眼睛的疲勞可望馬上解除.....    | 二九 |
| 眼睛是反應頭腦疲勞的測量計.....  | 三〇 |
| 五分鐘小睡法的捷徑.....      | 三一 |
| 不使眼睛和頭腦過分負擔的方法..... | 三三 |

## 第二章 誰也無法理解小睡的奧秘

|                  |    |
|------------------|----|
| 不容忽視的小睡的價值.....  | 三六 |
| 小睡和打盹是完全不同的..... | 三六 |
| 向極限的世界挑戰.....    | 三七 |
| 為什麼會打瞌睡.....     | 三八 |

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| 不能稱爲「睡眠」——打瞌睡的真面目·····    | 四〇        |
| 小睡能根本改變一個人的睡眠體制·····      | 四一        |
| <b>謀求左腦和右腦有效率的轉換·····</b> | <b>四三</b> |

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| 培養個人轉換「速應性」的五分鐘小睡法·····      | 四三        |
| 小睡中不可或缺的條件·····              | 四四        |
| 小睡中立即覺醒的秘訣·····              | 四六        |
| 自我暗示的有效方法·····               | 四七        |
| <b>為什麼小睡對體力的恢復有驚人效果·····</b> | <b>四九</b> |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 五分鐘小睡是勝於藥效的體力恢復法····· | 四九 |
| 人人具有自我控制的能力·····      | 五一 |
| 自律神經的鍛鍊可增加身心的復原力····· | 五二 |
| 沒有恒心對身體最不好·····       | 五四 |

### 第三章 效果奇佳的小睡法

馬上入睡的方法……………五八

什麼是馬上入睡的狀況呢？……………五八

小睡應靠自己領會……………五九

容易自我暗示的類型……………六〇

從疲勞中解放的方法只有小睡……………六一

鍛鍊自律神經並使其休養……………六三

如何在自己希望的時間內睜開眼睛……………六五

五分鐘就能馬上清醒的秘訣……………六五

午餐前的小睡有不少好處……………六七

小睡法是掌握短時間睡眠的訓練……………六九

|            |    |
|------------|----|
| 短時間睡眠的可能因素 | 七一 |
|------------|----|

|           |    |
|-----------|----|
| 睡懶覺是毫無價值的 | 七一 |
|-----------|----|

|               |    |
|---------------|----|
| 面臨決勝關鍵時應充分地休養 | 七二 |
|---------------|----|

|         |    |
|---------|----|
| 盲目而行的悲劇 | 七三 |
|---------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 短時間的睡眠是追求人類活動力極限的「苦修」 | 七四 |
|-----------------------|----|

|           |    |
|-----------|----|
| 現在就一決勝負吧！ | 七六 |
|-----------|----|

|         |    |
|---------|----|
| 酒對小睡的功效 | 七八 |
|---------|----|

|                 |    |
|-----------------|----|
| 適量的酒可產生和小睡相同的效果 | 七八 |
|-----------------|----|

|               |    |
|---------------|----|
| 喝酒宜喝最適合自己體質的酒 | 八〇 |
|---------------|----|

|               |    |
|---------------|----|
| 勿採用誘發睡懶覺的飲酒方法 | 八二 |
|---------------|----|

|           |    |
|-----------|----|
| 把握自律神經的反應 | 八三 |
|-----------|----|

## 第四章 五分鐘小睡所產生的神效

小睡能消除壓力……………八六

什麼是應付壓力的柔軟性和彈性……………八六

小睡可以消除心情的「不愉快」……………八七

復甦衰弱的腦力和體力……………八九

妥善利用現在所有的時間……………九一

利用小睡可治療慢性失眠症……………九三

五分鐘小睡同化於自我暗示中……………九三

服藥無法根本解決失眠……………九五

加強自己的三階段生活法……………九六

身體週期率能強化自己……………一〇〇

轉換生活方式……………一〇〇

五分鐘小睡可以培養理想的身體週期率……………一〇一

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 早一刻把握自己人體週期率..... | 一〇三 |
|-------------------|-----|

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 五分鐘小睡使四小時睡眠成為可能..... | 一〇五 |
|----------------------|-----|

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 把洗澡和吃點心時間改做五分鐘睡眠..... | 一〇五 |
|-----------------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 使生活中無絲毫勉強之處..... | 一〇八 |
|------------------|-----|

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 使不可能的事變成可能的小睡魔力..... | 一〇九 |
|----------------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 把朝型生活加入夜型生活..... | 一一一 |
|------------------|-----|

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 五分鐘小睡能緩和四小時睡眠習慣的痛苦..... | 一一四 |
|-------------------------|-----|

## 第五章 增進腦力的五分鐘小睡法

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 增加集中力和持久力的秘訣..... | 一一八 |
|-------------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 五分鐘小睡能提高集中力..... | 一一八 |
|------------------|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 培養成為專家的持續力..... | 一一九 |
|-----------------|-----|

想成爲專家的意識會引發新的興趣……………一二一

集中力會產生持續力……………一二三

小睡是轉換思想表達的最好方法……………一二四

阿基米德和牛頓心情轉換的方法……………一二四

益於轉換思想表達的音樂和洗澡……………一二五

爲什麼小睡能轉換思想表達呢？……………一二六

轉換思想表達縱使強求也無法得到……………一二八

小睡能使你的能力更加增進……………一三〇

要放棄八小時睡眠的「觀念」……………一三〇

培養信心應與四小時睡眠並行……………一三二

滿足感能增加自己的信心……………一三四

求進步的六項條件……………一三六

求進步的小睡四種效用……………一三八

## 第六章 戰勝「考試」的五分鐘小睡魔力

控制時間是決定勝負的關鍵……………一四二

如何戰勝激烈的競爭？……………一四二

採用「小睡」的一天功課表……………一四三

及早養成「四小時睡眠」的習慣……………一四五

思考的轉換由此開始……………一四八

你把「聯考」誤解了……………一四八

有效的用功方法是什麼？……………一五〇

「聯考」和「用功」分開檢討……………一五一

## 第七章 充實工作精神的睡

控制睡眠者即能獲致成功……………一五六

如何在工作崗位發展自己呢？……………一五九

「自立」所不可或缺的四小時睡眠和五分鐘小睡法……………一五七

比別人早一小時起床會產生「利益」……………一五九

充實工作的時間利用法……………一六三

確立符合自己生活的型式……………一六三

在薪水階級者的社會中絲毫不能放鬆……………一六九

能互相彌補的「四小時睡眠」和「五分鐘小睡」……………一七〇