

第一版说明

译者的话：

翻译这薄薄一本书，才发现自己不但英文是一穷二白，汉语也是年久失修。鉴于鄙人中英文水平如此低劣，上网不便且生物学知识不足，书中错误之处请各位海涵。有好心之人电邮指出错误之后再耻笑一番也并无不可，我不胜感激并会在更新版中改正。

本书中文版的排版尽可能的接近英文原版，为的是大家方便对比阅读。书中的图片，图表也一一翻译。重要的概念后附有英文原词，方便大家参考。如果您下载的是由我压缩的文件，那么英文版和中文版都有。如果您认为我译的实在无趣，英文版当然是上好的选择。实际上，我确实希望大家看英文版。

Jude

2008-3-1

第二版说明

译者的话：

修正了一些词汇的翻译，翻译了落下的一些长句。

Jacky Waiss 翻译的版本给我提供了一些值得借鉴和学习的地方。在此表示感谢。

仍有几个词组不明所以，还在找更好的翻译。但不影响阅读。

继续欢迎大家提意见。

:)

Jude

2008-3-5

Powerful Sleep – Secrets of the Inner Sleep Clock

by Kacper M. Postawski, PowerfulSleep.com

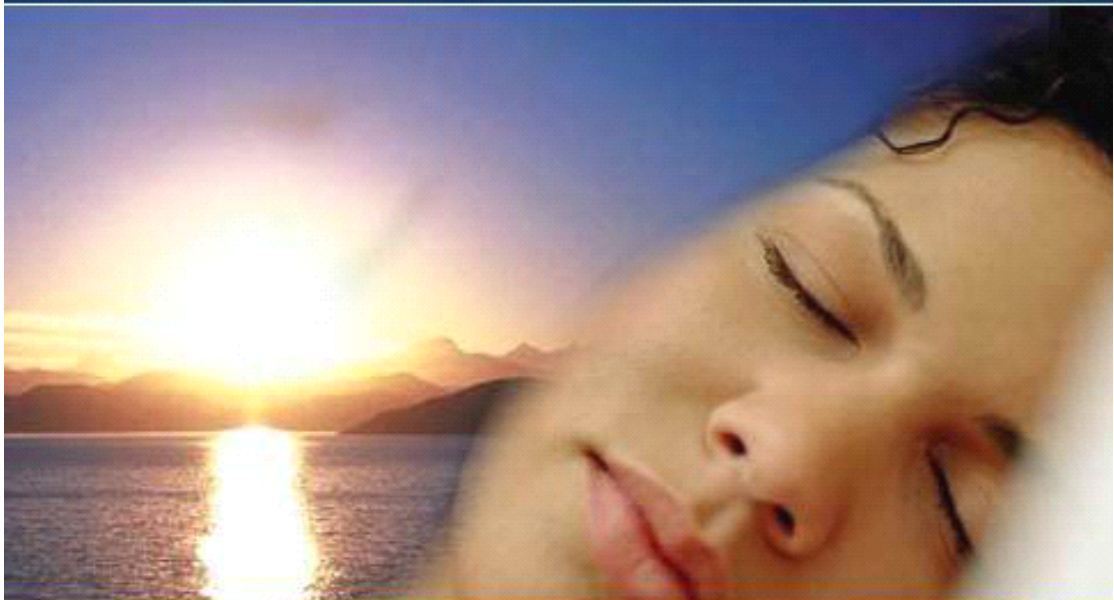
有效睡眠

内在睡眠时钟的奥秘

如何比以前睡眠时间更少

精力更充沛

翻译: Jude



作者: **Kacper M. Postawski**
The Insomnia Terminator of WonderfulSleep.com

目录

| | |
|--|----|
| 目录..... | 3 |
| 引言..... | 6 |
| 关于睡眠的一些流言..... | 6 |
| 一些令人惊奇的发现..... | 6 |
| 人究竟需要多少睡眠? | 7 |
| 高质量睡眠的秘诀..... | 7 |
| 第一章：睡眠机制(Sleep Mechanics)..... | 9 |
| 关于脑电波的基础知识..... | 9 |
| 睡眠的五个步骤..... | 9 |
| 睡眠周期（Sleep Cycles） | 11 |
| 深度睡眠的重要性..... | 12 |
| REM 的重要性..... | 12 |
| 究竟什么是高质量的睡眠? | 13 |
| 第二章：睡眠生物钟（The Inner Sleep Clock） | 14 |
| 昼夜节律（Circadian Rhythm） | 14 |
| 褪黑激素和阳光..... | 15 |
| 运动量（Activity Level） | 16 |
| Prior Wakefulness..... | 16 |
| 本节摘要..... | 17 |
| 第三章：优化睡眠生物钟..... | 18 |
| 晒晒太阳吧..... | 19 |
| 人需要多少阳光..... | 19 |
| 太阳镜的影响..... | 20 |
| 人造光源..... | 20 |
| 体育锻炼如何影响体温节律..... | 21 |
| 小睡片刻——短时间睡眠恢复精力的奥秘..... | 21 |

| | |
|--|----|
| 在睡眠周期末期醒来（Waking Up At the End of a Cycle） | 22 |
| 睡眠系统的“噩梦”——周末..... | 23 |
| 养成规律的起床和睡觉时间..... | 23 |
| 尼古丁，咖啡因和酒精是如何影响睡眠的..... | 24 |
| Prior Wakefulness..... | 25 |
| 水合作用和睡眠——在睡眠中因缺水而死！ | 26 |
| 食物如何影响睡眠..... | 27 |
| 睡姿..... | 27 |
| 压力如何影响睡眠..... | 28 |
| 本节摘要..... | 28 |
| 第四章：睡不着？ | 31 |
| 失眠的种类..... | 31 |
| 自然睡眠反应（Natural Sleep Response） | 32 |
| 不停歇的大脑（Racing Mind） | 32 |
| 数羊法催眠的科学机理——根本没有..... | 35 |
| 让大脑运转慢下来..... | 35 |
| 黑板法..... | 36 |
| 与“辗转反侧”做斗争..... | 36 |
| 睡眠限制（Sleep Restriction） | 36 |
| 让床的功能简单点..... | 37 |
| 洗个热水澡..... | 37 |
| 房间温度..... | 38 |
| 光照是如何引起失眠的..... | 38 |
| 安眠药——睡眠系统的敌人..... | 38 |
| 失眠只是个信号，而不是病..... | 39 |
| 本章小结..... | 39 |
| 第五章：个人睡眠计划..... | 41 |
| 个人睡眠评估..... | 41 |

| | |
|----------------------|----|
| 基本生理节律评估..... | 41 |
| 光照强度评估..... | 42 |
| 弄明白什么才是接触阳光..... | 44 |
| 你是在增强睡眠系统还是在损害它..... | 44 |
| 缩短睡眠时间..... | 47 |
| 体温的一点其它知识..... | 48 |
| 人睡觉时间的目标定在多久..... | 48 |
| 如何减少睡眠..... | 49 |
| 有效睡眠计划..... | 49 |
| 结论——你如何使用这个计划..... | 53 |
| 附录： | 55 |
| 1： 体温周期试验..... | 55 |
| 2： 放松的方法..... | 58 |

引言

有没有可能只睡 4, 5 个小时却比睡 8, 9 个小时或更久更精力充沛, 精神焕发呢?

当然可能! 尽管这本书很薄, 不过却相当有用, 千万不要小瞧它。这本书传递了一些使生活质量更高的信息, 这些信息可能粉碎你原有的对于睡眠的认识, 而且给你一些可以用来改变生活的知识。如果能照着书里说的做, 你可以达到以下几个目标:

- 1) 缩短睡眠时间
- 2) 提高睡眠质量
- 3) 精力更充沛
- 4) 消除白天的困意, 并能集中注意力
- 5) 减少日常压力

想象一下, 这将给你的生活带来怎样翻天覆地的变化; 再想象一下, 如果你睡觉的时间可以减少到以前的一半, 那能够多做多少事。正所谓“一寸光阴一寸金, 寸金难买寸光阴”。或者设想一下在睡觉时间不变, 但是精力比以往更充沛的情况下又能多做些什么?。

关于睡眠的一些流言

与流行的观点不同, 本书认为人并不需要睡 8 个小时。最近有媒体大肆渲染, 告诉人们: 很多人缺乏睡眠, 我们应该每天睡 8 个小时, 等等。这都是屁话, 没有一个睡眠专家会同意。

世界上有很多人在极端情形下生理和心理表现都很好, 并且他们每天只睡 4 到 6 个小时。这些人难道活得如同行尸走肉? 还是他们无意间发现了隐藏的精力源泉才使得他们表现如此之好?

举个例子—横穿大西洋的船员们。这些船员在轮流掌舵, 在甲板上采取换班制。他们要和恶劣天气, 营养不良, 无休止的工作, 以及剧烈温差做斗争, 时间长达 3 个月。这段时期内, 他们每次只能睡 4, 5 个小时, 而且还要在极端的生理和心理情况下表现良好, 要应付 30 英尺的巨浪, 调整帆, 还要全神贯注以确保船行驶在航线上。

当然了, 世界上还有很多人不需要航海, 也不需要极端的生理情况下完成任务, 但是他们同样睡的很少。尽管他们的睡眠被“剥夺”了, 这些人却总是生龙活虎, 精力充沛。是这些人天生如此还是他们无意间做了什么事情才导致的吗?

一些令人惊奇的发现

人不睡觉的世界上最长的记录是:

Randy Gardner 在 1965 年创造的。他 11 天没有睡觉 (那可是 264 个小时!)。

加利福尼亚的 Robert McDonald 于 1980 年创造了 18 天 21 小时 40 分钟不用睡觉的新记录（长达 453 小时）。

在这两个实验中，试验对象只是觉得很困倦且不能集中注意力。这些试验驳斥了一个流言，即：缺乏睡眠会使人抓狂。

还有其它试验，比如加州大学于 2002 年完成了一个长达 6 年的试验。这个试验结果表明每天睡觉少于 8 个小时的人实际上更长寿。这个试验参与人数多达 110 多万。在这个试验结果之前，关于“睡的少是否对健康更有利”这个问题，有很多相互矛盾的看法。很多人实际上相信睡的多点才是好的。这两方面论点都有试验数据可以证明其理论。但是，却从没有一个如此大规模和长时间的试验来验证各自的理论。这个试验说明，很多人死于其它原因而不是睡多久是没有关系的。

人究竟需要多少睡眠？

关于睡眠的旧有认识里，这是第一个需要修正的。你应该问问自己：

为了提高睡眠质量，我可以做什么？

高质量的睡眠要多久？

如果我可以提高睡眠质量，那我能够获得更多精力吗？能够减少足够多的睡眠时间吗？能够做更多我想做的事吗？

有些人平均每天睡 8 到 10 个小时，但是却总是感到疲劳，困倦，精力不足。他们抱怨说：睡的太少，睡眠被剥夺了，希望睡的更久作为补偿。其实不然，实际情况是他们已经睡的太多了，而且精神状态和睡眠质量一样差。之所以出现这种情况是因为他们没有意识到他们体内潜在的精力和睡眠机制（Energy and sleep mechanism）。

发现了吧？这是质量的问题，而非数量。在必须了解的关于睡眠的内容中，这是最重要的一个方面。通过这本“武林秘笈”，我们来探索这未知范围的一切细节。

高质量睡眠的秘诀

你经常会听到人们说下面的话，甚至你自己在生活中也经常说。

“我只想好好睡一觉，休息一下。”

“睡的好，不生病。”

“好好睡一觉，你会感觉好点。”

可是究竟什么是“好好睡一觉”？

是不是有某种神秘的力量在半夜到来袭击我们并让我们呼呼大睡，而我们又束手无策？很多人对于睡眠到底是什么所知甚少。通常人们只是想：睡觉就是睡觉，没有别的意思。我们并未注意到睡眠到底是如何影响健康的。

到了 20 世纪，人们相信睡觉时，大脑就完全休息了。最近的科学研究发现了一些完全

不同的地方。在这本书里，你会发现一旦人睡着了，大脑就会进入一个非常有趣和丰富多彩的状态，这使得清醒状态看起来都有些无趣了。你将会学到，当人们入睡，大脑的活动比清醒时还要强。认识到了这些，恐怕你就会想：“如果我的大脑在睡觉时这么活跃，也许睡觉对我的身体和健康的影响很大，这跟我以前知道的可不一样。”

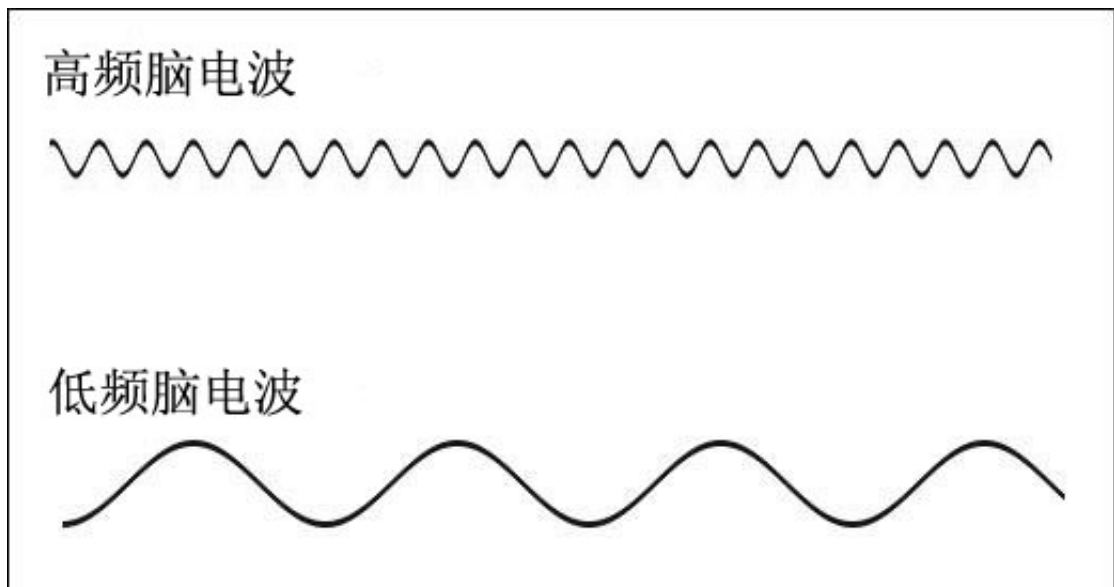
第一章：睡眠机制(Sleep Mechanics)

什么是睡眠，为什么人要睡觉

关于脑电波的基础知识

在我们进一步了解睡眠的机制前，我先介绍一些基础知识。也许以前大家都学过，我们活着的时候大脑会产生脑电波。这些脑电波究竟是什么和如何工作的并不重要，它只是大脑活动的测量方式。

你要明白，脑电波要不就是强，要不就是弱。对于后者，“迟缓”可能是一个更合适的词。



脑电图仪器通过贴在人头上的一些电极读出脑电波的活动，然后把活动用图表显示出来。这幅图就是脑电波强和弱的不同图示。

睡眠的五个步骤

睡眠有 5 个步骤。也就是说，人睡觉的时候并不是一直有同样的感受，尽管你没有意识到这些步骤。读到这里，要记住这点，这样你就可能认识到这个机制在你睡眠中起了多大作用。

当你完全清醒的时候

睡觉之前，你肯定是清醒的。但是在清醒的时候，大脑里究竟发生些什么呢。在警觉系统(Wakefulness System)最强的时刻，大脑发出很强的脑电波，我们称之为“ β 波”。

当人们醒着，大脑发出 β 波时，人的意识高度活跃，思维敏锐，并使的人和日常生活合拍。可以在我的另一本书（Vivid Dream –Unlocking Shadow Memories）里了解这个有趣的过程。

第一阶段

不管你了解与否，你一生都要自觉的经历第一阶段。

你能否能想起来一次打瞌睡，做白日梦或者和在课堂上和周公会面的经历？

在类似于这些事情的时候，我们就进入了睡眠的第一阶段（而且待会还会学到为什么）。在这个阶段，大脑发出比较弱的脑电波，有时是“ α 波”，有时是另外一种“ θ 波”。 α 波也被称为“醒态波”，因为人在发出这种脑电波时仍然是清醒的。

在这个阶段，人的身体放松，呼吸和心率开始变慢，大脑变得放松，思维开始漫游，这种感觉真的不错。

可以把第一个阶段看成是通往睡眠之门。

第二阶段

在第二阶段，人的脑波会经历“Sleep spindles”和“K-Complexes”的模式。这两个模式是突然来到的。科学家相信这标志着大脑正在逐渐尝试着关闭它自己。

在这个阶段，人仍然是清醒的。事实上，在睡眠实验中，大多数人在第二阶段被叫醒后会说：“我还醒着呢。”

第三和第四阶段（深度睡眠阶段）

在第三和第四阶段，脑电波处于最低的频率，这时脑波称之为“ δ 波”。大脑在 θ 波和 δ 波的状态来回更替。

在第二个阶段，理论上来说，我们已经“睡着了”。而在三，四阶段，就是“深度睡眠”了。进入深度睡眠后，人的血压，呼吸和心率都达了一天中的最低点。血管开始膨胀，白天存储在器官里的血液开始流向肌肉组织，滋养和修复它们。

第五阶段（快速眼动睡眠 Rapid Eye Movement）

第五阶段也许是最有趣的阶段，但是科学家仍然不清楚这个阶段究竟有什么用。第五阶段也被称为“快速眼动阶段”，或简称为“REM”。（Jude：此后，出现 REM 的地方不再翻译，效法 IBM）。

在 20 世纪 50 年代，科学家 Nathaniel Kleitman 发现：当人在处于这个阶段是，眼睛向各个方向快速的移动，故由此而得名。这个哥们还发现，当人在这个阶段被弄醒后，他们称都正在做梦。因此，这个阶段也被称为“梦境睡眠”。通常认为，人做梦的大多数时候都处于这个阶段。

当人处于 REM 时，脑电波发生了什么样的变化呢？

就我们所学到的，似乎可以得出这个结论：脑电波在这个阶段频率更低了。但是，事实相反。脑电波的频率快速升高，和人在醒着的时候活动模式是一样的。这就解释了一个事情：为何我们在做梦时感到如此真实而分不清到底是在做梦还是真的。当然了，醒了就知道了，而且有时人还往往希望梦里的是真的。

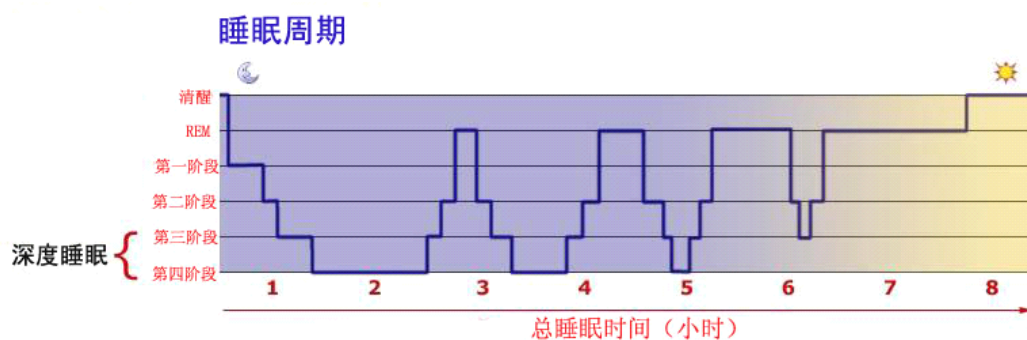
每天晚上人都在做梦，只是并非每个人在醒了以后都能记得。通过阅读“Vivid Dream”这本书，你能得到行之有效的方法来记住梦中所经历的。

睡眠周期（Sleep Cycles）

现在，我们学习到了关于睡眠机制的基本知识，可以探索爱丽丝到底是如何漫游梦境了。那什么是高质量睡眠呢？

首先我们要知道，上面所提到的睡眠的五个阶段在一个睡眠周期内并非只出现一次，而是出现几次。

在一个睡眠周期内，人要经历数个从第一阶段到第五阶段的过程。用文字把这个意思描述清楚比较困难，而我希望你能清楚的理解这个概念。所以呢，我决定把它画出来。我很伟大吧。看下面这个图，我来详细的讲解一下。



这个图到底是什么意思呢？5个阶段在周期里典型分布是：

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, ...

一般来说，每个周期要持续 60-100 分钟，因人而异。

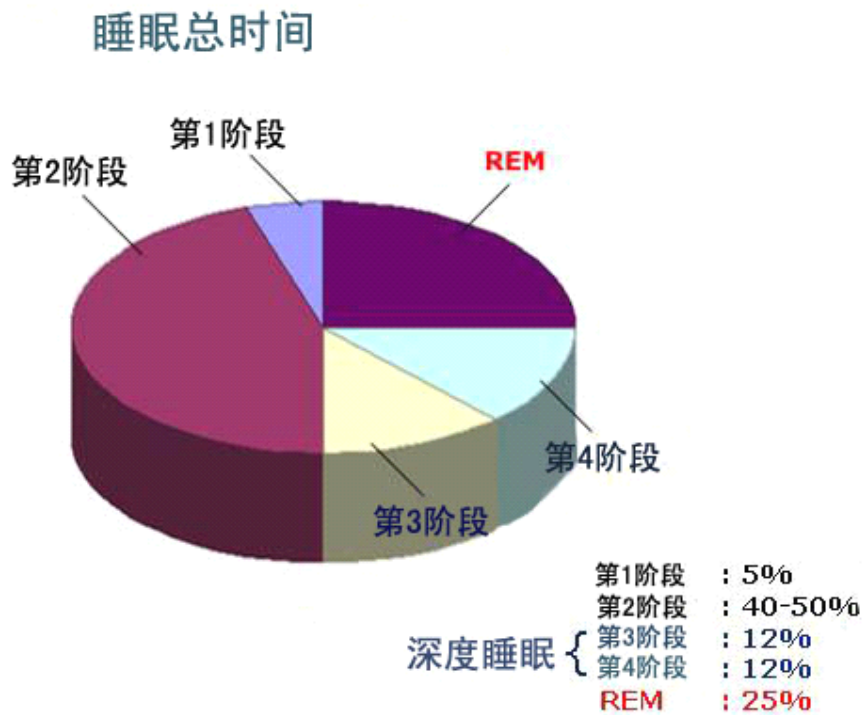
仔细的看看这个图，有些你可能会注意到一些细节：

第一个深度睡眠阶段的时间是全部深度睡眠阶段里最长的。而且这个阶段会越来越短。在夜晚的最后，这个阶段甚至都不存在了。

第一个 REM 是全部 REM 里最短的，而且它开始变得越来越长。

这样也许你能想到，睡眠是逐渐变得越来越浅的。

也许你还可以认识到，整夜时间分配在每个阶段上的时间是不一样的。这个结论很重要，有助于我们搞清楚“究竟是什么高质量的睡眠”。看下面这个图。



这个图描述了通常情况下人处于各个睡眠阶段的时间。

深度睡眠的重要性

科学已经证明，当缺乏睡眠时，人的身体在白天会受到损害。比如打瞌睡，头痛，反胃，肌肉酸痛，不能集中注意力。

当人不规律的缺乏睡眠时，身体会减少其它阶段的时间而优先给深度睡眠阶段。这就解释了为什么在人睡着的头3，4个小时里大部分是深度睡眠阶段。

因为人的身体优先要获得深度睡眠，那么这个阶段不太可能被错过了。看看前面那个图表，在睡眠的前期，深度睡眠的时间是最长的。

人的免疫系统在睡眠时会抗击疾病，这也解释了为何当人生病就睡的比平时多。

REM 的重要性

研究表明，当人缺乏 REM 时，白天会碰到很多问题。比如难以集中注意力，打瞌睡。

但是，由于身体在缺乏睡眠时优先选择的是深度睡眠，我们可以认为 REM 对于恢复身体机能不是那么重要。目前还不清楚 REM 是有何用，但科学家有个理论。这个理论认为人在 REM 回顾白天的所知所见。这解释了婴儿睡眠的 50%时间都处于 REM。

究竟什么是高质量的睡眠？

或许你已经猜到了。高质量的睡眠就是睡眠程度比较深。也就是说大脑比较容易的进入深度睡眠阶段，并且能处在那个阶段足够久。说起来容易做起来难啊。

那么就有个问题：是什么控制我们睡眠的时间和深浅呢？

人的身体有一个潜在的机制，叫做“生物钟”。但是我不喜欢这个名字，我简称为“睡眠生物钟”。人的睡眠生物钟控制着你如何睡觉，睡的深不深，什么时候睡还有白天醒来感觉如何。一旦你搞清楚了这个这个系统，你就能控制自己的睡眠和精力水平了。

问题在于，在现在社会，人的睡眠系统已经被外在压力削弱了。这一点，人并没有察觉。也就是说，我们的睡眠时钟已经不正常了。这就是为什么如此多的人不能睡的很沉，为什么会受到失眠的伤害，为什么白天精力不充沛的原因。人们经常在午夜醒来，而这时人正处于第二阶段或者 REM，大脑很活跃，人也很清醒。之所以发生这种情况就是因为我们的睡眠系统受损了。

第二章：睡眠生物钟（The Inner Sleep Clock）

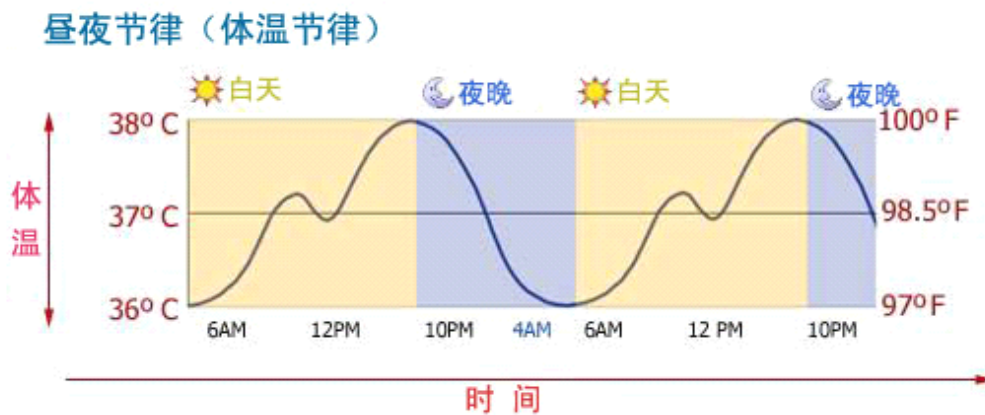
管理睡眠和精力的潜在系统

你有没有很奇怪，为什么有的人不用闹钟而可以每天准时起床呢？也许这样的事在你身上发生过几次，或者你正处于这种情况。

同样，为什么人需要一个闹钟告诉他何时该起床，却没有一个闹钟告诉他何时该睡觉呢？我知道这个问题有点傻，但是这里面确实是有原因的，我们一起来研究一下。

身体里有个潜在的系统称之为睡眠生物钟，它告诉身体什么时候感到累，什么时候清醒。它还控制人睡的有多深，睡多久。

看下面这个图：



好看吧？可是这个图是什么意思呢？

昼夜节律（Circadian Rhythm）

占据首位也是最重要的睡眠时钟就是人的体温节律（Body Temperature Rhythm），就是通常知道的昼夜节律。

和我们在小学学到的不同，人的体温并不是恒定在 37°。实际上体温围绕 37° 波动，随着时间的不同升降，其中温差最大是 2°。

体温的高低变化告诉大脑何时感到疲乏，何时清醒。当体温升高，人往往感到清醒，脑波频率通常也比较高。当体温降低，人往往感到困乏，疲劳，和懒。这是脑电波频率降低和进入睡眠第一阶段的明显信号。

再来看看图吧。可以注意到，在正中午的时候，体温有个轻微的下降。这是经常的午时体温下降。你可以会注意到，有时候中午会很想小睡一会。这种情况是很自然的，而且有时这种困意会和晚上睡觉时一样强烈（虽然大部分人选择了药物来抵抗这种困意，比如咖啡因）

因为其它一些原因，比如要工作，照顾小孩和社交生活，大部分人并不能睡午觉。我们将要学到，睡个午觉实际上是自然要求，我们谈论的是睡午觉的科学性。

一般，体温在早晨开始升高，在下午开始降低，然后又开始升高直到晚上。在晚上，体温达到最高点，而大多数人在那时也很活跃。然后，体温开始下降，在早上 4 点达到最低点。

如果人的体温周期太平缓（也就是温差不够大），或者被其它事搞乱了，那么很有可能睡眠困难，你会很难睡的深。我们会在这本书的后面研究导致这件事的原因。

正是因为体温，大部分人在固定的时间感到想睡觉。同理，人也会在早上固定时间起床。

通常，人的体温变化都会遵循相同的模式而不管我们何时睡觉。比如你一辈子都是早上 7 点起床，那说明那是你的体温开始上升。不管你是晚上 11 点，12 点还是 1 点睡，你的体温都会在早上 7 点上升。在接下来的一天，你会在习惯的时刻感到困意。除非你能采取正确的办法来最优化你的体温变化，否则它还会恢复以前的模式。而这正是我们这本书所着重关注的。

倒时差最重要的原因就是这个人。当人快速穿越多个时区时，身体还处于另一个时区，而体温节律还遵照以前的模式。

所以，如果你一般住在中国，然后飞去柏林。到柏林是早上 9 点，但是你的身体还认为是下午 4 点。体温节律就像一台内在时钟在运行。

人的体温节律可以适应你的时区或者新的睡眠模式，当然了，这也许需要几天甚至几个星期。所以，在不同大陆之间倒时差对一些人来说很痛苦。

体温节律是你理解内在睡眠时钟最重要的一个概念。它对你如何睡觉和在白天表现如何有相当大的影响。

那么是什么影响人的体温节律呢？有些人是如何损害他们的体温节律的呢？

睡眠时钟第二重要的因素是褪黑激素（Melatonin）含量和光照。

褪黑激素和阳光

你有没有考虑过为什么人要在晚上睡觉呢？是不是有人白天想：“大伙们，从今往后，当太阳下山的时候我们就睡觉吧。”

也许有可能吧。但是，实际上是人的体内有一个系统由光亮和黑暗来控制睡眠激素含量。

褪黑激素大部分由松果腺分泌，少部分由视网膜分泌。褪黑激素的功能是让我们睡觉并且在睡觉时恢复身体精力。如果你的褪黑激素含量太高，就会感到困倦，精力不足。

当人身处黑暗之时，褪黑激素开始分泌。一旦眼睛接触不到阳光，褪黑激素含量就开始升高。褪黑激素含量和白天接触阳光的水平密切相关。

接触更多的阳光延缓可以使体温升高，可以让人清醒更久。接触阳光不够使得体温下降，使得人感到瞌睡，疲劳，不协调。也有很大可能在早上觉得很困想睡觉，或者在晚上没有困意导致失眠和很差的睡眠质量。

因为当我们处于黑暗时，就分泌褪黑激素，所以它也被称为**吸血鬼激素**（Vampire Hormone）。

这本书的后半部分会了解到阳光的重要作用。但是，我们要记住，适当接触阳光并不是可有可无的，而是必须的。这是调节体温节律的主要方式。

运动量（Activity Level）

每晚的活动量何有氧运动量对于体温调节有着重要的作用。运动锻炼可以快速提高体温，对于睡眠系统也是很有益处的。运动可以带来较高的体温峰值，比其它各种方式都更能提高人的精力水平。锻炼也能延缓白天后期的体温降低，可以使人保持更长时间的清醒。总而言之，运动锻炼使得白天末期的体温下降变化更剧烈，也使体温更长时间保持低温，这可以使睡眠更深。

Prior Wakefulness

很明显，白天清醒时间里的行为对于上面所涉及到的三个因素都有直接的影响。活动水平对于体温变化有关系。同样，清醒的时间越长就说明眼睛可以有更多机会接受阳光，这对吸血鬼激素含量有着直接影响。

如果现在你每天睡 8，9 个小时还觉得疲劳，那实际上是一个信号说明你需要较少的睡眠。你睡的太多了！你需要增加 Prior Wakefulness 才能带来更深的睡眠和更平衡的体温节律。

上面提到的 4 个因素控制着你睡多久，睡多深。总之一句话，这些因素最能影响你的睡眠。

- 1) 体温节律
- 2) 光照。这对于褪黑激素的分泌有影响。

理解体温节律如何影响睡眠是优化睡眠的关键。体温节律使得睡眠时钟表现的像个真的时钟。

通常，不管你什么时候睡觉，人的体温变化都遵循着相同的模式。例如，假如你一般早上 8 点起床，这意味着你的体温 8 点开始上升。如果 11 点就觉得困了，这说明体温在那个时间开始慢慢下降，而且无法达到峰值了。对大部分人来说，最理想的体温峰值点时间是晚上 6 点或 7 点。这时是我们活动性最强和精力最充沛的时刻。如果你不是很清楚体温变化的情况，那就看看前面的图表。

如果突然之间人在早上 6 点起床而不是 8 点，这并不以为体温开始在 6 点上升。它还是会保持较低水平，并像往常一样在 8 点开始上升。而且可能在为了 5 个小时就会让你感到困意，而不是 3 个小时。要防止这种情况，除非接触强度很大的阳光，就像马上就要学到的。

这就解释了为什么了让人起床早很难，也解释了人们广泛认为比平时起床早是件很痛苦的事。

自然时钟（Natural Clock）也是为什么有些人不需要闹钟就可以每天在同一时间醒来的

原因。这里面并不是因为他们有神秘的精神力量，这只不过是他们的体温在每天的同一之间开始升高。在下一章，我们详细的研究优化睡眠时钟。

本节摘要

回忆一下你刚刚读到的内容，然后做做下面这些有趣的问题：

1. 哪句话来描述深度睡眠最合适：

- A 超高频率脑电波，肌肉抽搐和快速眼动。
- B 人类冬眠的一种。我们可以借助深度睡眠来度过寒冷时期。
- C 低脑电波，呼吸，心率和血压都会变低。血管膨胀以使血液流向肌肉。

2. 什么是睡眠时钟：

- A 身体内部的计时器，直到不可避免的死亡为止。
- B 测量血压的系统，并以此来决定什么时候睡觉，什么时候清醒。
- C 测量光强度和体温的系统，并以此来决定什么时候睡觉和如果决定睡眠。

3. 我们晚上睡觉是因为？

- A 我们都是吸血鬼只不过我们没有意识到。这是因为我们潜意识里处于另外一种状态，和德库拉伯爵在聚会。
- B 因为在晚上睡觉是一个不错的主意。
- C 褪黑激素在白天分泌，这种激素可以使我们避免睡着。
- D 褪黑激素当我们处在黑暗环境是分泌，这使得我们感到瞌睡，也使脑电波活动变低。

4. 在哪个阶段，我们的免疫系统开始和疾病战斗。

- A 第一阶段
- B 第三和第四阶段（深度睡眠阶段）
- C REM
- D 当我们梦游或打呼噜的时候

第三章：优化睡眠生物钟

睡的更少，并提高睡眠质量

现在你知道了关于失眠机制的基础知识。让我们有这些刚学到的知识来让我们睡的更少，质量更高，在生活中更精力充沛。之所以列出前面这些科学的知识是为了让你掌握正确的信息。在生活中，有太多时候我们以错误的知识去完成某些事实。我在生活中有一个观点，不管追求什么事都要有三个基本步骤，无论是高质量的睡眠，经济目标，个人目标或其它事情。这三个步骤是：

- 1) 掌握正确的信息
- 2) 制定正确的计划
- 3) 实际执行

举一个我个人的例子来说明步骤 1 是如何的重要：

我每周去健身三次，每次到了那里都有固定的人卖力的锻炼腹肌。这帮人做 10-20 组仰卧起坐，每组有 200 个，总时间长达 3 个小时。每次走过他们，我都会暗笑并对此感到遗憾，因为他们完全是浪费时间。

他们之所以做仰卧起坐当然是因为极度渴望得到 6 块漂亮的腹肌。

我自己就有很好的腹肌，但是这是因为我花了 2 年的时间来艰苦训练吗？没有。实际上我只用了 7 个星期。我学到了唯一要获得漂亮腹肌的方法就是把脂肪含量降到某个点，男的在 7%，女的在 12%。这样就只需要制定特别的食谱和锻炼全身的肌肉而不只是腹部。锻炼每块肌肉，这样全身的脂肪含量就会降低。只锻炼某块肌肉就期望这块肌肉从脂肪中脱颖而出办法是行不通的。要获得 6 块腹肌，只有这华山一条道。

这个知识需要你花三分钟好好想想。花三分钟来获得正确的信息可以避免浪费数月甚至数年的时间却得不到期望的结果。

这就是是我所说的在生活中“掌握正确的信息”。人们经常做的没有问题但却是在错误信息的指导下。很多人想节省出更多的时间和精力更充沛，但却没有掌握正确的信息来追求这个结果。这就是为什么我要写这本书，并把睡眠机制首先介绍给大家。

在这章里我们就来探讨一下为了追求更好的睡眠要如何优化你的睡眠时钟。之后，我们来研究睡眠问题和最终如何把这些知识结合起来制定个性化的睡眠优化计划并减少睡眠时间。

看完这本书和填完“个人评估方案”后，也许你会有兴趣探索睡眠一个有趣的部分——“梦”。

还记得你的主要目标吧：

- 1) 提高睡眠质量

2) 白天精力更充沛

3) 尽可能的减少睡眠时间（在下一章我们会详细的研究这个问题）

晒太阳吧

没有比这更重要的了！正像前面提到的，晒太阳对人的**体温节律**有着直接影响。

- 当接触高强度阳光时，我们的体温上升，褪黑激素含量会快速降低。
- 接受高强光照同样可以延缓体温降低，这使得我们可以保持更长时间的清醒。
- 光照时间不够会造成褪黑激素含量比较高，这导致较低的体温，人会很困很疲劳。

缺乏日照会使得体温变化曲线扁平，也就是体温温差变小。那么体温就不太有机会升的足够高，晚上也不会降的足够低。如果体温变化曲线扁平，这会引起大的睡眠问题，会使你难以获得长时间的深度睡眠。很多人抱怨“睡的不好”的人通常就是日照不足。

想想在进化的大部分时间里，我们总是在户外，仿佛是天意如此。但是在过去的 100 年里，这种情况发生了翻天覆地的变化。今时今日，大部分人根本接受不到足够的光照。人们开车去上班，戴着墨镜，然后在办公室上班，等等等等，你想想这对睡眠的时钟会有什么影响？

人需要多少阳光

光的强度单位是“勒克司（Lux）”。当你在黑暗的房间里看着一只蜡烛时，这时的光强大概就是“1 勒克司”。

- 办公室里的荧光灯大概是 200-500 勒克司。
- 日出的时候，大概是 10000 勒克司
- 在阳光充足的下午，大概是 100000 勒克司。

想想我们在进化中有多少时间在户外，而且是光强很大的环境中。再想想我们如今花了如此多的时间在低强度的光照环境中。**对眼睛来说，在这种室内环境里和在完全的黑暗中是没有区别的。**

因为我们的眼睛很少接触“真正的光”，眼睛不能分辨出白天和晚上。同样，另外一个情况是，我们也甚至没有接触过“真正的黑暗”。我们在晚上总会接触其它的光，比如路灯，电视机，电脑屏幕。这样的结果是，我们的眼睛不能分辨白天和夜晚，我们的体温变化曲线变得扁平。最终，我们睡眠质量不佳，也不能长时间保持清醒和警觉。

关于有多少光进入我们的眼睛，有很多错误的计算方法。加州大学的 Daniel F.Kripke 博士最近的研究表明，在某些地方，把测量工具对着光源的计算方法是错误的。

例如，中午阳光充足时，太阳提供的光强大概是 100000 勒克司。**但是大部分人并非直视太阳。**很明显，因为这是不明智的，太强的阳光会刺伤我们的眼睛。

但是，Kripke 博士说明了进入眼睛的光的量取决与我们观看的方向。通过测量大部分人白天观看的方向，Kripke 博士说大部分人白天接受的光强大概是 5000—10000 勒克司。

他还说在计算室内光强时，同样的错误也存在。很多人认为室内的光强大概是 200—500 勒克司。但是这个数据是测量仪器正对着光源得出的。很明显，大部分人在逛超市时并不会盯着天花板的灯看。Kripke 博士还说在室内的时候，我们接受的光强大概只有 1—5 勒克司。

解决之道在哪里？虽然我可以反复的说关于光的更多知识和光照缺乏的影响，但是最佳的解决办法就是，去晒晒太阳吧！能晒多久晒多久。

如果你在家里办公或者思考，那么去院子里吧。

如果你正在办公室，把桌子移的靠近窗户。

多计划些户外活动。

一醒来就立即打开窗帘或百叶窗。

在早上和傍晚不要戴墨镜。

现在，讨论一下其它办法来接触更多阳光

太阳镜的影响

太阳镜阻挡了 20%-90% 的阳光。我向很多人建议，如果要获得更好的睡眠和精力更充沛，需要做的只是减少太阳镜的使用甚至完全不要用。

很自然，在某些环境中，太阳光会伤害眼睛。自然光由很多不同的光组成，其中的紫外线是有害的。接触紫外线会导致皮肤癌和白内障（眼睛晶体的病变）

试着减少太阳镜的使用，以常识来合适使用它。如果你最近整天带着太阳镜，那么只能有最少的阳光进入你的眼睛，这对你的体温变化是有影响的。

人造光源

如果你现在在灯光有限的办公室工作，就有可能很难获得光照。如果你在工作的头一个小时觉得昏昏欲睡，很有可能就是你的体温升的不够快。这很大程度上是因为你获得的光照或者锻炼不足。

如果你在办公室或者家里上班，明智的做法是买一个“光盒”。这种盒子是一种可以放出人造高光强的机器，光强可以达到 5000-10000 勒克司。这可能有花点钱，不过如果你认为工作时精力充沛比较重要，那么就是个很不错的投资。如果你工作的地方老板很依靠你精力充沛的工作充沛，那么把这本书拿给他看并说服他买些光盒。

这种盒子售价从 150 美元到 300 美元不等，我个人推荐一家公司，具体介绍和更多信息详见此网页 <http://www.powerfulsleep.com/light>。这个公司还出售一种迷你型的手持式亮光产生器，可以随身携带。

光亮疗法对改善白天的情绪也有帮助，人们了解到这种方法可以治疗抑郁症和其它精

神疾病。缺乏日照是引发“冬日抑郁”的主要原因，这也是为什么人在冬天睡的比较久。

再提醒一下！怎么强调阳光的重要性也不为过！但是我们还需要看下面的内容。

体育锻炼如何影响体温节律

如果你想立即提高睡眠质量而且以前不锻炼，那么开始锻炼吧。锻炼可以在很多方面改善你的睡眠，更不用提对健康的好处。

- 锻炼可以升高你的体温，使你的体温峰值处于一个更高水平。这可以使你白天的精力充沛，并让你感到更清醒，更具活力。
- 当你的体温峰值处于较高值，那么你的体温也能下降的更快更低。这可以使你睡的更沉，中途不醒。
- 经常的锻炼可以避免你的体温变化曲线扁平化，这可以使你度过紧张的一天后或者某天没有锻炼也能睡的很深。
- 锻炼延缓了傍晚时体温的降低，这可以使你保持更长时间的清醒而不感到疲乏。
- 锻炼同样也可以减轻紧张感和压力感。在后面你会发现，紧张感和压力感是导致睡眠不正常的主要原因。

如果你还没有锻炼，快去吧！锻炼的最佳时候是清晨，这时可以快速提高体温。但要避免在睡前3个小时锻炼，那样会使你的体温保持在高位，这会对你入睡造成困难。

如果你不锻炼，我不建议你马上去。先去附近的体育馆办个会员卡吧，然后制定一个全面的健身计划，前提当然如果你有十分强烈的锻炼愿望。最近的研究表明，即使轻微的锻炼对健康也很有好处。如果你不能说服自己经常性的锻炼，那么你可以找喜欢的较轻度的体育活动，比如健走，骑自行车，溜冰。这些活动对升高你的体温有潜在的好处。

我最后的重点是：如果不运动，那又怎么能让身体年轻和提高睡眠质量呢？

小睡片刻——短时间睡眠恢复精力的奥秘

如果能够正确的有规律的午睡，这将极大的增加你白天的精力。

你可能会回想到在午时，体温会下降。这个现象使得很多人在白天觉得困倦，这正是为什么如此多人认为应该午睡一下。但是，是否睡个午觉就会对睡眠系统有好处，答案可不一定。

在一些国家，午睡是很正常的。比如西班牙，墨西哥。午睡有几个影响：

回忆一下，我们的睡眠经历几个步骤和睡眠周期。在第一个周期，深度睡眠的时间最长，在这时，我们的体温降的非常低，呼吸频率，心率和血压也降低了。

如果你在深度睡眠时被弄醒，会发现很难起床。在深度睡眠时醒来会让人感到很瞌睡，反应慢，失去方向感。比如，如果你在半夜起来去洗手间，你会像个行尸走肉，在第二天甚至不会记得这件事。

进入第一个深度睡眠时段需要 45 分钟。如果你能把午睡时间限制在 45 分钟内，你的睡眠会主要处于第二阶段。正如在前面图表上看到的，50% 的睡眠时间都在第二阶段。第二阶段对恢复身体精力也有很大作用。这就是为什么你以前会听到有人说只要 10 分钟的小睡，就会像换了个人。如果能把小睡限制在 45 分钟之内，醒来会感到精力充沛。

但是如果睡了超过 1-2 个小时，会进入深度睡眠。体温会降低，醒来会很困没有方向感。同样，如果你白天进入深度睡眠，这会使你的体温节律不正常，并影响你在晚上入睡。而这又会对第二天的你造成负面影响，比如精力不足，头痛，反胃。这是小睡时间太长的结果。

正如你所看到的，睡的太久会造成精力不足和低睡眠质量。这会很影响你的健康和生活。不规律的午睡也会造成睡眠不正常。

正确的做法应该是把午睡限制在短时间内，这可以防止进入深度睡眠并恢复精神。一些研究甚至表明短时间午睡会使管状脉心脏病的发病率降低 30%。

我个人建议你白天还是午睡一会，你会惊奇的发现在剩下的一天时间内你感到精神焕发。如果你小睡后感到疲乏，那就把睡眠时间减少到 45 分钟之内。这个时间由个人情况不同而有所不同。

在睡眠周期末期醒来（Waking Up At the End of a Cycle）

这是“醒来精神焕发”的真正奥秘。

我很好奇你有没有过这样的经历，在早上醒来后感到相当的神清气爽。就是说肌肉不酸痛，人也不累，反应不慢而且不像平常的精神状态。平常也许会是这样的感觉：快给我杯咖啡，要不我就挺不住了。

我个人有过几次这样的经验，它使我好奇这究竟是怎么发生的。当时我醒来后完全清醒，感到完全准备好去工作了。

回忆一下我们睡眠周期里的阶段。每个周期都是以 REM 结束的，这时我们的生理和脑电波表现和醒着时的情况最接近。最长的 REM 是在睡眠最后阶段，我们往往在这个时间醒过来。

困难在于，大部分人都是靠闹铃才能把自己从睡眠中踢出来。通常，闹铃在错误的阶段把我们弄醒，但却很难让我们真正醒过来。例如，一个人最后一个睡眠周期是在夜晚的末期，处于第三阶段，如果这时闹铃开始尖叫，就很难让他起床并感到休息好了。但是，如果闹铃可以晚半个小时，等这个人处于 REM，那么让他起床就会容易点。

很明显，很多人没机会让闹铃在恰当的时候响。人们有满满的日程表，要去不同的工作地点，还有无法预料的交通状况。

所以要在周期末尾醒来的方法是尝试着找出睡觉的合适时间。如果你睡醒感到十分不爽，那么试着比平时早睡或晚睡 20 或 40 分钟。通过这个办法，你最终会找到一个合适的时间。

但是还记得吧，睡眠周期并不依赖闹铃什么时候叫醒你，它只和你的体温有关。当你的睡眠周期比较稳定时，使用这本书上的其它知识可以让你可以改变睡眠周期。

睡眠系统的“噩梦”——周末

哈哈，说到周末。我很好奇你有没有听某些人说过下面的话？

周末到啦，我终于可以好好睡一觉了。

终于是周末了，我要在床上赖上一整天。

周末到啦，我终于可以睡一下了。

周末睡懒觉对于睡眠系统是有害的，原因如下：

- 这两天会减少你接触阳光的时间，这会导致你的体温升降变慢。
- 结果，在周日晚上难以入睡，这就是通常所说的“周日失眠”。
- 这再一次减少你睡觉前的“Prior Wakefulness”，会使你晚上睡觉的愿望不强，改变体温节律并导致失眠，损害人沉睡的能力。

你应该使自己周末睡觉的安排和平时一样，这可以使你的体温变化正常，不必补觉。就是说你的身体已经养成了睡觉的规律。如果你经常改变睡眠习惯，体温变化就会不正常，这会使你睡的深沉变得困难。

同样，“补一觉”也是没多大用处的。你现在也学到了，只有在睡眠的头 3, 4 个小时里大部分时间才是深度睡眠，其余大部分在第二阶段和 REM。如果你睡了 10 小时，主要增加的是 REM 的时间，这对身体并没有很大益处。

如果你想在周末好好恢复身体，就像前面说的，应该睡个 45 分钟的午觉。你可以节省很多睡眠时间，也能感到精神更好。你的睡眠系统由于这个行为也会增强，让你睡的深沉变得容易。

养成规律的起床和睡觉时间

这点要和上面谈到的周末睡眠一起来研究。如果你现在的日程表并不需要你每天在同一时间起床，而你起床的时间每天不同。那么你是在损害你的睡眠系统。

请记住，当你起床开始活动，接受阳光时，你的体温开始上升。如果你每一天在不同的时间起床，这相当于你每天早晨在倒时差。

如果你的体温比平时晚两个小时上升，那么它也会晚两个小时下降。如果你某天在不同时间起床，第二天你会感到难以入睡，而且难以睡的香甜。

其次，我肯定你会听人说过这样的话：“我明天要早早起床，所以我今晚要早早上床。”

很多人为了补偿起床早而比平时上床早，很多时候在入睡前要在床上干等 1, 2 个小时。这对睡眠系统也是有害的，会减少 PRIOR WAKEFULNESS，这会让你不易入睡，不易睡的香。

虽然养成规律的起床和上床时间也许有点难，你会感到把这简单的方法加入你的生活方

式有点强迫性。但是睡的更节省时间，睡的更香甜，白天更有精神。这可要比你在赖在床上那些时间重要的多。

尼古丁，咖啡因和酒精是如何影响睡眠的

啊，说到咖啡了。

说来讽刺，我们用来使自己更有精神的东西却让我们远离香甜的睡眠。只要每个人在这本书里学到了睡眠的奥秘，那么就不需要咖啡了。

咖啡含有咖啡因，还有很多我们身体并不需要的垃圾也含有咖啡因，例如可乐，碳酸饮料，糖果，等等。

咖啡因可以升高心率和血压，带来清醒，减少疲劳，这会持续几分钟或者长达 7 个小时。如果你经常喝咖啡，你在给你的清醒系统带来不必要的压力，这会损害你的睡眠系统。

不同人对咖啡因的反应是不同的，所以咖啡因对每个人睡眠的影响不尽相同。同样，如果你在早晨喝一两杯咖啡，这对你的睡眠不太会有影响。但是，咖啡因在血液里存在的时间会带来不同影响。如果你在睡眠前 6 个小时喝喝咖啡，咖啡因的刺激作用会你的睡眠质量，会让你难以进入深度睡眠或者在深度睡眠的时间不够久。也许还会在睡眠第二阶段醒来几次。

有趣的事实：

咖啡因

有人喝咖啡往往会在半夜起来去上厕所，这是身体在给自己“解毒”。

早上和咖啡带来的作用持续的时间比较短。仅仅接受 10 钟的强光就会为一天里剩下的时间带来 10 数倍的精神，而且对睡眠系统和健康也有好处。

尼古丁

如果你经常抽烟，下面的你应该好好看看。

尼古丁的危害有很多种。像咖啡因一样，尼古丁会使脑电波，心率，呼吸变快，还会增加血液中压力激素的数量。

一般来说，如果你吸烟你就不能期望高质量的睡眠。尼古丁的刺激作用会使你远离深度睡眠，尼古丁对你的身体来说就是毒药。尼古丁会使你整个身体系统，包括体温变化，完全不正常。

如果你要提高睡眠质量，最好的选择是戒烟。尽管这本书里我没有给出具体的方法和知识来帮助你戒烟，但是我可以给你提供。如果你下决心戒烟，请联系我，我的电邮是 Questions@WonderfulSleep.com。

酒精

有人认为晚上“抿几口”会对睡觉有帮助，这可是大错特错。

尽管喝酒会暂时放松身体肌肉，但是对睡眠系统有着极大的副作用。

酒精会抑制深度睡眠阶段和 REM。

酒精会抑制睡眠的第 3, 4, 5 阶段，这会造成非常浅的睡眠，休息不好。减少 REM 通常会导致 REM rebound，这会以做梦甚至噩梦的形式出现，损害你以后的睡眠。

大部分人会用酒和咖啡一起来对付宿醉，这对睡眠的伤害是致命的。

酒精也会造成身体脱水，所以就是喝那么一点也会使人不能休息好。还记得吧，当你处于深度睡眠阶段时，你的血管会膨胀以便更多的血液流向肌肉。如果你的身体脱水会使这个过程变得困难，因为脱水的血液没有水分充足的血液在血管内流的通畅。

提示：千万不要把安眠药和酒一起服用，这是拿你的生命在开玩笑（后面会对安眠药做更多介绍）。

Prior Wakefulness

正如你在前面学到的，有两个系统共同作用控制人的睡眠。

- 1) 清醒系统
- 2) 睡眠系统

清醒系统使人在白天保持清醒，脑电波高。光照不足的时候自然而然的失去精神，体温在白天的末期会降低。等到睡眠系统接管后，它使你能尽可能的消除疲劳。当你睡的很好后，清醒系统在第二天也会得到益处。

这两个系统两位一体的形式也会有缺点。如果你在生活中减弱了睡眠系统，那么清醒系统由于糟糕的睡眠也会受到损害。这很有可能使你感到疲劳，瞌睡，甚至导致你的睡眠系统更为受损。很多人睡的不好而不去锻炼或者做户外活动，他们实际上是在剥夺自己增强睡眠系统的力量。

你对清醒系统做的越多，当然是正确的方法（像在前面谈到的那样），那么睡眠系统得到的益处更大。

但是问题在于大多数人应对白天疲劳的方法就是午睡的久一点，或者晚上早点睡。这些行为由于降低了光照的强度和减少了身体活动而会损害睡眠系统。体温为了适应这些行为而会改变节奏，比如降低的比较早，或者升得比较慢。这样会对晚上睡的深沉，或者白天保持清醒和精力造成困难。

通过提高 Prior Wakefulness 会使你在随后感到睡意来袭，也会增强睡眠系统。虽然这在开始会有点难，但是在长期会使睡眠系统更强大，能使人在较短时间但高质量的睡眠。我们将在下一章来详细的设计你特定的计划。

水合作用和睡眠——在睡眠中因缺水而死！

我能猜出你现在这样想：

“天啊，又是一个说每天要喝 8 杯水才能保持健康的家伙。”

的确如此。

如果你每天喝不够 8 杯水，你有可能会身体缺水。下面有数据表明你每天要消耗多少水：

- 肠子：二分之一杯
- 呼吸系统：一又三分之一杯
- 肺：二杯
- 皮肤：二杯
- 肾：五又二分之一杯

在通常情况下，身体每天要消耗 12 杯水。

缺水主要影响血液，血液会粘稠从而不能携带氧气到身体的各个部分。结果是人会感到疲劳，精力不足，免疫系统的能力也会降低。

研究表明大多数人很缺水，人们忽略了身体对水的自然需求。大部分人感到一天要喝 8 杯水有困难，并视之为烦心琐事。但是，你通常只是因为人的身体已经适应了长期缺水。一旦你开始喝水增多，你的身体会得到这样的消息：“嗨，我们有水。我们想嘛来嘛”。身体明白了这点，实际上你就会更频繁的感到口渴。

就我个人经验而言。当我决定不喝那些以前常喝的垃圾（碳酸饮料，咖啡，酒），也就是除了水别的不喝后，我立即看到了效果。我常年的头皮屑和其它皮肤问题在 3 天之内消失了。我更有精力，睡眠时间减少了 2 个小时。

有趣的是，在坚持了 6 个月只喝水之后，我倒了一杯百事可乐然后慢慢的啜。这就好像我喝了 20 勺的糖，真是让人想吐。

对身体来说，困难是长久以来我们喝的不是身体天然需要的，我们的身体要适应这些饮料。

当我们开始喝我们身体真正需要的东西时，身体会报答我们，就不再需要那些垃圾饮料了。

那么水是如何影响睡眠呢？

在深度睡眠时，血管会膨胀，白天储存在在内脏中的大部分血液会流向肌肉以修复它们。如果身体缺水，血液会粘稠并且不能去它该去的地方，而且不能携带足够的氧气去肌肉。

在 REM 时，呼吸和血压剧烈上升，流向大脑和肌肉的血液会增加。

大多数人早上醒来会很渴。睡醒不喝水相当于跑了 8 小时马拉松不补充水。

同样，晚上的大部分能量消耗在消化系统，这同样很需要水。如果身体系统含水更多，身体晚上消化食物的时候会消耗比较少的能量，从而集中精神提供更好的睡眠。结果是你睡的时间更少，精力恢复的更好，早上起来更精神焕发。

合适的饮水量在调节体温节律中也有重要的作用。含水量越高，身体控制体温更容易。体温是控制睡眠的时刻和质量的主要时钟。恰当的饮水量会帮助睡眠系统工作在最佳状态，就像汽油对汽车发动机的作用。

水对健康的好处不止在睡眠方面，但再探讨它就超出了这本书的范围。如果你把这些知识能记在心里并决定从此以后自己不再缺水，这里有几个要点：

买一瓶 2 升的碳酸饮料（可口可乐，百事可乐，雪碧，等等），把它倒在马桶里，然后告诉自己：“偶再不喝这种垃圾了。”

弄干净瓶子，灌满白开水，这大概就是一天你应喝的水。把瓶子放在房子里，只要你想喝那些垃圾饮料，就去喝点白开水。每天的目标是至少喝掉瓶子里的一半。

同样，入睡前放杯水在床头。早上起床要动身出去时，喝掉这杯水。

食物如何影响睡眠

在饮食上做一些改变也能帮助人睡眠更短，更香甜。尽管我不是专业的营养学家，而且我也不想在这本书太深入探讨，但有些事实还是要知道的。

人的消化系统在晚上会变慢，使得消化食物变困难。在深度睡眠时，身体需要大量能量把血液送到肌肉和补充精力。**睡觉时大部分能量被消化系统消耗了，因此，晚上消化系统任务越重，睡眠的质量就越差。**

如果你经常吃难消化的食物，比如充满脂肪的食物，很有可能降低睡眠质量。

其它食物也有可能降低睡眠质量：

- 含有大量糖和碳水化合物的食物，它会使血糖含量升高还会引起能量过剩（很明显会扰乱消化系统）。
- 会产生气体，导致心痛，和难消化的食物，比如香料，高脂肪食物。

一些研究还发现缺少维生素 B 和叶酸会损害睡眠。缺少钙和镁元素也会降低睡眠质量，因为大脑会利用钙和镁元素在大脑中生成一种使人镇静的化学物质，缺少这种物质会使人难以睡的深沉。

睡姿

睡姿对于睡眠深度有极其重要的影响。如果你躺着睡或者侧身睡，那就没什么问题。但是，如果你趴着才能睡觉，这对你的睡眠和背部不好。

趴着睡会对你些重要的器官增加不必要的压力，比如胃，肝脏，肠道。这使脖子和后背

过度紧张，让睡眠休息不好，同时也是背部问题的主要诱因。只要睡觉的姿势给身体增加了不必要的影响，这就难以让人睡好。

压力如何影响睡眠

当人面对可能带来痛苦的困境时，压力就产生了。在山顶洞人时代，压力使人对危险警觉和远离伤害，它使我们从危机情形中幸存下来。在现代社会中，它却是一个烦人的习性，它对健康有很大影响并让我们远离生活我们确实想得到的东西。

首先，当人处于压力之中时，身体发生了什么？

- 当人感受到压力时，肾上腺素含量立即升高。这会给神经系统极大刺激，人的敏捷程度和肌肉张力都立即增加了。
- 心率，血压，呼吸，血糖含量急剧增加。
- 脑电波升高

你马上会看出压力如何让我们与高质量睡眠无缘，甚至与睡眠无缘。压力有个很大的缺点是它使脑电波保持高水平并让大脑总是保持高速运转。在下一节会学到，这对睡眠系统有很大危害甚至会引起失眠。

压力会妨碍人熟睡的另一个原因是所有高浓度的“压力”激素，这些激素会让人睡的轻而且休息不够。这在山顶洞人时代是很有用的，处于压力之中的人会很快的惊醒并做好和食人猛兽搏斗的准备。但是，现代社会并非这种情况。

压力产生的睡眠情形和照顾小孩的母亲相似，这样的母亲有较警觉的清醒系统，这可以使她们在孩子有最轻微的活动时醒来。但是，这种情况并不总是和压力有关。

如果在这本书里探讨如何减轻压力，这本书很明显会变成一块砖，所以就不再深入了。但是，还是有一些在日常生活中可以使用的简单放松方法，这些方法对降低那些激素含量也有很大作用。

人们已经证明，日常实用的放松方法对于降低压力激素含量也很有益处，因此也能提高睡眠质量和健康水平。

我们会在本书的后部探究精神放松法，书的附注部分会有特别的一章。

本节摘要

1. 接受充分的日照很重要是因为

- A 如果日照不足我们就融化了
- B 把皮肤晒成古铜色很不错而且可以吸引帅哥美女
- C 能帮助平衡体温变化，而且让你睡的更香
- D 增加 REM 睡眠时间

2. 经常锻炼有助于睡眠系统是因为

- A 使体温升的快，峰值更高，延缓傍晚时体温的下降
- B 让人脱水，这很有用因为水对睡眠不好
- C 放松肌肉帮助人睡的更沉
- D 让你远离甜甜圈，当你在梦到甜甜圈和其他垃圾食品时睡的更好

3. 哪句话描述太阳镜对睡眠的作用最恰当

- A 太阳镜让人看起来更帅更靓，因此增加睡眠质量
- B 太阳镜阻碍太阳光进入眼睛，这对睡眠有益因为太阳光对睡眠不好
- C 太阳镜妨碍了高质量睡眠因为它阻挡了 20%-90%的阳光进入眼睛
- D 以上皆不是

4. 在平时和周末有规律的起床时间是好事是因为

- A 让体温变化更平衡，工作正常
- B 这不是好事。此书作者是个有精神病，他不想让我们周末好好睡一觉。
- C 让眼睛获得一种标准的接触阳光的模式，这有助于稳定体温变化
- D A&C

5. 白天午觉睡多久

- A 想睡多久睡多久
- B 3 个小时或者更多
- C 1-2 个小时
- D 10-45 分钟

6. 适量饮水对睡眠系统有益因为

- A 让人晚上去卫生间更多次以帮助人睡觉
- B 脑电波会让你梦见一个游泳池，在其中喝着龙舌兰酒和鸡尾酒度过一天
- C 此让血液在深度睡眠时含氧量更高以恢复更多体力
- D 让人体温适应的更容易因为身体恰当的含水量
- E C&D

7. 酒精对睡眠不好是因为

- A 让身体脱水

- B 阻碍了深度睡眠和 REM
- C 引起 REM 反复出现，这会让人休息不好和扰乱睡眠
- D 对身体来说是毒药
- E 以上皆是

8. 保持更长时间的清醒

- A 让入睡更难
- B 对睡眠系统产生更大需求和睡的更香
- C 会引起危险的氧含量，而这会致命
- D 让人在白天更有机会接触阳光，提高活动量。而这些都能帮助平衡体温变化
- E B&D

第四章：睡不着？

和失眠作战的方法，以及防止从睡眠中醒来的办法

有没有过睡不着的时候，或者常常在半夜醒来却再也睡不着了？也许你已经知道，我工作刚开始时是通过网站 www.WonderfulSleep.com 致力于帮助人们治愈长期失眠。如果你从未有过失眠的困扰，那么了解一下是什么引起失眠以及如何对付它，也可以用这些知识来提高睡眠质量

有 3 种失眠：

入睡困难性失眠

这种情况表现就是你在床上辗转反侧了 30 分钟到 3-4 个小时后才能睡着，或者你经常醒来后头痛，反胃或者浑身酸痛。

睡眠持续性失眠

这种情况表现为入睡很正常，但是半夜醒来一次或几次，而且难以再度入睡或者根本不能再睡着了。

睡眠功能性紊乱

这种情况表现是，入睡正常，时间也正常（成人 7-8 小时，老人 5-6 小时），但是醒来后感到没有休息好，头疼，肌肉酸痛，打瞌睡，等等。

大多数失眠患者同时具有 1, 2 种情况。如果你是第 3 种，那你很有可能是受到 Sleep Apnea 或者 PLM（Period Limb Movement），或者其它潜在睡眠失调。同样，如果你怀孕了，第 3 种情况很常见，特别是在怀孕的 last tri-semester。

你已经学到了什么造就睡眠和高质量的睡眠，你也能理解为什么很多人睡不着，或睡的不好。你也可能学过意识和潜意识。你下面要学到的是关于防止人失眠的很有意思的一个方面。

失眠的种类

短期失眠

有两种失眠，短期失眠和长期失眠。短期失眠很常见，每个人一生中都会碰到几次，它反映了日常生活中的自然事件，例如压力，家庭，爱情，经济。抑郁，医疗和健康问题也是短期失眠很常见的起因。

下面的很重要，你必须记住。对大多数人而言，短期失眠只持续几天，随后他们就会回归正常的睡眠模式。

对另一些人而言，短期失眠成了家常便饭，没完没了。这是由于失眠周期效应（Insomnia

Cycle Effect)，这种效应会让短期失眠变成：

长期失眠

如果你经常碰到睡眠问题，那就是长期失眠。打瞌睡，头痛，情绪不振，精力不足成了生活常态，睡觉已经变成了纯粹的折磨。不要担心，我在这呢，我完全理解你。

自然睡眠反应（Natural Sleep Response）

有些人有睡眠问题，有些人睡不着，两者的区别是什么？

问题答案在于**自然睡眠反应**。

回忆一下睡眠的**第一阶段**，在这个阶段我们的脑电波低于 β 波， α 波， θ 波，爱丽丝开始漫游仙境了，这样我们一步步睡熟。对大多数人来说，这个反应在他们上床后几分钟内自动发生，所以我称之为自然睡眠反应。

在大多数时候，我们躺在床上感受温暖的被窝并闭上眼睛，大脑发出这样的信号：“好了，哥们，睡觉时间到啦，来，降低心率，降低脑电波，我们要睡觉了”。此时此刻，如果我们就让大脑这样发展，就自然而然的进入了睡眠的第一阶段，其它的阶段也将到来。

发生**长期失眠**是因为消弱了睡眠本能反应。睡眠本能反应有可能会被一个叫做“负面锚定”（Negative Anchoring）的过程消除，长期失眠就是这么发展而来的。通常，长期失眠的人生活方式有很多我们讨论过的坏习惯，这些习惯让睡眠变的很难。就算他们睡觉了，也休息的不充分。

我们不再在此书里探讨长期失眠了，但是我另写了一本好书来研究这个问题。请在www.WonderfulSleep.com 下载。

如果你像大多数人，那你在生活中有可能经历短期失眠。发生某些事后，你就睡不着了，可能会持续几天或者几个星期。是什么那几天阻碍了我们睡觉？我们如何和短期失眠做斗争？

当我们的自然睡眠反应被干扰后，无法进入睡眠第一阶段，短期失眠就发生了。尽管我们躺在床上，眼睛闭着，脑电波却停留在 β 阶段。

不停歇的大脑（Racing Mind）

人清醒的话是睡不着的，因为大脑没有停止思维，为什么大脑不能关机？

实际上，情况是这样，你不能睡觉不是因为大脑在运转，而是神智清醒导致了大脑在运转。因果关系恰恰相反。这个东西很有趣吧，呵呵，我来解释一下。

人思维工作起来就像雪球从山顶往下滚。雪球逐渐变的越来越大，越来越大。思维在某一时刻工作起来想时尚一样，这意味着当你关注一个想法的时候，你会思索它，然后会自然而然的导致其它想法。哈，我说明白了吗？也许没有，那么再讲清楚点。

不要做下面的事。

不要想象在路上的一个蓝色小货车，路边还有两棵树。

有没有想象啊？不听话了吧？让你不要想的。

哈，我的意思是：我们的大脑是不间断的接受和处理数据的。这个过程经常不受控制。你不可能不去想象一个蓝色小卡车，因为我只要一提到它你会就去想象。很多情况下，大脑会有它“自己的想法”，它会天马行空甚至你都没有意识到。如果你思考的东西需要太多有意识的思考，这会阻碍你进入睡眠第一阶段。

规律是：

一旦集中思考，想法源源不断

大部分人认为当人睡觉是什么都不想，大脑过一会自然就关机了，人就进入睡眠第一阶段了。但是，在有压力的时候，人的注意力完全不同，没有睡意的思维不停涌来。举个例子，假设你现在有点压力，正在放松。

你在想：

呃，如果我现在在公园里就好了。

有些小鸟，

还有蜜蜂

还有那些小树苗

我漫步在公园里，啦啦啦，哟，那里还有个长凳，

我来坐坐

嘿，我坐着了

大家都知道，我在办公室整天都这么坐着

我不喜欢自己的工作，我究竟为什么要在这里工作，我在胡思乱想些什么呢？

大家都知道，我领导是个大笨蛋。

我不敢相信他把这个工程安排给我。

天啊，还有几天就要到期了。

如果我没完工怎么办？

大家开会时会怎么看我？

啊，要去会议室啊。对了，会议室有个咖啡机。

我喝咖啡太多了。

我很想保持合适的营养水平，可是我没做到。

为什么我干什么都不成？

现在很像我高中考试不及格那时候。

高中时候，有个我很喜欢的女孩子。

可是她不喜欢我。

真 TMD！为什么她不喜欢我！？我哪里有问题了？

为什么我睡不着？我一定是哪里有毛病了。

人的思维可以一次又一次的把一件原本轻松愉快的事演化成一场噩梦，仅仅就是因为 Momentum Concept。那么解决之道何在？

很简单，集中注意力去想轻松的东西，不要尝试逼自己睡着。

当然，对大部分来说，放松也很困难。

好吧，现在来放松。

哈，感觉不错。

呃。。。。

好，我要把头换个方向。

嗯，放松

等下，我要动动胳膊。

哦，你知道吗，我想我还是喜欢刚才那个姿势。

唔，我想放松比我想的难点

为什么我不能放松。。

好吧，好吧，来放松。。

快放松啊，该死的。。

为什么，为什么，为什么我不能放松啊？

再说一遍，经常是 Momentum Concept 和换换姿势导致人辗转反侧，那么我们马上来对付它。

答案在于要注意在放松上，和想象令人愉快的事，那些容易沉醉的事，不要强迫着去想。你的目标不是睡觉，而仅仅放松。原因很简单：你越把注意力放在睡觉上，你越会因为睡不着而感到挫败感和压力，这会让你的思维走向负面。一旦你大脑和身体完全放松，你的脑电波会变低，这一点已经通过科学研究证明了。你应该直到，低脑波会使大脑进入睡眠第一阶段。

很多人上床之后一直想个不停的其它原因是因为他们傍晚用以思考的精力过剩，比如和人辩论或者在电脑上工作。在睡觉前，你必须让自己的思维平静下来。

为什么数羊法没有用呢？

下面有些办法能在你大脑运转的时候减慢思维。

那就举个例子吧，如果你这样想：

一旦你注意到自己有这样的想法，就不要接着想了。倒带，把思绪慢速重放。

把这个想法慢速重放，你可以一遍接一遍的重放，用更慢的速度，直到最慢。。

笨 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 蛋 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

我 的 老

我 。

1) 它使你的精力集中而不会感到挫败感

开始这么做时，大脑会有一点排斥，也许思维还会重新产生风暴。但不要担心，仅仅重复使用这个办法，你就会发现很快就能放松和入睡了。

黑板法

如果你是个善于视觉化思维的人，这个办法就很有效果。如果你大脑在运转，你可以把你想的都视觉化出来就好像同时在黑板上画出来。每当有个新想法时，这样做。

天啊，我明天要穿什么？

慢慢的把它写在脑海中的黑板上，然后在脑海中用板擦擦的干干净净。

与“辗转反侧”做斗争

人们都可能找不到床上哪个地方才舒服，所以翻过来倒过去直到破晓。为什么会这样？

之所以会“辗转反侧”，实际上不是因为觉得不舒服而是因为没有放松。大脑深处是想让我们放松，但是我们常常告诉大脑要：“找个舒服的姿势”。真正的放松来源于自身，是由内在思维过程引起的。

例如，如果你在盛夏躺在夏威夷的吊床上脑子里却想着大盘涨跌，而且你有 100 万美元被套牢了，这难道不令人烦恼吗？就算你到躺在吊床上，也没有放松啊。

如果你躺在床上却翻过来翻过去，等一下，你会发现它很快会消失。如果你可能睡不着，问问自己：“我还能想点其它什么事让自己放松呢”。当你躺在床上 15 秒钟，你会发现这种想法很快就消失，你要做的就是放松。

你要明白，一旦你开始翻来覆去，这可不是一次两次，因为 Momentum Effect，这会一直持续到天亮。

有时人确实很想翻翻身，或者姿势确实很难受。如果这是必须的做的，那么就照下面的办法：

翻翻身，但是速度放的慢一点。想象那种感觉就像你早上起床而且感到很瞌睡，那时候你动作能快吗？

在慢慢翻身的时候，脸上要有明亮的笑容同时做个深呼吸。

翻来覆去睡不着还有其它原因是因为动作太快，翻身越多，精神越焦虑。所以慢慢的翻身，然后确定要有笑容而且深呼吸，你就会感到不一样。

睡眠限制 (Sleep Restriction)

睡觉限制大概是对付短期和长期失眠最有效的方法。规则很简单：

如果躺在床上超过 30 分钟还睡不着，那就起床！一直等到睡意来袭再回到床上。

这个方法有效是因为它中断了思维模式。如果你躺在床上超过 30 分钟睡不着，你的大脑运转开了，就不能放松了。把脑袋敲一下，就让思维平静下来，这恐怕不太可能。你只不过是产生了太多的负面情绪，这使你保持清醒。这是就为什么起床可以中断这个过程。离开床板是清醒大脑很好的手段，而且能再次犯困。

睡觉限制可以帮助恢复床的简单作用（看下面）

让床的功能简单点

下面的事在你身上发生过没有？

到晚上，你觉得很困，也许已经打了几个哈欠了。换上了睡衣，关了灯，但是突然间困意全消。这对有睡眠问题的人来说是常见现象，这就是床功能不清的结果。

在日常生活中，大脑会把某些经历，情感，思维状态链接起来，这种情况甚至我们自己都没有察觉。In hypnosis and NLP (Neuro-Linguistic Programming) this is referred to as state anchoring.

StateAnchoring 是指味觉，触觉，嗅觉和听觉合起来在身体内产生一种情绪状态。例如，你有没有喜欢的一首歌能触动你的某些情绪？读到这里，回忆一下这首歌。是不是一听到这首歌，这些情绪就会奔涌而来。这是因为你第一次听到这首歌时的感受就会和这首歌联系在一起。

人们在晚上睡不着时会看书或者看电视来催眠，实际上让失眠更严重。看电视不但让大脑清醒，同样也把床和失眠联系起来了。这会让你的大脑认为床是用来思考而非睡觉。这完全的扰乱了自然睡眠反应。

床除了睡觉和做爱做的事，不要有其它用途了。

很多人赋予了床和卧室其它功能。人们常常和配偶或者关系亲密的人在卧室里情绪激动的争辩，这真是太不应该了，这会让人把受挫的情绪和床联系起来。（这在任何时候都不好）

不要把卧室当成办公室，测验室，或者保管室。白天不要赖在床上，不要躺在床上煲电话，床就是用来睡觉或做爱做的事。

洗个热水澡

晚上不能入睡的另外一个原因或许仅仅时因为体温没有下降。如果是这种情况，这意味着你白天晒的阳光或者锻炼不够。或者，只不过是少睡会。不要那么懒或者这就不是个问题。

如果还是不能入睡，洗个热水澡可以帮助降低体温，但是必须是正确的方法。很多人对这个问题有相反的意见。

洗澡和睡觉的时间间隔至少要 60-90 分钟，不要少于它。洗完澡后，体温会很快上升，所以你早上洗澡后觉得精神焕发。但是，在体温上升的 60 分钟后，它开始下降。这就是为什么早上第一个小时觉得疲乏（除非早上运动了）。很多人对付此时的疲乏用的是咖啡，这可不好。

只有在睡前 60-90 分钟前的热水澡才会对入睡有帮助，如果时间间隔不够，体温上升会使入睡变的困难。

房间温度

房间温度同样也能影响睡眠，它不但使人难以入睡，也影响睡眠质量。

如果房间很热或者潮湿，人的体温会难以下降从而睡的不沉。体温会下降的不够快，自然睡眠反应也会受到妨碍。

研究表明在一个安静凉爽的房间要比燥热的房间更容易使人入睡，凉爽的环境也能睡的更沉。

当然了，物极必反。很明显，人感到寒冷的时候入睡也会有困难，因为身体为了存活而要使体温上升。

光照是如何引起失眠的

回忆一下，褪黑激素在体内控制睡眠，它和人接受光照多少有关系。接触黑暗的时候，它就开始分泌。体内褪黑激素越多，入睡越快，睡的越香。如果睡觉时房间内有太多光照，褪黑激素的含量会受影响。

最近研究表明，不但眼睛接触光会影响褪黑激素的分泌，皮肤接触也会。这就是为什么睡觉的时候要完全黑暗，同样也是为什么白天要接触阳光的原因。

如果现在房间内晚上有光，或者有从窗户进来的街灯光，这会使睡眠不好。试着让环境尽可能黑暗。

安眠药——睡眠系统的敌人

安眠药完全是睡眠系统的毒药，它会把短期失眠变成长期失眠。

在 19 世纪中期，唯一的安眠药是巴比妥酸盐。这个药很危险，超过十倍的剂量就可致命。玛丽莲梦露就是个例子。

现在有 4 种安眠药：

- 1) Benzodiazepines（通常指 BZs）
- 2) Anti-Depressants
- 3) Over the Counter Drugs
- 4) 合成褪黑激素

这本书不会详细的介绍这些药物的作用机理和副作用。

安眠药可能会使一个人睡着，但是会有很大副作用，而且残留化学物质在体内长达 6 天。这些化学物质的副作用会使人白天瞌睡，反胃，视力模糊，虚弱，没胃口，有时还会尿频。

国家健康学会（National Institute of Health）建议说，医生给一个病人开安眠药的时间最

长只能 4-6 个星期。长过这个时间，身体就会习惯安眠药，而药就会失去效力。但是，很多医生开了几个月，甚至几年。要安眠药才能睡觉是因为人们相信失眠是一种疾病，吃药才能医好。目前为止应该知道，睡眠只是一个内在系统，如果知道它的机制就很容易能调节。医生开出安眠药的主要原因是因他们不想解决病人的睡眠问题。他们关于睡眠问题的解决只接受了一个小时的培训，开药是最简单的办法。病人往往对安眠药心理成瘾，解决的话要好几年。安眠药的副作用使得病人的生活比以前更痛苦。

大部分安眠药的机理是使大脑活动降低，降低脑电波。因为安眠药的效力，自然就使人不能熟睡。尽管人睡够了 7-8 个小时，但睡眠质量很差，副作用会持续好几天。

安眠药对睡眠系统和健康绝对是有害的。加利福尼亚大学的 Daniel F.Kripke 博士最近研究表明使用安眠药的人的死亡率要比不使用的高。

这个研究详细资料下载地址：http://www.powerfulsleep.com/files/dark_side_of_pills.pdf

总而言之，如果现在在使用安眠药，扔了它吧。它不但剥夺了高质量的睡眠，也剥夺了白天的精力。服用安眠药可以睡的很好，第二天精神焕发，这只是个神话。

再说一遍：千万不要把安眠药和酒一起服用，这等于是买好了去地狱单程车票。

失眠只是个信号，而不是病

失眠常常错误的被看成是个问题而加以解决，实际上它只不过是虚弱的睡眠系统的一个表现而已。只要人的睡眠系统很弱，失眠就很有可能发生，而增强睡眠系统的唯一办法就是这本书里提到的方法。相反，失眠症患者往往有不平衡的虚弱的睡眠系统，这就是他们为什么晚上经常醒来而且难以再次入睡。夜间醒来常常发生在睡眠周期末期的睡眠第二阶段。如果某人有虚弱的睡眠系统，对他来说就很难熟睡，因此它的睡眠时间中睡眠第二阶段较多，也更容易醒来。可以想象这会导致一连串的睡眠不良和白天疲乏。

在下一章，将会把前面所有的内容综合起来来为个人制定一个有效睡眠计划，从而提高睡眠质量，减少睡眠时间，生活中更有精神。

本章小结

1. 自然睡眠反应是：

- A 最近和 HBO 一起播出的一个频道
- B 一种降低脑电波，放松身体，并让人做好进入睡眠第一阶段的反应
- C 潜意识思维的一部分
- D 白天体温下降的某个时候

2. 短期失眠是：

- A 生活中创伤的常见影响
- B 在美国导致死亡的头号原因

C 艾尔·帕西诺的一部伟大电影

D A&C

3. 安眠药对睡眠系统有害是因为：

A 它们很贵，花钱的压力让人不能熟睡

B 它们通过限制大脑活动而起效，因此影响了深度睡眠

C 它们有长期的负面作用，这使得人疲乏

4. 战胜失眠的有效方法是：

A 在床上看电视或看书

B 增强睡眠系统，练习放松的方法而不是强迫自己入睡

C 数养法

D 躺着睡

5. 为了减少失眠的几率，卧室应该：

A 作为来客的娱乐间

B 当成办公室

C 只用来睡觉和做爱做的事

D 在电话里和人讨论要事

第五章：个人睡眠计划

把下面这些办法结合起来提高睡眠质量和减少睡眠时间

这个计划的最终目标是缩短睡眠时间。但是，必须牢牢记住的是：

为了减少睡眠总时间，首先要提高睡眠质量。

有个流行的说法是，仅仅是逐渐的减少睡眠时间就会有很好的效果。这可能只对某些人有效，而且我更愿意相信是他们做了这本书里提到的提高睡眠质量的方法才有的效果，尽管他们自己并没有意识到。这个方法对别人是没有效果的。

如果你仅仅只是减少睡眠时间而不是按照书里提到的那样改变生活方式，那么很有可能只会损害精力和免疫系统。而这会让你生病或者因为打瞌睡发生车祸，这并不是个好办法。

常言道：要学会跑，先学会走。

在减少睡眠时间之前，必须用本书提到的方法来提高睡眠质量和白天的精神。

但这是否意味着必须要给生活带来翻天覆地的变化才能省下 1，2 个小时的睡眠时间？

当然不是。事实上，只是几个小小的生活方式的改变就可以使睡眠大为不同。生活方式里影响睡眠最重要的两个因素是：

- 1) 日照
- 2) 运动

日照和运动对于体温节律都有很大的影响。

要整合这些生活方式的改变和提高睡眠质量，第一步就是制定一个计划。为了有所帮助，我把自己的睡眠评估表放在书后附录。当你填完这儿表后，你会对需要提高的地方有更好的总体认识。

一旦填完此表，就可以开始着手减少睡眠了。这时就可以设计出个性化策略来提高睡眠质量，提高精神，缩短睡眠时间。下面开始吧：

个人睡眠评估

把随书附带的评估表打印出来，然后用铅笔填写。这样以后回顾这个表就可以看到生活习惯的改变。

基本生理节律评估

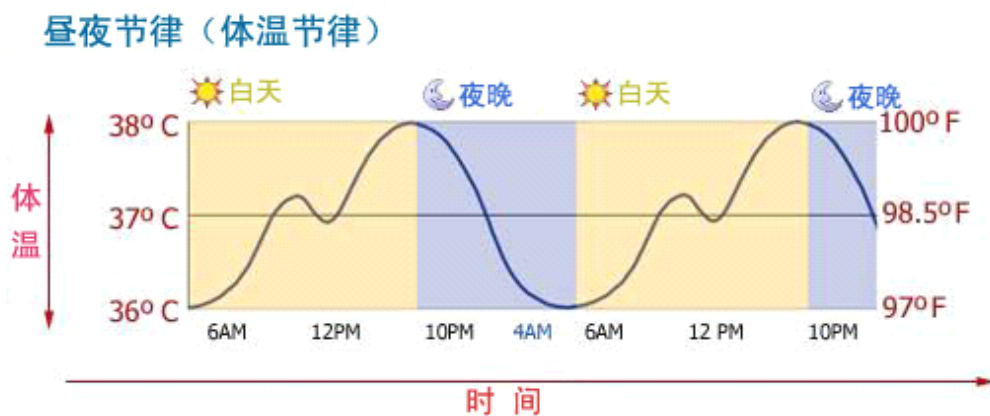
第一步是评估体温节律，或是昼夜节律。在附录里有一节提高了一个精确的方法来做体温试验。填写“我的体温节律”表和下面的使用说明。

- 1.什么时候醒? _____
 - 2.清早觉得很困吗? 如果是,要多久才能摆脱这种困意? _____
 - 3.白天的什么时候觉得十分要睡一觉或者打个盹? _____
- 提示: 这个时间很可能是通常体温下降的时间,一般是在午后。
- 4.白天什么时候觉得精力最为充沛,头脑最为清醒? _____
 - 5.白天什么时候开始觉得疲劳,昏昏欲睡? _____
 - 6.白天什么时候觉得困的要杀人,不睡觉不行了? _____

这样可以对你现在的体温节律有个准确的判断。必须知道体温何时上升,何时下降,这样才能运用本书中的方法来优化睡眠,也能注意到后来的变化。下面说明一下如何用这些答案来测定体温节律。

- 1.如果早上要闹钟才能醒,或者不想起来,起来后清早又觉得瞌睡,有可能是体温仍然处于低水平而且不能很快升高。
- 2.这段时间觉得清醒,体温已经在睡觉时度过了低温阶段开始升高了。
- 3.当你觉得有比较小睡一下时,体温开始下滑。
- 4.但你觉得精力最充沛时,体温达到了峰值。
- 5.这时感到困意,体温开始下降。
- 6.已经困的不行时,体温开始快速下降。这是睡觉的最好时段。

再看一遍体温节律的图表:



光照强度评估

就目前学到的内容,高强度光照对增强睡眠系统有很大的作用。如果人在白天接触到阳光,体温节律会达到更高的点也会下降的迟点。这就会有更佳的睡眠和更少睡眠时间。

如果接触的光照不足，体温变化的幅度就变小，阻止了深度睡眠和白天的精力。缺少阳光同样抑制了褪黑激素的分泌，更进一步降低精力和引起睡眠困难。

1.在户外时戴太阳镜吗？

戴 不戴

提示：在早上和晚上要限制太阳镜的使用。如果住在赤道附近，中午戴墨镜是保护眼睛免受紫外线伤害的好办法。尽可能的少使用太阳镜，就能感到很舒适。紫外线在日出和日落时强度较低。

2.当你睡醒时能立刻接触阳光吗？

能 不能

提示：如果起床后还要睡个回笼觉，就选不能。

3.通常情况下，清晨你有多久呆在户外？

10 分钟

10-30 分钟

1 小时

2 小时

3 小时或更久

4.通常情况下，你在室内呆多久？

10 分钟

10-30 分钟

1 小时

2 小时

3 小时

4-5 小时

5-7 小时

7-10 小时

10-13 小时

13-16 小时

5.通常情况下，从 12 点到 18 点内你有多久在户外？

10 分钟

10-30 分钟

1 小时

2 小时

3 小时或更久

6.通常情况下，日落时你大概呆在室外多久？

10 分钟

10-30 分钟

1 小时

2 小时

3 小时或更久

弄明白什么才是接触阳光

在室内，光照平均是 1-500 勒克斯。

日出时，光照平均是 5000-10000 勒克斯。

午时，光照平均是 50000-100000 勒克斯。

日落时，光照平均是 5000-10000 勒克斯。

如果现在每天接受光照的时间短于一个小时，那么就是光照不足。记住，眼睛在室内和在黑暗里是一样的。白天接受的光照越少，晚上睡眠的质量越差。

既然明白了要接受光照，定个计划，能晒多久太阳晒多久。但是，可不要光着身子一天晒 16 个小时，会烧伤的。要有常识。

如果住在赤道附近，光照终年都很强，晒太阳就不成问题了。但是，住的离赤道较远那么冬天晒太阳就有点困难了。这就是为什么很多人冬天精力不足而且睡的时间长。

如果因为工作或者在冬天不能接受足够的光照，那么就需要考虑一个人工的光产生器了。

你是在增强睡眠系统还是在损害它

剩下的问题可以帮助判断你决定是否遵照增强睡眠系统的习惯。填完表格后，你会对可以提高的地方有个总体的认识。确定你仔细复习了一遍这本书和重新回顾了优化睡眠的关键概念。

1.你抽烟吗？

抽 不抽

提示，如果你抽烟，那么戒烟是你要获得高质量睡眠和减少睡眠时间的第一个步骤。

2.你喝酒的频率是？

从不喝

很少，偶尔

经常

频繁

提示：如果你经常或者频繁喝酒，这会影响睡眠系统。

3.你最近喝咖啡吗？

是 不是

提示：咖啡是睡眠系统最大的敌人

4.你喝其它含咖啡因的饮料吗？

喝 不喝

5.你经常在睡前的 3-4 个小时吃很多吗？

是 不是

6.你一天喝多少水？

提示：一天最少要喝 1.5 升（最少 8 杯）

不喝水，喝碳酸饮料，酒或者其它饮料

1 杯

2 杯

3-4 杯

4-6 杯

8-10 杯

10 杯或更多

7.你需要闹铃才能把你叫醒吗？或者醒后再打个盹？

是 不是

8.你睡觉最常见的姿势是什么？你觉得那么姿势最舒服？

躺着

侧身躺着

趴着

9.周末的时候睡懒觉吗，或者和平时睡觉习惯不同？

是 不是

10.你最近要吃安眠药才能睡觉吗？

是 不是

11.你经常锻炼吗？

是 不是

如果是，什么时候？

早上

下午

傍晚

夜间

提示：夜间锻炼会引起失眠，会让体温不能下降。但是，轻度的运动就不会有这个问题。

12.你最近有规律的睡眠和起床时间吗？

是 不是

13.你通常什么时候睡觉？

14.你通常什么时候起床？

15.一般情况下，你每晚睡多久？

如果你最近没有任何睡眠问题，跳过下面 2 个问题。

16.要花多久你才能睡着？

17.你经常在晚上醒来而且再睡不着吗？

如果是，晚上醒来几次？

一旦醒来要花多久才能睡着？

18.满分 10 分，给自己的睡眠质量在下面挑一个数字打分

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19.满分 10 分，给自己醒来后的感觉挑一个数字打分

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20.满分 10 分，给自己白天精力水平挑一个数字打分

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21.满分 10 分，给自己的压力水平挑一个数字打分（健康呀，经济呀，人际关系啊，等等）

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

22.你最近经常睡午觉吗？如果睡，多久？

大概 10 分钟

10-45 分钟

大概 1 个小时

1-2 个小时

长过 2 个小时

提示：还记得吗，要减少睡眠时间。最长不能超过 45 分钟，避免进入深度睡眠和体温下降。

23.白天你能保持多久的清醒？

提示：如果睡午觉，时间算入睡眠时间。

24.你最近做下面的事吗？

把卧室当办公室

白天或者睡前在床上看电视

白天或者睡前在床上看书

躺着床上打电话

在床上想问题

在床上做论文

白天把床当一个放东西的地方

提示：床只能用来睡觉和做爱做的事。这会让你的大脑把床和睡觉联系起来。减少躺着床上入睡的时间和失眠的几率。

缩短睡眠时间

回忆一下当你穿越时区倒时差的时候。如果我们往西飞越两个时区，体温节律仍然处于 2 小时之前。我们会感到不习惯，要花一段时间体温节律才能适应新时区。

同样，当人要减少睡眠时间，身体也要一段时间来适应。减少睡眠时间最大的问题在于理解睡眠的机制，这需要我们综合全部知识来解决。

第二个问题在于人往往误解他的身体，如果白天觉得困，瞌睡问问自己下面这个问题：

我现在困是因为我需要睡觉吗？或者是因为我生活的方式或者最近的活动？

即便是一个精力充沛的人看两个小时电视也会觉得疲乏。

这就是为什么认识到提高精力水平和减少睡眠时间一样重要，他们共同起作用。

体温的一点其它知识

正如学到的，体温确实是体内一个让我们在特定时间保持清醒或睡眠状态的时钟。

同样很重要，要明白体温的升降是身体感到清醒和疲乏的信号。

不管是什么时候，体温一旦下降，人就会感到疲劳，瞌睡；体温一旦上升，人就会感到精力充足，警觉，更能集中注意力。

不要错误认为白天某时体温的下降就是需要睡眠。体温在白天有几次升降，这是你那时活动的反应。

不管什么时候，身体运动后，体温都会高于平常。因为强度运动，体温会在停止活动一会后开始下降。

例如，如果是 8 个小时剧烈劳动的换班制，人下午 4 点回家之后会觉得快要累垮了，就想睡觉。实际上，这种疲劳的感觉并不是真的想睡觉，而是对体温下降的一个回应。

如果你这时坚持不睡觉并给身体一段休息放松的时间，体温会恢复正常，人也会重新感到机敏。

在有效睡眠计划中，我建议睡个 10-45 分钟的午觉可以完全的恢复精力。如果体温下降，睡个午觉是很不错的，对睡眠也有帮助。但是切记，不要超过 45 分钟，以免进入深度睡眠。

在午觉中醒来通常会感到有点疲劳和瞌睡，这时因为褪黑激素含量高。睡醒时尽可能的晒太阳，活动活动身体以使体温升高。

如果最近生活方式是久坐不动型的，在坐着或者看电视时体温会经常的下降。如果你白天觉得疲劳，请明白并不是因为缺乏睡眠，相反，是因为睡觉多，活动少。

人睡觉时间的目标定在多久

每个人都有个确保白天表现正常的最短睡眠时间，这称之为“核心睡眠”。核心睡眠的时间因人而异，同样也取决于睡眠系统和生活方式。

如果你采用本书提到的方法和行动，核心睡眠时间是可以改变的。睡个好午觉，核心睡眠也会改变。

加利福尼亚大学最近的研究表明每天睡眠时间少于 8 小时的人活的更久！这个研究同样表明最佳睡眠时间是 6 个小时，但这意味这每个人都应该睡 6 个小时吗？

不是。你最终要减少多久睡眠时间取决于你和你的身体。保证最佳表现的睡眠时间因人

而异，有时和基因有关。

年龄大，睡的少就容易点，这是因为随着年龄的增长，褪黑激素的分泌在减少。这就是为什么老年人平均睡 5-6 个小时。

如果你采用这个计划里的方法，在寻找适合自己的睡眠时间时会需要一些尝试和犯一些错误。

如何减少睡眠

减少睡眠是的最佳方法是循序渐进并达到舒适的程度，不要尝试一蹴而就。如果一次就减少 2 个小时，身体是无法立刻适应的。虽然人们认为那有作用，但我并不推荐。减少睡眠第一个挑战是睡眠周期。正如学到的，最后一个睡眠周期里的 REM 是最长的。这很自然，大部分人那时候醒来比较容易起床。这个 REM 大概长达 1 个小时，因人而异。

如果开始减少睡眠了，有可能会从深度睡眠中醒来。这样会比较难起床，也会感到疲乏，瞌睡。如果出现这样的情况，就以 20-30 分钟为单位调整起床时间，从 REM 醒来而不是深度睡眠。

早上难起床还有一个原因就是阳光。如果开始减少睡眠，确认一下你起床的地方可以很快的接触到与阳光。如果你买了光盒，这个问题就比较容易克服。

现在来讨论一下如何让这个系统在生活中起作用，还有减少睡眠的特定方法。

有效睡眠计划

填完了个人睡眠评估表了吗？如果还没有，不用翻回去了，一个打印版的表在书后附着。

填完评估表后，对于可以提高睡眠质量的某些生活方式如何改进就应该有了更好的认识。

如果填了体温节律评估表或者做了体温试验，你现在就会对自己体温节律的运转有很好的认识，也能明白应用这个计划所要做的改变。

现在来复习一下这个计划最重要的 5 个方面：

光照

醒来就要看见阳光。

醒来第一时间就要看见阳光，这可以马上告诉体温节律一个信息：白天来了。体温就会开始上升，褪黑激素就会下降。

这就是为何早上锻炼是个相当好的主意。

减少睡眠时间时，在醒来的时间安排在日出是个好主意。

长期在室内时要接受高强度光照。

如果因为在办公室和家里工作，你不得不长时间呆在室内。这正是损害体温节律的时候。

问问自己：工作时如何尽可能的接触阳光呢？

你把工作桌靠近窗户了吗？

你在室外吃午饭吗？

你建议老板买个光盒吗？

减少使用太阳镜。

你经常使用太阳镜吗？

尽可能减少太阳镜的使用。如果住在赤道附近，使用太阳镜很正常，因为紫外线对眼睛有害。尤其是正午，因为此时紫外线最强。不要只是因为耍帅而戴太阳镜。

活动程度

至少做 15 分钟的高强度有氧运动。

15 分钟是基本要求。必须做足够的身体运动才能升高体温，任何的运动都能帮助体温升到更高点，延缓体温降低并让人睡的更香。

有可能的话，清晨锻炼一下。

清晨锻炼可能是让体温快速升高的最好方法。如果早上锻炼，就能很容易的度过每个人早上都要精力的疲劳时间段。

如果在室外锻炼，好处加倍，眼睛也能接触到阳光。

日出时在街上慢跑 10 分钟是升高体温的理想方法。

睡觉前 2 个小时内避免运动。

锻炼后体温升高的过程要持续很久。想想看，睡眠的头 3-4 小时里大部分是深度睡眠，睡前锻炼会让人无法睡的深沉。

小睡一下

这个计划真正重要的是白天小睡一下，其中基本是睡眠的第一和第二阶段，这对恢复身体精力很有益处。必须避免时间长于 45 分钟，否则就会进入深度睡眠。

睡醒后觉得有点疲乏是很正常的，这是因为体温也许已经开始下降，褪黑激素含量已经开始升高。但这个疲乏期只是暂时的，所以醒来后要活动一下，晒晒太阳。

打个盹的最佳时间是午后，洗完热水澡或者运动后体温开始下降的时候。洗完热水澡或者运动 60-90 分钟后，体温开始下降。

如果睡觉时间长过 30-45 分钟就会觉得相当的困，这就可能是进入了深度睡眠。这个时间因人而异，如果觉得很困，那就减少时间以避免睡的太死。

确定不睡过头的最好办法就是弄个闹铃。不要担心，人在睡眠第二阶段是很清醒的，很容易被闹铃叫醒。

一天只小睡一次。如果觉得有必要再打个盹，最好时间很短。

不要低估小睡的威力。如果要减少睡眠时间，小睡在保持精力方面有着极其重要的作用。它能储存精力，也能清理思绪并使注意力集中。

适当的减少睡眠

设定一个你要减少的睡眠时间。要明白，这个时间必须精确，而且要在恰当的睡眠阶段找到起床的最佳时间点。

一些尝试这个计划的人描述说，仅仅是通过增加日照和一下子缩短一个小时的睡觉时间就立刻取得了效果。

其他人试着缩短睡觉时间后，醒来觉得十分疲劳。记住，精力水平取决于白天的行为以及体温水平。如果还没有适应全新的睡眠系统，不要马上认为是减少睡眠时间导致这样的结果。

以 20 或 30 分钟为单位，逐渐的减少睡眠时间。如果有个时间长度你觉得很舒服，那么就可以更近一步了。减少睡眠时间的速度由自己而定，最重要的是必须要睡眠计划一致。如果不一致，内在睡眠时钟就没有足够时间来适应新的睡眠计划，体温变化就和新的起床时间没有关联起来。必须给体温节律足够的时间来适应新的睡觉和起床时间，这会减少早上起床的困意并让使睡眠更佳。

要记住，减少睡眠并非起床更早，也非通过推迟睡觉来减少睡眠。一旦应用这个计划，你会发现保持更长时间清醒和睡的晚点变的容易了，同时体温也会较晚的降低。一旦你发现白天不能应付过来，或者难以集中注意力和有时感到疲劳，这说明你减少到了核心睡眠时间。这时候，不要再继续减少时间是明智的。应该增加一点睡眠时间来让身体机能恢复正常，并把这个时间作为最佳睡眠时间。

减少睡眠起初看来像是个挑战，但是其实很平常，如果你坚持不懈那会比较容易。

还要记住，首先你必须正确的改变生活方式来提高睡眠质量和精力水平。如果不这样做，减少睡眠会使你感到极度困乏，你起床时会感到恶心，反胃，头痛，肌肉僵硬。

适当饮水

适量的水对睡眠系统来说就像汽油对发动机的作用。如果你确实想优化睡眠，快速增加白天精力，那么采取本书提到的步骤来调整饮水量。

合适含水量使得体温升高和降低更容易，体温节律会更容易的适应你为自己新设置的时间表。

这是此计划最重要的 5 个方面。如果你不确定要做什么生活方式的改变来提高睡眠质量和精力，回顾一下自测表并重新复习一下本书中的重要概念。

现在来举两个人的例子，这两个人在同一地点工作但却有完全不同的睡眠系统。

张三

张三早上 8 点起床，还要在床上赖 30 分钟才去办公室。在车上喝完含有 500 毫克咖啡因的星巴克后，在室内工作 7 个小时。回家后在沙发上看两集 Friends。因为看电视的时候很困，所以睡了 2 个小时。醒来已经 8 点了，张三觉得有点饿了。他拿了些速食食品去加热，然后看新闻。晚饭后，张三在房子溜了一圈，决定用吸尘器打扫一遍，而且要整理一下柜子。收拾完房子发了一些电子邮件后，已经 12:30 了，张三这才上床。睡了 7.5 个小时后，张三被闹铃叫醒，感到很困而且没有休息好。

呵呵，也许这有点戏剧化，但是究竟是张三的睡眠时钟控制他何时疲乏还是他的行为？

- 1) 张三白天没有接受任何日照，这让他褪黑激素含量很高，导致他白天瞌睡，疲乏。
- 2) 他只能保持 14 个小时的清醒，只比睡觉多 4 个小时。他几乎花了生命一半的时间用来睡觉，这让他的睡眠系统没有动力来提供高质量睡眠。
- 3) 他白天不做任何运动，也就不能得到深度睡眠。
- 4) 因为体温变化太小和褪黑激素的含量太低，张三就不能得到足够的深度睡眠来休息好。

总之一句话，他告诉睡眠时钟：“我活在洞里面，我活动的空间很小。”

回一下，睡眠时钟能适应任何你需要的。这种情况下，张三的睡眠时钟自然会产生身体服从的一个计时器，这让他每天睡觉的情况一样。

张三的睡眠时钟对他不利吗？坏了吗？不是，实际上这仅仅只是让他活着的身体运行方式。如果张三确实住在洞里，这个睡眠时钟会让他活下去。

李四

现在，来看看李四的情况，他和张三在同一个办公室，但是有优化的睡眠系统来保证白天最好的表现。

李四 6 点醒来，马上下床，立即打开窗帘让阳光进入室内。然后穿上鞋慢跑 30 分钟，尽可能多的接触阳光。慢跑的时候体温上升。工作的时候，李四感到精力充沛，注意力集中。吃过午饭后，在室外晒着太阳和朋友散步 30 分钟。当李四回家后，他在沙发上小睡 15 分钟。睡醒后去健身房做 1 个小时运动，这使他的体温避免处在低水平，也让他不感到困倦。他下午 5 点的时候在后院吃了顿晚餐。等到天黑了以后，李四去拜访一个朋友。因为朋友住的离他只有 8 条街远，所以李四决定不开车，走着去。经过愉快的谈话后，李四 8 点回到家。开始收拾家里，还遛了会狗。李四 12 点的时候上床，很期待即将到来的一天。

- 1) 李四尽可能多的接触了阳光。
- 2) 他睡了午觉来恢复精力。
- 3) 他保持了 18 个小时的清醒，这使身体对睡眠的需求很大。
- 4) 他使身体的运动很多，包括大脑

他告诉身体的信息是：“我是一个活跃的人，我需要能量，让我保持清醒。”

李四的体温节律从 6 点开始，当太阳照进他的眼睛，褪黑激素含量开始快速下降。慢跑过后，体温上升变快。白天时对身体的需求很大。李四接受光照充足，这延缓了体温下降并让他保持活跃。

当李四上床后，他只睡了 6 个小时。在这段时间内，他的身体通过快速降低低温来补偿白天的活动，并确保他有足够的深度睡眠来给第二天的 18 小时做好准备。

结论——你如何使用这个计划

我通过提供知识来设计这个计划，最大的愿望就是能帮助你从生活中所得最多，我算是倾囊相授了。

但是，我明白并不是每个读过此书都能完全按照计划来做。这很自然，大部分参加自我提升计划的人从来不使用 the information(?)。这是因为他们懒吗？

不是，这是因为大部分害怕生活改变。你必须问自己，这个计划带来的好处对于它所花的时间来说值吗？

同样，人人有本难念的经，每个人的时间表和遇到的困难不同。这可能会对某些人完全按照计划来做造成困难。

我在本书中是知无不言，言无不尽，把所有让你成为自己睡眠专家的知识倾囊相授。

但是，如果你不确定自己做的对不对，有压力，just plain down on yourself. 记住这个计划最重要的 2 个方面。

1) 阳光

2) 运动

我建议你现在马上就去运动一下，并和离你最近的人联络一下感情，并使运动成为每天的一部分。一旦形成习惯，那么运动精神勃发，上面两点就很容易了。

但是，大多数睡眠不好的人都和缺乏运动有关。

■ 事实上，患失眠症的人中 50% 都不爱运动，过着久坐不动的生活。

白天必须去运动一下，运动的越多，睡眠时钟越能带来更香甜的睡眠。

如果你都不运动，不使用身体，那么提高睡眠质量，补充精力又有什么用呢？

我希望能喜欢这些知识，我也很享受分享的感觉。请记住，要提高睡眠质量，必须要使身体对高质量睡眠有需求，这样才能达到我们的目的。

希望你每天好梦

请称呼 Kacper M.Postawski（也就是作者我）为，失眠终结者。

附注：如果你有任何关于睡眠，失眠或者关于这个计划或者网站的问题，请给 Questions@WonderfulSleep.com 写信，主题请写：睡眠问题。这会让我们知道你在采用这个计划，并确保我们尽快回复。

附录：

1：体温周期试验

这是一个精确的找到你现在体温节律模式的简单试验，此试验并不是计划必须要做的，可做可不做。

这个试验需要一个体温计，电子的更好，因为可以测出微小的变化。当然了，如果你读数很仔细，一般体温计也可以。

你所需要做的就是测定几次体温并填在表上，就能发现体温的升降。填完表后，可以把它做成坐标图。这并非必要，除非你想使之看起来更形象。

在采用计划并减少睡眠时间后，再做一次这个试验。你就会发现体温节律的变化。

提示：并不需要每个小时都测定体温，2-3 个小时做一次就可以了，这会让你对体温节律的模式有个大体了解。

下面有个体温表的打印版：

| 时间 | 体温 | 感觉如何？ 疲乏、一般、精力充沛 |
|----------|----|------------------|
| 6.A.M. | | |
| 7. A.M. | | |
| 8. A.M. | | |
| 9. A.M. | | |
| 10. A.M. | | |
| 11. A.M. | | |
| 12. P.M. | | |
| 1.P.M. | | |
| 2.P.M. | | |
| 3.P.M. | | |
| 4.P.M. | | |
| 5.P.M. | | |
| 6.P.M. | | |
| 7.P.M. | | |
| 8.P.M. | | |
| 9.P.M. | | |
| 10.P.M. | | |
| 11.P.M. | | |

| | | |
|----------|--|--|
| 12.A.M. | | |
| 1. .A.M. | | |
| 2.A.M. | | |
| 3.A.M. | | |
| 4.A.M. | | |
| 5.A.M. | | |

2: 放松的方法

下面两个放松方法的作用是：

减少压力

在你不能入睡时拉住思维的缰绳

放松肌肉并增加白天的注意力

在睡眠第一阶段降低脑电波

第一个方法：

全身放松

提示：并不需要完全按照下面的过程才能使该法起效，仅仅大体符合就好了，放松。

闭上眼睛

首先深呼吸

吸气。持续三秒

呼气。持续三秒

重复这个过程，一直深呼吸

开始注意到腹部随之而来的起伏

注意头的重量

注意眉毛的压力

注意嘴唇的潮湿

注意脸颊肌肉的紧张感

让脸部开始放松

注意全身的重量

感觉腹部在膨胀和收缩，同时空气在被呼吸

注意到手臂的重量

感受手的重量

感受手指尖的重量

注意到肩膀和手臂的紧张感

让手臂放松

注意腿的感觉

注意到腿部的紧张感

让腿放松

注意到脚的重量

感受脚趾的重量

现在。注意到全身的重量。

长长的呼气放松。让整个身体放松。

第二个方法：

减少压力

如果你面临着压力很大的环境，你可以用这个方法释放大量的压力

首先做个深呼吸并注意这个过程

注意到腹部如何在膨胀和收缩，同时空气在被呼吸

注意这使你带给你什么感觉

想一下带给你压力的情况

注意你现在自言自语的话，并重复这些话

注意脑海中的情景

想象这些情景的时候，就好想在脑海中有个大电影屏幕

定格这些影像就好像放幻灯片

Think about the way you would want this situation to turn out for you。

想象一下，当解决了这个困境并得到期待的结果时你的感受

给这个结果定格，就像是一副幻灯片。用第三人称视角看它。

看这个情景时，笑一笑，告诉自己：“太好了”。

再来一次深呼吸，在这期间，让这幅图景在脑海中变的更大更明亮。

把这幅图片放一边，然后想象另一个你想要的结果。

注意你在这个情景中笑的多么灿烂。

再来一次深呼吸，在这期间，让这幅图景在脑海中变的更大更明亮就像你刚刚做过的那样。

接着回到想象的第一幅图片里，脑海中就像演电影一样。记住保持微笑。

用第二幅图片重复这个过程，还是要保持微笑，如果有其他人在场景中，那么蔑视一下他们吧。

注意到在这些图片里的每个人笑的多么开心，快乐和放松。

你想重复这个过程多少遍就多少遍，你会发现这很有趣。

在这个过程的末尾，问自己，“我要怎么做才能得到这个结果？”