

# 尝试多项睡眠

retweet

2010-12-02

## 什么是多项睡眠

说多项睡眠前，先说说单项睡眠。单项睡眠就是大部分人采用的睡眠方法：白天干活，晚上睡觉，一天24小时中，只有一段时间是用来睡觉的。多项睡眠则是把这一大段睡眠时间又分成了好几部分，分散到一天中。

多项睡眠又称为达芬奇睡眠法，传闻达·芬奇就是采用多相睡眠，他每隔4个小时就睡15分钟。他活了68岁，不仅会画画、雕塑，还是个未来学家、科学巨匠、文艺理论家、建筑师、数学家、音乐家、戏剧家、发明家、医学家、物理学家和机械工程师，歌也唱得很好。

还有一个非典型例子，就是**尼古拉·特斯拉**，这位同学舍不得睡觉，每天只睡2个多小时，但无法考证是否采用了多项睡眠。

我第一次接触这个概念，是通过[这个页面](#)，当时被它的设计和排版深深打动，但也只是大概了解了一下概念。直到最近又有意无意地看到了多项睡眠方面的文章，于是我这颗不安份的心，就开始蠢蠢欲动了。

## 多项睡眠的好处

多相睡眠的好处是，你最多可以在一星期内节约20-30个小时，并且精力更加充沛。想像一下每天只睡4个小时，还跟正常人一样，甚至更加清醒，更富有创造力，这样不就是延长了生命吗？

我们都知道早上醒来的那段时间是最好的，因为那时大脑最清醒，没有乱七八糟的琐事。而采用多项睡眠后，每次醒来你的大脑都会处于这种状态。

## 我的多项睡眠实施记录

其实做这个决定还是挺容易的，而且很兴奋。我给自己定的睡眠时间是：中午12:40-13:00/晚上19:30-21:00/凌晨1:00-6:00。这个属于入门级的多项睡眠，打算先从简单的开始，逐步深入。目前已经实施了两个星期，把遇到的问题大概说一下：

## 说服另一半

当然单身的童鞋们就不用考虑这个问题了。我在这方面倒是没有遇到什么障碍，因为只要我不做太败家的事，gf都挺顺着我的，这点我也比较庆幸。其实刚开始，是我自己实施这种睡法的，后来由于干扰到了她的正常睡眠，于是也被我拉下水了 XD

## 调整作息時間

这是比较难的，因为身体已经习惯了之前的睡眠，太根深蒂固了。你安排的那段睡眠时间，可能根本就没有睡意。试了几天之后，发现精神状态没有任何提升，工作时也有点迷迷糊糊，于是就放弃了。

这时就需要支撑下去的动力，比如以下几个

- 告诉自己刚开始几天是适应期，出现紊乱现象是正常的，一旦适应期过后，就会质的提升，我的人生将会焕发新的生机
- 相信自己不是一个轻易放弃的人
- 每次完成一阶段的睡眠后给自己一些奖励
- 睡不着时适当地催眠一下自己

就我个人的经验来说，我很少遇到过这种状态，每次醒来都感觉特清醒，尝到甜头之后，再坚持下去就容易了。其中也有几天确实睡不着，原因是我在想问题，这样大脑始终处于运转状态，自然就很难睡着了。

## 自制力

这是最难，没有自制力的人终将一事无成，所以如果你自认为没有自制力还是不要尝试了。比如19:30-21:00，可能以前这段时间正在网上泡着，或者玩游戏，或者干些其他的事，如果没有自制力，第一天可能会对自己说：玩一会儿再去睡，结果多玩了10分钟，睡的时候脑子里还在想着刚刚的画面，也没什么睡意。第二天：又多玩了半小时，然后也没怎么睡好。第三天：啊？21点啦，得，今天不睡了。总之睡觉的优先级被降得很低，随便一件事都可以称为不睡的理由，过几天这种睡眠尝试就自动取消了。

## 小睡

小睡一般是指20-90分钟内的睡眠，不要小瞧小睡的力量，一个小睡能减少100分钟的睡眠呢。也就是说，如果你之前睡8个小时，现在中午午睡20分钟，则晚上只需睡6个小时即可。当然小睡的质量要有保证。多项睡眠的终极形态就是小睡。小睡还有好多好处，如

- 更加清醒
- 做更睿智的选择
- 改善心情
- 提高记忆力

- 减压
- 提高睡眠质量
- 提高创造力

## 调整饮食

饮食也是个大问题，最好贯彻"早上要吃好，中午要吃饱，晚上要吃少"这个方针。因为我每天晚上回家，gf都已经把饭菜准备好了，而且还很好吃，有时难免会吃多了点，结果晚上19:30-21:00这段时间肚子就比较难受，因为睡着后本来为消化食物而血流变丰富的消化系统（正是因为消化系统需要的血液多了，大脑的血液少了，人才会觉得困）血流量减少，并且神经不再兴奋，容易导致消化不良、积食等不良反应。所以晚上可以少吃一点，多吃蔬菜(容易消化)，宁可睡醒后再加个餐。

## 带来的问题

有得必有失，多项睡眠也会有负面效应，最明显的就是：影响正常的社交活动。[stevepavlina](#)曾经尝试了3个月，并且感觉非常好，如果再继续下去基本没有问题，但他最终还是选择了正常的作息時間，最大的原因就是与别人的作息时间冲突。如果晚上要与朋友出去，或者有朋友来串门，或者周末出去逛个街等等都会受到影响。如果我最终放弃了这种睡眠方法，也是因为这个问题。

## 延伸

- [stevepavlina:polyphasic sleep](#)
- [switching biphasic sleeping](#)
- [40 Sleep Hacks: Geek's Guide to Optimizing Sleep \(强烈推荐\)](#)
- [how to hack your brain](#)
- [lucid dream](#)

## 总结

- 多项睡眠基本不会对身体造成什么影响，也确实能带来比较显著的效果，尝试一下是没有问题的
- 如果你对时间和精神状态没有更高的要求还是别折腾了
- 如果对自己的自制力不够自信，也别浪费时间了
- 会影响正常的社交活动

--EOF--

若无特别说明，本站文章均为原创，转载请保留链接，谢谢

## 9 Comments    lzyy's blog

[Login](#) ▼[Recommend](#)   [Share](#)[Sort by Best](#) ▼

Join the discussion...



Guest · 5 years ago

少食多餐，之前也有想过，不过始终没有执行起来，其实我平时白天浪费了相当多的时间，把这些时间利用起来也是相当可观的了。

1 ^ | v · [Reply](#) · [Share](#) ›



Zhaoace · 5 years ago

唔，我记得是多相睡眠，这个多相是针对每天睡一次的单相睡眠来的。

译言上有个多相睡眠日记你看过么？

本来我也想尝试的，后来想想还是先从早睡早起做起好一点，毕竟有工作时间的束缚的。如果能早一两个小时起床，其实也极大的扩展了自己的个人时间的。

祝好运，如果成功了记得发点心得吧！

1 ^ | v · [Reply](#) · [Share](#) ›



limboy Mod → Zhaoace · 5 years ago

呵呵，可以尝试一下，没什么大碍，就是头几天会比较痛苦。

我现在已经停止多项睡眠了，原因也正如文中所说，与大众时间冲突。

还有就是，如果你不知道多出来的时间怎么利用，那很快就会回到原先的状态，所以最重要的是实现目标的强烈愿望

1 ^ | v · [Reply](#) · [Share](#) ›



陈子峰 · 2 years ago

我使用这种方法已经2,3年了.目前感觉还是非常好.我觉得为了兼顾到生活和配合他人的作息,有时候适当的做一些调整,并不是说完全死板的遵守这种作息.比如说你本来晚上8点半要睡半小时的,但是因为晚上有个约会,所以没办法睡.那就在约会结束后在路上小睡一下..或者索性今天晚上就不起床了.按照正常作息生活..偶尔几次是可以的.

^ | v · [Reply](#) · [Share](#) ›



limboy Mod → 陈子峰 · 2 years ago

太不简单了，佩服。

^ | v · [Reply](#) · [Share](#) ›



quding0308 · 2 years ago

听起来很不错哈，想问现在还有在坚持吗？

---

^ | v · Reply · Share ›



**limboy** Mod → quding0308 · 2 years ago

没，工作了。

^ | v · Reply · Share ›



**Zekoax** · 3 years ago

我怎么记得之前看过一个说法是美国的科学家甚至是军方都通过研究证明这个所谓的每天2小时的睡眠方法对身体很不好呢？到底哪种说法靠谱些啊~

^ | v · Reply · Share ›



**Csuxf0501** · 5 years ago

还是顺其自然好些，天黑睡觉，天亮起床，白天困了，小眯一会

^ | v · Reply · Share ›



Subscribe



Add Disqus to your site



Privacy

make the world a little better and easier

github 500+

twitter 1000+

rss 1000+