

# 好睡



[好睡\\_下载链接1](#)

著者:楊定一

出版者:

出版时间:2019-1

装帧:平装

isbn:9789869670555

顛覆傳統觀念，新的睡眠科學與醫學

坊間關於好睡的策略或是偏方千百種

真正有效的方法其實很簡單：不要想「睡覺」這件事，睡眠自然來找你

楊定一博士從科學、醫學、心理學、歷史和哲學出發

徹底推翻現代人對睡眠的認知

並首度分享他個人多年的親身經歷、觀察與實務經驗

告訴大家如何輕鬆面對失眠

提供7大心態鍛鍊

透過7週的睡眠心態功課

搭配每個人在生活中隨時可做的19種練習

小睡、伸懶腰、打哈欠、呼吸、飲食、曬太陽、運動、環境等

讓生活回復平衡

自然而然找回最好的療癒——好睡

現代人最務實的「好睡手冊」

讓我們好好地活，好好地睡

失眠，是每個人早晚會有的困擾。畢竟，你我遲早會遭遇一些生命的轉變，要面對人生的壓力或挑戰，並為此焦慮和煩惱。種種的狀況，難免讓我們有段時間不太好睡，甚至長期失眠。

然而，正是我們過度擔心，才把失眠變成一個很嚴重的問題甚至疾病，反而為自己造出更多心理的負擔，擴大身心的不均衡。要解決失眠的問題，很簡單，也只是徹底轉變生活的習慣，把身心的均衡找回來。好的睡眠，也只是我們下定這個決心的結果。

一本有科學與醫學基礎，顛覆傳統睡眠觀念的實用好書

長期失眠，真的會讓人生病、甚至死亡？

仔細回顧各種科學研究，會發現睡眠剝奪都是相當極端的例子，和我們一般人的失眠並不能相提並論。當然，睡得好不好，對一個人的心情和運作都有影響。但這影響，不見得比飲食均衡與否、運不運動、心情好不好……更重要。

每天一定要睡滿8小時才夠？

每個人需要的時間不一，不一定都要睡足8小時。睡得夠不夠，以自己感覺有沒有睡飽、獲得充足的休息，才是關鍵（睡好、睡飽，都是個人的主觀）。

睡眠週期的生理和歷史研究也指出，半夜睡到一半醒來並不是異常。我們不需要為了睡眠中斷而緊張，最多是享受這個片刻帶來的寧靜，心情放鬆，自然也容易再回到睡眠。

做夢，到底有沒有睡呢？

有些研究人員把比較容易做夢的睡眠階段（快速動眼期）稱為矛盾的睡眠（paradoxical sleep），肌肉力量降低，但腦波和呼吸心跳都和清醒時相當接近，好像沒有睡，卻也有睡眠的效果。夢，從心理的角度，有時候成為我們內心焦慮和負面情緒的出口。這一點，也剛剛好是我們需要的。

怎樣的睡眠，能帶給身心真正的大休息？

舉例來說，在非快速動眼期的深睡無夢階段，腦波變慢的同時，波幅也變大，頭腦與身體沉穩地一同呼吸、一起波動，身體的代謝、血液循環、呼吸的波動等也降至最低，讓人可以得到很深的休息。透過深睡、靜坐，身心達到同步，不費力地運作，效率最高，也自然發揮休息的效果。

沒有睡，也可以休息嗎？

神經科學的實驗已證明，就算沒有睡著，只要有休息，對認知功能的改善和睡眠的效果是一樣的。靜坐，讓頭腦安靜下來，也是讓全身同步休息的一個好方式。

《好睡》從各層面整合睡眠的學術知識與楊定一博士個人的實務經驗，讓失眠不再是一種障礙，而成為你我深入療癒與健康的窗口。

一起練習，讓睡眠來找你

搭配《好睡》第一篇7大心態鍛鍊

讓身心每個角落回到好的均衡，帶來人人需要的好睡

舌抵上顎

將舌頭頂到上顎，立即啟動副交感神經系統的放鬆反應，全身自然跟著放鬆。呼吸變深長、速度變慢，改善睡眠品質的同時，也對整體身心健康產生正面的影響。

曬太陽和運動

找個時間出去散步，同時曬曬太陽。可以選擇清晨太陽剛升起或傍晚的時段，以快走的方式強化肩膀、手臂和大腿的肌力，如果可以的話，再做幾下跳躍，讓全身一起共振，重新啟動神經系統、調節身心。

運動可以快速地平穩交感神經和副交感神經系統，改善現代人交感神經過度旺盛而產生的問題，包括憂鬱、焦慮、失眠等。

打哈欠＋伸懶腰

利用休息的空檔模擬打哈欠的動作，同時張開嘴巴發出「啊」的聲音，每次至少重複10次。這樣做，不僅可以放鬆臉部的肌肉，也可以伸展腋下與肩頸，讓氣脈暢通，自律神經得到放鬆，釋放現代人久坐勞心的疲憊。

午餐後，真正地休息片刻

午餐後，不要閒聊或接收資訊，而是找一個安靜的地方，給自己一點時間，也許靜坐，也許只是發呆、不講話，時間一長，不知不覺也許就開始打瞌睡。尤其失眠的朋友，這樣的練習正是為自己充電的好機會。

呼吸練習

呼吸，是意識轉變的十字路口，也是一個能隨時讓我們透過有意識的練習，而將放鬆的步調傳遞到身心每一個角落的最好方法。無論單純的觀察呼吸、隨息，或是有規律的四短一長呼吸、諧振式呼吸，都是隨時可做，把均衡找回來，讓人回到好睡的日常功課。

## 不講話

當我們講話的時候，是用嘴巴呼吸。現代人太依賴講話表達，不知不覺容易落入嘴巴呼吸所帶來的過度換氣問題。要改變嘴巴呼吸的習慣，最簡單的方法就是少講話。每天分段練習「不講話」，除了呼吸與睡眠問題可以改善，也能讓我們守住中心，穩重地面對別人、面對自己。

## 睡眠中，也儘量保持鼻子呼吸

睡覺時，嘴巴貼膠帶是最簡單的方法——將呼吸的方式，從嘴巴呼吸改成鼻子呼吸，而避開嘴巴呼吸常帶來的過度換氣問題。這麼執行下去，非但可以改善打呼，更可以改善睡眠品質。選擇厚度、材質、尺寸適合自己皮膚敏感度的寬膠帶，在睡覺前就給自己一段時間適應，堅持下去，自然看到效果。

透過心態轉變，加上這些很簡單的睡眠輔助方法，以及書中提到的身心調整原則，好好地活，我們自然得到好睡帶來的休息與恢復力。

## 【楊定一書房】「全部生命系列」簡介

人的健康，身、心、靈從來沒有分開過。楊定一站在全人健康的角度，重新整合從古到今、世界各地的健康法門與哲學系統，用現代的語言重新表達，幫助你我活出全部的生命潛能。

《真原醫》是從身心，也就是從「有」看著這個世界。希望在這個快步調的社會，幫助你我身心做一個整合，希望每一個人回到均衡。畢竟，在失衡的狀態下，一個人隨時都會被身心的不平衡給拉扯，而難以體會生命更深的層面。然而，一切都是幾面一體。有了「全部生命系列」的基礎，自然可以在這個最完整的預防醫學的每一個角落，體會到愛、平等、寧靜與希望。

這本書《好睡：新的睡眠科學與醫學》延續《真原醫》的全人整合醫學理念，更深入心態的徹底轉變，希望為我們每一個人化解身心層面的障礙，回到均衡，進一步深入「全部生命系列」的心靈之旅。

從《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》，以及「全部生命系列」《全部的你》、《神聖的你》、《螺旋舞》、《結構調整》、《不合理的快樂》到《我是誰》、《集體的失憶》、《落在地球》、《定》，再到兩本問答《十字路口》、《插對頭……還是接對頭？》、《時間的陷阱》、《短路：心靈的科學》，逐漸地，自然移動角度，從二元對立轉到一體，從「空」看著「有」，從內心看著外在，從「在」看著「做」，從「心」看著「人」。

隨著每一個作品，我們深入的，不是知識，而是每一個人內心都有的層面——生命最深的智慧與慈悲。這，是人類終極的療癒。

## 作者介绍:

楊定一博士

文字作品：《真原醫：21世紀最完整的預防醫學》、《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》、《全部的你》、《神聖的你》、《不合理的快樂》、《我是誰》、《集體的失憶》、

《落在地球》、《定》、《十字路口》、《插對頭……還是接對頭？》、《時間的陷阱》、《短路：心靈的科學》

音聲作品：《等著你》、《重生：蛻變於呼吸間》、《你・在嗎？》、《光之瑜伽》、《真實瑜伽》、《呼吸瑜伽》、《四大的瑜伽》

影音作品：《螺旋舞》、《結構調整》、《蛻變．重生》、《這裡．現在》一日共修營實錄DVD

編者簡介

陳夢怡

編有《全部的你》、《神聖的你》、《不合理的快樂》、《我是誰》、《集體的失憶》、《落在地球》、《定》、《結構調整》、《十字路口》、《插對頭……還是接對頭？》、《時間的陷阱》、《短路：心靈的科學》。譯有《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》、《呼吸的自癒力》、《奇蹟半生緣》、《性、金錢、暴食症：談形式與內涵》、《親子關係：世間最難修的一門課》、《心理學：適應環境的心靈》等書。

協力者簡介

馬奕安博士（Jan Martel, Ph.D）

文獻協力。

現任長庚大學分子與臨床免疫中心助理研究員，加拿大魁北克 Université de Sherbrooke 生物學系畢業，長庚大學生物醫學研究所博士。主要興趣為預防醫學與抗老化的研究。

目录: 序

一、睡眠有多重要

01 睡眠真的重要嗎？

02 要睡多久才夠？

練習：對失眠的觀念做一個徹底的轉變

03 每個人從小到大都要睡得一樣久嗎？

練習：失眠，不是問題

04 面對睡眠，人體有很大的彈性

練習：部要分享自己睡不好

05 過去的人是怎麼睡的？

練習：深呼吸

06 失眠，成為一種流行病？

練習：一切都好

07 你怎麼知道自己失眠？

練習：透過隨息，肯定「一切都好」

08 態度，態度，態度，我指的是生命的態度

練習：不加任何反應

二、睡眠是什麼？

01 腦波的發現

02 從睡眠看夢

03 夢

04 睡眠的過程

練習：在生活習慣上，做一個調整

05 深睡時，發生了什麼？

06 睡眠帶來的恢復力  
三、全身每個細胞同部的運作  
01 生裡的時鐘  
02 身體波動是有週期的  
練習：建立有利於睡眠的條件  
03 回到交感和副交感神經的作用  
練習：舌底上顎  
04 你是早鳥，還是夜貓子？  
05 太陽光：改變日週期的鑰匙  
練習：曬太陽和運動  
06 電磁場和生命場  
練習：關掉電子設備  
07 頭腦的清醒機制  
眼睛的練習  
08 咖啡因、尼古丁、酒精和睡眠的關係  
練習：建立新的生活習慣  
09 小睡  
練習：休息  
10 打哈欠，伸懶腰，帶動自律神經放鬆和氣脈暢通  
練習：打哈欠  
練習：伸懶腰  
四、好呼吸，好好睡  
01 養成鼻子呼吸  
練習：SHUT UP. 不講話  
02 呼吸，意識轉變的十字路口  
練習：規律的呼吸  
練習：四短一長，淨化呼吸法  
03 換個鼻孔來呼吸  
練習：清醒的呼吸  
練習：鼻孔交替呼吸法  
04 睡覺，也好好呼吸  
練習：SHUT UP, AGAIN. 再一次不講話  
五、好好活，好好睡  
01 均衡的飲食  
練習：要吃飯，就專心吃飯  
練習：採用彩虹的飲食  
02 運動，和睡眠有什麼關係？  
練習：行住坐臥，隨時可以反轉  
03 睡不著，該吃藥嗎？  
04 還有什麼方法可以更好睡？  
05 讓睡眠帶著我們，走到意識轉變的門口  
．．．．．(收起)

[好睡 下载链接1](#)

标签

觉知

## 评论

博士很慈悲！喜歡！1、用鼻子呼吸！2、我們無論是睡著還是醒著，都在做夢。任何一切，只要在當下之外，都是夢，最多是過去記憶的念頭，或對未來的想望

-----  
想睡就睡，失眠了就起来，没什么大不了。睡眠时间因人而异，有的人一天睡不到5小时，还很长寿。有的人睡得很多，也还是会长寿。所以，关键是把睡眠当作一种休息就好

-----  
有用 但是作者太太太啰嗦

-----  
几乎不能相信这是一个医学专业的人写的书。全书欠逻辑，有科学背景支持的观点屈指可数，且不说很多观点实际上已经被BBC和FDA辟谣过多年了。整本书的阅读体验是在听教会的说教。一本明明应该严谨的科学著作，你跟我谈哪门子的慈哪门子的悲？！

-----  
[好睡 下载链接1](#)

## 书评

-----  
[好睡 下载链接1](#)