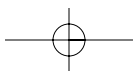
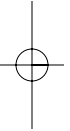
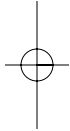
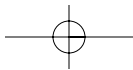
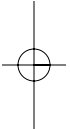
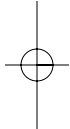


REGULARS
名人專欄



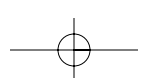
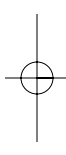


REGULARS
名人專欄





REGULARS
名人專欄



蔡瀾遊

text: 蔡瀾
REGULARS
名人專欄



蔡瀾
著名專欄作家，
喜歡旅遊飲食真生活，永遠忠於自己，
評論世間人與事，從不買賬。



熟睡

拿破崙說一天只要睡四小時就夠，那是騙小孩子的；醫學理論上，人，總要八個鐘頭睡眠，更是胡說八道。

年輕的朋友也許需要多睡一點，像我這種快要踏入老年的人，一天睡六個小時，絕對不影響健康。十幾二十年來，我一直保持著這個紀錄，別人的所謂睡眠不足，在我，已是正常。

睡覺最好是能向豬學習，躺下即入睡，睡得不省人事，我就有這個本事，在夢裡不會翻身，把頸項也睡歪了；更常發生

的是連頭也不轉，將耳朵壓得又紅又腫。

能夠熟睡是幸福的，我見過長期性的失眠者，他們即使連續醒了兩天，也換不到一場安穩的睡眠，真可憐。我也有失眠的經驗，那是怕發惡夢，不肯去睡，藥物不能解決，非心理治療不可。

馮老師教我的是精神集中，反而容易入眠，他說在睡眠之前用毛筆寫五個大字，美醜是另一回事，但要用心地去寫，一定睡得好。

這個方法，試過的人都說靈驗。

*本文經蔡瀾先生授權，摘自《不過爾爾》

以上內容純屬作者個人意見，並不代表本刊立場。