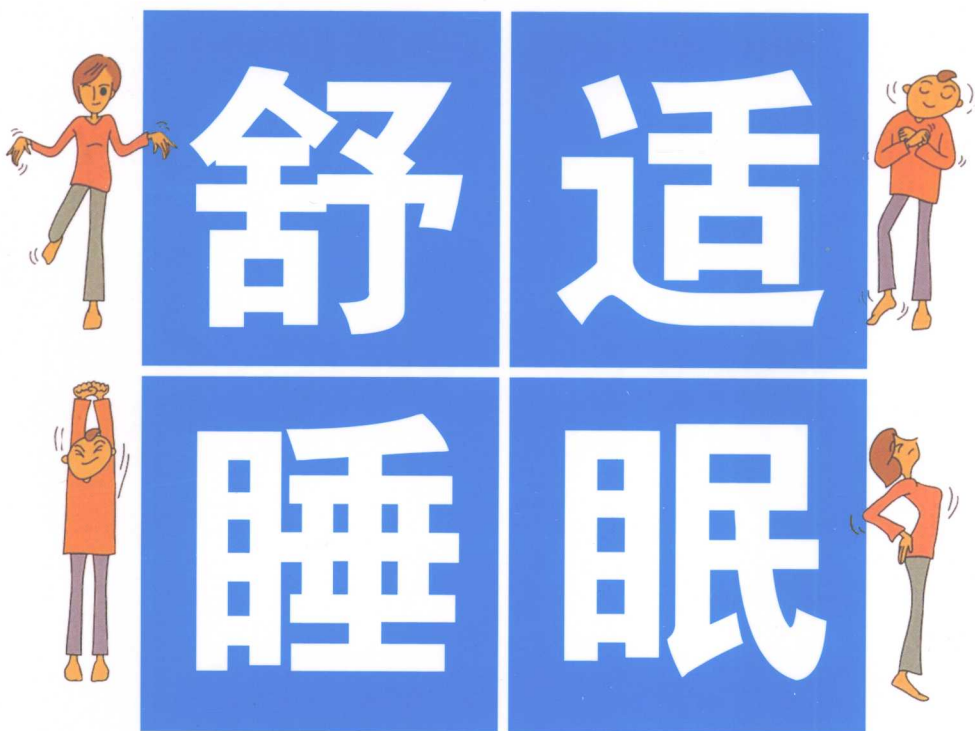


# 5分钟找回



入睡时香沉甜美，醒来时神清气爽！

睡眠治疗师

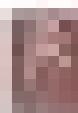
(日) 三桥美穗◎编著

乐 馨◎译

让大脑和身体焕然一新的

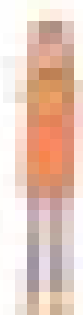
健康睡眠法





5分钟找回

# 舒适睡眠



从睡眠中找回元气，醒来精神百倍！

张其成 著

北京：中国中医药出版社

（ISBN 978-7-302-41111-1）

让失眠的人睡得香——张其成  
健康睡眠法



中国中医药出版社

TITLE: [寝る前5分間エクササイズで快眠生活]

BY: [三橋美穂]

Copyright © Miho Mihashi

Original Japanese language edition published by YURAKU SHUPPANSHA Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with YURAKU SHUPPANSHA Co.,Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

日本株式会社有乐出版社授权河南科学技术出版社在中国大陆独家出版发行本书中文简体版本。

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16—2009—06

### 图书在版编目(CIP)数据

5分钟找回舒适睡眠 / (日)三桥美穗编著; 乐馨译. —郑州: 河南科学技术出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5349-4357-7

I 5… II.①三… ②乐… III.睡眠障碍—防治 IV.R749.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第151092号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 蒙明炬

装帧设计: 周军

---

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: www.hnstp.cn

责任编辑: 刘欣 赵影影

责任校对: 梁莹莹

印刷: 北京地大彩印厂

经销: 全国新华书店

幅面尺寸: 160mm × 230mm 印张: 11 字数: 20千字

版次: 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

定价: 22.00元

---

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。

5分钟找回

舒适  
睡眠

(日) 三桥美穗◎编著

乐 馨◎译

 河南科学技术出版社

· 郑州 ·

## 前言

我与“睡眠”打交道已有20余年了。最初，我进入一家生产床上用品的公司工作，4个月之后便接到一项特殊任务——为客户讲解睡眠的相关知识。其实对于“睡眠”我也是个门外汉，迫不得已只好先自学，然后在笔记本上将所有要讲的内容详细地写出来，不断地练习，最后知道了很多关于睡眠的知识。我的讲解也起到了一定作用，许多人听后都获得了高质量的睡眠，要知道当时连听说过“快速动眼睡眠”和“非快速动眼睡眠”这些基础词汇的人都寥寥无几。

在此之前，我一直都认为睡觉是一件天经地义的事情，“到了夜里身体累了也就睡了”，从未想过诸如“睡眠是如何发生的”之类的问题。虽然也有过受到刺激之后失眠的经历，但那些都是短暂的，事情过去之后便又恢复正常睡眠。

自学睡眠知识之后，我才知道：倘若用遮光窗帘挡住早晨的阳光，人就会很难醒来；如果在周末的傍晚睡了一觉，夜里就怎么也睡不着了；就寝时间是由早上起床的时间决定的，等等。其实有的时候，越简单的东西越不容易引起人们的注意。只要掌握了睡眠的原理，一切便迎刃而

---

解了。

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认三项健康标准。但人们对睡眠的重要性普遍缺乏认识。据世界卫生组织对14个国家、15个地区的25 916名病人调查发现，27%的人有睡眠问题。另外，全世界每天约3 000例死亡和睡眠质量有关。而睡眠时间占据着我们生命的三分之一，可见睡眠的重要性。

医学研究表明，偶尔失眠会造成第二天疲倦和动作不协调，长期失眠则会带来注意力不能集中、记忆出现障碍和工作力不从心等后果。此外，睡眠不足会使人体免疫力下降，抗病和康复的能力低下，容易感冒，并加重其他疾病或诱发原有疾病的发作，如心血管疾病、脑血管疾病、高血压等。

本书围绕睡前简易体操展开，介绍快速进入舒适睡眠的方法，以及睡眠原理、睡眠障碍等相关内容。睡前体操固然能够收到良好的入眠效果，若能同时掌握睡眠原理，了解自身睡眠的特点以及适合自己的睡眠方式，那么，促进睡眠的效果将会倍增。

倘若您能从本书中获益，我将无上荣幸。

三桥美穗

|         |   |
|---------|---|
| 前言····· | 2 |
|---------|---|

---

## 第一章 在睡眠中获得健康

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 生命的1/3处于睡眠状态·····          | 8  |
| 睡眠随年龄而变化·····              | 10 |
| 睡眠是最好的健康法·····             | 12 |
| 香甜睡眠能够缓解疲劳·····            | 14 |
| 睡觉时翻身的好处·····              | 16 |
| 8小时睡眠是必需的吗?·····           | 18 |
| 小憩和午休,让大脑和身体焕然一新·····      | 20 |
| 街头适合午睡的好去处·····            | 22 |
| <b>健康专栏</b> 睡回笼觉是好是坏?····· | 24 |

---

## 第二章 5分钟,营造舒适的睡眠环境

|                     |    |
|---------------------|----|
| 正确的睡眠姿势·····        | 26 |
| 舒适睡眠环境[1] 被褥·····   | 28 |
| 舒适睡眠环境[2] 床·····    | 30 |
| 舒适睡眠环境[3] 照明·····   | 32 |
| 辅助用具[1] 睡衣·····     | 34 |
| 辅助用具[2] 枕头·····     | 36 |
| 畏寒的人快速入眠的方法·····    | 40 |
| 放松沐浴法——泡温水澡·····    | 42 |
| 来自大自然的良方——香薰促眠····· | 44 |
| 提高体温,诱发睡意·····      | 46 |
| 让家像酒店一样舒适·····      | 48 |
| 倾听自然,放松身心·····      | 50 |
| 热毛巾的意外良效·····       | 52 |
| 酒能替代安眠药吗?·····      | 54 |
| 酷暑对策——三伏天也能安眠·····  | 56 |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 严寒对策——三九天也能安眠·····             | 58 |
| 书籍和电影，入眠的好帮手·····              | 60 |
| 安然入眠的摇篮——音乐·····               | 62 |
| 缓解眼疲劳的小窍门·····                 | 64 |
| 夜班工作者的入眠方法·····                | 66 |
| <b>健康专栏</b> 睡前5分钟要避免强烈的刺激····· | 68 |

### 第三章 睡前体操，还您婴儿般的睡眠

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 适度运动让您睡得更香[1]·····              | 70  |
| 适度运动让您睡得更香[2]·····              | 72  |
| 诱发困意的伸展运动·····                  | 74  |
| 用瑜伽呼吸法对付失眠·····                 | 79  |
| 穴位刺激疗法·····                     | 81  |
| 感觉的锻炼——自律训练法·····               | 84  |
| 活动筋骨的健身运动·····                  | 87  |
| 改变走路姿势也能促进睡眠·····               | 88  |
| 紧张、舒缓与睡眠·····                   | 89  |
| 缓解肌肉紧张的指压按摩法[1]·····            | 94  |
| 缓解肌肉紧张的指压按摩法[2]·····            | 96  |
| 缓解肌肉紧张的指压按摩法[3]·····            | 98  |
| 反射疗法的放松效果·····                  | 100 |
| <b>健康专栏</b> 睡前应尽量避免使用电脑和手机····· | 104 |

### 第四章 有了睡眠障碍怎么办？

|                  |     |
|------------------|-----|
| 了解最基本的睡眠原理·····  | 106 |
| 早晨阳光抑制褪黑素分泌····· | 108 |
| 睡眠的4个阶段·····     | 110 |
| 睡眠周期与精神状态·····   | 112 |
| 浅睡眠与深睡眠·····     | 114 |
| 怎样调整体内生物钟·····   | 116 |
| 睡眠中身体的变化·····    | 118 |



|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 各种年龄层的睡眠障碍·····             | 120 |
| 梦是大脑发出的信息·····              | 122 |
| 睡眠障碍[1] 嗜睡症、失眠症·····        | 124 |
| 睡眠障碍[2] 昼夜节律障碍·····         | 126 |
| 安眠药的安全使用方法·····             | 128 |
| 用中药改善睡眠——枸杞茶、番红花茶、红枣茶·····  | 130 |
| 代谢综合征与失眠·····               | 132 |
| 摆脱打鼾的对策·····                | 134 |
| 说梦话是生病了吗?·····              | 136 |
| 倒时差的方法·····                 | 138 |
| 如何驱赶白天的困意?·····             | 140 |
| 咨询医生的要点·····                | 142 |
| <b>健康专栏</b> 身体为什么不听使唤?····· | 144 |

---

## 第五章 好睡眠来自好习惯

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 生活方式决定睡眠质量·····      | 146 |
| 好习惯从早晨开始·····        | 148 |
| 按时起床, 神清气爽·····      | 150 |
| 改善饮食方式, 促进睡眠·····    | 152 |
| 睡前饮品: 热牛奶、香草茶和水····· | 154 |
| 不可或缺的钙质·····         | 156 |
| 长寿的饮食方式·····         | 158 |
| 试着做睡眠记录·····         | 160 |
| 在闹钟声中愉悦醒来·····       | 162 |
| 咖啡因的饮用时机·····        | 164 |
| 甜食过量是睡眠的大敌·····      | 166 |
| 释放压力, 安心入眠·····      | 168 |
| 远离油腻、味重、不易消化的食物····· | 170 |
| 低血压者改善睡眠的方法·····     | 172 |
| 解决睡眠问题的小窍门·····      | 174 |

## 第一章

# 在睡眠中获得健康

## 生命的1/3处于睡眠状态

良好的睡眠是健康生活的基础。众所周知，头一天晚上的睡眠时间和睡眠质量，对第二天早晨的食欲与工作的积极性将产生重大的影响。

有调查研究显示，20岁以上的成年人平均每人每天的睡眠时间为7小时22分。周六、周日略长，分别为7小时47分和8小时14分。每人每天大约有1/3的时间花在睡觉上，也就是说，人的一生有1/3的时间是在睡眠中度过的。由此可见睡眠对于人类的重要性。

有关个人睡眠时间的调查

| 序号 | 睡眠时间   | 所占比例  |
|----|--------|-------|
| 1  | 4小时以下  | 2%    |
| 2  | 4~5小时  | 2.7%  |
| 3  | 5~6小时  | 6.2%  |
| 4  | 6~7小时  | 20.5% |
| 5  | 7~8小时  | 40.8% |
| 6  | 8~9小时  | 20.5% |
| 7  | 9~10小时 | 4.7%  |

---

每个人都有自己的睡眠特点。同时，随着年龄的增长与当日环境条件的变化，每个人所需要的睡眠也会有所变化。

如果您了解睡眠原理，并且用心追求高质量的睡眠，那么您的生活一定会发生巨大的改变。倘若对这人生的1/3置之不管，充实美好的生活就只能化为泡影。

世界流行史的时尚女王奥黛丽·赫本曾经说过：“我数十年如一日保持良好的睡眠。没有什么人和事能够阻止和打扰我的睡眠。”这位流落凡间的天使留给女性的美丽箴言是：数十年如一日保持良好的睡眠。

而现实是，有20%的人因睡眠不足而烦恼。我们也可以算一算，自己身边有多少人常常抱怨“睡不好”。

详细说来，“睡不好”又有难以入睡、夜里常常醒来、早晨醒得早、睡得不香等多种表现。

根据失眠状态持续时间的长短可分为：因睡眠环境的变化或咖啡因而导致的“暂时性失眠”，因身体或精神压力两三周都不能睡好的“短期失眠”，如果时间再长一些便发展为“长期失眠”。

## 睡眠随年龄而变化

睡眠会随着年龄的增长而有所变化。不同年龄段的人，每天所需的睡眠时间也有所不同。

当人们从青年步入中老年时，身体的睡眠功能逐渐下降，具体来说，这个变化在30~40岁就已经完成了。

随着年龄的增长，人的睡眠将呈现以下特征：

- ①睡眠浅。
- ②早晨醒得早。
- ③夜里常常醒来。

其中最重要的是第①条。随着年龄的增长，深度睡眠所占的比例逐渐减少，正因为睡得浅，所以早上醒得早，夜里也会常常醒来。

可以说，睡得不沉是衰老的一种表现。这种变化在男性身上体现得更加明显。若能够积极活动身体和头脑，某种程度上有助于减缓这种衰老。比如那些酷爱运动的男性所拥有的深度睡眠就比同龄人多一些。

## ◎从30岁开始深度睡眠逐渐减少

要想保持健康的睡眠状态，就必须充分锻炼自己的头脑和身体，因此健康的生活习惯是为上策。



## 睡眠是最好的健康法

高质量的睡眠是健康生活的基础。睡眠过程中，人体的几项重要工作正在进行，它们是：

- ①肌肤的再生。
- ②血液的形成。
- ③免疫力的提高。
- ④伤病的恢复。

这些工作对身体的健康意义重大。

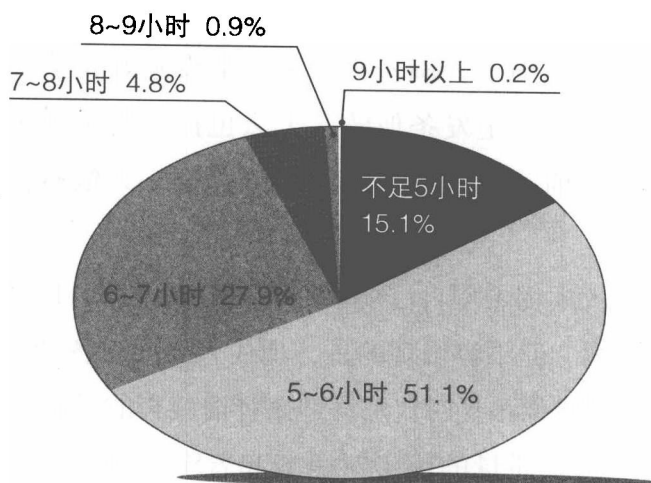
忙碌的现代人整天都为工作与私人事务而疲于奔命，大脑与身体几乎每天都在超负荷运转。每天的睡眠可谓“身体机器”的保养时段，我们需要睡眠来为疲惫的大脑和身体降温，以便更好地面对第二天的工作和生活。

睡眠的质与量一旦不足，会立刻对人产生不良影响，其速度之快，回顾睡眠不足的经历就知道了：目光呆滞，注意力难以集中，什么事都干不好。

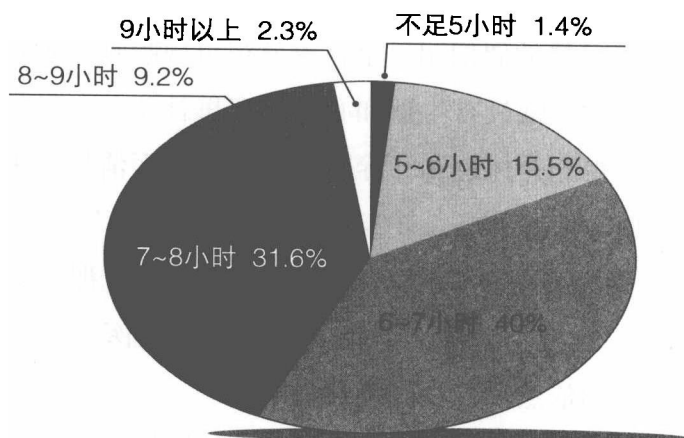
因此，确保充足的睡眠时间，努力提高睡眠质量，对我们来说至关重要。

## ◎关于一天睡几个小时才能获得熟睡感的调查

很少睡觉的人



睡眠充足或睡眠勉强足够的人





## ■ 香甜睡眠能够缓解疲劳

睡觉是缓解疲劳的最好方法。美美地睡上一觉，早上起来别提有多舒畅了。倘若头一天晚上没睡好，第二天起来，身体就像没上足发条似的，怎么也提不起精神来。睡眠质量不好，前一天的疲劳难以缓解，第二天依然会感到劳累乏力。

当然，人人都希望自己能够拥有良好的睡眠，以缓解一整天的疲劳感。但不容乐观的是，现代人要面对各种各样的压力，已经很难像孩提时代那样迎来神清气爽的早晨了。

而且，睡眠质量的优劣对美容起着至关重要的作用。许多美女明星谈到自己如何保持美丽容颜时，都谈到了一个共同的话题，那就是睡眠。

韩国炙手可热的偶像明星金喜善就很重视睡眠，她曾经说过：“充足的睡眠具有生理和心理的双重补益，充足的睡眠可使肌肤获得充分休息和营养吸收的机会，而清晨起来精神饱满，会使你信心十足，笑容朗朗，神采飞扬。”

毋庸置疑，良好的睡眠是健康生活的基础。那么，睡眠到底是什么？人类为什么会睡觉呢？即使是医学高度发达的今天，我们依然没能找到确切的答案。

不过，最近的研究又使人们对睡眠的认识更近了一