

神奇的睡眠 - 睡眠生物钟的秘密

作者: Kacper M. Postawski, [PowerfulSleep.com](http://PowerfulSleep.com)

翻译: Jacky Waiss, <http://www.donews.net/shinchris>

---

# 神奇的睡眠

睡眠生物钟的秘密

{ 教你如何  
睡得更少,  
却睡得更好 }



作者: Kacper M. Postawski

来自WonderfulSleep.com的睡眠终结者

翻译: Jacky Waiss

## 神奇的睡眠 - 睡眠生物钟的秘密

作者: Kacper M. Postawski, [PowerfulSleep.com](http://PowerfulSleep.com)

翻译: Jacky Waiss, <http://www.donews.net/shinchris>

---

# 目录

目录 .....	3
免责声明: .....	5
<b>导言 .....</b>	<b>6</b>
有关睡眠的常见误区 .....	6
“睁眼”实验的新发现 .....	7
你究竟需要睡多久? .....	7
高质量睡眠之秘 .....	8
<b>睡眠机制 .....</b>	<b>9</b>
<b>什么是睡眠, 为什么我们需要睡眠? .....</b>	<b>9</b>
关于脑电波的震撼一课 .....	9
睡眠的5个阶段 .....	9
睡眠周期 .....	11
熟睡阶段有多重要? .....	13
REM睡眠阶段有多重要? .....	13
那什么是高质量的睡眠? .....	14
<b>睡眠生物钟 .....</b>	<b>15</b>
<b>掌管你睡眠和精力的潜在系统 .....</b>	<b>15</b>
生理节律 .....	15
褪黑素和阳光 .....	17
运动量 .....	17
非睡眠时间 .....	17
分段小结 .....	18
<b>优化你的睡眠生物钟 .....</b>	<b>20</b>
<b>少睡一些, 并且提高你的睡眠质量吧! .....</b>	<b>20</b>
摄取足够的阳光 .....	21
你每天要摄取多少光线? .....	21
太阳镜的影响 .....	23
人造光源 .....	23
锻炼是如何影响你的体温节律的 .....	24
神奇的打盹 - 睡得少体能好的灵丹妙药 .....	25
在睡眠周期结束后醒来 .....	26
周末 - 你睡眠系统最可怕的梦魇 .....	26
按时起床和入睡 .....	27
尼古丁、咖啡因和酒精是如何影响睡眠的 .....	27
非睡眠时间 .....	29
水和睡眠——我们在睡眠中面临渴死的危险! .....	30
食物是如何影响你的睡眠的 .....	31

## 神奇的睡眠 - 睡眠生物钟的秘密

作者: Kacper M. Postawski, [PowerfulSleep.com](http://PowerfulSleep.com)

翻译: Jacky Waiss, <http://www.donews.net/shinchris>

睡姿 .....	32
压力是如何影响你的睡眠的? .....	32
分段小结 .....	33
<b>今夜无法入眠? .....</b>	<b>36</b>
<b>对抗失眠的秘诀, 以及让你无法安睡的其他因素.....</b>	<b>36</b>
失眠的分类 .....	37
自然睡眠反应 .....	37
永不消逝的电波 .....	38
数羊有没有科学道理? ——以及其他的方法.....	40
让——你——的——思——维——慢——下——来——的——方——法.....	40
黑板放松法 .....	41
与辗转反侧斗争到底 .....	42
限制睡眠 .....	42
不恰当的寝具联想 .....	43
洗个热水澡吧 .....	43
室内温度 .....	44
光线是如何造成失眠的 .....	44
安眠药——睡眠系统的死敌.....	45
失眠只是一种“病征”, 而不是一种病症.....	46
分段小结 .....	46
<b>行之有效的个人睡眠计划 .....</b>	<b>48</b>
<b>将你所学到的知识融会贯通, 以提高睡眠质量减少睡眠时间.....</b>	<b>48</b>
个人睡眠评估 .....	49
个人基本生理节律评估 .....	49
每日阳光摄取量评估 .....	50
了解曝光量的知识 .....	52
你的睡眠系统是在增强还是在衰弱? .....	52
减少你的睡眠时间 .....	56
一些关于体温的其他知识.....	57
我应该把目标定为每天睡多长时间? .....	57
如何削减睡眠时间 .....	58
行之有效的个人睡眠计划.....	58
结语——你该如何使用本教程? .....	63
<b>附录 .....</b>	<b>65</b>
<b>1: 体温节律实验.....</b>	<b>65</b>
<b>2: 身心放松法 .....</b>	<b>67</b>

## 免责声明:

本书《神奇的睡眠》(英文原名 *Powerful Sleep*) 的版权由 Kacper M. Postawski 以及 [PowerfulSleep.com](http://PowerfulSleep.com) 所有。本书中文翻译由 Jacky Waiss (<http://www.donews.net/shinchris>) 出于非商业目的完成。在未经过原作版权所有者及译者同意的条件下, 本书的任何一部分都不能以商业目的复制或存放于检索系统中, 也不能以商业目的通过电子、机械、影印、抄录或任何其他方式进行传播。

本书内的任何陈述都未经过美国食品及药品监督局的评估。本出版物力求对所涵盖的主旨内容提供清楚而权威的信息。本书内所推荐之产品或疗法, 并未被规定作为诊断、治疗或防病的手段。本书所提供的信息本意是为给予读者更多的知识, 而并不是希望为他们提供个人医学指导。本书的出版者及作者并未进行任何医学方面的指导。

本书内所有信息来源力求可信、精确, 但不能保证未包含任何特殊的表达和暗示。我们鼓励读者在作出任何结论之前, 对书中的信息、建议、结论、评论、观点或任何本书包含的内容进行验证, 以得出令他们满意的结论。

本书作者并无医学从业执照, 因此其所述技术、思想以及观点并不能作为合适的医学指导进行使用。文内提供的信息仅出于知识性目的考虑。如需任何医学上的指导或其他专业方面的协助, 请考虑寻求专业服务。

本书编写者, Kacper M. Postawski and [PowerfulSleep.com](http://PowerfulSleep.com) 不会承担由于本书购买者采纳本书内任何关于睡眠的建议而造成的责任和债务。

本书非免费的电子书籍。任何人无权将其以奖品的形式发放, 或与其他产品进行捆绑, 也无权对本书进行转售。

同时在此感谢以下校对者对本书作出的贡献:

Googol Lee (<http://blog.163.com/googollee/>), elan。

## 导言

每天只睡**4到5**个小时，却比你睡**8、9**小时（甚至更多）时感觉更精神爽朗、更警醒也更精力充沛。你觉得这可能吗？

是的！这可能！虽然这只是一本短小的电子书籍，但里面的内容却是非常神奇的。不要小看它哟。这是能提高你生活质量的最新最热的信息。这些信息可能与你以前对睡眠的理解完全相反，也能让你了解新的知识。而你以后可能使用这些知识来改善你的生活质量。本电子书所提供的信息能让你：

- 1) 减少你的睡眠时间
- 2) 提高你的睡眠质量
- 3) 比以前任何一个时候都精力充沛
- 4) 消除所有白天的睡意和不能集中精神的状态
- 5) 减少你日常压力水平

试想，若你只需要目前一半的睡眠时间，你会有哪些根本的改变？你又能在人生中完成怎样的伟业？时间是我们人生中最平凡却又最宝贵的东西。或者说，若你的睡眠时间保持不变，但醒来后却发现比以前更有精力和体力，你又会如何呢？

### 有关睡眠的常见**误区**

**你每天得睡8个小时**，才能在整个白天进行正常活动。这是一个流传甚广的误区。我们的媒体都像疯了一般大肆宣传：美国是一个缺少睡眠的国家，我们都应该每天睡至少**8**个小时，如此这般。这绝对是胡说八道，任何一个睡眠专家都会同意我的观点。

在这个世界上，有很多人**从事**着近乎极限的体力和脑力劳动，每晚却只睡**4到6**个小时。难道这些人像僵尸一般活着吗？或者他们的身体已经在不知情时，有意或无意地接入了一个看不见的能量源泉，一个能让他们如此超常发挥的**系统**？

让我们来举一个合适的例子，一个**越洋游艇赛事的船员**。这些船员轮流掌舵或在甲板上休息，还必须与无常的天气做斗争。他们吃得很差，连续劳作，并且在剧烈的温度变化中要呆上**3**个月！这时，每个船员每次轮班只能睡**4-5**个小时，还必须在高强度的脑力和体力要求下毫无差错地驾船航行，与**30**英尺高的巨浪搏斗，调整船帆，集中精力以保持正确的航向。

世界上也有其他一些人，他们不用参加赛艇比赛，也不进行超大规模的体力劳动，但他们也睡得很少。这些人不但不缺乏睡眠，而且还精神振奋，精力充沛，充满生机。这些人难道生来就具备这样的能力吗，或者是他们一些有意或下意识的行为导致的？

## “睁眼”实验的新发现

目前人类**最长的无睡眠记录**保持者是:

- 兰迪·加德纳尔 (Randy Gardner) 在1965年创造了11天无睡眠记录 (也就是264小时! )。
- 在1980年, 加州的罗伯特·麦克唐纳德 (Robert McDonald) 保持清醒状态达18天21小时40分钟, 创造了新的记录 (453小时)。

在两个实验中, 被实验者只是感觉到有睡意, 以及精神无法集中。这就足以击碎那个流行已久的误区了——“缺乏睡眠会让你疯掉!”

在另一个实验中, 一项由加州大学耗时6年, 并于2002年完成的报告揭示: 那些睡眠时间**少于8小时的人**实际能活得更长一些! 在实验前 (本实验有110万人参与), 人们一直为少睡一些是否有利健康争论不休。双方各有实验数据证明他们的理论。但此前从未在如此大规模的人群中进行过如此长时间的实验。但值得注意的是, 很多人是由于其他因素死亡, 而与他们的睡眠时间长短无关。

## 你究竟需要睡多久?

这是你在阅读本书时需要自觉打破的第一个惯例。取而代之的是, 你得问问自己以下几个问题:

**“我能采取哪些措施提高我的睡眠质量?”**

**“我每天需要高质量地睡眠多长时间?”**

“如果我提高了我的睡眠质量——我是否能获得更多的能量, 进而减少我的睡眠时间, 以节省出时间实现我更多的人生理想?”

有人每天睡8到10个小时, 却仍感到疲惫, 昏昏欲睡, 无精打采, 还在抱怨缺乏睡眠; 然后他就开始利用各种方法补偿睡眠时间, 试图睡得更多。实际上, 他们睡得太多了, 结果是降低了他们的睡眠质量, 也降低了他们自身的体能。这种情况之所以发生, 是因为有一个潜在的能量和睡眠机制, 悄悄地在他们体内运行着。

看见了吧, 这不是一个数量问题, 而是一个质量问题。这是在睡眠方面你应该抓住的一个重点问题。纵览这本神奇的电子书, 我们将围绕这个鲜为人知的秘密进行细节上的探索。



## 高质量睡眠之秘

最近可能有人在你面前说起过这些——但在此之前你可能从未想过这些事情。你可能只是听别人对你说过，也可能这些话就是出自你之口：

“今晚得好好睡一下了……”

“睡上一晚好觉，胜过看病吃药……”

“你需要一些高质量的睡眠，就会感觉好些了……”

但，高质量的睡眠到底是什么？

是否有一些神秘的力量，在午夜时分侵袭而来，我们却无法控制？大部分人对何为睡眠这个问题的答案知之甚少。通常情况下，睡眠就是睡觉，不会是其他的什么东西。我们也并没有注意它是如何影响我们的健康的。

在20世纪以前，人们相信我们的大脑在睡眠时完全停止运作。而最近的科学研究发现，实际情况与此完全不同。读完本书后，你会发现你一旦入睡，你的大脑会进入一种充满魔力而丰富多彩的状态；其构成甚至会让你觉得醒来以后，你的大脑活动却显得苍白无聊了。当我们入睡以后，我们的大脑比清醒时更加活跃——你很快就能学到这些知识了。知道这些以后，你可能会问自己如下的问题：

若我的大脑在入睡以后仍然如此活跃，那我的睡眠是否对我的身体有很大的影响？甚至比我以前所意识到的影响大得多？



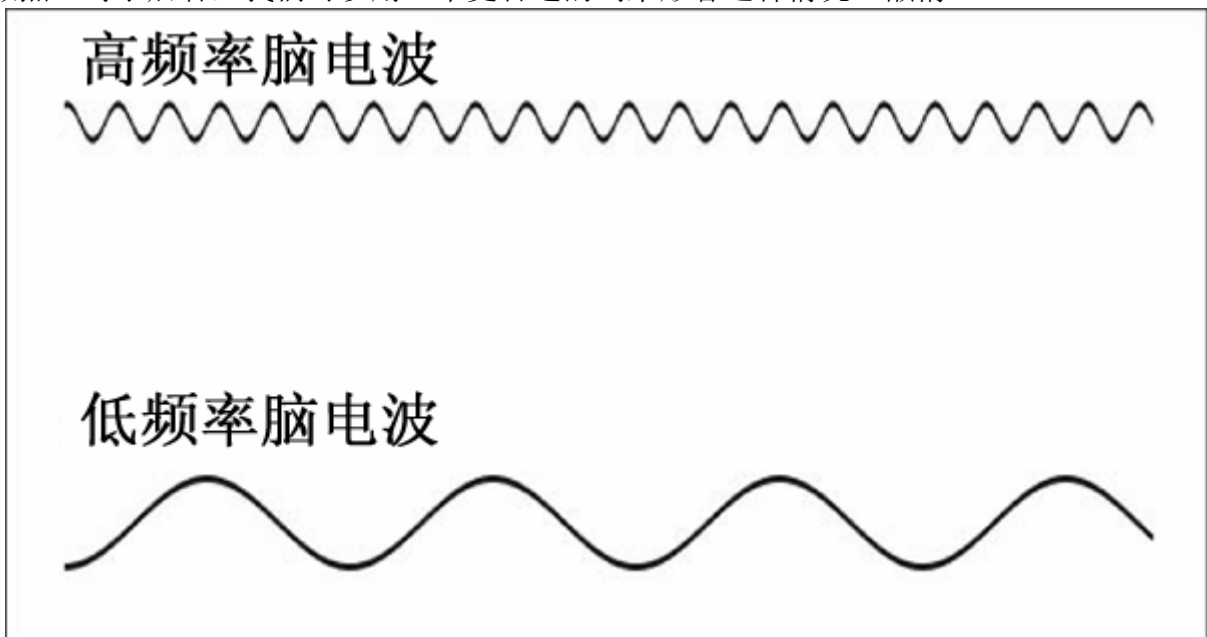
# 睡眠机制

什么是睡眠，为什么我们需要睡眠？

## 关于脑电波的震撼一课

啊，在我们走进这顿丰盛的知识大餐之前，我会告诉你一些新的知识。这些知识能让你更好地掌握后面的内容。你可能已经知道，我们的大脑在活动时，会发射出一种叫脑电波的东西。脑电波的定义及其工作原理并不是你所要学习的重点。我们只需要度量其活动程度。

首先你必须知道，脑电波的频率变得比较高，并且更激烈，或者变得比较低，不那么激烈。对于后者，我们可以用一个更合适的词来形容这种情况：懒惰。



上图展示了一组高频率脑电波和低频率脑电波的例子，这是它们在EEG（脑电图）中所呈现出的样式。脑电图是一种用吸附于头皮上的电极来测量脑电波活动情况的医学手段。

## 睡眠的5个阶段

睡眠有5个阶段。这就意味着，即使你不知道这些阶段的划分，你睡觉时的体验不总是相同的。当你阅读并了解了这些新的知识之后，你就能意识到这些机制是如何在睡眠中发挥关键的作用了

### 当你完全清醒时

在你入睡前，你是完全清醒的。废话！但这时我们的大脑在做什么？这时，我们身体中的**觉醒系统（wakefulness system）**处于最活跃的状态，而我们的大脑则发出频

---

率很高的脑电波，我们称之为  $\beta$  脑电波 (**beta brain waves**)。

当我们清醒时，在  $\beta$  脑电波的作用下，我们的身体会与我们超级活跃的大脑保持一致的步调，大脑中思维不断迸发，维持着我们的日常生活。你可以在我的后续著作《美丽的梦境——揭秘潜意识 (Vivid Dreams – Unlocking Shadow Memories)》中读到有关意识和下意识的一些有趣的知识。（这本书目前我还没读到，如果有机会再呈现给大家——译者著）

## 睡眠的第一阶段 (Stage 1 Sleep)

无论你是否承认，你在经历睡眠的第一阶段时肯定是有意识的。

你是否还记得，当你在听一堂十分无聊的课程或讲座时，打瞌睡、做白日梦甚至当场睡着的经历吗？

一般这时，你进入了睡眠的第一阶段（以后我们会解释为什么）。这时，我们的大脑会发出低频率的、微弱的脑电波，称之为  $\alpha$  脑电波 (**alpha brain waves**)，以及一些  $\theta$  脑电波 (**theta brain waves**)。 $\alpha$  脑电波有时也被称为清醒脑电波，因为我们发射出这种脑电波时仍然处于非常清醒的状态。

在这个状态下，我们的身体开始放松，呼吸和心跳频率开始轻微下降。而我们的大脑则进入另一种创造和休息的状态，此时我们的思维如蜂蜜一般缓慢地流动——啊啊啊啊，这种感觉太好了。

你可以认为，睡眠的第一阶段是通向入睡之门。

## 睡眠的第二阶段 (Stage 2 Sleep)

在睡眠的第二阶段内，我们发出的脑电波被称为睡眠纺锤波 (**sleep spindles**) 和 K-复合波 (**K-Complexes**)。这些是脑活动的瞬时脉冲所带来的产物。一些科学家认为，从某种意义上讲，这意味着大脑逐渐将其清醒时的活动停止掉。

在这一阶段，我们很容易被惊醒。实际上在很多有关睡眠的研究中，大部分在睡眠的第二阶段被叫醒的人，仍认为他们没睡着。（大部分上课睡觉的也是这会儿被叫醒的——校者注）

## 睡眠的第三和第四阶段 (熟睡)

在睡眠的第三和第四阶段，我们的脑电波频率降到了最低。这种频率极低脑电波叫  $\delta$  脑电波 (**delta brain waves**)，而我们的大脑则在  $\delta$  脑电波和  $\theta$  脑电波之间徘徊。

在这两个阶段内，我们才真正睡着了，因此这些阶段也被称为熟睡阶段 (**deep sleep**)。我们进入熟睡阶段后，我们的血压、呼吸和心跳频率降到了一天中的最低点。我们的血管开始扩张，平时储存在我们器官中的血液也流入到我们的肌肉中，对其进行

---

滋养和修复。

## 睡眠的第五阶段（REM睡眠）

睡眠的第五阶段是整个睡眠过程中最迷人的阶段，而科学家们还没弄清楚这个阶段的目的。睡眠的第五阶段有一个专业术语，快速动眼（**Rapid Eye Movement**），简称**REM睡眠阶段**。

在20世纪50年代，一位名叫内森·克莱特曼（Nathaniel Kleitman）的科学家发现，当人类处于这个睡眠阶段时，他们眼球以非常快的速度向各方向运动。他还发现，当人们从这个阶段醒来时，95%的人说他们睡醒前正在做梦。这就是为什么REM睡眠也被称为**梦眠（dream sleep）**。人们相信，我们做梦时一般处于REM睡眠阶段。

那在REM睡眠阶段，我们的大脑又在做什么呢？

按以前所学的内容，你一定会很自然地认为我们的脑电波在这个睡眠阶段变得更低频率了——恰恰相反。我们的脑电波迅速增加，而且它们变得和我们完全清醒时一模一样！你这样想就会觉得这很合理了——在我们做梦的时候，梦境一般如此真实而生动，以至于在我们醒来之前都不会意识到它们不是真实存在的……当然，有时我们醒来后希望刚才的梦能成为现实。

我们每天晚上都做梦，但醒来以后我们并不是全都记得我们梦境中的内容。你可以通过阅读我的后续作品《美丽的梦境》来掌握一种能记住所有梦境的内容的有效方法。（本书广告不少，那本书我也没能读到——译者注）

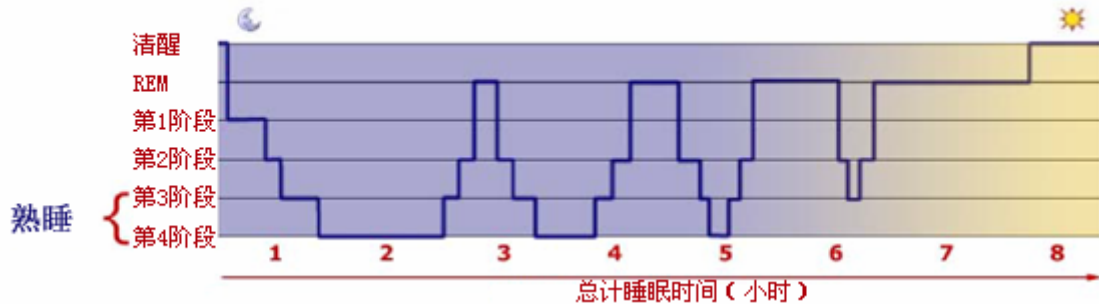
## 睡眠周期

现在你已经学到睡眠系统工作机理的基础知识了，让我们来一探虎穴深浅吧。哦对了，不要忘了这个问题：什么才是高质量的睡眠？

首先你必须知道，上述睡眠阶段在一次完整的睡眠中，是不只进行一次的。它们会在睡眠过程中多次重复出现，我们称之为**睡眠周期（sleep cycles）**。

在一个睡眠周期中，我们从第一阶段到第五阶段反复多次。这整个循环的工作过程是非常复杂的，而我仍想让你十分清楚地了解这个概念。因此我把这个过程画了出来！我是不是很大啊？以下图为参照，我们来将这个过程的详细浏览一遍吧：

### 整个睡眠过程中的睡眠周期



上图展示了整个睡眠过程中各个睡眠阶段是如何出现的, 以及我们要在各睡眠阶段停留多长时间。  
注意: 上图只是一个示例, 我们一般每晚要经历6到7个这样的周期。

那到底发生了什么呢? 我们在睡眠周期中的各个睡眠阶段间穿梭旅行的一个典型线路如下:

1, 2, 3, 4, 3, 2, **REM**, 2, 3, 4, 3, 2 **REM** 2, 3, 4, 3, 2, **REM**, 2, 3, 4, 3, 2 **REM**

平均每个周期要花费60到100分钟, 但每个人都有所不同。

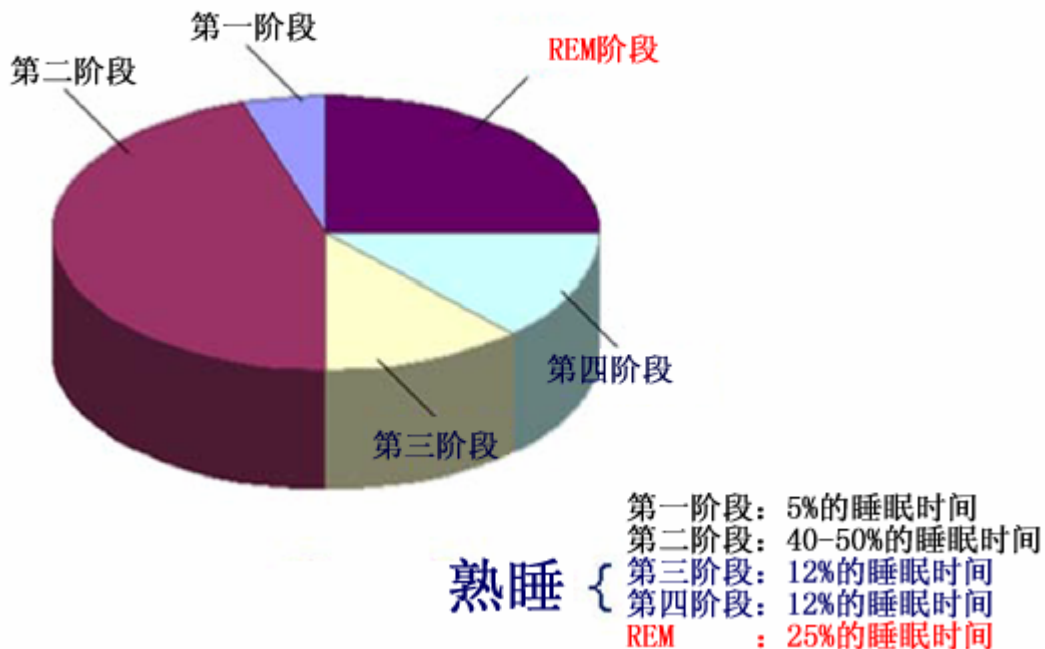
当你仔细研究一下上图, 你还会注意到其他的一些细节:

- 1、 注意, 第一个**熟睡**阶段是最长的。以后, 熟睡阶段会越来越短, 最后在夜晚结束之前消失殆尽。
- 2、 第一个**REM**睡眠阶段是最短的, 而往后则越来越长。

从以上分析你能得出这样一个结论: 睡眠越到后半夜越轻, 越容易醒。

而且你还会意识到每个睡眠阶段的时间长度是不等的。对, 这就是高质量睡眠的答案所在。请看下图:

## 睡眠阶段的持续时间



上图显示了平均每人在各睡眠阶段内所花费的时间。让我们在这个问题上讨论得更深入一些。

### 熟睡阶段有多重要？

- 研究证明，如果我们缺乏熟睡阶段的睡眠，我们在白天会感到极度瞌睡，恶心，头痛，肌肉酸疼，也无法集中精力。
- 当我们睡眠不规律的时候，我们的身体会以牺牲其他睡眠阶段的时间为代价，来补充熟睡阶段的睡眠。人们相信，这就是为什么我们的身体会在睡眠的前3到4个小时里尽可能地熟睡。
- 由于熟睡是我们身体首先要尽可能满足的睡眠阶段，因此我们很少会缺乏这个阶段的睡眠。你可以从原来的图表中看出，熟睡是睡眠开始时最长的阶段。
- 我们的免疫系统在熟睡阶段会开启，并与疾病做斗争。这就是为什么我们生病的时候会睡得更多。

### REM睡眠阶段有多重要？

研究表明，如果我们缺乏REM睡眠，白天我们也会遇到一些困难。主要如无法集中精力，有时还会有些瞌睡。

---

但由于我们的身体在缺乏睡眠时会首先恢复熟睡,因此我们可以假设REM睡眠对于恢复身体的物理机能来说并不是十分重要。我们目前尚不清楚REM睡眠到底有什么用;但有科学家提出了一种理论,就是我们会在REM睡眠阶段消化吸收白天所学到的知识。这就是为什么婴儿花如此多的时间睡觉,而50%的时间是花在了REM睡眠阶段。

## 那什么是高质量的睡眠?

也许你已经猜到了,高质量的睡眠就意味着容易睡熟。对于我们的大脑来说就是容易进入熟睡阶段,并且在这个阶段停留足够的时间。当然,说的比做的容易。

那我又有一个问题了:控制你能睡得多久,睡得多熟的因素是什么呢?

实际上,我们的身体中有一个潜在的机制,叫做身体生物钟(**body clock**)。但我并不是很喜欢这个名字,因此我将其称为**睡眠生物钟(sleep clock)**。你的睡眠生物钟是一个内在的系统,它能控制你如何入睡,睡得多熟,何时入睡,以及你在白天醒来后感觉如何。一旦你把这个系统弄明白了,你就能控制你的睡眠和精力储备了!

我们所面临的挑战是,我们的睡眠系统由于受到许多外界的紧张性刺激因素的影响而大大削弱了,而我们的睡眠生物钟也因此遭受了重大的打击。这就是为什么这么多人无法熟睡,遭受失眠的困扰,白天体能不佳,或者在夜半时分多次被惊醒。在半夜惊醒时,我们一般处在睡眠的第二阶段或REM睡眠阶段。这时我们的脑电波频率最高,因此我们也最容易被惊醒。这些情况发生的原因是,我们的睡眠系统被削弱了。



# 睡眠生物钟

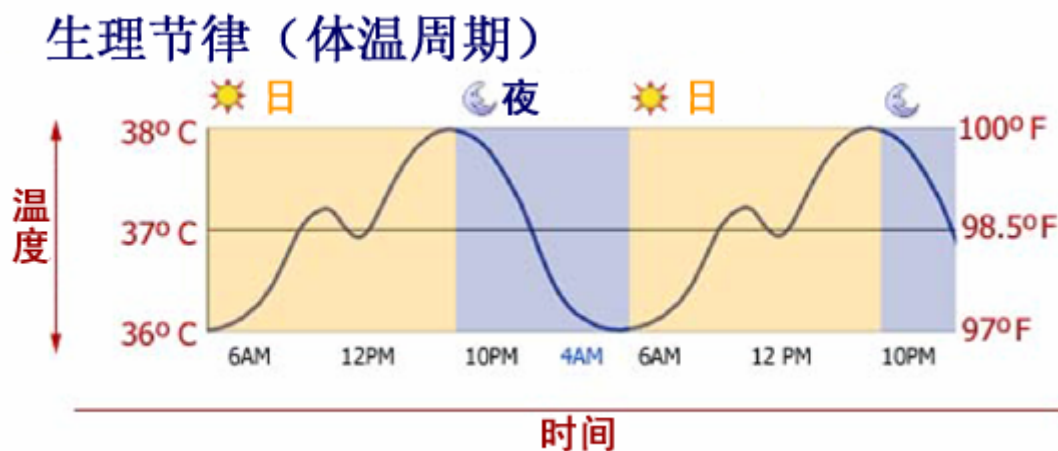
## 掌管你睡眠和精力的潜在系统

你是否注意到一个现象：一些人在不需要闹钟的帮助，就能在每天早晨的某个时刻准确地醒来？也许你也偶尔能做到这一点，或者这对于你来说已经不是什么新闻了。

同样，为什么大部分人都需要闹钟来叫醒我们，却不需要闹钟来提醒我们该睡觉了呢？我知道，这是一个愚蠢的问题，但这必定有一个理由。下面你就会知道这个问题的答案了。

你身体里有一个潜在的机制，称为睡眠生物钟。它由你体内的一些可变物质组成。它会告诉你什么时候感觉累了，什么时候该起床了。它还控制着你能睡多熟，以及能睡多久。

请参考下图：



很清楚明了吧？但这图是什么意思呢？嘿嘿……

## 生理节律

你体内的睡眠生物钟里最首要、也是最重要的部分就是你的**体温节律（body temperature rhythm）**，也叫**生理节律（circadian rhythm）**。

与我们在5年级自然科学课上所学到的东西不同，我们的体温并不恒定地停留于98.6华氏度（37摄氏度）。我们的体温实际上是以一定节律变化着的。它随着时间行进而升降。每天的温差大约在3华氏度（2摄氏度）左右。

这种周期性的体温升降告诉我们的大脑何时会感觉到累，何时会感觉更清醒些。当我们体温升高时，我们会感觉更清醒，脑电波发射频率也更高些。当我们体温下降时，我们会感觉到打瞌睡，身体疲乏，也会感觉很懒惰——这是我们大脑开始发射低频率脑



---

电波并进入睡眠的第一阶段的迹象。

再看看上图，你会发现在中午时分你的体温会有一点点下降。这是一个常规的午间体温下调。你还会注意到，有时你在午间也觉得非常想睡觉或只是打个小盹。这完全是正常的。而有时你在午间的睡意甚至强过你晚间的睡意！（尽管我们可能会选用一些提神的药物，如咖啡因来抵抗这种体温下调。）

由于社会给我们带来的压力，如工作、子女和社交生活等，我们不可能在这时睡觉休息。当我们继续学习下去时，你会发现正常情况下我们是需要在这时打一个盹的——后续我们将对打盹这个话题进行详细的探讨。

一般来说，我们的体温在早晨开始上升，午间有时会进行下调，然后继续上升，直到夜晚来临。一般傍晚的时候，是我们体温的最高点，也是我们最活跃的时候。然后体温持续下降，在凌晨4点时候达到其最低点。

如果你的体温节律太平了（上升和下降不明显），或以某种其他方式呈现出混乱的状态，你就会经历一个睡眠困难期。你也很难睡得很熟。本书以后都将对此做出讨论。

正因为体温的节律，我们在晚上都会准时感到想睡觉了。这也是一些人早上不用闹钟就能起床的原因。

在通常情况下，无论你什么时间入睡，你每天的体温节律是固定不变的。例如你每天早晨7点起床，这意味着你的体温在此时开始升高。无论你是在晚上11点、12点还是凌晨1点入睡，你的体温都会在7点开始升高。你也会在第二天同样的时候感觉到睡意。除非你采取措施优化你的体温变化，否则你的体温节律就会保持一成不变。这就是本书要讨论的焦点问题。

这就是人会出现**飞行时差反应（jet lag）**的原因。当你快速穿越几个时区后，你的身体可能处于不同的时区了，但你的体温节律却没有变。

因此如果你住在佛罗里达，然后做飞机去了加州；现在已经是加州时间晚上8时了，但由于体温节律的作用，你的身体仍认为现在是晚上11时。如你所见，你的体温节律就如同一个内部的钟表般运行着。

你的体温节律是可以调整以适应新的时区的和新的睡眠习惯的。但这得花上几天甚至几个星期的时间！这就是为什么跨洲际旅行的飞行时差反应是如此强烈的原因。

你的体温节律应该是有关睡眠生物钟的内容中最重要的概念了。它对你的睡眠以及白天的活动情况有巨大的影响。

那影响你体温节律的因素是什么？一些可能破坏体温节律的因素又是什么呢？

影响你睡眠生物钟的次重要因素就是你的褪黑素水平，以及接受自然日光的情况。

## 褪黑素和阳光

你是否想过人类晚上为什么要睡觉呢？难道只是因为突然有一天某个人做了一个决定：好吧，伙计们！从今起，把咱们在天上那盏大灯关了以后就全都去睡觉吧！

也许大概可能那是真的。但在我们体内的确有这样一个系统，它通过明暗来控制某种与睡眠有关的激素等级。

**褪黑素 (Melatonin)** 是一种激素。这种激素大部分由松果腺分泌，而少部分则在视网膜中产生。褪黑素负责让你入睡，然后在你睡着后恢复精力。如果你体内的褪黑素含量较高时，你会感到瞌睡，体能不佳等状况。

褪黑素在我们处于黑暗中时开始分泌。当我们的眼睛停止摄入直射的阳光后，我们体内的褪黑素含量开始升高。你体内的褪黑素含量取决于你白天眼睛所摄取的自然日光量。

你接受的阳光越多，体温下降得越慢，你也能更长时间地保持清醒警觉。若你白天没晒多少太阳，你的体温就会下降得很快，然后你就会觉得困倦，并且无法保持平衡。这样，你在一天中很早的时候就会想睡觉了，另外一种情况就是你就会一直不想睡觉，从而造成失眠以及睡眠质量的降低。

由于褪黑素具有在我们处于黑暗中时开始分泌的这种特性，它有时也被称为**吸血鬼激素 (vampire hormone)**。

本书的后半部分我们会讨论阳光有多么重要。但你首先得弄明白，合适的阳光摄取量是必须的，你无可选择。这是我们的身体调整体温节律的一个主要手段。

## 运动量

你每晚的活动量和有氧运动量对你的体温节律也有着巨大的影响。任何运动锻炼都能快速提高体温，这对你的睡眠系统很有好处。**锻炼**能让你每天的峰值体温更上一层楼。这比其他任何一种提高体能的方法都有效。锻炼能延缓天黑后体温的下降，让你更长时间地保持清醒警觉。最后我要说的是，**锻炼**能让你在一天结束时体温更迅速地下降，然后更长时间地保持更低的温度。这能保证你能睡得更熟。

## 非睡眠时间

非常明显，我们非睡眠时间 (**Prior Wakefulness**) 的总量对以上三个因素有着直接的影响。你的活动量对你的体温变化有影响。同样，你长时间保持清醒则意味着你可能摄取更多的阳光，而这对你的褪黑素含量也有着直接影响。

如果你睡了8、9个小时，但白天仍觉得很困。这可能是你需要减少睡眠时间的一个信号。你实在睡得太多了，你需要增加你的非睡眠时间，以平衡你的体温节律，让你入睡后

---

能睡得更熟。

以上四个就是控制你能睡多久多熟的因素。我们总结一下，这些就是影响我们睡眠的最重要的因素：

1) 体温节律

2) 你眼睛所摄入的自然日光量，这也对你的褪黑素含量有直接影响。

了解体温节律对你睡眠的影响，是优化调整你的睡眠的关键。体温节律是你睡眠生物钟里最精确的齿轮部件。

通常无论你在什么时候上床睡觉，你的**体温变化规律都是固定**的。例如你每天习惯早晨8点起床，这就说明你的体温在早晨8点开始上升。接下来的3个小时你可能感到昏昏欲睡，这说明你的体温在这段时间里上升得很慢，而且还没有达到最高点。对于大多数人来说，最佳的体温峰值一般在下午6到7点之间出现。如果对此还有什么不清楚的地方，回去看看那幅描述体温节律的图吧。

如果某次你临时决定在早晨6点而不是8点起床，这并不意味着你的体温会在6点就开始升高。和往常一样，你的体温还是会在8点准时开始升高。但你就得在早上多困俩小时了，除非你把自己在高强度的光照下暴晒一段时间。

这就是为什么万事难难不过强迫自己早起的原因，也因此大家都坚持认为早起是痛苦的。

这也是一些人不需要闹钟就能每天准时自然醒来的原因所在。他们并没有什么神秘的精神力量支持；只不过他们的体温每天准时开始上升而已。下一章开始我们就开始详细讨论如何优化你的睡眠生物钟。

## 分段小结

做个小测验，看看你对于刚读到的内容学习和掌握得怎样了。

### 1. 什么是熟睡的最佳描述？

- a. 超高频率的脑电波，肌肉抽搐以及快速动眼。
- b. 一种人类的冬眠。我们可以利用熟睡来度过寒冷的时光。
- c. 低频率的脑电波，呼吸频率、心跳频率和血压降低。血管扩张，血液通过其进入肌肉。

### 2. 睡眠生物钟是什么？

- a. 你体内的一个系统，到你不可避免地死亡之前都在记时。

- 
- b. 一个通过衡量你的血压, 以决定你何时入睡又何时醒来的系统。
  - c. 一个通过衡量光强度和你的体温来决定你什么时候入睡, 以及如何恢复体能的系统。

### 3. 我们晚上需要睡眠的原因?

- a. 我们可能还不知道, 其实我们都是吸血鬼。在潜意识的作用下我们会进入另外一种状态, 然后跑出去和德古拉狂欢!
- b. 好象……晚上睡觉的确是个好主意。所以我们每个人都这样做。
- c. 褪黑素在白天分泌。它使我们无法入睡。
- d. 褪黑素在我们身处黑暗时开始分泌。它使我们感到瞌睡, 我们的脑电波频率会降低。

### 4. 在哪个睡眠阶段, 我们的免疫系统会启动, 并与病魔做斗争?

- a. 第一阶段
- b. 熟睡阶段 (第三和第四阶段)
- c. REM睡眠阶段
- d. 我们梦游或打鼾时。

# 优化你的睡眠生物钟

少睡一些，并且提高你的睡眠质量吧！

好了，你现在已经了解了有关睡眠机制的基础知识了。我们现在就来谈谈如何利用这些新学的知识来让你少睡一些，让你的睡眠发挥更大更神奇的作用，并让你在日常生活中更加精神。我已经在前面介绍了相关的科学知识，这是为了让你用正确的信息打好学习后续知识的基础。我相信，在生活中，做成任何事情都有三个基本的步骤。无论是要高质量地睡眠，还是要赚很多的钱，或者是你的某个个人目标等等等等，都是这三个步骤：

第一步：取得正确的信息

第二步：制定周密的计划

第三步：行动！

我举个例子让你看看第一步有多重要吧：

我每星期去健身房3次。每次我到那儿的时候，总能看见同样的一群人以一种近乎于残忍的方式在健身器材上锻炼他们的腹肌。他们以每组200个卷腹运动和仰卧起坐，每次10到20组的方式，持续锻炼3个小时！每次我从他们身边走过，都会轻蔑地一笑。我也会对他们有些惋惜，因为他们这是在浪费时间！

他们如此拼命地做仰卧起坐的原因，无外乎他们太想在自己的肚子上练出6块腹肌来了。

我就练出6块腹肌来了。但难道这是因为我苦练了两年才得到的结果吗？不。实际上我只用了7周时间。我知道唯一能练出腹肌的方法就是把体内的脂肪含量降到一定程度，对于男性来说是7%，女性是12%。这只能通过一些节食手段，以及锻炼全身肌肉来达到。只动一部分是没有用的。你要让全身的每一块肌肉都运动起来，减少全身各处的脂肪含量，而不是用这种只关心某一部分的方法。只锻炼身体的某一部分，就希望全身脂肪减少，从而练出肌肉来是不切实际的。全身运动是练出6块腹肌的唯一方法。

我只花了3分钟就学到了这些知识！3分钟就能学会这些有用的知识，从而让我避免浪费长年累月的时间，却无法得到想要的结果！

这就是我所说的，在生活中要获取正确的信息。常常有人做事的动机是正确的，但却掌握着错误的信息。很多人希望一生中有更多的时间和能量，却无法找到实现这个愿望的正确信息。这就是为什么我要写这本书，而且一上来就教给你睡眠机制的知识的原因所在了。



---

本节内我们将讨论一些方法和知识。它们可以用来优化你的睡眠生物钟，让睡眠发挥最大的作用。然后我们会讨论难以入睡的问题，然后综合所有这些信息来制作你个人的睡眠优化计划，减少你的睡眠时间。读完本书，根据个人情况填写你的个人评估计划表后，你可能会很急迫地想要了解睡眠中一个更有趣的话题：梦。本书的后续系列将会包含这一主题。

请记住，你的主要目标是为了达到：

- 1) 提高你的睡眠质量
- 2) 使你每天精力充沛
- 3) 尽可能地减少你的睡眠时间（后续章节我们就会对这个问题做详细探讨）。

## 摄取足够的阳光

**我一再强调这是非常重要的！**如前所述，你眼睛所摄入的自然日光量对你的体温节律有非常大的影响。

当我们暴露于高强度的光线下时，我们的体温上升，并且褪黑素含量急剧降低。

暴露于自然日光下能延缓体温的下降。这能使你更长时间地保持清醒。

缺乏阳光会导致体内的褪黑素含量提高，这会使你的体温降低，感觉到瞌睡，整天都会觉得很累。

缺乏阳光会让你的体温曲线平坦得和直线一般，这是由于体温没法升高到足够的程度。而在这种情况下，你的体温在晚上也不会降低到足够的程度。如果你的体温变化太过平坦，就会导致难以入睡的问题，你就很难长时间熟睡了。很多抱怨睡眠不佳的人通常是因为没办法获得足够的阳光。

考虑人类在进化过程中，大多数时间都是在野外度过的，因此这种现象是自然选择的结果。然后在过去的**100**年里，我们极大地改变了我们暴露于阳光之下的这种习惯。大多数人一天都见不到几次太阳。我们开车去上班，戴着太阳镜，在办公室里工作。你认为这样对我们的睡眠生物钟有什么样的影响？

## 你每天要摄取多少光线？

光线强度（照度）的单位是**lux**（勒克司，简写为**lx**）。**1 lx**大约相当于在一个暗室中点亮一根蜡烛后，你的眼睛所接收到的光的亮度。

在一间以日光灯为照明手段的办公室里，照度大约为**200**到**500 lx**。

日出时, 照度大约为10,000 lx。

正午太阳当空时, 照度大约为100,000 lx!

考虑到进化过程中, 我们长期在光线强度很高的野外生活。而现在我们则整天呆在日光灯下这种光线强度很低的环境中。在室内呆一天, 对于我们的眼睛来说和在完全黑暗中呆一天没有什么区别!

由于我们的眼睛很少接触到自然光线, 因此也无法区分日和夜。同时考虑到大部分人也很少处于完全的黑暗当中(即使在晚上我们也有其他照明光源, 如街灯, 电视屏幕, 电脑等), 结果就是我们的眼睛分不清日夜, 体温缺少变化。最终造成的结果, 就是我们的睡眠越来越差, 在不睡觉时也无法长时间保持清醒。

对于实际有多少光线进入到我们眼睛当中, 一直存在着很多错误的计算结果。一项最近由加州大学的丹尼尔·F·柯瑞普奇(Daniel F. Kripke)博士进行的研究结果表明, 当测量某些地区的光线强度时, 大多数人的测量方式是错误的。他们的错误在于将测量设备直接对着光源。

例如, 在一个晴天的正午, 太阳能为我们提供100,000 lx的光线。但我们中的大多数人不会直接注视着太阳! 显然, 这样做很不明智。高强度的阳光可能会灼伤我们的眼睛。

但柯瑞普奇认为, 实际进入到我们眼睛里的光线强度取决于我们眼睛所注视的方向。在对大多数人在白天所习惯注视的方向进行了测量之后, 柯瑞普奇博士认为大多数人平均每天获得5,000到10,000 lx的光线。

他还认为, 在测量室内光线强度时, 人们也有同样的误区。很多人认为我们在室内能获得200到500 lx的光线。但这些数据是测量仪器直接对着光源获取的。而显然, 我们在超市买东西的时候不会直勾勾地望着天花板的顶灯。博士认为我们在室内时只能获得1到5 lx的光线。

那怎么解决这个问题呢? 我能告诉你更多有关光线的知识和缺乏光线带来的影响, 并让这些知识深刻地印在你的脑海里; 但我认为解决这个问题的最好的方法, 就是去晒太阳吧! 走出家门, 然后尽可能多地摄取阳光吧!

在家工作的人们, 思考问题时别老呆在家里, 赶紧打开后门到你家后院去慢慢想吧。

如果你在办公室工作, 你可以把你的桌子移到窗户边上。

多计划一些户外活动。

醒来后马上掀开窗帘或其他遮光物。

在早晨和傍晚别带太阳镜。



---

现在, 让我们来讨论增加阳光摄取量的其他方法。

## 太阳镜的影响

太阳镜可以将**20%到90%**的阳光挡在你的眼睛外! 很多人听从我的建议, 只是少戴甚至完全不戴太阳镜后, 他们的睡眠质量和日常精力有了巨大的提高。

自然, 阳光在某些情况下是会损伤我们的眼睛的。自然日光是由很多种不同的光线组成, 包括紫外线(UV)这种非常有害的光线。过度接触紫外线会导致皮肤癌和白内障(白内障是由于人眼内部的晶状体浑浊造成的)。

但大多数人并不需要戴太阳镜, 但他们却整天戴着耍酷。紫外线的强度在一天各时间内是不尽相同的, 在正午的时候最强烈。通常, 太阳升得越高紫外线越强。紫外线强度在日出和日落时是最低的。同样, 你离赤道越近, 每天接触的紫外线强度就越高。

试着尽量少戴太阳镜, 用常识来判断你某个时候戴太阳镜是否合适。如果你整天戴着, 你的眼睛只能摄入最少量的阳光, 这一定会影响你的体温节律。

## 人造光源

如果你目前是在亮度非常有限的办公室内工作, 那摄取阳光对你来说就是一件非常有挑战的事了。如果在刚到办公室的头几个小时里, 你感到瞌睡和劳累, 这可能是你的体温上升得不够快造成的。而体温过低又很可能是由于你没有摄取足够的阳光, 或者还没有进行足够的活动。

如果你在办公室或家里工作, 买一个照明灯箱。照明灯箱是一种用来产生高强度人造光线的机器, 它们能产生从**5,000 lx到10,000 lx**的光线。它们可能有点昂贵, 但考虑到能提高你和你的雇员在工作时的精神, 这笔投资是值得的。如果你觉得你的老板非常需要你的能力, 并需要你随时精力充沛地干活, 你可以给他看本书, 说服他买几个这样的东西。

每个照明灯箱的价格可能从**150美元到300美元**不等。(真够贵的, 在中国就不要指望老板买这个东西了。这钱留给员工加菜更实际一点——译者注)(要相信中国南方小厂的仿制水平, 虽然未必能达到同样的质量……——校者注)

光疗法能调节我们的情感和白天时的心情; 目前已知它可以用于治疗压抑症等心理疾病。冬季抑郁症的主要诱因就是冬季缺少足够的光线。这也是冬天人们爱睡觉的原因。

再次强调! 我可以继续和你讨论光线在生活中有多重要。不过还是让我们进入下一话题吧。

## 锻炼是如何影响你的体温节律的

如果你想立即提高你的睡眠质量却不常锻炼，那你应该开始进行某项锻炼了。锻炼在很多方面都有助于你的睡眠。而锻炼对你健康的其他好处我就不一一详述了。

锻炼能提高你的体温节律，将你的体温保持在一个更高点。这会提高你全天的精力，让你感觉到更清醒、更有动力。

使你的体温峰值升高，同时你的体温谷值也会更低。这能让你睡得更熟，不易被惊醒。

有规律地锻炼可以防止你体温变化过于平坦。这能让你在经过了充满压力的一天，或者某天由于特殊情况没能参加锻炼的情况下仍然睡得很熟。

锻炼能延缓你的体温在傍晚的下降，让你更长时间地保持警醒，不会疲倦瞌睡。

锻炼也是舒缓紧张和压力的好方法。后面我们会谈到紧张和压力也是睡眠失调的主因之一。

如果你很少锻炼，那就动起来吧！从现在开始！早晨是锻炼的最佳时机，因为这能让你的体温快速攀升。但如果你在睡前锻炼3个小时，你的体温还将处于上升期，这会让你入睡困难。

如果你目前缺少锻炼，我并不建议你马上跑到附近的健身房办张会员卡，然后开始全方位的锻炼项目。当然如果你很想这样做的话，也不是不行。但最新的研究表明，只有适度运动才会对你的健康有好处。如果你没有动力进行有规律的锻炼，你可以进行一些低强度的、你能享受其中快乐的项目，如快步走、骑自行车、滚轴溜冰等等。这些项目也对你体温的升高有切实的作用。

最后我的观点是：如果你不让你的身体动起来，你又如何能让自己年轻起来，并提高自己的睡眠质量呢？

## 神奇的打盹 - 睡得少体能好的灵丹妙药

适当而有规律的在白天打个小盹，可能对你日常的精神状况有很大提高。

如我们前面所描述的，我们的体温在午间有一个自然下降的阶段。这个阶段会让人在白天感到瞌睡，也是很多人觉得需要午睡的原因。但打盹对增强你的睡眠系统是否有好处呢？是，也不是。

在很多习惯午睡的国家，有规律地午睡打盹是文化中很普遍的一个部分了。例如：西班牙、墨西哥这些国家。这有以下几个影响：

请回忆一下，我们的睡眠包括几个阶段，以及几个睡眠周期。在第一个睡眠周期，我们进入熟睡阶段的时间最长。这时我们的体温开始降到一个很低的程度，我们的呼吸、心跳频率以及血压也下降了。

如果你曾在熟睡中被惊醒，你应该知道那时你是几乎无法立即翻身起床的。从熟睡的阶段醒来，会使你感到困倦、迟缓，以及没有判断力。例如，你在深夜醒来去上厕所的时候，你像一个僵尸一样挪进厕所，第二天早晨你甚至不会记起这事！

一般，进入熟睡阶段需要**45分钟**的时间。如果你将你打盹的时间限制在**45分钟**内，那你主要处于睡眠的第二阶段。睡眠的第二阶段在恢复体能方面也有重要的作用。你可以看以前的图表，**50%**的睡眠时间是处于第二睡眠阶段下的。你可能曾听人说过，小睡**10分钟**就能让你重新精力充沛，就是这个道理。如果你打盹不超过**45分钟**，你醒来后会感到精力充沛，准备充分。

但如果你打盹超过**1到2个小时**，你就非常有可能进入熟睡阶段了。你的体温开始下降，而你醒来后会感到非常困倦、丧失了判断力。同时，如果你在白天进入了熟睡阶段，这会给你的体温节律带来沉重的打击，而到了晚上你可能很难入睡。你在晚上很难睡熟，这又会在第二天给你带来很多负面影响，如体能不佳，头痛和恶心。然后这又会让你打更多的盹……

如你所见，长时间打盹会让你进入一个体能不佳和睡眠质量低下的恶性循环，这不是我们所提倡的。这在很大程度上会影响你的健康和生活。无规律地打盹则是助长睡眠失调的途径之一。

打盹的正确方式就是把时间控制得很短。这能在补充你体能的同时避免进入熟睡状态。一些研究甚至表明，短时间打盹能把得冠心病的几率下降**30%**。

作为本书的一部分，我个人十分建议你在白天能打个小盹。你会对你这样做以后精力充沛的状态感到惊奇的。把午睡时间限制到**45分钟**内。如果你打盹后仍觉得很累，那就缩短打盹时间。各人进入熟睡状态所需要的时间并不相同。

由于每人都要经历午间的体温下降，我们可以假设午间打盹是一个自然的生理需求。

---

也许这是我们的祖先为了防止在午间出去打猎被阳光灼伤而产生的习惯吧？

## 在睡眠周期结束后醒来

这是醒来后感到精力无限的真正秘密。

我对你是否经历过这样的情况感到很好奇：有时你在早晨醒来，并且感觉身体状况非常的棒？！肌肉不酸疼，完全不打瞌睡，没有平常起床时迟缓而呆滞的思维状态。平时你醒来可是感到不喝杯咖啡就差不多要挂了的啊！

在不知道这些知识之前，我的确有几次这样的经历。这会让你寻思，这究竟是怎么回事呢？我醒来以后就感觉到完全清醒，我觉得完全可以马上开始工作了！

回想一下，我们的睡眠会经历几个睡眠周期。每一个周期以一个REM睡眠阶段结束。在REM睡眠阶段，我们的身体和大脑和醒来时的状态非常接近。REM睡眠越长，就越接近睡眠的终点，然后在最后时刻我们通常就醒过来了。

最大的挑战在于，我们中的大部分人使用闹钟把我们从睡梦中轰醒。通常，我们的闹钟会把我们从错误的睡眠阶段闹起来，然后起床就是一件很困难的事情了。例如，如果一个人天亮前进入了他的最后一个睡眠周期，并且处于睡眠的第三状态下；如果这时你的闹钟突然响了起来，你会感到很难爬起来，想多睡会儿。但如果闹钟推迟30分钟，在你处于REM睡眠时再响，你起床就会容易得多了。

显然，大多数人在设置闹钟时间时无从进行选择。我们有繁忙的计划，需要赶到工作地点，还有交通状况也不会随着我们的日程表而调整。

因此，只能通过一些实验和误差测试，来找到能让我们在睡眠周期结束后醒来的最佳时间了。如果你醒来时感觉很糟糕，试着比你平时早起20分钟，或晚起20分钟，或晚起40分钟。持续这样做，你最终就能找到合适的时间了。

但你也得记住，你的睡眠周期不取决于你的闹钟什么时候把你闹起来，而是你的体温情况。从本书的其他部分你可以了解到，你的睡眠周期也是可以改变的。因此如果你的睡眠周期非常有规律的话，你不妨试试这个方法。

## 周末 - 你睡眠系统最可怕的梦魇

啊啊啊，周末到了……我很好奇啊，你听过别人说过前面这句话吗（我当然知道你从没说过……）

周末到了！我终于可以好好睡一下了！

周末到了！我终于可以躺在床上睡一整天了！

周末是我的最爱！我终于可以补觉了！

周末睡懒觉对睡眠系统是有害的。理由如下：

减少你在这两天接触阳光的机会，导致你的体温上升和下降的速度变慢。

结果，在周日晚上就很难入睡了。这就导致了常见的周日晚上失眠的症状。

睡懒觉减少了你到下一次睡觉前的非睡眠时间。这就让你在晚上睡意减轻，改变了你的体温节律，进而导致失眠。

减少你熟睡的可能性。

你在周末应保持和往常一样的睡眠规律，这就会让你的体温节律恒定；你也没有必要补觉，你的身体会自然而然地习惯于一个固定的睡眠规律。如果你不停地变化睡眠规律，你的体温节律会遭到破坏，这样你就很难睡熟了。

同样，补觉也是一个很大的误区。我们的睡眠中，只有头3到4个小时是熟睡阶段，其余的大部分由第二阶段和REM睡眠组成。如果你睡了10个小时，这主要是增加了你的REM睡眠时间，对你的身体并没有很大的好处。

如果你觉得要在周末恢复精力，你应该如前所述，打个45分钟的小盹。这样，你可以睡得更少，节省大量的时间，却感觉更加精力充沛，而你的睡眠系统也会由于这个新的好习惯而得到增强——你会更容易睡熟。

## 按时起床和入睡

我们把上面谈到的关于周末睡眠的问题综合起来。如果目前你每天早晨不需要按时起床，而你每天也的确在不同的时间起床，那你的睡眠系统正遭受被削弱的危险。请记住，你的体温在起床时开始上升，然后你的眼睛也开始接触阳光。如果你每天的起床时间都不一样，这相当于你每天都在经历飞行时差的调整。如果你的体温今天晚两个小时上升，那就有可能晚两个小时下降；再加上第二天你又在不同的时间起床，那你就别想睡得很熟了！

其次，我敢肯定你可能听人说过这样的话：我明天要早起，所以今天得早睡。

很多人想通过某天早睡来实现第二天早起，而有时只是在床上躺了一、两个小时后才睡着。这对你的睡眠系统也是有害的。你减少了你的非睡眠时间，减少你在该睡觉时的睡意，自然让你更难睡熟。

虽然了解了上述概念后，你觉得要做到按时睡觉起床是得遵循某些规律并付出一定努力的，但你应该会很迫切地想将这个简单的策略运用于你的生活中。这样做能让你睡得更多更好，更加精力充沛，避免将你的大好时光浪费在你的床上。

## 尼古丁、咖啡因和酒精是如何影响睡眠的

嗯……咖啡啊……



具有讽刺意味的是,这种被大多数人用来帮助提神的物质,却会让我们远离真正平静的睡眠。如果所有人都通过本书学到了正确睡眠的秘密,那就没人会需要咖啡了!

咖啡包含咖啡因。咖啡因还广泛存在于我们身体不需要的垃圾食品中,如可乐,汽水,棒棒糖……

咖啡因能提高心脏跳动的速率和血压,它能提高人的警觉,驱散困倦情绪。这些效果能持续几分钟,甚至最长达到7个小时!如果你现在正在喝含咖啡因的饮料,你就给你身体的觉醒系统增加了很多不必要的压力,从而削弱了你的睡眠系统。

不同的人对咖啡因的忍耐力不同,因此咖啡因对人的影响是因人而异的。而且,如果你在早晨喝了一两杯咖啡,这也不大可能影响到你的睡眠。但是,考虑到咖啡因在血液中停留的时间,如果你在睡前6小时喝了咖啡,就有可能影响你的睡眠质量。由于咖啡因的刺激,你就很难进入熟睡阶段,或在熟睡阶段停留更长的时间。你还可能经常在午夜处于睡眠的第二阶段时惊醒。

一些有趣的事实:

## 咖啡因

睡前喝了咖啡的人常在夜间起来解手。这是因为身体正在尝试将咖啡因代谢到体外。

咖啡因在早晨给你带来的精力充沛的效果只是暂时的。接受10分钟高强度灯光的照射,比喝咖啡的效果好上10倍,而且对你的睡眠系统和健康更有益。

## 尼古丁

如果你有烟瘾,你可能得好好考虑以下问题了:

和咖啡因类似,尼古丁在很多方面都对睡眠有害处。尼古丁同样能让你产生更快的脑电波,更高的心跳和呼吸频率,并增加你血液中应激激素的含量。

一般说来,如果你吸烟,那就很难有高质量的睡眠了。尼古丁的刺激会让你无法睡熟,这是由于尼古丁能影响你身体的每一个部分。尼古丁能让你身体的整个系统,包括体温节律,完全处于紊乱的状态下。

如果你想提高你的睡眠质量,最好的方法就是戒烟。虽然本书并没有系统戒烟的相关方法,但我的后续书籍则有很多神奇而有效的方法。

---

## 酒精

一些人认为，一大杯酒能有助于睡眠；然而这与事实相去甚远。

虽然酒精能让你身体的很多肌肉放松，但它对你的睡眠系统是完全有害的！

### 酒精抑制了你的熟睡阶段和REM睡眠阶段！

酒精会抑制你的第3、4、5个睡眠阶段，这会让你睡得很轻，无法得到休息。REM睡眠的减少还会导致**REM睡眠反弹（REM sleep rebound）**，表现为多梦甚至做噩梦，并降低你随后几天的睡眠质量。

看看某些人又喝酒又抽烟地熬夜吧，这种组合对你的睡眠系统是致命的！

酒精还能使你的身体脱水，因此即便是少量的酒精也会让你睡不安宁。回忆一下，在睡眠中你的血管会扩张，让更多的血液流到你的肌肉中去。如果你的身体处于脱水状态下，这个过程是很难完成的。这是由于脱水的血管与水分充足时相比，血液很难流动。

**注意：千万别把酒精和安眠药混合使用。如果你这样做了，那你可能会有生命危险！（后面我们会谈到安眠药）**

## 非睡眠时间

正如你前面所学到的那样，有两个系统控制着你的睡眠。这两个系统是协同运转着的：

- 1) 你的觉醒系统 以及
- 2) 你的睡眠系统

你的觉醒系统在白天保持你的清醒，让大脑发射高频率的脑电波，在你接收光线不足时会自然而然地消耗你的体力，然后让你的体温不断下降直到一天的终结。当你的睡眠系统接管你的身体后，它会让你尽可能地在睡眠中恢复体力。因此如果你的睡眠质量很高，你的觉醒系统就能从中受益，在第二天更好地工作！

这一对搭档工作不好时也会带来负面的效果。如果你做了某些事情，减弱了你的睡眠系统，你的觉醒系统也会受累于睡眠不足。然后你就会感觉到疲倦，打瞌睡，然后这又会进一步弱化你的睡眠系统。一些人由于睡眠不好而不想锻炼或外出活动。实际上他们是在切断他们睡眠系统的力量源泉！

你越是用正确的方式（如我们目前所讨论的那样）锻炼你的觉醒系统，你的睡眠系统同时也会变得更强大。

而真正的挑战在于，大多数人尝试用更长的午睡时间，或早点上床睡觉来对付白天所感觉到的困倦感。由于这些行为减少了你白天暴露在自然光下的时间，因此会让你的



---

睡眠系统变得更脆弱。你的体温节律也会因此做出调整, 变得下降得更早, 升高得更慢。然后, 你就很难睡得很熟, 白天也很难保持清醒而精力充沛了。

通过增加你的非睡眠时间, 你就可以增大晚间睡眠的压力, 进而增强睡眠系统。虽然做到这些在开始的时候看起来很难, 但从长远来讲, 你的睡眠系统会越来越强壮, 你也能在更短的时间内获得更好的睡眠质量。我们在下一章会对这个问题进行详细解释。

## 水和睡眠——我们在睡眠中面临渴死的危险!

我可以猜到你这时在想什么:

噢, 不.....这又是一个谈到一天要喝8杯水才是健康生活的家伙.....

是的!

如果你一天内没有喝上至少**8杯水**, 你体内的水分很有可能会不足! 这里列出了每天你的身体需要多少水分:

肠胃活动: 约**1/2杯水**

呼吸: 约**1又1/3倍水**

你的肺部的其他活动: 约**2杯水**

你的皮肤: 约**2杯水**

你的肾脏: 约**5又1/2杯水!**

**在通常情况下, 你的身体每天要消耗约12杯的水!**

体内缺水的主要影响是, 你的血液会凝结在一起, 无法再给身体的各部分输送氧气。因此, 你会感到疲倦, 没有精力, 而你的免疫系统的作用也会降低。

研究表明大多数人体内都非常缺水, 他们错误地将身体对水分的自然需求置于不顾。大部分人觉得每天喝**8杯水**是很困难的, 同时将每天喝多少水作为个人习惯来看待。但这通常只是由于你的身体已经习惯了长期缺水的状况罢了。一旦你每天开始喝更多的水了, 并借此给你的身体这样一个信号: 嘿, 这水要多少咱们有多少! 这才是我们想要的结果! 这才是重点所在。此后, 你就会开始更频繁地感到口渴了。

依我个人经验来讲, 当我决定戒掉我每天喝的所有饮料(汽水, 咖啡, 果汁), 除了白开水之外什么东西都不喝时, 效果是立竿见影的。我有类似头皮屑这样的皮肤病好几年了, 而在喝了**3天**纯白开水后, 这些症状逐渐消失了。我的体能更加充沛, 每天还能少睡上两个小时!

更有趣的是, 在我只喝白开水的**6个月**后, 我碰巧拿起一杯百事可乐并尝了一小口。

---

我立刻觉得我象是在一瞬间吞下了20勺白糖！这太难喝了，我几乎吐了出来！

我们的身体每天面临的最大的挑战，就是得处理那些我们摄取的，但却不是身体所需要的东西。我们的身体得不断地调整和适应这些东西。当我们开始摄取身体所需的东西时，我们的身体对此会十分感激的，而它们也绝不会想走回头路，再去处理那些无用的废料。

那，水是如何影响你的睡眠的呢？

在睡眠过程中，我们的血管开始扩张，那些原本存储在我们内部器官中的血液开始流经全身的肌肉，并修复它们。当你缺水时，你的血液凝结在一起，无法流动到需要它们的地方，也无法将足够的氧气带到你的肌肉当中。

在REM睡眠阶段，你的呼吸频率和血压急剧上升，血液在大脑和肌肉中流动的频率也开始上升。

大部分人在早晨起床的时候感觉十分口渴。在缺水的状态下睡觉，无异于连续跑8小时的马拉松却不喝水！

同时，在睡眠过程中，我们体内的一大部分能量被消化系统所消耗，而消化系统是非常依赖于水分的！如果你体内水分充足，你的身体就能少花一些精力来消化食物，从而把精力放在提供更好的睡眠上。而你就能少睡一些，却在早晨醒来时感到更精力充沛了。

充足的水分还能帮助调节你的体温节律。水分越充分，你的身体就能越容易地调节你的体温。你的体温是控制睡眠的最重要的潜在生物钟。正如汽车引擎需要机油一样，充足的水分能让你的身体运转在最佳状态。

水对健康的影响已经超出了本书的讨论范围，因为其作用不仅限于睡眠。如果你能将上述信息牢记于心，并决定从今天开始多多喝水的话，我将为你提供一个简单快速的方法：

买一瓶2升的饮料，你最喜欢的那种（如可口可乐，百事可乐，雪碧……），把瓶子带到厕所并把里面的饮料全部倒进马桶，然后一边倒一边默念：俺以后再也不喝垃圾了，俺以后再也不喝垃圾了，俺以后再也不喝垃圾了……

把瓶中饮料倒光后，将白开水灌入瓶中。这就是你每天要喝的东西！然后你无论到家里的任何地方都带着这瓶子。当你极度想念垃圾饮料时，就从瓶里喝一小口白开水。每天的目标是你至少喝完瓶子里一半的水。

同时，也可以在你的床头放一杯白开水。中途惊醒时，将杯中的水一饮而尽。

## 食物是如何影响你的睡眠的

改变饮食习惯对于改善睡眠质量是有一些小影响的。而我不是什么营养学家，我也不想在本书内过于深入地讨论饮食方面的问题，以下只是一些事实：

你的消化系统在睡眠时会降低其消化速度，也就是更难消化食物了。在睡眠过程中，需要大量的能量使血液在肌肉中流动，以及补充体能。而大部分能量却会被消化系统所占用。因此，**你的消化系统需要的能量越多，你的睡眠质量就越低。**

如果你每餐暴饮暴食，特别是大吃特吃那些高脂肪高热量的食品，这也有可能降低你睡眠的质量。

其他会降低睡眠质量的食物有：

含有高糖份和简单的碳水化合物的食物会升高你体内的血糖含量，造成能量爆发（显然会影响你的睡眠系统）

会产生气体，心痛或容易导致消化不良的食品，如辣的或油腻的食品。一些研究还表明，缺乏维生素B和叶酸也会影响睡眠。缺钙也会引起同样状况。大脑使用钙和镁来产生一种能使人镇定的元素，缺乏这些东西会使人难以入眠。

## 睡姿

你的睡姿对你的睡眠也有显著的影响。仰卧的睡法很好。但趴着睡，甚至需要趴着才能入睡就会对你的睡眠以及背部产生很大的影响。（姿势不对，起来重睡！——校者注）

趴着睡会对一些重要器官产生不必要的压力，如胃部，肝部和肠等。同时还对你的脖子和背部造成压迫。这就会使睡眠非常不稳定，还会带来背部疾病。一旦你的睡姿给你的身体造成了不必要的压迫，你就会更难熟睡。

## 压力是如何影响你的睡眠的？

当我们的思维意识到目前所面对的形势可能出现危机时，就会触发危机感。在山顶洞人时代，压力能促使自己远离危险免受伤害，它帮助人类在非常恶劣的环境下生存下来。在当今社会中，压力却成为一个非常恼人的东西。它对我们的健康有很大的影响，同时让我们远离了生活中本该得到的东西。（比如女人……——校者注）

首先让我们了解在压力之下，我们的身体会发生什么：

当我们在压力之下时，我们分泌肾上腺素的水平会立刻提升。这会让我们们的神经系统如受到雷打一般，警觉的程度和肌肉紧张程度都会立即提升。

我们的心跳频率，血压，呼吸频率和血糖等级急剧升高。

我们的脑电波频率加速，人变得更加警觉，感觉更加敏锐。

你已经可以看到压力是如何让我们无法获得高质量的睡眠，甚至无法入睡的了。压力给我们带来的一个大的障碍就是，我们的脑电波始终处于高频状态，让我们的思想时刻紧

张。你在下一章将学到，脑电波的频率会决定睡眠系统的质量，高频率的脑电波可能会导致失眠。

压力让我们远离熟睡的另外一个原因就是一系列高强度的应激激素。这些激素让睡眠变轻，让人无法安定。在山顶洞人时代，这当然是十分有利的。在压力的作用下，你可以很快清醒，并与可能致你于死地的敌人做殊死搏斗。但今天这样的情形已经不复存在了。

压力所产生的睡眠形态，就如同哺乳期的母亲一般。她们的觉醒系统高强度运作着，使得她们能在深夜时察觉到婴儿细微的哭闹声而惊醒。但这也不总与压力有关。

如果我们要在本书中讨论缓解压力的方法，那这本书就会变成一本很厚的书籍了——因此我们不会在此问题上做深入探索。但这里有一些能让你放松的简单方法，若每天施用，则会对你体内的激素等级有很大的影响。

研究表明，如果你每天都能很放松的度过，这对降低你的应激激素水平是很有益处的，而这又能大大促进对你的睡眠和健康。我们将在本书的后部探索放松大脑的问题。你可以在本书附录中找到有关放松的特别章节。

## 分段小结

做个小测验，看看你对于刚读到的内容学习和掌握得怎样了。

### 1. 摄取足够的阳光是很重要的，因为……

- a. 没有足够的阳光我们的身体便会融化。
- b. 好好地享受一次日光浴是很不错的，还能吸引帅哥美女哟！
- c. 帮助你的体温更加平衡，并提升熟睡程度。
- d. 能帮助提升我们的REM睡眠！

### 2. 经常运动有益于睡眠系统健康，因为……

- a. 帮助你的体温更快升高，最后达到更高点；同时延缓体温在傍晚下降的程度。
- b. 让我们脱水，这是非常棒的，因为水对我们睡眠不利。
- c. 放松肌肉，有助于我们睡得更熟。
- d. 让你远离炸面包圈，这样你就能梦见炸面包圈和其他垃圾食品，然后睡得更香。

### 3. 以下对“太阳镜对你的睡眠的影响”阐述最准确的一项是：

- a. 太阳镜让你看起来更有魅力，因此提高了你的睡眠质量。

- b. 太阳镜阻止光线进入你的眼睛，这对睡眠很有帮助，因为光线对睡眠不利。
- c. 太阳镜无法让你提高睡眠质量，因为它阻挡了20%到90%你本该摄取的阳光。
- d. 以上皆否。

**4. 起床有规律，每天都有力，因为……**

- a. 让你的体温节律更平衡稳定。
- b. 这样不好。本书作者是个大变态，剥夺了我睡懒觉的权力！
- c. 让你的眼睛以固定的规律摄取阳光，以稳定你的体温节律。
- d. A 和 C 都对。

**5. 每天应该午睡多久？**

- a. 有多少时间就睡多久。
- b. 3个小时或更多
- c. 1到2小时。
- d. 10到45分钟。

**6. 适量饮水对你的睡眠系统是有利的，因为：**

- a. 能让你多上厕所，就能睡得很好了。
- b. 你的脑电波利用你体内的水分在你周围虚拟出一个游泳池，你可以在其中整天尽情嬉戏放松。
- c. 让你的血液循环在熟睡阶段给身体带去更多的氧气，身体恢复更好。
- d. 在水分充足的情况下，你的体温能更容易地进行自我调节。
- e. C 和 D都对。

**7. 酒精对睡眠系统有害，这是由于：**

- a. 让你身体脱水。
- b. 让你在熟睡和REM阶段无法安宁。
- c. 让你的REM睡眠阶段多次反复出现，最后导致休息不足，睡中惊醒。
- d. 毒害你的身体。
- e. 以上皆是。

**8. 长时间保持清醒能……**

- a. 让你更难入睡。
- b. 让你的睡眠系统产生更大的需求，让你睡得更熟。
- c. 让你吸入的氧气超过人体所能承受的剂量，最终导致死亡。
- d. 让你暴露在阳光下的时间更长，提高你白天的活动强度，有助于平衡体温节律。
- e. B 和 D 都是。



# 今夜无法入眠？

## 对抗失眠的秘诀，以及让你无法安睡的其他因素

你是否有很难入睡的经历？或者你是否会频繁在夜间惊醒，然后就睡不塌实了？你们可能已经知道了，我的第一份工作就是帮助那些患有慢性失眠症的人，治疗他们的睡眠失常（通过[www.WonderfulSleep.com](http://www.WonderfulSleep.com)）。下面你将接触到失眠是如何产生的，以及如何治疗。你也可以运用这些信息来提高你睡眠的质量。

这里有三种不同的失眠症类型：

### **类型1：入睡性失眠（Sleep Onset Insomnia）**

症状一般是你无法入睡，或者躺在床上经历30分钟甚至3到4小时（甚至更多）的清醒时光，在经历各种焦虑，压力的侵扰，辗转反侧之后，才能入睡。起床时你一般感觉头很痛，想继续睡觉或者整个身体都在疼痛。

### **类型2：睡眠维持性失眠（Sleep Maintenance Insomnia）**

症状是虽然可以正常入睡，但经常在夜间惊醒一次或数次，然后就再也睡不着了，或者需要很长时间才能再次入睡。

### **类型3：睡眠障碍性失眠（Sleep Disturbance Insomnia）**

症状是虽然可以正常入睡，睡眠时间也正常（成人7到8小时，老年人5到6小时），但睡醒后感觉不舒服，头痛，困倦等。

大部分失眠患者都同时患有类型1和2。如果你患有类型3的症状，那你可能还患有睡眠呼吸暂停（Sleep Apnea），阵发性肢体运动（PLM, period limb movement）或其他潜在的睡眠失常。

你已经学过如何让自己睡得更好了，你也已经了解为什么一些人无法入睡或睡眠质量不高了。你还知道了一些意识和潜意识思维的基本常识。接下来你将学到一个有趣的机理，这个机理会引起失眠。



## 失眠的分类

### 急性失眠 (Short-term Insomnia)

失眠症总的来说分为两种: 急性失眠和慢性失眠。急性失眠是非常普遍的, 每个人在一生中都会在某些时刻遭受失眠的困扰。而且, 失眠一般是由于生计、压力、家庭和个人关系、经济等问题所造成的自然反应。抑郁, 药物或健康所造成的问题也是急性失眠的常见成因。

这里有一个重要的知识点值得注意一下。对于大多数人来说, 急性睡眠只会持续短短的几天, 然后他们的睡眠规律就恢复正常了。

有些人的这个失眠阶段则永远也不会结束。由于失眠恶性循环效应 (Insomnia Cycle Effect) 的影响, 急性失眠变成了他们日常生活中的一部分。这样急性失眠就会转化成:

### 慢性失眠 (Chronic Insomnia)

如果你的睡眠问题有规律地发作, 那么你很有可能患有慢性失眠。规律性的困倦, 头疼, 压抑, 以及精力不足成了生活中的一部分, 想要入睡的时候比受到严刑拷打还痛苦。别担心, 我曾经有这样的经历, 我也知道那时的感觉是怎样的。

## 自然睡眠反应

有睡眠问题的人和没有睡眠问题的人之间有什么区别?

答案就是**自然睡眠反应 (natural sleep response)**!

回忆一下**睡眠的第一阶段**。在这个阶段, 我们的脑电波从  $\beta$  降到  $\alpha$ , 最后是  $\theta$ , 然后我们如爱丽丝梦游仙境一般进入了做梦的阶段。这个阶段让我们越睡越深。对于大多数人来说, 在他们爬上床躺下几分钟之后, 会自动地产生如上的反应。这种反应被我称为**自然睡眠反应**。

大多数时候, 当我们的脑袋碰到枕头, 当我们感觉到摇篮般的温暖包裹着我们的身体, 然后闭上眼睛, 我们的大脑就会接收到这样的信号: 好了! 现在是睡眠时间……我们的心跳开始减速, 脑电波频率开始降低, 我们要开始进入……睡……眠……了……。至此, 如果我们只是什么都不想而顺其自然, 我们会很自然地进入睡眠的第一阶段然后就睡着了。

**慢性失眠**是由于**自然睡眠反应**被破坏而产生的。你的自然睡眠反应很有可能会被一种称为**逆参照 (negative anchoring)**的过程所完全破坏。这就是慢性失眠的成因。通常患有慢性失眠的人, 会过着一种集以上所谈到的、所有不健康的睡眠习惯于一身的生活。这样的生活让他们更难入睡, 即使能睡着, 也睡得不熟。

我们在此不会对慢性失眠做过多的讨论。但你可以到:

---

<http://www.WonderfulSleep.com> 下载我所写的其他免费的电子书籍。(广告! 又见广告! 出于对原作者所付出的劳动的尊重, 本译本中保留所有广告。——译者注)

如果你和大多数人一样, 在生活中有时经历过几次**急性失眠**; 有时你难以入睡, 这种情况可能每次持续几天或几个星期。这时是什么让我们不能入睡? 我们又如何同急性失眠进行斗争呢?

急性失眠产生于我们的自然睡眠反应被打断, 无法进入睡眠的第一阶段的时候。虽然我们已经躺在床上并闭上了眼睛, 但我们的大脑仍处于  $\beta$  脑电波阶段。

## 永不消逝的电波

你躺着却感到很清醒, 无法入睡。这是为什么呢(蔡明语气)? 因为你不听老师的话, 脑子里总是想东想西嘛(张国治语气)! 为什么你就不能让你的大脑消停一会儿呢?

实际上, 当这种情况发生时, 你无法入睡并不是由于你的大脑没法消停, 而是你睡不着所以让你的大脑无法消停。很有趣的概念是吧? 哈哈, 好的, 让我解释给听:

我们大脑的思维就像从山顶开始向下滚雪球一样。雪球会逐渐越滚越大。当你集中精神想着某事时, 你就会不停地想着那件事, 而且会从那件事联想到其他的事情。这样就越想越多越想越杂。他明白了, 你明白了吗? 唉, 还是没明白啊。那我就再说清楚一点:

别去想任何事情。

别去想那些云谷鹤峰余杭小镇仙灵洞天苏州扬州白河寒秋京城尚书蜀山御剑锁妖巨塔神木凤凰大理皇城洪水齐天。

你刚才想了我所提到的那些吗? 想了? 悟空你也真调皮, 我不是让你不要想的吗? 你看, 我还没说完你又把无尘剑给丢了。无尘剑是宝物……

好了, 言归正传。我认为, 我们的大脑是靠不停摄取信息并进行处理而工作的。这个处理的过程经常是不受你控制的。只要我提到了上面所说的云谷鹤峰那些场景, 而你对它们有印象, 你就不可能不去想它们。如果你想要的东西太费脑筋了, 你就无法进入睡眠的第一阶段。

有道是:

日有所思, 夜有所想。

大多数人习惯于睡前不想任何东西, 我们的大脑在进入睡眠的第一阶段时也会完全停止思维。但在压力之下, 情况则完全不同。我们的思维会涉及到各种让你不打瞌睡的方面。我给你举个例子。假设你在有一些压力的情况下想放松一下:

你是这样想的:

嗯.....这仙灵洞天的景致果然不同凡响。

黄鹂鸣翠柳,

蜂穿万花间.....

还有桃树下, 落英缤纷.....

穿行于良田美池之间, 心情舒畅.....那边有一凉亭长凳, 待我去一坐。

终于坐下来了。

好硬的石凳, 与我办公室的椅子相比太硬了。(奥运快到了, 别再穿越了。)

说来, 我并不喜欢这份工作啊。那我到底为什么还在那儿工作啊? 我以前真是太傻太天真了!

我老板绝对是一傻X。

他怎么会给我派这样的项目呢?

噢! 不! 几天后就要验收了!

如果没做完怎么办?

在会议室里开会时, 大家会怎么看我?

会议室.....里有台咖啡机。

我咖啡喝多了吧。

为什么我吃得这么好喝得这么饱还是不如别人?

为什么我老是失败?

我从高中开始, 考试就老不及格。

高中.....似乎有我很喜欢的女生。

但她却不喜欢我!

这种感觉真是太讨厌了。为什么她不喜欢我, 我有什么毛病吗?

更重要的是.....

**为什么我还是睡不着?** 我肯定有什么毛病了!

我们的思维能很容易地从一个美丽的地方跳转到充满压力的现实生活中, 甚至如此反复几次。原因就如同上面提到的滚雪球一般。那如何解决呢?

这很简单: 你必须将注意力集中到放松身心上, 并且试着\*迫使\*你进入睡眠。

当然, 对于大多数人来说, 要放松自己也不是一件简单的事。

好了, 啊————该放松一下了。

噢, 这感觉太棒了。

嗯.....

来, 让我翻个身, 把头向着这个方向。

对, 放松一下。

等会儿，我动动我的胳膊……这样放吧……  
其实，我觉得我更喜欢朝着另外一个方向。  
这个，放松似乎比我想象的要难一些。为什么呢？  
我就不能放松会儿吗？  
好……就放松会儿……  
去他妈的放松！  
为什么我就是不能放松！啊啊啊啊啊啊啊啊！

这又来了，滚雪球原理再次发生作用，导致一个简单的姿势调整就会造成几小时的辗转反侧！我们马上就会学习如何对付睡眠时的反复翻身了。

答案就是将精神集中在放松自己上，并且集中精神想一些能让自己高兴、自己很享受却不太费脑子的事。你的目标不是入睡，而是放松。理由很简单：你越强迫自己入睡，你就越觉得沮丧，有压力，越会想到一些无法入睡的事。这些想法会让你的睡意向相反的方向发展。而当你的大脑和身体都放松下来时，你的脑电波频率就会降低——这点已经通过医学实验证明了。然后如你所知道的那样，低频率脑电波就会让你进入睡眠的第一阶段。

另一个让很多人上床后总想着很多事情而无法入睡的原因就是，他们在晚间进行了一些让自己情绪激动的活动。例如和别人进行争吵，或在电脑上工作等。你在上床睡觉前，得给自己留出一段让自己冷静下来的时间。

放松大脑和身体的方法有很多。在本书的附录中，你可以找到相关的章节，以指导你进行一些简单的放松。现在，我们来学习一些在你无法入睡时放松你大脑的方法吧。

## 数羊有没有科学道理？——以及其他的方法

为什么数羊没法让我入睡了？

让我们想一下……超级活泼的羊群欢快地跳过栅栏，这整个场景听起来就让人很有精神。而数羊的理论整个听起来就很荒谬：你什么时候见过羊能腾空跳起来，越过栅栏的？羊是一种天性懒惰的动物，在大多数时候它们只是吃吃睡睡。如果你实在对数羊有特殊的偏好，你可以数一些在绿草地上熟睡中，嘴流口水鼻吹气泡的羊。这样可能更好一些。

这里有一些当你的脑电波无法减缓时，可以采用的更好的方法。它们对减缓你的思维速度很有效果：

**让——你——的——思——维——慢——下——来——的——方——法……**

这个方法很有效。你所要做的就是，用脑子重复你思维里所想的每一句话的每一个音节，或者如果你有很强的立体观感，你可以把你思维里每一句话的每一个字，在脑子里画出来，就像你的面前有一张纸和一只在写字的笔一样。然后，有意识地用慢动作重

---

复你刚才所想的音节或画面。

例如, 你在想这些事情:

我的老板绝对是一傻X。我简直不敢相信他居然敢在上班时这样对我, 我简直不敢相信我还在这家公司工作! 我是傻了么!

一旦你注意到你这样想了, 停下来, 然后在你脑子里用慢动作回放你所想的话:

我——的——老——板——绝——对——是——一——傻——X——, ——我——简——  
——直——不——敢——相——信……

你可以一次又一次地用慢动作回放你想说的话, 当然每次都比上次用更慢的速度, 而且每次都可以少回放一些, 使得句子越来越短, 直到慢得一个字也放不出来了。例如:

我的老板是一个傻……  
我的老板是一个……  
我的老板是……  
我的老板……  
我……  
……

这个方法行之有效的两个原因是:

- 1) 你的注意力能集中到某个地方, 而不会因为睡不着而想到一些沮丧的事。
- 2) 你能集中精力让自己放松, 让大脑朝睡眠的方向前进, 而不会让思维到处激荡, 维持那永不消逝的电波。

你这样做时, 可能会感觉到大脑对这样做有一些排斥, 有时你思维甚至会重新激荡起来。只要坚持这个方法, 反复实践, 你就能迅速放松自己并进入睡眠。

## 黑板放松法

如果你是一个立体观感较强的人, 那这个方法将十分有效。当你的思维停不下来时, 你可以将你的想法立体化, 成为文字或图片, 然后想象这些文字或图片在被书写或绘制在黑板上时的情景。当你有新的想法时, 例如:

噢, 不, 明天我该穿些什么呢?

你可以想象这句话被写在黑板上, 然后再被逐渐擦除的情景, 最后只留下一个空空的黑板。

本方法与前一个方法同样有效。



## 与辗转反侧斗争到底

有时我们躺在床上,却觉得这也不舒服那也不舒服,然后辗转反侧,不停翻身直到天亮。这是怎么发生的?

其实,你想翻身的原因,并不是因为你真的觉得躺得不舒服,而是你不够放松的结果。在你思维的深处,你是想放松自己的;但绝大多数时候,当我们翻身找到一个自以为舒服的姿势和位置时,就忽略了这些要求自己放松的信息。真正的放松是你内心深处的放松,它由你的内部思维过程所触发。

例如:假设你在炎炎夏日去夏威夷度假,躺在一张舒适的吊床上。但你总想着股市的涨跌,而你昨天刚从股市上捞到了100万美元,因此你很担心现在的市场情况。这样,无论你以什么姿势躺在什么位置上,你都不可能得到真正的放松。

如果你躺在床上想翻身,那你就等着别动。你会发现这种想法很快就消失得无影无踪了。如果你真的很想翻身,那就可以问问自己:我能否把精力集中在其他事情上,让自己感到更放松一些?当你躺着不动15秒后,这种翻身的想法一定会消失殆尽,你就会意识到你其实是想让自己更放松一些。

你必须明白,如果你开始翻身了,那决不会只翻一下就停下来了。根据滚雪球原理,你可能会不停地辗转反侧直到天亮!

有时你实在是太想翻身了,或者你觉得现在躺的姿势或位置真不舒服。如果你真的必须翻一个身,你可以这样做:

- 1)慢慢地翻身。记得你早上醒来,睡眠惺忪时的感觉吗?你可能在那时快速翻身么吗?
- 2)由于你翻身翻得很慢,你可以微笑一下,然后做个深呼吸。

翻身让我们无法入睡的另一个重要原因就是每次翻身都翻得太快了。而我们翻得越快,就越容易激动。因此我们需要动作得慢一些,而且保持微笑和深呼吸,就能感觉到有什么不同了。 ☺

## 限制睡眠

限制睡眠可能是对付急性和慢性失眠最有效的方法了。限制睡眠的方法很简单:

如果你躺在床上30分钟都无法入睡,就起床吧!直到你重新感觉到倦意袭来了,再重新回到床上。

这种方法是靠打破你的思维模式来生效的。如果你在床上躺了30分钟还睡不着,说明你的大脑很难停止思维,你也无法得到放松。你不太可能拿什么东西猛敲一下自己的



---

脑袋，然后能立即平静下来。因为你脑子里的雪球已经滚得很大很大了，当然无法入睡了。立刻起床是打破这种思维模式的最好办法。起床后，你可以清理一下自己的思绪，然后让倦意回到你的脑子里。

限制睡眠还能帮助你恢复适当的寝具联想（下面将要介绍）。

## 不恰当的寝具联想

以下情况是否曾发生在你身上？

夜深人静时，你感到疲惫不堪……你可能已经开始打哈欠了。你穿上自己的睡衣，关上灯，爬上床，然后你突然觉得自己清醒了，一点也不累了。这是有睡眠问题的人经常碰到的一件事。这是由不恰当的寝具联想（**poor bed associations**）造成的。

在我们每天的生活中，我们的大脑会把特定的经历和某种感情或思维状态联系起来。这样的情况甚至在我们没有察觉到的情况下就发生了。在催眠实验和身心语言程序学（**NLP, Neuro-Linguistic Programming**）中这种现象被称为**状态参照（state anchoring）**。

一个参照就是某种经验、味道，触感，气味或声音等；在遇到这些事物时，它们能唤起你身体中的某种情绪状态。例如，是否有某首歌能让你有特殊的感受？读到这里时，努力回想一下这首歌。每当你听到这首歌时，那些感受是否会如潮水一般涌上你心？之所以会这样，是因为你第一次听到这首歌时的感受是如此的，而这些感受和情绪成为了这首歌的参照。

人们睡不着觉时，经常躺在床上读书或看电视，以求睡着。这些行为实际让失眠症状更严重了。这不仅仅是因为看电视能让你大脑保持一个很兴奋的状态，而且还让你把床变成一个清醒状态的参照。这让你的大脑联想起，床是用来思考的地方，而不是睡觉的地方。这就将自然的睡眠反应完全破坏了。

你的床，应该只用来睡觉或做爱做的事，而不是其他行为。

很多人将他们的床或卧室用来做其他与睡眠无关的事，人们也经常卧室内与其他人发生激烈的争吵。这些都是很不应该的。因为这些行为将床与一种沮丧的情绪联系起来（怎么说，这样做都是不对的！）。

别把你的卧室当成办公室，或健身房，或储藏室。白天离床远一些，别躺在床上打电话，你的窗只应用来睡觉或做爱做的事。

## 洗个热水澡吧

你入睡困难的另一个原因就是你的体温没有下降。这种情况有两层含义：你白天没有摄取足够的阳光或没有进行足够的锻炼。或者……你并不需要这么多睡眠。少睡一些对你来说并不是什么问题。☺

---

如果这个问题总是存在,睡前洗个热水澡就能让你的体温降下来。但你得按正确的方式做。关于睡前洗热水澡是否能帮助入睡这个问题,很多人都有不同的看法。

如果你要洗热水澡了,那你就得在睡前**60到90分钟**前洗,不要洗得过晚。洗热水澡时,你的体温迅速上升。这就是为什么在早晨洗了热水澡后,你感觉精力充沛,如此清醒的原因。但体温快速上升后**60分钟**内,你的体温会按节律快速下降。这就是我们在早晨的第一个小时里感觉到劳累困倦的原因(除非你在早晨做运动了)。大部分人选择通过咖啡因克服这种体温的衰退……这太糟糕了!

睡前**60到90分钟**洗个热水澡能帮助你入睡。但如果你在洗了热水澡后立刻睡觉,那体温的升高可能会让你觉得入睡更困难了。

体温的下降会自然地让你的大脑发出指令,放松你的肌肉,降低脑电波频率,并进入睡眠的第一阶段。

## 室内温度

你的室内温度对睡眠也有影响。这会影响你入睡的难易,也会影响你的睡眠质量。

如果你睡在一个潮湿闷热的室内,你会觉得很难熟睡。因为你的体温很难降下来。若你的体温无法迅速下降,那就会打断你的自然睡眠反应。

研究表明,在凉爽而气氛悠闲的室内,比在一个很热的环境下更容易入睡。你在凉爽的环境下能睡得更熟一些。

采纳这条建议时,也不要走极端。显然如果你把温度降到你觉得寒冷刺骨的程度,你就很难入睡了。因为你的身体会让体温上升以抵御寒冷。

## 光线是如何造成失眠的

回忆一下,褪黑素是你体内一种控制睡眠的激素。它发生作用的大小与你所接触的光线多少有关。褪黑素在你处于黑暗状态下开始分泌。你体内的褪黑素越多,就越容易入睡,也就睡的越熟。如果在睡觉时,室内的光线很强,你的褪黑素分泌就会受到影响!

研究表明,褪黑素的分泌不仅受到我们眼睛所摄取的光线的影响,甚至会受到我们皮肤所接触到的光线的影响。这就是保持睡眠环境完全黑暗的重要性所在,也是你白天为什么要摄取更多阳光的原因所在。

如果你在卧室内打开了夜光灯,或街边路灯的光线穿过窗口照射在你身上,这些都会让你睡不好。试着让你的睡眠环境越黑暗越好吧。

## 安眠药——睡眠系统的死敌

对于你的睡眠系统来说，安眠药无益于剧毒的毒药。安眠药常让急性失眠转变为慢性失眠。

在19世纪中叶，只有一类安眠药，即巴比妥类安眠药（**Barbiturates**）。这种药物十分危险，只需要10片就能杀死一个人。玛丽莲·梦露就是死于过量服用巴比妥类安眠药。

目前有4种不同的安眠药：

- 1) 苯二氮类安眠药（**Benzodiazepines**，一般被称为BZs）
- 2) 抗抑郁剂（**Anti-Depressants**）
- 3) 非处方类药物（**Over the Counter Drugs**）
- 4) 合成褪黑素（**Synthetic Melatonin**）（即脑白金是也……——校者注）

由于这些药物超出了本电子书的讨论范围，在此我们不会讨论这些药物的机理，以及每种药物的副作用。

安眠药的确可以让你入睡，但药物可能会有很多毒副作用，还会在你的血液内残留很多化学药剂，最长可达6天！这些化学药剂所带来的毒副作用包括白天打瞌睡，头晕恶心，视线模糊，虚弱，吃饭没胃口，有时还会带来尿频等症状。

由于长时间服用安眠药会使人对药物产生依赖性，并且药物的疗效会降低，因此美国健康协会建议给病人开的处方中，安眠药的疗程最多不要超过4到6周。但大多数医生会给你开够吃几个月的安眠药处方，在某些案例中甚至超过一年！由于安眠药会让你觉得失眠是一种疾病，需要用药物进行治疗，因此安眠药实际上助长了失眠症状。而就你目前所学的知识而言，睡眠是由人体内的一个内部系统所控制着的。在了解其运行原理的情况下很容易进行修复。医生们总爱开上一张安眠药的处方，那只不过是因为他们不知道如何处理病人的睡眠问题。大多数医生对于睡眠问题只是接受过约1小时左右的训练，开安眠药自然是最简单的解决方案了。病人常会变得从心理上依赖药物，结果只好常年服用。安眠药长期的副作用让他们的生活比原来有睡眠问题时更加痛苦。

大部分安眠药靠压抑大脑活动，迫使脑电波频率降低来起到催眠作用。在如此机理之下，安眠药实际剥夺了你熟睡的可能。虽然你可能睡上7到8个小时，但睡眠质量非常低，而副作用更会在接下来的几天里影响你的生活。

安眠药对你的睡眠系统和健康来说是完全有害的。加州大学的丹尼尔·F·柯瑞普奇博士（**Daniel F. Kripke**，医学博士）所进行的一项研究表明，常服用安眠药致睡的人群，死亡率比普通人高很多。

总而言之，如果你目前正在服用安眠药，那最好早点戒除这种习惯。它们不仅让你无法获得高质量的睡眠，还会让你在白天无精打采。如果你服用了安眠药，还能睡得安安稳

---

稳，然后第二天精力充沛，那你一定是见鬼了。

最后有一个对安眠药服用者的忠告：绝对不要把安眠药和酒精类饮料混合服用。否则你就是拿自己的生命开玩笑！

## 失眠只是一种“病征”，而不是一种病症

失眠常被看成是一种需要治疗的病症。实际上这只不过是你的睡眠系统衰弱的一个病征而已。你的睡眠系统越衰弱，失眠就越有可能发生。增强你的睡眠系统最行之有效的方法就是使用本书所传授的各种方法！从另一个方面来看，失眠者一般也存在觉醒系统失衡的问题，这将导致他们多次在夜间惊醒，并且很难再次入睡。夜间惊醒一般发生在一个睡眠周期中睡眠的第二阶段的末尾。如果一个人的睡眠系统十分衰弱，那就很难睡得很熟了，因此他们会多次经历睡眠的第二阶段，也更容易被惊醒。而这也容易造成睡眠质量不高和白天无精打采这样无尽的恶性循环。

在下一章中，我们将会教你把目前所学的所有知识融会贯通起来，制定行之有效的个人睡眠计划，以提高你的睡眠质量，减少睡眠时间，并让你的生活更加精力充沛。

## 分段小结

做个小测验，看看你对于刚读到的内容学习和掌握得怎样了。

### 1. 自然的睡眠反应是指……

- a. 一个播放最新HBO影片的电视频道。
- b. 一个降低我们脑电波频率，放松我们的身体，并让我们准备进入睡眠的第一阶段的自然反应。
- c. 你的潜意识思维的一部分。
- d. 一天当中你的体温下降的那个时刻。

### 2. 急性失眠是……

- a. 生活中常见的精神失常。
- b. 美国致死率最高的原因之一。
- c. 艾尔·帕西诺（Al Pacino）主演的一部伟大的影片。
- d. A和C皆是。

### 3. 安眠药对睡眠系统是有害的，因为：

- a. 安眠药都很昂贵，花钱的压力使人无法安睡。

- b. 安眠药通过限制大脑活动起作用，它们让你无法熟睡。
- c. 安眠药有长期的副作用，让你感到困倦。
- d. B和C皆是。

**4. 能战胜失眠的有效途径是：**

- a. 躺在床上读书看电视。
- b. 增强你的睡眠系统，实践让自己放松的方法，而不是集中精力迫使你的睡意来临。
- c. 数数有多少只超级活泼的羊跳过了栅栏。
- d. 仰着睡。

**5. 为了把失眠的可能性降到最低，你应该把卧室作为：**

- a. 会客娱乐的场所。
- b. 办公室。
- c. 只用来睡觉和做爱做的事的场所。
- d. 打电话和别人讨论重要事务的场所。

# 行之有效的个人睡眠计划

将你所学到的知识融会贯通，以提高睡眠质量减少睡眠时间

本教程的最终目的是让你能减少自己在睡眠上所花费的时间。但目前为止我们还没有讨论削减睡眠时间的问题，因为我想让你明白：

为了减少你在睡眠上所花费的时间，你必须首先提高你的睡眠质量。

很多人相信，只要逐步减少自己的睡眠时间，最终自己就能达到少睡的目的。对于某些人来说这的确是有效的。而我敢打赌，这些人已经使用了本书中所提到的一些方法，只不过他们自己没有察觉而已。但对于其他人来说，这个方法并不适用。

如果你在没有改良你的生活方式以前就直接减少你的睡眠时间，最终你只会使得自己的更加没有精神，免疫系统变弱，进而导致生病，甚至会由于驾驶时精力不集中而发生车祸！这绝对不是我们想要的结果。

俗话说得好：不会走，还想跑？

在减少睡眠时间以前，你得先按前面几个章节所传授的方法提高睡眠质量和精神状况。

但为了减少这一两小时的睡眠时间，你是否需要牺牲自己的日常生活做出极大的改变呢？完全不必。实际上一些细小的改变就能让你的睡眠质量完全不同了。在所有的生活方式中，影响你睡眠最重要的两个因素是：

- 1) 光线摄取量
- 2) 白天的活动程度

无论是光线摄取量和活动程度都会对你的体温节律产生极大的影响。

你首先得指定一个将良好的生活习惯融入你的日常生活，进而提高睡眠质量的计划。为了帮助你达到这个目的，我将给出一个《睡眠评估表》。当你完成这个表格时，你就明白在哪些地方你急需改进了。

填写完表格后，我们会讨论到缩减睡眠时间的问题。那时你就可以制定你的个人睡眠策略了。我们开始了：



## 个人睡眠评估

我建议你这份评估表格打印出来填写。这样你就能随时复查这份表格，看看自己到底进步了多少。

### 个人基本生理节律评估

**第一步我们首先要评估自己的体温节律，即生理节律。**本书的附录部分附有一份体温实验表。将名为《我的体温节律》的表格打印出来，然后按要求去做。

但如果你不愿花时间做这个个人体温实验，你还可以通过回答以下问题评估自己的体温情况：

**1. 你几点几分起床？**

---

**2. 早晨起床后的几个小时内是否感到困倦？如果是，困倦的状态要持续多久才会消失？**

---

**3. 每天的几点几分你会觉得想午睡打盹？**

注意：这个时间是每天你常规的体温下调点。一般在中午的某个时段。

---

**4. 每天的几点几分是你精力最充沛，最清醒，最有干劲的时刻？**

---

**5. 每天的几点几分你开始觉得困倦？**

---

**6. 每天的几点几分你觉得最困最想就寝？**

---

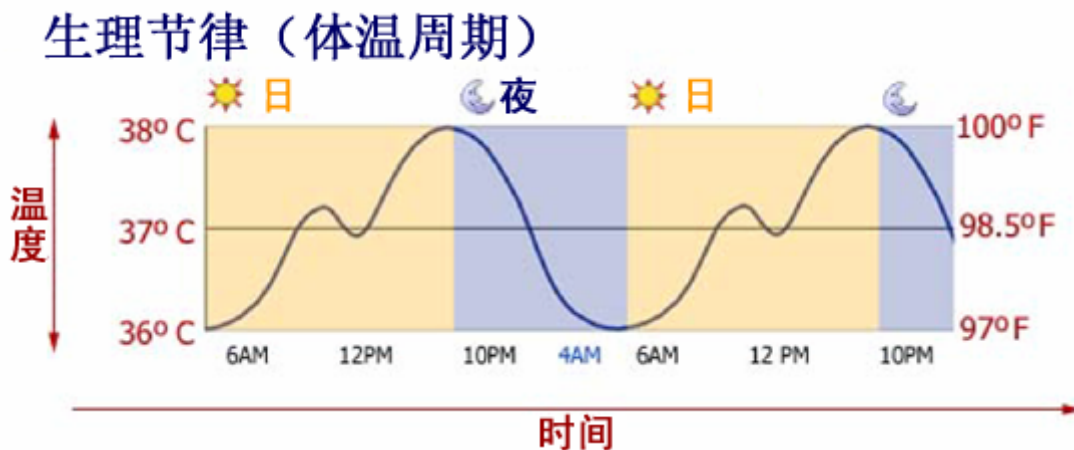
这样一来就能对你目前的体温节律给出一个理想的估计了。在了解了目前你的体温升降情况后，再使用本书所传授的方法优化你的睡眠质量，你就能看出区别了。下面将告诉你如何使用上面问题的答案来估算出你的体温节律。

**1. 如果早晨你需要一个闹钟把你轰醒，而且感觉很难挪出被窝，在醒来的头几个小时里**

还老打瞌睡，那么在那个时候你的体温可能还处在一个低点，并且没有迅速升高。

2. 在你每天感觉清醒的时刻，你的体温已经升高并越过你睡眠时的温度了。
3. 在你午间感觉想午休打盹时，这是你每天要经历的体温下调阶段。
4. 你每天精力最充沛、最有干劲的时刻是你体温处于峰值的时刻。
5. 你开始感到困倦时，说明你的体温已经开始下降了。
6. 当你睡意渐浓时，说明你的体温开始迅速下降。这时是睡觉的最理想时机。

让我们再来看一下这幅体温节律图吧，里面有很多可供你参考的地方（你的体温节律一般是以这种形状呈现的）。



## 每日阳光摄取量评估

以前我们已经提到过，高强度的光线对睡眠系统有极大的好处。如果在白天你将自己暴露在阳光下，你的体温将能达到一个更高的峰值，而下降的时间也会推迟。你的睡眠质量将提高，这时就可以减少睡眠量了。

如果每天接触到的阳光不足，你的体温曲线就如直线一般。你也就更别指望高质量的睡眠和充沛的精力了。缺少阳光也会导致褪黑素分泌不足，这进一步加剧了体能不足和睡眠问题。

### 1. 你出门时是否带着太阳镜？

选一个：是 / 否

注意：在光线不强的早晨和傍晚应尽量别戴太阳镜。如果你住在赤道附近，中午带上太阳

---

镜自然是一个保护你眼睛不受紫外线侵扰的好方法。在可能的情况下,在你觉得舒服的情况下,尽量少戴太阳镜。紫外线在日出和日落时最为微弱。

**2. 起床后,你的眼睛是否能直接接触到阳光?**

注意: 闹钟响后就直接把闹钟砸掉的,或者喜欢赖床的就直接选否吧。

选一个: 是 / 否

**3. 在日出或刚起床的几个小时里,你在室外平均会呆几个小时?**

选一项:

- ☐ 1. 10分钟
- ☐ 2. 10到30分钟
- ☐ 3. 1小时
- ☐ 4. 2小时
- ☐ 5. 3小时或更多

**4. 平均每天你在室内的时间有多长?**

选一项:

- ☐ 1. 10分钟
- ☐ 2. 10到30分钟
- ☐ 3. 1小时
- ☐ 4. 2小时
- ☐ 5. 3小时
- ☐ 6. 4到5小时
- ☐ 7. 5到7小时
- ☐ 8. 7到10小时
- ☐ 9. 10到13小时
- ☐ 10. 13到16小时

**5. 在每天中午12点到下午6点之间,你有多久是呆在室外的?**

选一项:

- ☐ 1. 10分钟
- ☐ 2. 10到30分钟
- ☐ 3. 1小时
- ☐ 4. 2小时
- ☐ 5. 3小时或更多

**6. 每天傍晚,你平均要在室外呆多长时间?**

选一项:

- 
- ☐ 1. 10分钟
  - ☐ 2. 10到30分钟
  - ☐ 3. 1小时
  - ☐ 4. 2小时
  - ☐ 5. 3小时或更多

## 了解曝光量的知识

在室内，我们平均能接触1到500lx的光线。

在日出时，我们平均能接触5,000到10,000lx的光线。

正午和下午，我们平均能接触50,000到100,000lx的光线。

日落时，我们平均能接触5,000到10,000lx的光线。

如果你每天能接触到高强度光线的的时间少于1小时，那你就会接触不到足够的阳光。记住，对于你的眼睛来说，在室内所能接触的光线和一个完全黑暗的环境中几乎没有区别。白天所处的环境越昏暗，作为结果晚上你的睡眠就越差。

现在你已经知道你每天能摄取到多少光线了。制定一个尽可能接触到更多阳光的计划吧。但也别不加限制地外出，每天去晒16小时太阳。这样你会中暑的！用你的常识思考吧。

如果你住在赤道附近，每天都艳阳高照，光线对你来说应该不是问题。但如果你住在远离赤道的地方，特别是在冬天，你自然就很难摄取到足够的光线了。这就是为什么人们在冬天会感到体能不足，也会睡得更长的原因。

如果由于你的工作计划问题，或是现在正处于冬季，实在是无法摄取足够的阳光，那么你可以考虑购买一些人工光源进行补充。

## 你的睡眠系统是在增强还是在衰弱？

剩下的这些问题能帮你了解你的生活习惯对睡眠系统是有利还是有害。填写完问题表后，你就会了解自己有哪些需要提高的地方了。别忘了把本书再浏览一遍，复习一下能优化你睡眠质量的关键概念啊！

**1. 你吸烟吗?**

选一个: 是 / 否

注意: 如果你在吸烟, 则戒烟是提高睡眠质量、减少睡眠时间的第一步。

**2. 你经常喝酒吗?**

选一项:

- ☐ 1. 从不喝
- ☐ 2. 不经常, 偶尔喝
- ☐ 3. 经常喝
- ☐ 4. 每天都喝!

注意: 如果你选了3或4, 你吸收的酒精肯定已经影响了你的睡眠系统了。

**3. 你经常喝咖啡吗?**

选一个: 是 / 否

记住: 咖啡是睡眠系统之大敌!

**4. 你是否喝其他含咖啡因的饮品?**

选一个: 是 / 否

**5. 睡前3到4个小时你是否会大吃大喝?**

选一个: 是 / 否

**6. 你每天喝多少水?**

你每天至少要喝1.5公升水 (8杯或更多) !

选一项:

- ☐ 1. 我不喝白水。每天我只喝汽水、果汁和其他废物饮料。
- ☐ 2. 1杯
- ☐ 3. 2杯

- 
- ☐ 4.3到4杯
  - ☐ 5.4到6杯
  - ☐ 6.8到10杯
  - ☐ 7.10杯或更多

7. 你需要闹钟叫醒你吗? 如果需要, 你是经常在闹钟响后把闹钟关掉, 然后赖一下床再起来吗?

选一个: 是 / 否

8. 你睡觉时最常用的睡姿是什么? 哪个姿势你觉得最舒服?

选一项:

- ☐ 1. 仰卧
- ☐ 2. 侧卧
- ☐ 3. 俯卧

9. 周末你会蒙头大睡吗? 还是按平时的作息规律?

这个……做人要诚实厚道 ☺

选一个: 是 / 否

10. 你是否最近或曾经服用过安眠药帮助入睡?

选一个: 是 / 否

11. 你的锻炼有规律吗?

选一个: 是 / 否

如果是, 你一般在什么时候锻炼?

选一项:

- ☐ 1. 早晨
- ☐ 2. 下午
- ☐ 3. 傍晚
- ☐ 4. 深夜

注意: 深夜锻炼会让你的体温不能下降, 而导致失眠和无法熟睡。但如果只是轻量的运动就没什么值得担心的了。



---

12. 你的起床和睡觉时间有规律吗?

选一个: 是 / 否

13. 你一般几点睡觉? \_\_\_\_\_

14. 你一般几点起床? \_\_\_\_\_

15. 平均一天睡几个小时? \_\_\_\_\_ 小时

如果近期内你没有任何睡眠问题, 可以跳过以下2个问题。

16. 你入睡需要多长时间? \_\_\_\_\_

17. 你在夜间是否经常惊醒, 而且很难再次入睡?

如果是, 会惊醒几次? \_\_\_\_\_

惊醒后多久才能重新入睡? \_\_\_\_\_

18. 满分10分, 你给自己的睡眠质量打几分?

选一个: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19. 满分10分, 你给自己起床时的休息和精神状况打几分?

选一个: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20. 满分10分, 你对自己全天的精神状况打几分?

选一个: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21. 满分10分, 你觉得自己压力有多大? (健康 / 经济 / 社会生活等方面)

选一个: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

22. 你最近按时午休吗? 如果是, 你一般睡多长时间?

选一个:

- 
- ☐ 1. 10分钟左右
  - ☐ 2. 10到45分钟
  - ☐ 3. 1小时左右
  - ☐ 4. 1到2小时
  - ☐ 5. 超过2小时

注意: 请注意, 午休打盹的时间要尽量短, 最多只能睡45分钟, 以避免进入熟睡阶段降低你的体温。

**23. 你一般一天多少小时是醒着的?** \_\_\_\_\_

午休时间应被计算为睡眠时间, 因此应将这一部分时间从全天醒着的时间内去除。

**24. 你最近是否有以下行为?**

将所有你的确做过的选上:

- ☐ 1. 将卧室作为办公室使用。
- ☐ 2. 睡前躺在床上看电视。
- ☐ 3. 睡前躺在床上看书。
- ☐ 4. 躺在床上煲电话粥。
- ☐ 5. 躺在床上进行大量的思考。
- ☐ 6. 在床上写东西。
- ☐ 7. 白天用你的床堆放杂物。

注意: 床只应该用来睡觉和做爱做的事。这会让你一看到床就联想起睡觉来, 并减少你入睡的时间和发生失眠的几率。

## 减少你的睡眠时间

回想一下, 我们曾谈到过跨时区的旅行会产生时差的问题。如果我们向西跨越了2个时区, 我们的体温节律仍保持原来的运行规律(这就相当于提前了两个小时)。因此我们会感到很不舒服, 也需要一段时间来适应新的时区。

同样, 当我们尝试减少睡眠时间时, 我们也需要一段时间来适应新的睡眠规律。其中最具有挑战的事, 无非就是了解睡眠机制。而这方面的知识我们已经一起学习过一遍了。

这里面的另外一个挑战就是, 人们常常不了解自己身体的实际状况。如果白天你感到困倦, 可以问问自己:

究竟是我是因为需要睡觉而感觉到累, 还是我目前的生活方式所致?

即使是一个体力无限的人, 如果你把他放在电视机前连续看两个小时的节目, 他也会感觉到累的。

---

这就是为什么我说提升自己白天的精神状况和减少睡眠时间是相辅相成的。

## 一些关于体温的其他知识

根据我们所学到的知识, 我们的体温就如同体内的一个时钟, 控制着我们几点起床和就寝。

另外一个极端重要的知识点就是, 我们体温的升降实际上是身体感到清醒或困倦的信号。

无论什么情况下, 只要体温开始下降, 你就会感到困倦, 打瞌睡。而体温升高时, 你会更加精力充沛, 更加清醒, 也更容易集中注意力。

但别错误地认为一旦体温下降, 我们就需要睡觉了。根据每天不同时间所做的事情不同, 你的体温会有数次升降。

当你进行大体力运动(劳动)时, 你的体温会升得比平时更高。而一旦停止运动, 你的体温会立即下降。

例如, 假设你每天要进行8小时大体力劳动, 大约下午4点左右回到家。这时你觉得体力透支了, 准备睡觉。但你会发现这种困倦的感觉实际并不是周公的呼唤, 而只不过是体温下降带来的结果罢了。

如果你在这个时候坚持住不睡觉, 并让你的身体慢慢缓过劲来, 那你的体温将回到正常, 你也会重新感觉到清醒的。

在前几个章节中, 我也曾建议你在白天花10到45分钟打个小盹以恢复体力。在体温下降时小睡一下是明智的选择, 这样做有助于晚上睡眠。但为了避免进入熟睡阶段, 打盹时间不要超过45分钟。

刚从打盹中醒来的人总会感觉有些昏昏沉沉的, 这是因为你的体内还留存有大量褪黑素。醒来后尽可能多地接触高强度的光线, 多走动走动, 就能让你的体温上升并恢复到正常工作状态。

如果你目前正过着很宅的生活, 你的体温就非常容易下降。例如在长时间坐着不动看电视节目之后, 你会感觉到疲惫。这种疲惫并不说明你需要更多的睡眠, 而是意味着你得少睡一些, 多活动活动了!

## 我应该把目标定为每天睡多长时间?

每个人都能找到自己的最短睡眠时间。按这个时间进行睡眠, 既让自己充分休息, 白天也能正常工作; 我们将这种睡眠称为**核心睡眠(core sleep)**。每个人的核心睡眠时间都是不同的。这与你睡眠系统的强度和目前的生活方式有关。

如果你采用了本书到目前为止所提到的一些生活习惯和方法, 你的核心睡眠时间

---

就可能会发生改变。如果你按时进行午休，那你的核心睡眠时间也会有所改变。

加州大学的一项最新研究表明，每天的睡眠时间低于8小时的人更为长寿！这项研究表明，每天的最优睡眠时间约为6小时。那这是否意味着你每天只要睡6个小时呢？

事实并非如此。你通过缩短睡眠时间所能达到的最短睡眠时间与你的身体状况有关。能让你达到最佳状态的睡眠量也并非一成不变的。有时这个量甚至和遗传有关系。

而人年纪越大，就更容易少睡些。这是因为当我们衰老时，褪黑素的分泌会减弱。这就是为什么上了年纪的人平均一天只睡5到6个小时的原因。

当你运用了本教程的一些方法后，你就可以自己试试自己到底需要多少睡眠量了。

### 如何削减睡眠时间

削减睡眠时间的最佳方法就是循序渐进，按你觉得舒服的速度来进行。别突然一下就减掉你大半睡眠时间。如果你马上让自己每天少睡上两个小时，你的体温节律是不会立刻跟着进行调整的。虽然这样做有成功的先例，但我并不推荐你这样做。减少睡眠时间的第一个挑战之处与你的睡眠周期有关。如你所知，在睡醒前的最后一个睡眠周期，REM睡眠阶段是最长的。在这个阶段是最容易醒来的，因此我们大部分人醒来前都处于这个阶段。最后一个REM睡眠阶段一般持续约1小时左右，但每个人情况各不相同。

如果你减少了自己的睡眠时间，那你可能让自己在熟睡阶段就醒来了。如果你醒来前处于熟睡阶段，你会感觉比起以前更难起床，起来后也感觉很瞌睡。在这种情况下，你可以试验性地把你的睡眠时间再减少个20，30分钟，这样你有可能就会在REM睡眠阶段，而不是熟睡阶段醒来了。

另一个早晨起不了床的原因，就是缺乏阳光。减少睡眠时间时，确保你在起床时处于日出时分，你的眼睛就能直接接触到阳光。但如果你有一个灯箱之类的东西的话，这个问题就很容易解决了。

下面我们将系统地为你制定一个行之有效的睡眠计划，然后将讨论如何在你的生活中实施这个计划，以及一些在减少睡眠时间中可能用得上的小技巧。

### 行之有效的个人睡眠计划

你是否已经将个人睡眠评估表填写完毕了？如果还没有，就翻回前几页继续填写吧。

相信你在填写完这份评估表格后，对于提高睡眠质量，你的生活中还有哪些可以改善的方面已经有了更深刻的了解。

如果你完成了体温节律评估，或完成了附录中的体温实验，那你现在应该已经知道自己体温节律的运行情况了。在开始运用本课程所传授的方法后，你就会看到立竿见影的效果。现在，我们来复习一下本教程中最重要的几个方面：

#### 1. 阳光照射

---

### 在起床后应立即让眼睛接触到阳光

在起床后的头几分钟内你就需要让眼睛接触到阳光。这会立即给你的体温节律传达一个信息：现在已经是白天了。接下来你的体温开始升高，褪黑素浓度开始下降。

这就是早晨起来锻炼的好处。

当你想削减自己的睡眠时间时，把起床时间定在日出时分不失为一个好的选择。

### 长时间呆在室内时也要接触高强度光线

如果你在办公室内或家里工作，必须在室内呆很长时间，那这段时间将决定你体温节律的走势。可以问问自己：如何我才能在工作时获取大量的阳光呢？

你不准备把办公桌移到靠窗的位置吗？

你不准备趁午饭时间出去晒晒太阳吗？

你不准备说服你的老板去买个巨明亮的人工光源吗？

### 减少使用太阳镜的次数

你最近使用过太阳镜吗？

尽量少用太阳镜。如果你住在赤道附近，那就按你的常识来使用太阳镜吧。紫外线对你的眼睛有害，但紫外线只在烈日当空的时候才会特别强烈。别因为觉得有型就天天戴太阳镜。

## 2. 锻炼情况

### 每天进行至少15分钟的有氧运动

15分钟是最低标准。你必须为体温升高提供足够的身体动力。任何类型的运动都有助于让体温升得更高，并下降得更晚，也会让你睡得更熟。

### 尽量在早晨进行锻炼

在早晨进行锻炼也许是让你的体温快速升高的最好方法了。早晨的锻炼能让你避免重蹈其他人一大清早就因为瞌睡而呆若木鸡的覆辙。

早晨的户外运动则是事半功倍的选择。因为锻炼的同时你的眼睛能摄取到阳光。

日出时分围着住宅小区走上个十分钟的, 对提高你的体温再好不过了。

### 睡前两小时内别锻炼

锻炼后体温会持续上升很长一段时间。我们已经说过, 熟睡阶段一般出现在睡着后3到4个小时。如果你在睡觉前锻炼, 过高的体温会让你无法熟睡。

### **3. 有用的打盹**

本教程中真正重要的一部分就是教会你每天要打个盹。一般只经历睡眠的第一和第二阶段的打盹对恢复体能是很有好处的。注意不要睡超过45分钟, 别进入熟睡阶段就可以了。

由于打盹醒来后体温偏低, 而且体内存在大量褪黑素, 因此感觉有些困倦是很自然的事。但这个困倦的阶段只是暂时的, 醒来后多活动一下, 接触一些阳光就清醒了。

打盹的最佳时机就是中午体温下调时, 以及洗了个热水澡或锻炼完后体温开始下降时。人的体温一般在洗完热水澡60到90分钟后, 以及锻炼完4个小时后开始下降。

如果你只打了个30到45分钟的小盹却还觉得困乏无力, 那你可能已经进入熟睡阶段了。每个人进入熟睡阶段所需的时间都是不同的。因此在这种情况下, 可以睡得再少一些, 以防进入熟睡阶段。

防止打盹睡过头的最好方法, 就是去地摊上买一个1元钱带闹铃功能的手表。但别担心, 我们在睡眠的第二阶段睡得并不熟, 轻微的闹铃声就可以把我们闹起来了。

一般一天只打一次盹。如果你觉得你需要再打一个盹了, 那越短越好。

别低估打盹的用处。如果你真想减少睡眠时间, 打盹可以在白天为你补充大量精力。这样做不仅能让你恢复大量体能, 也能让你头脑清醒, 注意力更集中。

### **4. 适度减少睡眠时间**

你要为自己的睡眠时间定一个最终目标, 并且明白这只是一个大概的时间, 差不多达到就好, 然后弄清楚自己该在哪个睡眠阶段醒来才算合适。

很多读者朋友对我说, 他们在学习完本教程后, 仅仅是靠增加自己的阳光摄取量就取得了立竿见影的效果: 轻易就减少了一小时的睡眠时间!

也有一些朋友在减少睡眠时间后, 感觉起床后身体乏力。时刻牢记你白天所需的体能取决于你所从事的工作以及当前的体温情况。如果你还没有完成睡眠系统的修复



---

工作，就先别抱怨吧。

每个阶段减少的睡眠时间应在**20到30**分钟左右。当你习惯了某个睡眠时间了，你可以更进一步。睡眠时间减少的速度完全取决于你个人。最重要的一点就是**要按计划循序渐进**。否则，你体内的睡眠生物钟就没有足够的时间来适应新的时间表，你的体温节律也很难和你新的起床时间对上。你一定要给体温节律留出充足的调整时间以适应新的作息时间，这样做才能减少早晨的困倦感，提高睡眠质量。

要记住，减少睡眠时间并不都要每天早起一些。每天晚睡一点同样也能达到目的。完成本教程之后，你会发现由于体温下降时间的延后，晚睡比早起更简单一些。（本建议仅对早晨**8**点前起床的人有效，如果是睡到**10**点、**11**点甚至**12**点才起床的宅们还是早睡早起更健康。——译者注）

一旦你觉得自己的睡眠时间已经减少到一个白天体能不充足，无法集中精力并且常有困倦感袭来的情况，那说明你已经达到了你的核心睡眠量了。这时就不应该再减了，将睡眠时间稍微延长一些达到能充分休息的程度。这就是你的最优睡眠时间了！

刚开始减少睡眠时间时你可能会碰到一些困难。但和生活中的万事万物一样，坚持下去，事情就越来越简单了。

总而言之，万事开头难。改良生活方式，提高睡眠质量和精神状况也是如此。大跃进式地跳过这个发展阶段就开始减少睡眠时间，绝对会先把自己的身体搞垮。那你就等着体验每日头晕头痛，肌肉酸疼的生活吧。

## 5. 适量饮水

适量的饮水对于睡眠系统的作用，正如机油对汽车的作用一样重要。如果你想彻底优化你的睡眠质量，提高每日体能，就翻回前几章复习水分对身体的重要作用吧。

适度饮水，有利于身体控制体温的升降。你的体温节律也更易于适应你的新时间表。

以上是本教程内**5**个最重要的观点。如果你还无法确定你生活中有哪些方面需要改进，对如何提高睡眠质量和精神状态还有疑惑，那最好还是翻回去把你填写的自我评估表重新审视一遍，或者干脆把本书中的重要概念全部复习一遍。

作为总结，我们来看看两个真实的案例。案例中的两个人从事着同样的工作，却有着完全不同的睡眠系统：

### 逍遥哥

逍遥哥每天早晨**8**点起床，然后赖床**30**分钟后才匆匆赶往办公室。在车上他喝下一杯含**500**毫克咖啡因的“星之力量”咖啡，然后连续在室内工作**7**个小时。下班回家后，他会先躺在床上看两集《武林外传》。在看得头昏脑涨之后，他决定打两个小时盹。大约晚上**8**点左右他醒了。起床后倍感饥饿，就赶紧将一些快餐食品放进微波录加热。加

热期间他看了一些新闻。晚饭时间，逍遥在家里转悠了好几圈后决定在卧室内吃饭。在发完几封邮件之后的凌晨12点30分，逍遥决定上床睡觉。睡了7小时30分后，逍遥哥拖着疲惫的身躯起床了。

这个故事怎么看都觉得太戏剧化了是吧？但你仔细想想，到底是什么让逍遥如此困倦呢？是他的睡眠生物钟？还是他的生活习惯？

1)逍遥每天很少接触阳光，这将导致他体内存在大量褪黑素，因此白天他会感觉疲惫，无精打采。

2)他实际上只有14个小时是清醒的，只比睡眠时间多4个小时。在他的生命中，有一半时间是花在睡觉上——这种生活方式根本没有给他的睡眠系统造成任何压力，也无法获得高质量的睡眠。

3)他基本不进行高强度的劳动/锻炼，让他的身体觉得不需要睡得很熟。

4)由于体温节律缺乏变化，体内又存在大量褪黑素，逍遥基本无法进行充分的睡眠，更得不到充分的休息。

综上所述他传达给睡眠生物钟的信息就是：我住在山顶洞里，没有太多的活动空间。

如你所知，睡眠生物钟是有求必应的。在这种情况下，逍遥的睡眠生物钟会产生一个和他作息习惯相对应的时间表，并每天照常执行。

逍遥的睡眠生物钟在与他对着干吗？还是这个钟已经损坏了？不，都不是。实际上这只是逍遥身体对他生活方式的适应而已。如果逍遥真的住在山洞里，同样的睡眠系统也会让他活得很逍遥。

## 灵儿妹子

现在让我们看看灵儿妹子的情况。她与逍遥哥在同一间办公室内工作，但却拥有完美的睡眠系统和无限的精力。

灵儿早上6点起床，然后立即跳出被窝。她马上打开卧室的窗帘，让阳光照射进来。她穿上鞋步行锻炼30分钟，以尽可能多地摄取阳光。在锻炼期间，她的体温迅速升高。在工作期间，灵儿觉得精力充沛。午休时，她会保证自己至少在阳光下呆30分钟。在这段时间内，她会和朋友一起到处逛逛。灵儿下班回家后，会在床上打盹15分钟。这能防止她的体温持续走低导致疲惫不堪。下午5点左右，灵儿在她家后院披着夕阳的余辉开始吃晚餐。天黑后，灵儿出门拜访一位朋友。这位朋友的家离她家只隔着8个小区，因此灵儿决定步行不打车。在愉快地聊了一晚上之后，灵儿于晚上8点左右回到家。睡觉前，灵儿主要把时间花在家务劳动上了，还带她的狗出去溜了溜。最后，灵儿在晚上12点左右就寝，期待着新的一天的来临。

1)灵儿在白天摄取了充足的阳光。

- 
- 2) 她打了个盹以恢复体力。
  - 3) 她每天有18小时是清醒着的, 这让她的睡眠系统觉得她很需要睡觉。
  - 4) 她让自己的身体知道, 自己需要大量的体力和脑力。

她传达给他身体的信息就是: 我是一个充满活力的人, 我需要能量, 让我时刻保持清醒吧!

灵儿的体温节律从早晨6点开始活动。那时第一缕阳光刚刚照射入她的眼睛, 她体内的褪黑素迅速分解。在她短暂散步之后, 由于她的身体知道白天她需要更多的体能, 她的体温快速升高。灵儿在白天获取了充足的阳光, 她的体温也很晚才开始下降, 因此她每天也获得了更多的活动时间。

当灵儿就寝之后, 她只需要睡上6个小时。在这6小时中, 她的体温迅速下降, 以求获得更多的熟睡时间, 补充她在白天的活动中所消耗的能量。这让她为下一个18小时做好了准备。

## 结语——你该如何使用本教程?

为了帮助大家从生活中享受更多的东西, 我以我个人所学的知识写成本书, 献给各位读者。

但我也知道, 并不是所有的读者都能100%地遵从书中所写到的。这种情况是很自然的, 和其他自我提高课程的读者也很类似。他们也很少使用他们所学到的知识。这难道只是因为他们很懒吗?

完全不是! 这是因为人们害怕改变他们的生活方式。你可以问问自己: 本教程许诺所能让你达到的效果是否值得你花时间来尝试一下呢?

我们在日常生活中也有自己的日程和各种困难。这也使得人们无法100%按本教程执行。

我已经使出浑身解数将我所知道的呈现在本书中。我已经为你揭示了所有的科学道理。这些知识已经足以让你成为自己的个人睡眠专家了。

但如果有时你不知道自己做得是否正确, 或你压力很大, 或者仅仅是你闲下来了, 那别忘了看看本书中最重要的两个部分!

### #1) 接触阳光

### #2) 多多走动!!!

我并不建议你立即站起来, 然后去最近的健身房办张会员卡, 并开始每天的锻炼。只要让你的运动神经活动起来, 你就能自然而轻易地做到以上两点。

但请注意, 每一个睡眠问题的个案, 都和不爱活动有很大关系。

---

~ 真相只有一个: 失眠患者中超过50%的人都不爱活动, 而且还过着又宅又懒惰的生活。

我再次提醒你要多走动, 多运动, 多活动。你的活动得越多, 就越能激励你的身体让你睡得更好, 能量更足!

**如果你连动都不动一下, 你的身体又何必需要睡眠、补充能量呢?**

我很高兴能和你们分享这些知识, 同时也希望你也能够享受知识所带来的快乐。要记住, 你首先要让你的身体有更高质量的睡眠需求, 才能进而提高你的睡眠质量。

祝愿你每天都能做一个甜蜜的梦,

失眠终结者——本书原作者——Kacper M. Postawski,

以及 不经常失眠但仍然爱睡懒觉的——本书中文译者Jacky Waiss 共同献上!

# 附录

## 1: 体温节律实验

本实验非常简单易行, 而且能精确测绘出你目前的体温节律的运行方式。本实验并非是本教程中必须进行的一个部分, 是可选的。

你所需要的就是一个体温计。由于人的体温变化是很微小的, 因此电子体温计更好一些。但如果你只有普通体温计, 你自己细心一些也行。

你所要做的一切就是每天定时测量体温, 观察体温的升降, 然后填写以下的表格。表格完成后, 你甚至可以在坐标系的X、Y轴上绘制出相对应的图形。这并不是必须的, 除非你对此很有兴趣, 很想将这些数据以图表的形式表现出来。

你完成本教程并成功减少睡眠时间后, 你可以重复一次本实验, 就可以看到你体温节律的变化了。

注意: 你不必每小时都量一次体温。一般每2到3小时量一次就足够描绘出你体温节律的大概情况了。

## 神奇的睡眠 - 睡眠生物钟的秘密

作者: Kacper M. Postawski, [PowerfulSleep.com](http://PowerfulSleep.com)

翻译: Jacky Waiss, <http://www.donews.net/shinchris>

时间	体温	当时我感觉如何? 困倦 / 正常 / 精力充沛
上午6点		
上午7点		
上午8点		
上午9点		
上午10点		
上午11点		
上午12点		
下午1点		
下午2点		
下午3点		
下午4点		
下午5点		
下午6点		
下午7点		
下午8点		
下午9点		
下午10点		
下午11点		
下午12点		
上午1点		
上午2点		
上午3点		
上午4点		
上午5点		



---

## 2: 身心放松法

下列的两个方法可以用作

- 减轻你整天的压力。
- 当你无法入睡时让你的大脑停止胡思乱想。
- 让你放松肌肉，增强每天的专注程度。
- 降低你脑电波的频率，让你进入睡眠的第一阶段

### 方法一:

#### 全身放松:

注意: 你无须每个动作都按照要求来。记得大概的流程形式就可以进行放松了。☺

闭上眼睛。

开始深呼吸。

吸气……吸气的动作保持3秒……

呼气……呼气的动作保持3秒……

重复这个过程，一直深呼吸。

当你注意到你的腹部肌肉随呼吸胀缩时:

注意一下脑部的重量。

注意眉部所受到的压力。

注意嘴唇的湿润程度。

注意脸颊肌肉的紧张程度。

放松你的脸部肌肉……

注意你整个身体的重量……

注意腹部肌肉胀缩的感觉……

注意你手臂的重量……

注意你双手的重量……

开始留意你指尖的重量……

注意你手臂和肩膀的紧张程度……

放松你的手臂……

注意你腿部的重量……

注意你大腿肌肉的紧张程度……

放松你的腿部……

注意你小腿和脚部的重量……

感觉你大脚趾的存在……

现在……

注意你全身的重量……

长叹一口气后放松……

放松你全身的肌肉……

### 方法2:

---

## 减压

如果你感觉自己压力很大时, 可以用以下方法缓解压力。

从深呼吸开始, 将注意集中在你的深呼吸上。注意你的腹部肌肉正随呼吸胀缩。注意这种胀缩给你带来的感觉。

想想是什么情况让你感觉有压力。

重复想想最近你对自己说了什么, 并将注意力集中在这些话语上。

注意你脑中浮现出的一幅幅图片。

当这些图片出现在你脑中时, 想象出一个大型电影屏幕。将这一幅幅图片定格, 就像在放幻灯片一样。

想想你希望目前情况会变成什么样子。

想想目前问题解决, 你得到你想要的结果后你的感觉。

想象自己所希望的最终结果的景象, 以一幅图片的形式出现。让这幅图片以幻灯片的方式在脑海中浮现。以第三人称看整个结果。

当你看到这幅图片时, 保持笑脸并对自己说: 嗯……啊……好爽……

做一个很深的深呼吸, 同时让这幅图片在脑中越变越大, 越变越大。

将这幅图片放在一边, 然后按照你所希望事情发展的结果再想象出一幅图片。这是后来你享受这个结果时的图片。看看图片中你笑得多么灿烂。

再次深呼吸, 也让这幅图片在脑海中变大、变大。

接下来我们回到你想象出的第一幅图片里。脑海里象放电影一样, 播放你走入图片里、里面场景真正发生时的情景。记住要保持微笑。

用第二幅图片重复一次这个过程。笑着对自己说: 嗯……啊……好爽……如果在图片中你周围有其他人, 你可以对他们一个个说: 哼!

注意到图片中每一个人都笑了, 都显得愉快而放松。

尽可能多次重复这整个过程。你会发现这样做是一件很愉快的事。

在整个过程结束后, 问问你自己: 要达到这样的结果, 我需要采取哪几步措施?