**圆桌派第二季第14集 失眠：缺觉时代怎么破？**

[圆桌派 第二季](https://v.youku.com/v_nextstage/id_3127efbfbd11250911ef.html?spm=a2h0c.8166622.PhoneSokuProgram_1.dtitle" \t "https://so.youku.com/search_video/_blank)

文化 · 2017 · 中国 · 24集全

主持人：窦文涛

简介：《圆桌派》是一档下饭的聊天综艺节目，由著名媒体人、文化名嘴窦文涛携手优酷“看理想”倾力打造。立足“撩、聊、了、料”四大吸睛秘笈，不设剧本，即兴聊天，平等视角，智慧分享。一期一个引发思考的话题设置，交流价值观点、碰撞思想火花，邀你畅游文化与跨界的奇妙之旅。

**嘉宾：窦文涛、周轶君、梁文道、许子东**

窦文涛：就是说这个房市嘛，对吗？房市里头不光有青春，对吧？关键的房市要照我说。

许子东：床市。

窦文涛：还是床是吧？关键的床市要照我说，还是睡觉对吧？

许子东：跟谁睡觉？

窦文涛：也不一定，就是说自己睡也睡不着，睡眠，咱们聊聊睡眠这个问题怎么样？因为什么呢？不光是说人上了岁数睡不着，我现在发现人类进入了一种大失眠时代。现在有研究表明，人类进入一种大失眠时代，就是过去《百年孤独》的那个作者叫什么来着？

许子东：加西亚·马尔克斯。

窦文涛：马尔克斯曾经在小说里面写过，就是说失眠是一种时疫病，当时他们那个。

许子东：时怎么写？

窦文涛：时代的瘟疫，时疫病，你记得他这个小说里面写的多。

梁文道：对，马康多后来大家都睡不着。

窦文涛：在那个村里所有人都失眠了，所有人都睡不着了，他不是写到这么一个情节吗，今天有这个睡眠组织的这个调查表明，我这个有点出乎意外，就是说能够完整的睡七八个小时就是一觉睡到天亮的这个的年轻人，好像是一成都不到。

周轶君：全世界范围。

窦文涛：在中国这个范围，调查了上万人，就是年轻人就是说很少有说，睡到自然醒一觉大天亮，一下子八九个小时。这样的人在年轻人当中都是少数。

梁文道：可是问题是也有很多学者指出，我们这种对于睡眠的观念有一个执着的地方是错的，那个执着是什么？

许子东：就所谓八小时。

梁文道：对，要睡足8小时，而且是必须一觉完整的睡，因为你仔细的去看，所有的哺乳类动物都没有这么睡法，就大部分动物是怎么睡呢？你养猫养狗你就知道，它这时候睡一会儿，隔一会儿醒一醒，醒一会儿再睡一会，再醒一醒。

我们人类以前也是这么睡的，特别在农业时代之前，当我们是游猎生活的时候，我们的祖宗是怎么睡觉呢？他是因为后来你今天在澳大利亚，在南美洲部分游牧的或者游猎的部族身上你看到，他们身体其实很好，他们也很健康。他们绝少睡到8小时，而且他们绝少完整睡下去。

他们大部分情况是怎么睡呢？是打猎这个犀牛还没来，太累了先睡会儿，哥们我们先睡，你等着，睡一个小时，犀牛又来了起来啪啪啪打，打完了回去，不好意思，吃饱了再睡，睡个两三个小时。那边有老虎来了，赶紧走，然后安全了吧？好，再睡两小时，都是这么间歇性地睡。

周轶君：可是那个时候的人的寿命都不长。

梁文道：不，现在就发现这么一种睡法，其实他们身体精力是没有受到影响的，为什么呢？主要是睡眠素质。

窦文涛：就是所谓深度睡眠。

梁文道：对。

窦文涛：你们的睡眠状况怎么样？

周轶君：你这个话题找他（梁文道）说是特别对，他那个读书节目就被称为一个失眠者在大街上呓语。

窦文涛：这是夸人呢，骂人呢？

梁文道：夸人。（笑）

窦文涛：对，而且效果是就是跟我的节目一样，大家都说睡不着，一看就睡着了。

梁文道：对对对。

许子东：那跟《海上花》一样。

周轶君：我最近这个睡眠有点那个不太一样，我有一个。

窦文涛：产后抑郁症。

周轶君：不，我有一个全新的一个这个时间表，我是什么呢？我现在晚上八点半差不多就睡了，因为我就我哄小孩睡觉，然后我现在就发现，因为什么呢？我以前是一般等他们睡着了以后，我自己干点什么事，但我发现那个时间其实是垃圾时间。

其实你精力已经不太好了，就在网上就乱看什么的，我干脆我八点半睡了，我早上三点半起床了，那个时间都是我的，那个时间就是不会有人给你打电话，不会有人给你发短信，不会有任何事情，我电脑都不开的。

然后就完全是把电子的东西除了电灯以外，那些都我都不用，就你看书也好，你干嘛也好，就会很心安的，但是就一出差就不行了，后来我最近看一本书，一个日本人写的，他是一个乳癌的一个医生什么的，我看他那本书的原因，一般我很少买这种励志书。

但他的第一句话我就吸引我，他说我叫谁谁谁是这个日本什么什么的医生，我九点睡觉，三点起床，我想这不就是我吗？然后他说你不能太早起床，因为零点到三点钟是你的肝脏要去休息。

梁文道：对，中医也是。

周轶君：对，三点以后。

许子东：我觉得那段时间就一直不睡。

周轶君：你不行，所以那个你三四点钟，然后到你早上，你想想你八九点钟，大家都醒来之间这段时间都是你的，多好。

窦文涛：对，许老师呢，许老师都在看球赛。

许子东：对啊，那个欧冠都是二点四十五分的，我跟它正好反一反，就是我是三点多钟睡的，基本上是三点多钟睡的，那要是没有特别的事，我可以睡到9点10点这样，要是有事就没办法，但是不会连续睡，中间就会起来。

人家，我发微博，我们的小朋友们的粉丝们就会说你还没睡，你这是没睡呢还是已经睡醒了，就是这样发。

周轶君：你不会起来去看评论吧。

许子东：我的，不是，我的一个最关键的一个原则，就是我忘了谁，那个梁锡华吧，就是我们原来的岭南的一个院长写过一篇散文，就叫《不跟时人争夺》。

他的意思就是说香港这么贵，这个地方这么贵，所以他们就躲在新界，不到你中环去，这是一种，我不跟你最贵的人，最贵的这个地方争夺。第二时间我也不跟你们争，你们从早上八九点到下午五六点或者九十点。你们这么喧嚣的这个时间，我让开，我用半夜的时间半夜的时间做功课是最好的，所以我也是这样，我不跟你们争，我用欧洲世界。

窦文涛：其实我觉得都挺羡慕你们仨的，你们不管怎么说，好像你们仨都还睡得着，要睡就睡得着。这种无耻，这种无耻在我看来。

周轶君：我是睡不醒，从来不会睡不着。

窦文涛：对，你们就是心理健康，你们不知道就是睡不着，我跟睡眠已经挣扎了很多年了，但是，我现在达到了一种境界，我解决了这个问题。

你看我试过很多办法，当然最初级的就是数多少只羊，我数一万只我也睡不着，后来医生就说喝一杯红酒。

梁文道：你后来不是喝一瓶了吗？

窦文涛：对，最后我就崩溃了，我跟你们说过吧，因为我觉得这是个不归路你知道吗，你今天喝一杯睡着了，明天就得喝两杯。

梁文道：很快，然后你最后变成了酒瘾。

窦文涛：我长达去年一年的时间，为什么这已经到达影响工作了，就是说我一天晚上喝一瓶，每次是昏睡过去的。

许子东：强行把自己纳入睡眠。

梁文道：这种睡眠素质是很差的。

窦文涛：所以我就把这个给戒了，戒了之后，今年我认为我找到了方向，我发现，现代社会为什么失眠问题很严重呢？因为要上班，这是很重要的问题，你之所以你觉得失眠，是因为你早上八点钟，你得起来上班，很多人是这样。

许子东：我只要第二天早上有课，我晚上就睡不好了。

窦文涛：对，假如你生活工作不规律，是自由上班者，你有什么睡着，睡不着的？反正你不能一直睁着眼吧。

现在对于睡眠有一个定义，真的像文道说的，就是现在专业的睡眠问题的定义是什么？说人类一定要睡八个小时，这都是不科学的。

就是说所谓失眠症，你达到病态的失眠是什么样的呢，是你因为睡眠不足而感到痛苦，而直接影响到了你第二天的工作和生活。你认为它影响到了你，破坏到了你第二天的工作和生活，这个是诊断的一个重要标准，也就是说睡眠这件事它是法无定法的。

梁文道：对。

窦文涛：说拿破仑睡四个小时，您不管睡多少小时，您不管什么时候睡，只要你觉得你能正常工作，你第二天你能清醒就行。就是说很多时候失眠，是因为关于失眠的焦虑，是你的这个焦虑。

梁文道：你有很多观念，你觉得我怎么睡不了八小时。

窦文涛：对，我怎么睡不够八小时，很多焦虑，但我不管它，我想头一天晚上，我一会儿醒，醒过来就醒过来看书，看书又困了，我就又睡过去。

到第二天呢，我就发现这个心魔，它好像在调戏你，你不理它，你反倒睡着了，这是什么意思呢？

周轶君：那我给你说一个可能让你更忧郁的，你知道有一个那个，是赫芬顿邮报的那个女创始人，她不是去年她就辞职了吗？

梁文道：对。

周轶君：她就是改去，就是她后来去辞职，她写了本书叫《睡眠革命》，她现在不做那个记者了，她就是改做，人的大保健一类的东西，

那个马云还去投资了，她写了一本这个《睡眠革命》，她就是说大部分人都有睡眠剥夺症，就是我们的睡眠被剥夺，她觉得四个小时还是不太够的，她就举了例子说她有一天她跟一个人，一个很成功的一个商人在吃饭，就很年轻的一个人，那个人夸口说，你看我前天晚上才睡了四个小时，我今天精力那么好。

她说我心里在想说，如果你睡五个小时，我们这顿的晚餐会更有趣一些，她就觉得说你还是没睡好，她诊断那个就那个特朗普，她说特朗普就是典型的睡眠剥夺症，因为特朗普说他自己就睡三四个小时嘛，对，就狂躁。她说他那个典型的睡眠被剥夺症，然后所以她提了一个口号她就说。

窦文涛：我是今年我就老觉得我易怒，我以为是更年期了嘛。

许子东：你是向特朗普的方向发展。

周轶君：对，这就是没睡好。

许子东：主持人，主持人从政。

周轶君：她就说这个很多的大学里面的年轻人，她觉得你们就是睡得少，说你们不要考虑毕业的时候能够找一份什么工作，你先把觉睡好，这个是最重要。

她建议那个幼儿园要推迟去开课，就是说不要早上八点钟就让大家去上学，然后她起一个口号，她就说就有一次她跟一帮成功女性，她说你们又经商然后又当妈，你们都是睡眠被剥夺。

她说我要提口号，她说叫是sleep your way to top ，她就说叫一路睡上去，就是这话是有歧义的，你知道吗？她说跟女的说，你要一路睡上去，但我是说的字面含义，真的叫睡。

窦文涛：说的是真的睡，不是一路跟人睡上去。

周轶君：对对对，你睡好了，一定能上去。

梁文道；因为我是也是一个长期不会睡到六小时的人，通常四五个小时，而且几十年都是这样子。

周轶君：你去梦游，对不对，在街上梦游。

梁文道；对，我在梦游。

许子东：时间呢？

梁文道：就睡四五个钟头吧，我大概跟你差不多，因为我也听过刚才轶君讲这种讲法，我有一些朋友就这样，晚上九点多之前就要睡，然后第二天早上三点来钟就醒来，然后他们形容你们这种人形容的那个生活是十分玫瑰色的。

我早上起来天刚亮，然后我那个朋友说，我天天在跑步机上一边看新闻，一边看日出，然后跑半小时是运动很好了，洗个澡回来工作。

许子东：世人皆醉我独醒。。

梁文道：对，然后大家都还没起来干活，他还要写专栏，我已经把，我六点钟就把一天上午的专栏写完了。然后九点钟大家还没上班之前，我公司的事用那三小时精力很好受解决了。接下来这天干啥好呢，就回去跟同事吃吃早餐了，怎么样，就这样，听起来很美好，对不对？我试过一段想这样的，我结果发现不行，我搞到怎么样，我还是像你说这个情况，而且我是适应不了时差那一种，不是，这时差对我没影响。

我就算今天忽然飞到北美洲，那照理讲该倒过来，对吧，12个小时，我到了那儿之后还是凌晨三点，对，后来我终于我发现一本书可以让我们释然，我找到一本书它就解释，没办法，这是一种生理式，这种生理实际上是基因选择了，就是夜猫子这回事儿是天然的。

许子东：我跟文道是同志。

梁文道：对，我们是同志，这是没办法的。

窦文涛：我最甜美的睡眠就是那种倒时差的那种睡眠，你知道吗，就是比如说飞到伦敦，一般到下午四点多我就困了，然后勉强熬到吃晚饭，你知道那一种，就是完全我面对着文道，就在交谈，哪怕是谈很重要的事情，他都能看见我。赶快回去，一觉，那家伙睡十几个小时。

梁文道：那你这个太悲哀了，你想想看，你不是喝酒睡觉就是要倒时差睡觉，你这个简直是不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香味的状态。

窦文涛：所以你知道吧？你有什么才能我都不佩服你，你们刚才说的都有一个假定，就是想睡的时候能睡得着。

梁文道：对啊。

窦文涛：这在我心里这种人都是非圣即仙。

周轶君：没有，我们一般人都行，我们做记者的，你知道坐车马上能睡，站着马上能睡。

窦文涛：这种我跟你说，心理极其健康，我跟你说比如说谁心理健康，曾志伟心理健康。因为上次有一回曾志伟和成龙来到我们那儿做节目，我就听成龙说曾志伟说，说曾志伟那个时候大陆的这个水灾，他是演艺人协会的主席，发动那个香港演艺人，说咱们这次演艺人要捐款打，曾志伟坐主席台，就是召集会议说大家出出主意。

轶君你先说，他轶君说，曾志伟就这样频频点头，文道说频频点头，过了一会儿他不说话了，他说他睡着了，睡着了，曾志伟，这是心理健康。

许子东：我们这边以前有个教授就开会的时候，就这样嘣嘣…什么都清楚，然后问什么决议，谁要提名，他马上全知道的，但是他就边睡，声音全发出来了。

梁文道：我知道了，那是一种病，那是一种，那种叫，我认识一个朋友也是这样，他你长期觉得他在打瞌睡，其实他不是，他其实又是有一点睡着了，那叫什么病？

许子东：我们反正觉得他是睡着了，但是他重要的事情全不漏。

梁文道：对，有一种病。

许子东：不过听你们这样讲的话，我发现我人生有几个重要的选择，都是由睡觉决定的。我现在突然想起，我以前没想。

梁文道：这个意思是该不该跟这个人睡。

许子东：不是。

周轶君：这也是一路睡上来的。

许子东：不是跟谁睡的。

窦文涛：他没说错，我们每一个人都是。

梁文道：这的确是一个很重要的选择。

窦文涛：我们全人类都是睡觉决定的，这个没有错吧。

梁文道：您说您说。

许子东：一个就是我当初立志将来要做什么事情的时候，就是《马丁·伊登》 ，就是那个杰克·伦敦的小说，他里边这个人，小说里边说他写小说的时候一天睡三个小时。

所以我年轻的时候有一段立志的时候，逼着睡三小时，对，每天就睡三个小时，我觉得这样才能做出来一个天才，当然没坚持多久不行了。

第二，我研究生毕业的时候，我有几个选择《文汇报》做记者，上海文艺出版社做编辑，那个丁景唐社长请我去，将来要变小说界。

第三个就是留在大学做助教，我选第三个原因很简单，可以睡懒觉，真的就是这么决定的，梁遇春有一篇散文叫《春朝一刻值千金》。

窦文涛：春宵。

许子东：他不是春宵，他叫春朝，就是早上，早上那个朝，早朝一刻值千金，他就是宣扬睡懒觉的好处，他说他最享受的就是醒了不起来。

然后就是你脑子里随便乱想，他说这是艺术的生活方式，他说本来你一天做的事情是很机械的，因为你睡了懒觉以后，你下午就很赶，那事情就变得有意义了，他说你早早的做完了，像你们刚才讲的，那个事情很早做完了，那多无聊的呢。他说那这样就是，就非常专门有一篇散文。

窦文涛：所以你讲的这个，其实是有点饱汉不知饿汉饥。你要今天更大多数的年轻人，他们的问题是闹钟也唤不醒一颗沉睡的心，是吧？闹钟也唤不醒我沉睡的心。。

周轶君：我觉得他们是不是因为睡前看这个电子的东西太多了，有的时候会有特别大的这个干扰。

窦文涛：完全有影响。

周轶君：中毒的。

窦文涛：这种蓝屏，所以就是现在已经有确实的研究，就是说临睡前看这个东西。

梁文道：是睡不好的。

许子东：不要看手机。

窦文涛：不是，直接影响你这个褪黑素，直接刺激你褪黑素的这个。

许子东：什么叫褪黑素？

周轶君：褪黑素是一种专门让你睡觉的，就是你没吃过那个药吗？

窦文涛：控制你生物的时钟。

周轶君：倒时差我吃过这个药，我有一次我就是因为在上夜班，我吃了一颗，他们说有两种，一个分量大，一个分量小的，我选了分量小的，可能我拿错了还是怎么着，我睡了13个小时。

那天晚上本来我上夜班的，同事所有人给我打电话，我完全没有听见，我醒来我的手机上无数个未接电话，但那一觉就是我睡得这辈子最香的，13个小时你想想。

窦文涛：那个褪黑素我跟你说，对我根本都没用，我这吃一瓶我也不用，那我认为那都是假的，我认为那都是假的。

但是我曾经吃过安眠药，我曾经吃过安眠药，我就是跟你讲过，就是说睡眠为什么对一个人非常重要，有一种解释，就是说你的大脑，你觉不觉得大脑就会有发热，乌乌涂涂的，我一直记得在童年的时候，我的后脑感觉是清凉的。你看，佛家讲得清凉，像抹了清凉油一样。

许子东：脚要热，头要凉。

窦文涛：对了，然后呢，你看吃这个安眠药，平常生活里都没有感觉，都没问题，甚至于你看我听说像葛优他们也是吃安眠药，你看这证明表演第二天演戏也不受影响，但是我发现主持，这种需要快速应对的东西我的感觉非常明显，就是我宁愿失眠，我第二天录像，都不能吃安眠药。

因为我当时吃安眠药那个感觉，就是我没吃安眠药的话，你说一句话是吧，我三句话在这等着你呢，我要吃了安眠药，你说三句话，我一句话都反应不过来，就是这个速度就这个感觉很明显。

许子东：我自己比较年轻的时候，和现在的一个区别就是，我现在主要的写作的时间就是十二点点到三点这个时候，这个效率最高，但是我读研究生的时候，我效率最高就是早上醒了以后，赖在床上的时候，就是看着天花板的裂缝，把一天要写的文章都想好了，起来只要写就可以了。

就是早上我觉得人生要早起，要上班，赚多少钱我都不敢。

周轶君：其实这就是个闲字。

窦文涛：你说出了今天千万年轻人的心声，但是这个问题……

许子东：应该调整办公时间，我作为社会建议，我觉得除了炒股票或者之类的工作，可以把办公时间做成弹性，让一部分人，十二点上班，八点下班，交通可以解决，噪音可以改变，生活方式有很大，整个城市的拥挤程度也会改变，饭店的销量也会好，那么为什么不这么做呢？

窦文涛：文道，你作为这个青年导师，你对这个问题怎们解呢？就是你看我们在网上就都能看到，我觉得这事真没办法，就是咱们第一季的《圆桌派》还聊过这个问题，就是说不想工作怎么破，很多年轻人， 包括咱们组里的就是90后，后来陈丹青说得好，他说啊不是不想工作，是不想上班。

周轶君：对。

窦文涛：我现在真的发现周围很多年轻人，太讨厌上班，工作是喜欢的，写自己想写的东西不也是工作吗？但是我发现那么多的孩子，他不喜欢上班。

梁文道：其实所谓不喜欢上班，可以更精确地讲是不喜欢那种组织化的环境底下生活，不喜欢那种组织环境里面的人事关系，上下关系。

许子东：而且还有那种组织化的时间表。

梁文道：对，是不喜欢那个。我也见过现在一些年轻人，他们合伙开那种创新公司，不是有那种共享的写字楼或者什么，我觉得他们挺爱上班的。

窦文涛：为什么呢？

梁文道：那一伙年轻人他们是人人平等的，一群哥们儿，上班你就觉得每天都觉得是像玩一样，很有意义。

周轶君：联合国有做人事的，我听他们讲，说现在他们其、招人的时候，发现就跟以前很不一样，他们说现在的千禧一代，对于就是上班那个事情，他们完全不在乎上班时间。这对他们来说是一个框架，他们不能去接受的。还有他们不在乎我今天没有了这个工作，马上可以换。他没有这种忠诚感。

其实你说上班朝九晚五，是有一个我对这个工作、对老板，或者说对这份事情的一种忠诚，你花钱买我这个时候就得来，我所有的这段时间就是你的。

梁文道：就是卖身了。

周轶君：他们是特别反这个概念。

许子东：你说现实一点，如果有些公司要是能够就让人家，十二点上班，八点下班。我觉得假如它不影响它的整个业务的话，讲个最现实一点，很多人住在五环外，早上等巴士，爸爸妈妈在帮他们占位子。

冰天雪地的那个车子，那个七点多的车子，爸爸妈妈五六点来站在那里（排队），让小孩多睡一个小时。然后小孩赶来爸爸妈妈抢的位子上去，赶到城里那个公司里，可能不知道该做什么，但是打卡规矩就是这个样子。荒唐！

窦文涛：现在我觉得有的公司，我就觉得打死我也不能到那儿去工作，它那种军事化管理，甚至老板还以此为自豪，就是说打卡。

有的人呢，也挺冤的，迟到一两分钟，当月奖金就扣了，而且有的人，半夜想起来，今天忘了打卡，穿着个睡衣就跑回公司去打卡，你知道？

周轶君：其实坐在那里的人，都在偷时间。

许子东：对，然后进去（上班）打完卡了以后，他们上网了什么什么的，做这样的事情，何必呢？你把一个社会做成这么…这是现代化、现代性的弊病。

周轶君：怪不得创业的人那么多，创业就是你自己不用上班。

窦文涛：他想要自由，想要自由，所以你就想起扎克伯格他们那种公司，所以你知道我想起什么，就是央视这个新大楼，这个不是，是谁设计的吗？

梁文道：库哈斯。

窦文涛：库哈斯设计的嘛，我曾经到他们那儿干过活，我发现真是很有意思，这是两种观念，实际上呢，这个央视的一些同事跟我说，说它也不大好用，为什么呢，没几间办公室，就是那个大楼它是。

梁文道：共用空间多。

窦文涛：这么大宽的这个走廊，只有中心这个地方有一块可以变成房子的、一个办公室的地方。

许子东：可以变成劏房。

窦文涛：都是那个大空白，是吗，后来我跟我合作那个节目组，就是说咱们中国人的公司，就是要围起来开点小会，不能让别人知道，是它这个房子太小，你看它是个什么观念了，就是看你在库哈斯的想象里，就是当现代的，就是或者未来的年轻人工作。

梁文道：尤其是媒体工作。

窦文涛：尤其是媒体工作，那都是随地坐一地，在地毯上，可能就在一个大厅一样的环境。

梁文道：互相交流，迸发创意。

窦文涛：拿着个笔记本电脑，你看。

许子东：看看连续剧、新闻。

窦文涛：对，他设想的可能是那样的一种办公环境，所以就是说现在这种上班的压力，包括这种工作的这种压力也是，而且中国现在竞争，过去咱们认为中国好像挺低效率，其实我现在真的感觉，至少我生活的北上广很多公司，我认为这个效率比西方还高。

梁文道；当然。

窦文涛：高的有点受不了了，你记得我说过那个送快递的那个小哥，为了说让我给他摁个赞，他就能哭，他就能哭，他已经到了这种程度，那你说这压力是够睡不着的。

梁文道：然后我觉得光是睡不着还好，就是压力再大过头的时候就开始出种种毛病，你不觉得吗，很多人心碎都不太好。

窦文涛：易怒。

梁文道：易怒。

窦文涛：跟失眠有关系吗？

梁文道：我觉得跟当然有关系，你不觉得中国人很暴躁吗，一般而言，你比如说我们老出国的，你很少听到别的国家，比如说机场里面航班误点要打架的，中国是老打架，就比如一言不合就吵，就很奇怪，你知道吗？

窦文涛：嘿，我这暴脾气。

许子东：那个不过关于睡眠，我还是有一个最基本的问题，我都没有到现在还有没想清楚。因为我听到一个说法，我认识一个人说不要多睡，你去世以后一直可以睡，你活的时间能有多少呢，对不对？你将来有的睡了，所以你只要就是怎么够了就行，这是一种观念。

另外一个就是很多网友，整天给我发的那种半夜养肝，对不对，你的身体不好，所以要保证睡眠对身体有好处，只有保证了睡眠，你其他的时间才能好好工作。这是两种不同的睡眠观，你们觉得哪个有道理？我到现在都拿不定主意。

窦文涛：不是，它不科学的肯定是没道理的，因为我看过这个科学论文，就现在知道睡眠对我们，为什么你睡好了觉得神清气爽，因为呢在睡眠的时候，你的大脑里在发生一件事情，类似于电脑的清零。

你看电脑里你有很多杂七杂八的数据，时间长了电脑的速度就慢了，于是你需要找个清理大师，把那些多余。

许子东；我拼命在做梦呢，那清零也清不动。

窦文涛：那也是在进行这个过程，只要你睡着了，你的大脑里的生化反应，其实就是在去除这些所谓的垃圾数据、垃圾数据。

然后呢，让你像这个脑子是不是感觉有点水洗了，所以你不想睡你也不行，要不然你就成街上的暴躁易怒。

周轶君：为什么人家说女的，说那个一孕傻三年呢，就睡不好吗？是这个原因，傻就是因为你睡不好，因为你，就是你刚生完了以后去照顾小孩什么的，对吧？

就是很零碎的睡，我的感受特别深。如果我前一天晚上我睡的比较少，或者是出差要赶早班机，那我以前我们就做节目的时候，我觉得我人名地名就想不起来，我觉得我的脑子在里面在搜索一个东西，它转不起来，就像你上网一样，那个网络转不起来，它搜不出来。还有一个就是当你家在中。

许子东：努力加载中。

周轶君：对了，然后还有就是你吃东西的时候，还是那个时候你可能要吃点甜的东西，因为只有糖分是可以穿透到大脑里面去的，你可能那时候吃点甜的会有点帮助。

窦文涛：你真是解答了我的问题，就是说我过去老因为怕受女性不满嘛，我也不敢说。但是我这的确是我的一个感觉，就是一孕傻三年，就是我就是。

周轶君：我已经连续傻了很多年了。

窦文涛：对，为什么？

许子东：这话女的能说，男的不能说。

窦文涛：是吗？到后来呢，咱们查建英老师也给我解释过一次，就是说是为什么傻了呢？就是因为这确实我不能说假话，我怎么看着很多女的是一怀孕，跟我说话有点失神，这眼神有点找不着焦距。

即便，我跟你说即便是生了孩子，第一年她回来工作，我都发现这个女主持怎么比以前反应慢一截儿。

许子东：人家现在有母爱了嘛。

窦文涛：到傻乎乎的一种状态。

梁文道：晚上起床换尿布。

窦文涛：对，后来我就知道了，就是说她呀，不要说怀着孕这么一个负担，生了孩子的第一年是吧，妈妈是没得觉睡的，因为半夜还要喂一次奶是吗？

周轶君：对，然后小孩都会哭嘛，因为小孩那时候不能睡整觉，你当然也睡不了。

窦文涛：真是，就是说所以，而且还有一个就是说查建英老师这个解释说，说你不能怪我们，就为什么呢？你想一想，她说文涛，你整天跟一个三岁小孩，不让你跟成年社会接触，你就整天跟一个三岁小孩儿。

许子东：通常还一岁。

窦文涛：或者相当于三岁小孩智商的一个人，你跟他天天交流共处一年，你是不是会变得跟他一样，就是他说就小孩，妈妈就是这样，妈妈就是晚上要跟他读这些个弱智的，也不是叫弱智，就是有一个。

周轶君：低智低智，是的。

梁文道：要跟他说一些娃娃话。

窦文涛：对，说娃娃话，有一个大白兔，还有一个大灰狼。她说我这样的生活过一年，你说。

梁文道：她别在做节目的时候跟你说，你看大白兔来喽，那就已经很万幸了。

窦文涛：所以为什么女人，我们还应该就是不仅要男女平等，甚至应该女尊男卑我认为，真的是。

梁文道：没有，男人就应该轮流去照顾小孩嘛，如果生孩子，很多国家现在有这种。

许子东：大灰狼一个男的去讲。

周轶君：但是你要在大灰狼的故事中，发现小孩子的智慧会被点到的。我有一次跟我女儿去爬山，我跟她说，你听到了什么声音，我想跟她风声水声，鸟的声音，她给我来一句，我听到了云的声音，我就想说这个你也在当中学点东西了是吧？

许子东：对，有文学基因。

窦文涛：所以你看我看见的那种，就像文道这种就是说，像我有一个好朋友也是说，就像《圆桌派》，你们先聊会儿，我睡一会儿，好，他躺下就着，我有朋友就这样睡十五分钟，睡十五分钟之后咱们出发，你们先说话，我有点困，睡15分钟呼噜都起来了。这种人我经常发现他有一颗童心，他尽管五六十岁，你看他跟小孩一样。

梁文道：嗨得不得了。

窦文涛：对，

许子东：但这种短暂睡眠很有效的，你白天的话，对，你比方我这上课完了这个中间，两门课之间有半个小时，我可以在办公室里睡着。第二节课的学生来敲门了，老师上课了。

周轶君：以前重要协议之前人家都说要睡一觉。

窦文涛：重要协议。

周轶君：对，做重大决定，重要协议之前要睡个午觉或者是短暂的睡一下。

许子东：你中间哪怕睡着的时候只有五分钟，你余下来的十个小时，你就精力好很多。

窦文涛：就是你看所以我说，你们都是有境界的人，还有一位老人，咱们都很尊重的王蒙老老爷子，王蒙老先生，他也是要睡午觉的，对吧？然后我说你怎么就能睡得着呢？他说他有的时候也睡不着，对吧？我发现王蒙老师对我很有人生导师的感觉。

有时候经常指出我一些问题，他说你啊，你就是太灵了，你应该钝一点。就是说我聪明反被聪明误。很多时候你神经衰弱，是因为你神经太敏感了。现在不是有有一种叫钝感力，钝感是有福的。你有的时候并不见得是灵敏才有福。

王蒙老师就说，你可以钝一点，很多时候不要反应那么快，不要那么灵。

许子东：古代的诗论讲的就是，宜朴不宜巧，朴，但需大巧之朴，灵了以后显出来的朴。

窦文涛：对，拙和朴就不要什么事，就显着你机灵，你聪明，最后拍死的往往是你这种人。然后他就讲了一个我觉得是一种人生境界。有一次我们一起做节目，他说回家要睡一午觉，我说我这种零敲碎打的，根本没法睡。

王蒙老师跟我说一通，让我对他很崇拜，他说你睡不着，你躺在床上，你得那么想：你以为你没睡着，那是你做梦呢。

许子东：庄子哲学，这就是标准的庄子。

窦文涛：他说他有的时候睡不着觉，照样躺床上，他说我就这么想，实际你以为你还清醒呢，那恰恰说明你睡得太深了。

梁文道：庄周梦蝶了，这真是。

许子东：蝴蝶在梦里看你。

窦文涛：甚至说咱们再推而广之讲一步，人生就是一场大梦，你从来就没醒过来，你还什么失眠？你根本就没醒过来，你做梦呢你失眠？

周轶君：你听完是睡着了还是又睡不着了，你听完他这么说，是睡着了还是又睡不着。

窦文涛：我听完了胸怀大畅，当即我也躺床上睡午觉去了。

梁文道：然后呢，睡着了。

窦文涛：我真是觉得就是说。

许子东：更加焦虑了。

窦文涛：就叫梦里就想起你们佛教一句话，叫“梦里明明有六趣，觉后空空无大千。”就是梦里明明都是有许子东，有人鬼畜生，这些明明都是真的，但是一觉醒来才发现什么都没有。

许子东：这样看待人生的终点，倒也挺积极的，那个人生如梦嘛，那个终点就是醒来了嘛，醒来了就什么都没有。

你翻回头来说，他就是说我现在越来越发现失眠也好，很多人忧郁症或者什么。当然专业的意见你应该去找专业的医生。但是我也有一个业余的看法，很多都跟对焦虑的恐惧有关。

窦文涛：翻回头来说，它就是说我现在越来越发现，失眠也好，很多人忧郁症或者什么，当然专业的意见您应该去找专业的医生，但是我也有一个业余的看法，很多都跟对焦虑的恐惧有关。

你看我经常说，不管碰见什么事，做你该做的事，但是不必为此焦虑，让你睡不着的都是因为就是你老在这儿焦虑。

许子东：，就是要早起，我天天半夜睡不着，我就起来看书嘛，我本来第二天看的书，我就半夜看，对不对？到自己受不了再去解决，那就不怕了。

窦文涛：那你的学生们将来毕业了，人家八点要上班了该怎么办呢？

许子东：所以我说这是个问题，我觉得社会应该调整上班的时间。

周轶君：创业去。

许子东：我觉得我们心理上你要自己调理，但是我觉得社会的调理也很重要，不是说《北京折叠》吗？我觉得它虽然是一个科幻小说，但是在时间上把整个社会折叠一部分是好的。

窦文涛：那文道你说怎么解决这个问题呢，大部分人毕竟还是要朝九晚五吧？

梁文道：我觉得其实因为我们学佛，那你能不能够就是，所谓失眠问题在我看来，每次失眠，是因为你心力很不集中，在睡觉上。

窦文涛：你是很努力，集中睡觉？

梁文道：不是努力睡觉，就是你没办法很舒适的，就让自己说，好，我现在睡就好好睡。

大部分失眠的时候，都是东想西想，念不定。

如果一个学佛的人，我们讲要正念，就是我现在念是定的，我在喝茶，我就是喝茶，我在做什么，就做什么。所以我觉得，今天很多人之所以失眠，就跟我接触很多人要学禅修有困难的理由是一样的。

今天大部分人心是不太容易定的，心之所以不容易定，跟用手机有关，但不是因为那个蓝屏，而是因为…

窦文涛：那你定吗？

梁文道：我算还好吧，因为我不太用社交工具。你如果老开着微信，你要老看，要刷屏，要看一看朋友圈怎么样，人家给你发什么，所以你长期处在一种我或者等待讯息，或者要发讯息的状态，你的东西都不由自主的，你不太容易定。

许子东：我还有一个技术方法就是看一些比较难的书，就是那个书断续地看，然后看到你累了，那就睡了，抓紧这个时间睡。

梁文道：对，以后还可以看《一千零一夜》，也很容易睡的。

窦文涛：还有《圆桌派》（笑），但是我觉得文道他是这样的，他为什么能睡着，按说他也有很多压力。

我注意到他有时候跟我就不一样，我这个人是会后悔的，他不后悔。比如说，他说我决定往左边走，哪怕后来发现错了，我也就错就错下去吧，他这样的人。

许子东：没有什么对错，你走出去了，你就是你的对了，对不对？

梁文道：后悔也没办法。

周轶君：还是事不够的，有时候我觉得事多了，你就不会后悔了其实，就是你想的事真的很多很多，你经历的挫折太多了以后，你就不会去想了，你就这样吧，因为还有下一件事。

许子东：而且后悔也没用的，说得也对。

梁文道：后悔没有用。

窦文涛：所以说“世事一场大梦，人生几度秋凉”，咱们都能睡个好觉。谢谢。