

非睡眠深度休息法

虽然已经生而为人很多年，但是关于怎样使用这个身体，我们并不是特别了解。有些高级的用法，比如说体育运动，你只有训练才知道。还有一些生活中经常能用到、可能特别有效、而且还很简单的方法，你也未必知道。我们应该尽快了解这些方法，赶紧用上，事半功倍。

比如我们专栏多次讲过，「中等强度有氧」运动是一切锻炼的基础 [1]。简单说就是快走或者慢跑，说话有点困难、稍微有点喘不上气来这种运动。你很容易做到，而且学者建议每周只要有 150 分钟 —— 如果你练习 5 次的话，每次只要 30 分钟 —— 就足以支持心血管系统健康。

这属于是「不知道就等于吃亏」的知识：你只要做这么简单的事儿就能收到这么重要的效果，就好像捡钱一样。

而我最近发现，这个方法还有个升级版，那就是在崎岖不平的路 —— 比如说山地 —— 上走。有研究说山路的能量消耗比平地多 28%，这意味着用更短的时间燃烧更多的卡路里。而且山路还能增强脚踝、膝盖、臀部这些地方的肌肉，还能提高平衡感、稳定性和协调性，还增加骨密度，是更全面的锻炼。

当然走山路也有一定的危险，比如可能会扭伤脚，或者下坡如果不注意也许会伤到膝盖等等.....但总的来说，研究者认为山路的好处大于坏处。

你看这多好？当然大部分人是生活在平地上，没有这个条件。但是你可以用跑步机。现在的跑步机都有斜坡功能，可以一直走上坡，既提高了锻炼效率还取消了危险性，可谓是何乐而不为。

斜坡跑步应该被视为是比平地跑步更基本的锻炼方式。

这一讲我要说的是另一个不知道就等于吃亏的知识：一种应该取代午睡的技术。

✱

这个方法叫「非睡眠深度休息 (non-sleep deep rest)」，简称 NSDR。它能让你在 10 到 30 分钟之内以半清醒的状态迅速得到休息，恢复精力，增强注意力，提高行动力，效果能持续几个小时，而且长期练习还有一系列的健康好处。

NSDR 本来是一种古老的功法，叫「瑜伽休息术 (yoga nidra)」，最近被斯坦福大学神经科学家、也是著名播客安德鲁·休伯曼 (Andrew Huberman) 给重新包装了一下 [2]，取了这么个带有科技味道的名字，现在在硅谷生活黑客中流行。



咱们先说午睡。每个人白天都有犯困的时候，特别是吃完午饭过一段时间，你可能昏昏欲睡，什么工作都做不好。午睡是合法的。你有权小睡一会儿，英文叫 nap，东北话叫“眯一会儿”。中国南方的一些地区有专门的午睡时间。小睡片刻能让你恢复精力，提高下午的工作效率，这不是懒更不是浪费时间。

请注意，合理的小睡最好是在 20 – 25 分钟，不应该超过 25 分钟 [3]。25 分钟以内是浅睡，有恢复精力的作用；超过 25 分钟你就会进入深睡，而深睡如果没睡够你会很难受。比如你睡了一个小时被闹钟叫醒了，你这一下午都会感到昏昏沉沉。

理想的小睡不一定发生在中午，任何时候都可以，但是一定要事先设好闹钟，只睡 25 分钟。而这就有两个麻烦。

一个是它不可控。哪怕你已经困了，也不是说一躺下就能睡着。如果闹钟设 25 分钟可你过了 20 分钟才睡着，那岂不是没睡成？如果闹钟设 45 分钟可你 5 分钟就睡着了，岂不是睡多了？更何况办公室里没有床，只能在椅子上半躺，更不容易入睡。

另一个麻烦是白天的小睡可能会影响晚上的睡眠。就好像喝咖啡一样，下午睡得挺好精神抖擞，到晚上想正式睡觉睡不着了。经常失眠的人往往不敢小睡。

NSDR 就没有这些问题。你不需要、它也不会让你睡着，你的一切行为都是主动和高度可控的，而且不怎么挑环境，只要找个不受打扰的地方坐着就可以进行。NSDR 能补充你昨天晚上的睡眠，还不影响你今天晚上的睡眠。

NSDR 这么方便，你只要感觉困了累了就可以来一个。休伯曼已经用 NSDR 完全取代小睡，每天都会有一次或者几次 10 分钟到 30 分钟的 NSDR，如果前一晚睡眠不足，他还会做一次 60 分钟的 NSDR。

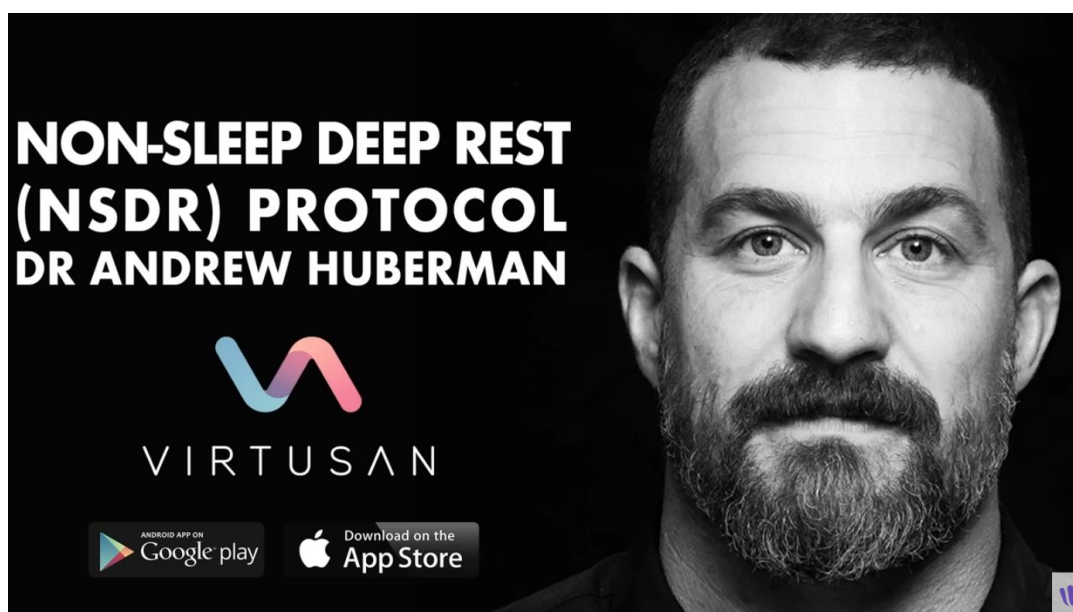
那说了这么多，NSDR 到底是啥呢？从外面看，它相当于是咱们中国人说的“闭目养神”；从内部看，这是一种「引导式冥想 (guided meditation)」。

✱

我大概讲一下 NSDR 的过程。

对初学者来说，你需要跟着一个音频的引导完成动作。现在已经有一些专门的手机应用，YouTube 上也有很多现成的 NSDR 音频。找个安静的地方，或者躺着或者坐着，在耳边放上音频，跟着做。整个过程中一定要闭上眼睛。

具体的做法，根据不同时间长度各家可能不一样，我这里用的是休伯曼本人在 YouTube 上发布的一段十分钟音频 [4]，他称之为「NSDR 流程」。我大概说一下步骤。



首先是深呼吸。从鼻孔吸气，然后用嘴呼气，呼气的过程中要把嘴变小，就好像对着吸管把气给吹出去一样，要一呼到底。深呼吸的作用是要心率降下来，以便放松整个神经系统。深呼吸三到四次，就恢复正常呼吸。

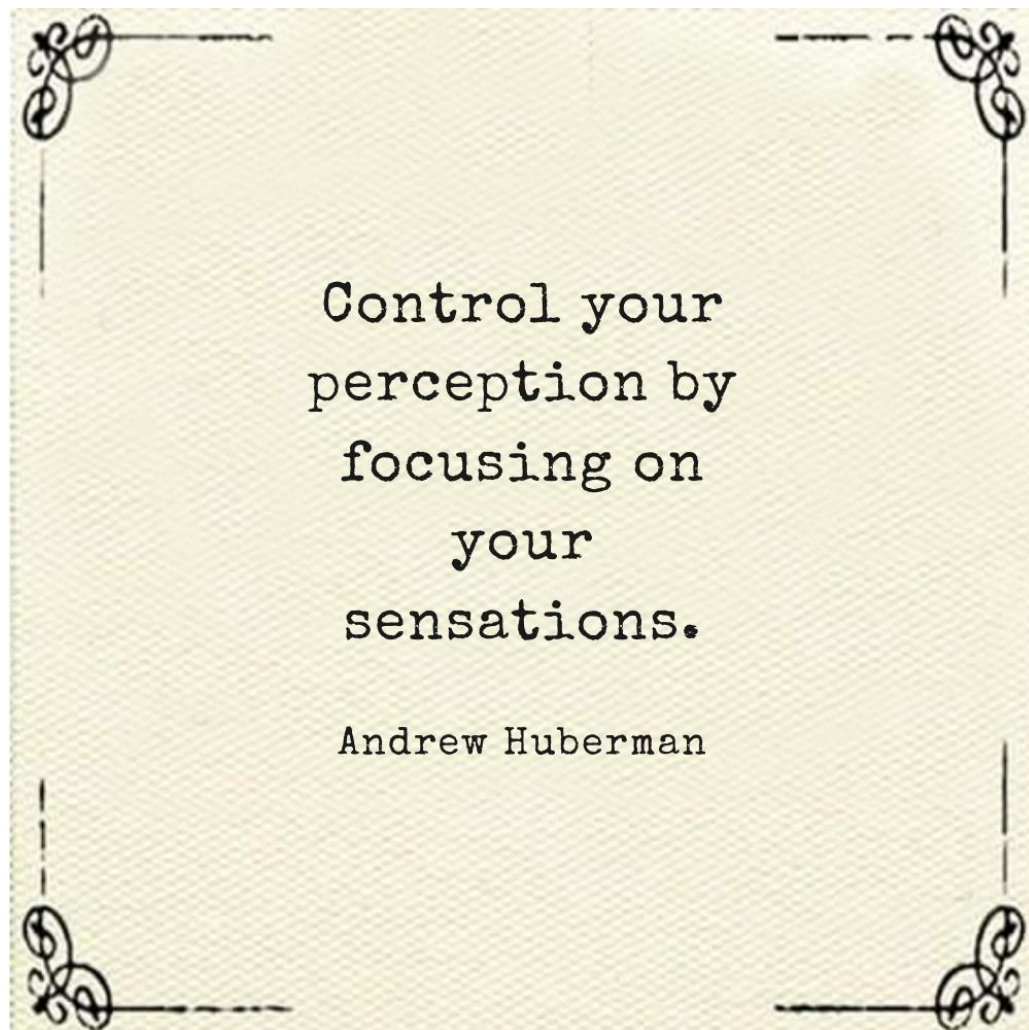
第二步是想象自己是站在身体上方，往下看着自己的身体，就好像灵魂出窍一样。然后想象用一个聚光灯照射自己的脚。你要仔细体验脚底的感觉。脚底能感觉到鞋或者袜子吗？还是它只是接触空气呢？脚底有轻微的刺痛感吗？还是有点麻木感？都可以。你只要体会就好。

第三步是把聚光灯照射的范围扩大，包括到腿部、再到大腿、再到腰部。然后深呼吸三次。然后想象自己的整个下半身下沉了一厘米，陷进床或者椅子之中。

第四步是把聚光灯往上移动，先照射腹部。深呼吸三次，然后感受腹部的感觉。然后聚光灯扩大到整个上半部身体，深呼吸，想象身体下沉一厘米.....然后是头部，让面部肌肉放松。然后聚光灯扩大到全身，想象全身下沉。

第五步是慢慢地动一动你的脚趾头，稍微转一转头或者点点头，把手臂轻轻抬起再放下。然后睁开眼睛，流程结束。

休伯曼解释说，这套流程的原理是让你通过专注于自己的感觉（sensations），来控制你的感知（perception）。



我们平常的时候，感知是非常被动的。身体的各种感觉信息 —— 其中最主要的就是视觉信息 —— 向你狂轰乱炸，你应接不暇。而 NSDR 中的这个聚光灯方法，却是主动地、专注地接收一个身体部位的感觉。这样选择性地接收感觉，你就控制了自己的感知。深呼吸和想象身体下沉都是为了放松，这样你想专注于哪里就专注于哪里，不想专注的就统统放松。流程末尾让你稍微动一动，则是重新宣示自己对神经系统的控制权。

也许最好的休息就是真正的放松。NSDR 跟睡眠中的放松很像，但它是更主动的放松。

✱

我自己专门演练了几次 NSDR，感觉的确能迅速恢复精力。但我们需要科学证据。

现在 NSDR 这个概念还比较新，没有专门的研究。不过既然 NSDR 本质上就是瑜伽休息术，我们可以考察瑜伽休息术 (yoga nidra) 的相关研究。有人 [5] 已经做了系统性的调研，结果是有研究表明，瑜伽休息术 ——

- 六个月的长期练习能减轻压力和焦虑感，能明显减轻炎症症状；
- 15 天、每天 30 分钟的练习可以有效帮助控制血压；
- 可以缓解老年性下背部疼痛；
- 可以提高专业运动员的表现和反应速度；
- 有助于调节失眠、提升情绪……等等等。

所以确实有好处。NSDR 和小睡都能恢复精力和提高注意力，但我没有看到研究说哪种方法更有效。不过有一项被休伯曼多次提到的，2011

年丹麦学者的研究 [6]，发现瑜伽休息术有个比小睡更好的特点：它能增强多巴胺的释放。

我们知道，多巴胺是让我们更*想要*做什么事情的神经物质。多巴胺水平高，你做事的动力就强，你就更有激情，你做事的注意力就更集中。就好像赌场里的赌徒一样。这样说来 NSDR 更有利于提高工作效率。

请注意，NSDR 可不能取代晚上的睡眠。我们只有在睡眠中才能巩固白天学到的技能、产生创造性链接、形成长期记忆和清洗大脑等等。但 NSDR 作为一种更主动、更方便的放松方式，也许可以取代小睡。

✱

手机可以在任何情况下充电，可以一边充电一边工作，还可以快充；而人却必须睡觉，人在睡觉的时候就不能工作，人还需要长时间的睡眠。这对人很不公平。我理解 NSDR 有点像充电，又有点像玄幻小说里的修士们累了就打坐一会儿。我们需要这样的技能。

NSDR 到底有多大用，还需要更多人、更长的时间和更多的研究才知道。

但我建议先用 NSDR 取代眼保健操。

你要知道，我国中小学强制实行了五十多年的眼保健操，可是没有任何证据表明真能预防近视 [7]。眼保健操唯一的有益成分，就是闭眼。



注释

[1] 精英日课第五季，高观点下的锻炼、衰老和减肥（下）；《超预期寿命》7：运动的杠杆

[2]

<https://www.hubermanlab.com/topics/nsdr-meditation-and-breathwork>

[3] 《见机》2：精确休息法

[4] <https://youtu.be/AKGrmY8OSHM>

[5] Sofia Quaglia, “NSDR Is An Overhyped Health Hack — That Doesn’ t Mean You Shouldn’ t Try It” , Fatherly.com, Feb. 20, 2024.

[6] Hans C. Lou, Joshua C. Skewes, Kristine Rømer Thomsen, Morten Overgaard, Hakwan C. Lau, Kim Mouridsen, Andreas Roepstorff; Dopaminergic stimulation enhances confidence and

accuracy in seeing rapidly presented words. Journal of Vision
2011;11(2):15. <https://doi.org/10.1167/11.2.15>

[7] 门纪, “做了这么多年的眼保健操, 可能只是心理按摩”, 新周刊
2020-06-21。

划重点

1. 「非睡眠深度休息 (non-sleep deep rest)」, 简称 NSDR。它能让你在 10 到 30 分钟之内以半清醒的状态迅速得到休息, 恢复精力, 增强注意力, 提高行动力, 效果能持续几个小时, 而且长期练习还有一系列的健康好处。

2.NSDR 跟睡眠中的放松很像, 但它是更主动的放松。