

睡眠の種類

徐 退

睡眠環境、盡量避免外來的刺激。

每人應該為自己設計一較好的睡眠環境，盡量避免外來的刺激。

人為什麼要睡？

日常生活中，我們的身體離不了活動！簡單的說，睡眠的功能是自然地要完全恢復活動後的疲勞。在維持個人的生命、它和吃飯、飲水、呼吸空氣有同樣的重要。假使能活到七十歲的人，有整整的二十個年頭，是必須閉起眼睛，躺在床上！

熟睡的時候，體內的各部門均在一種合適鬆弛的狀態；意識消失，新陳代謝率減低，脈搏淺慢，呼吸深緩，血壓和體溫自然下降，各腺體（唾液、尿和眼淚等）的分泌量極微。不過，食物的消化和皮膚的發汗，仍然照常進行。入睡降低了生理上消耗，更加强了組織間的修補，因此，小孩子特別愛睡，老年人特別需要睡！

不睡的結果

曾經在美國一所大學裏，三位學生自願身受不眠的痛苦，他們雖然每人祇不過支持了五十四小時，可也得到不少寶貴的經驗！

睡眠不足能影響性情是最明顯的一回事，就是轉變得很神經質，乖戾剛硬，暴躁不安，注意力不集中。古來的名言：「伴君如伴虎」，恐怕也就是說明一位領袖不能獲得充足睡眠的緣故吧！

失眠的人眼睛發花，看東西很模糊，甚至對色彩的區別

也不正確，而肌肉動作的協調則不能隨意志的支配，言語不中肯，不能像往常一樣寫作和射擊，工作的結果，一定不能如理想的。

黑暗！靜寂！

舒適的床舖！

光線，聲音和冷熱的刺激，都能使我們發生反應（感覺），全是擾亂睡眠的敵人。所以，任何人總應該為自己設計較好睡眠環境——盡量避免外來的刺激！臥室的四週要很寂靜，上床時熄燈，門窗打開，使冷空氣流通，還要選擇一張理想的床。暖軟的被褥，使體重受適當的支持，所有的肌肉和關節都舒適地弛緩着，當然腦子裏也不宜想心思！

睡眠的準備工作！

躺在床上，我們都希望趕快熟睡下去，這裡提供出很多人體驗出的辦法：

- ①晚餐不過飽，選擇易於消化的食物。
- ②晚餐後少喝飲料。
- ③上床前洗熱水浴，溫度在華氏九十四度左右。
- ④養成熱水泡腳的習慣，冷天在足部置熱水袋。
- ⑤睡前在床上先墊起背部，感到精神恍惚時，把身體放平，閉起眼睛！安然的睡吧！



熟睡する方法

一日中激しい労働をする農民にとつて、睡眠は疲勞を回復するために非常に大切です。睡眠は、その時間だけを計算しても、平均一日の約三分の一を占めているので、人間が七十歳まで生きるとして、約二十年間は廢てゐる事になりますから、生活のうちでも最重要な仕事になります。

最近アメリカの或る大學で、人間はどのくらい不眠に耐へられるか學生に對して實驗をしてみました。その結果、人間の不眠の最高限度は五十四時間、それ以上は殆んど無理な事が解りました。これと比較して、食の場合は絶食が一週間、或はそれ以上も續いた事をよく聞きますから、如何に不眠が苦しい事が解ります。

では、睡眠は何時間位が適當でせうか。これは人によつて異なり、ナポレオン、エヂソンの如きは僅に三、四時間で充分であつたと云はれています。然し一般に、成人は七八時間、青年は八―九時間、少年は十時間、幼児は十五時間、乳兒は二十時間程度の睡眠が必要で、然し睡眠が充足しているか否かは時間で

計る事ができず、十時間間の睡眠をとつても、淺眠の場合には熟睡の三、四時間に劣ります。

どの様にしたら熟睡できるでせうか。それには先ず、環境が大切で、寢室は暗く、安靜を保ち、適度の換氣をはかるため、窓を少し開けておきます。夜具（フトン）は古いものでも打ち直して清潔にしておき、天氣の良い日に干しておけば、軽く温くなり、氣持よく寝られます。この外に次の事項を勵行すれば、不眠症の人でも、熟睡できる様になります。

- ① 晩飯を食べすぎず、消化の良い食事をする。
- ② 夕方以後は飲料を呑みすぎない事、特にお茶の如き刺激物はなるべく呑まない様にする。
- ③ 寝る前に風呂に入るか、或は足をお湯に數分間つけるだけで効果がある。
- ④ 適當な運動と早寝の勵行。
- ⑤ 虱、蚤、南京蟲の如き害蟲は睡眠の邪魔をするから、DDTなどで退治をしておく事。

幼兒健康診断



幼兒の健康は母親の最大關心ですが、その健康調査は次の點に注意して觀察してみて下さい。

- ① 皮膚をつまんで放した時、すぐに元に戻るか② 肋骨が數へられるほどに瘦せているか③ 筋肉に弾力があるか④ 血色が良いか⑤ 寝つきが良いか⑥ 眼の光に力があるか⑦ 傷の治りが早い⑧ 鼻汁や目ヤニを出すか⑨ 口にしまりがあるか⑩ 動作が活潑であるか⑪ 物事に厭きやすいか⑫ 食物に好き嫌ひがあるか。以上のうちで悪い點が多いと丈夫と云へませんから、醫者の診断を受けるべきです。

アルミニウム製品

アルミニウム製品は、見た感じが美しく、衛生的でしかも安價なので、臺灣の家庭でも臺所用具に多く使はれる様になりました。ところで、アルミニウムは酸などに當ると、穴があいて使えなくなる事がありますが、その時には次のように修理します。

- ① 小さい穴ならば、その穴のところに硬い金物の上に置いて、穴の周圍を軽く叩くと、周りが延びて穴が塞がります。
- ② 少し大きな穴は、別のアルミニウム片で補つて、周りと共に叩けば塞がります。

