# 睡眠

要注意瞬间睡眠。如果一个人长时间缺少睡眠，会导致睡眠负债，睡眠负债会像高利贷一样滚雪球，收利息。当睡眠负债越来越多的时候，人类的瞬间睡眠出现的频率会越来越高。  
瞬间睡眠的危害：在人类完全没有意识的时候，进行短暂的睡眠（1~10s），这是自发性的，无意识性的睡眠。试想，如果一个人在开车的时候发生了瞬间睡眠，后果有多严重呢。  
  
有些人具有短时间睡眠的基因，他们只需要很短的睡眠时间就能满足睡眠需求，并且对身体没有任何危害。我们不应该，也是不可能去学习这种天赋的。就像博尔特9s多跑有1km，我们说“生而为人，都能跑进10s”一样，是荒谬的。学习那些人短时间睡眠，只会摧毁我们的身心，得不偿失。模仿有特殊基因遗传的人，没有任何意义。

个人感觉：扯着话筒喇叭大声讲话的人，是为了减免受众的思考，奴化受众思想。所以，建议遇到会场大声说话的，提防它。 ​​​​

午睡力争不要超过1小时，午睡超过一小时会增加痴呆症的风险  
注意力，思考能力，失误率都与睡眠有关，无论是工作学习，还是体育运动。  
在偿还睡眠负债的时候，短期内的表现可能不明显（因为短期之内是不可能完全偿还完睡眠负债的，需要几周的时间），但是偿还完毕一定会提高各方面的能力。  
所以可见，在周末几天的补觉是不可能偿还睡眠负债的，很多人在周末也会因为睡眠惯性，睡不了太多的时间来偿还一点点的睡眠负债。  
  
入睡后的90分钟的非REM期（深度睡眠）是决定一个人一次睡眠很重要的时期，同样，这段时期是一个人最难被叫醒的时期。如果在这段时间受到干扰，那么生长激素的分泌就会受到极大的干扰。（生长激素关系到一个人的生长和新陈代谢）

昨天晚上和今天白天的总结（部分来源于看到的文献）：  
大量的酒精不利于人的睡眠。酒精有利尿作用，饮酒会有水分的输入。所以无法确保自己有很好的睡眠质量的人，不要在睡前饮大量的酒。  
  
α波是用来消除压力的。  
提一下：交感神经与非交感神经。这两者都是自律神经。交感神经起主要作用的时候我们一般在工作，非交感神经一般在非REM睡眠期和餐后，这时候我们会得到放松，我们的心脏跳动和呼吸会变缓。如果交感神经一直占主导地位，我们会感觉压力很大，大脑会感到疲惫。如果非交感神经不能在夜晚占据主导地位，我们的自律神经会产生紊乱，继而体温和肠道会出现异常。  
  
在REM睡眠期间，关于事情的记忆会根植在我们脑子中。  
在非REM睡眠期间，可以帮助人们消除糟糕的记忆。  
入睡初期和黎明前的浅度非REM睡眠期间可以帮助我们用身体固化记忆（非主观意识的记忆，比如背诵的记忆），对于记忆来说，睡眠是必不可少的。  
  
在人的大脑和骨头之间存在这脑髓液，这个“大脑的游泳池”中有着大脑新陈代谢的产物，同时也保护着大脑在人类摔跤的时候不让大脑撞到头盖骨。以下为看论文报告大致的总结：这个液体一般有1500毫升，一个人每天会分四次更换掉其中的600毫升，这600毫升里面会存在着各种各样的废物，如果睡眠受到影响，势必会影响脑髓液的更换。

那么总结一下，睡眠的作用：  
1、清除大脑中的废物  
2、保持激素分泌平衡  
3、提高免疫能力  
4、让大脑和身体得到休息  
5、整理记忆 ​​​​

这里讲到  梦：  
起床后依然记得起来的梦，通常是醒来前不久做的梦。根据我阅读的论文指出（我大致总结了一下）：一个人在REM期做的梦是有故事性的，比较符合逻辑的；一个人 在非REM期做的梦是抽象的，不太符合逻辑的。  
  
在非REM期间，信息从海马体转移到大脑皮层，形成记忆。  
  
在非REM期，大脑皮层是非常活跃的，所以人们亲身体验了一次有类似于真实世界的感觉的梦。梦做的次数越多，表示REM期和非REM期交换的次数也越多。

有些人说自己一个晚上都没有睡着，事实上他们是睡着过的。这涉及到了睡眠的质和量。这群人有睡眠的量，却没有睡眠的质，所以醒来后有不解乏，困倦，感觉没有睡过的假象。  
  
睡眠呼吸暂停综合征：  
在很多时候，打呼噜的人（呼噜有时会中断）会有这种病征。这个病症就是在睡眠的时候呼吸有一段时间中断了。这个病症会导致白天总想要小憩，无法休息，自律神经、激素、免疫等系统无法正常工作。  
  
打呼噜是牙齿的哀鸣

结合了亲身体验得出的一个结论：一定不要忽视最初的困意。明明犯困却坚持不睡，之后很难再进入到深度睡眠的状态，而且无论睡多久都不回有一个良好的睡眠质量。 ​​​​

手机里面有偏光片，取出偏光片以后手机屏幕会变全白（靠近点还是看得见的），如果在眼镜片上贴上偏光片以后就变成了只有你看的见的手机，不用怕窥屏啦。 ​​​​

睡眠质量是由第一个睡眠周期决定的，睡了6个小时的人完全可以比睡了8个小时的人恢复的更多。患有疾病的，特别是抑郁症的人，是很难保证最初90分钟的非REM睡眠的。  
  
由于在睡眠的最初90分钟内没有的到良好的睡眠，一个人的心理，身体健康，自律神经都会出现问题，这些都是抑郁症的典型状况。而抑郁症又会导致睡眠最初的90分钟出现问题，达到恶性循环。  
  
自律神经在维持呼吸，体温，心跳以及肠胃活动等方面有重要的作用。如果自律神经失调，会让人觉得身体状态不好，头痛，紧张，疲惫，肩膀酸，急躁，发寒这些症状。这些症状大多源于自律神经的紊乱。  
  
白天嗜睡的人一般是因为一开始睡觉马上进入REM期，这会导致身体僵硬，四肢无力。很多治疗抑郁的药物就有减少REM期的作用。

碰到不得不加班的事件：  
把闹钟设置在90/100/110分钟，先进行第一个非REM睡眠期，这样虽然睡眠的量还远远不足，但是质已经达到，可以大幅度提升后续工作效率。  
  
还有两种情况（撑过了瞌睡的点不再困/撑过了瞌睡点以后睡觉，第二天感觉非常难受）：  
因为强制精神集中，所以在那时候睡觉大脑是非常兴奋的，错过了第一个非REM期，会导致睡眠的质量下降。所以熬夜到黎明再去补觉，会得不偿失，继而严重影响新的一天。  
  
为什么老年人会睡的少，白天会瞌睡呢？  
因为老年人的黄金90分钟（第一个非REM睡眠周期）随着年龄的增长变得越开越难得。

确保睡眠质量/黄金90分钟的两个重要条件：大脑和体温  
这两个开关可以让我们切到睡眠选项  
一个人的体温是白天高，夜间低。一个人在深度睡眠的时候的体温是比较低的。在清醒的时候，体表温度一般会比体内温度低两度，在进入睡眠的时候，体内的温度向体外释放，所以手脚会有暖暖的感觉。进入睡眠状态的关键之一是使体表温度和体内温度相近。洗澡洗脚，都是释放体内温度的方法。  
关于大脑：手机，电脑，就餐，运动都会使大脑保持兴奋，让人难以入睡，此时体温也会上升。  
  
实现深度睡眠的有效方法：  
1、 每天保持在同一个时间点睡觉，这也是一种行为认知疗法  
2、 控制体表温度和体内温度  
3、 在准备睡眠前防止大脑过度兴奋

事实上，一个人觉得难以入睡（实际上最后睡着的）和容易入睡两者在入睡时间上差异不大。  
检测睡眠是否达标的，应该是第二天的精神状态和工作质量。  
  
在寒冷的时候，我们会发抖，通过肌肉的抖动来维持身体供热；但是在极度寒冷的时候，我们肌肉抖动不能产生维持身体供热，还会消耗大量的能量，所以我们会感觉无力，四肢冻僵不会致死。身体把能量供应给大脑，所以极度寒冷的时候一定不能睡着。因为一睡着大脑就无法得到功能，这时候，就会致死了。寒冷的野外和冷气十足的会议室都会使人犯困。  
  
我们为什么会在极度寒冷的时候犯困：因为在极度寒冷的时候，四肢冻僵，大脑控制的消化活动，肌肉运动，思考的能力会大大减退，会引发困意。但是大脑的自律神经还是工作的，自律神经负责呼吸，供热，心脏的跳动。

调节身体温度使其适合睡眠的方法：  
1、 进行沐浴，比如在入睡前90分钟进行沐浴  
2、 洗脚  
3、 舒适的室温（整体温度），同时湿度过高会导致无法排汗也会影响睡眠。  
  
较低的枕头能更保障呼吸道的通透性。  
由于外部环境的变化会给大脑带来刺激，所以会出现人们到了一个新的环境可能失眠。  
  
放空大脑有利于睡眠：  
1、 处在单调的情况下大脑容易放空，可以在睡前看一些让人觉得无聊的东西帮助入睡。  
2、 数羊助眠的方法是英文中的。所以用非英语数羊的效果是远远比不上sheep数羊的。

关于睡眠禁区：  
由于睡眠禁区的存在，在得知第二天需要早起的情况下比以前提早三个小时睡觉会导致睡不着，进而影响了睡眠的质。（睡眠禁区一般是一个小时，所以提前一个小时以内睡是可行的）  
  
蓝光不利于睡眠，但是蓝光能够使人清醒，提升工作效率，但是也会让眼睛疲劳。  
使人清醒的关键因素与两个：光和体温  
事实上，人的昼夜节律为24.2小时，我们之所以能够与地球同步就是因为有光的存在。  
如果没有光的存在，我们每天醒来都会推迟0.2小时。  
  
关于起床闹钟的设定：  
起床闹钟可以设置两个，第一个比第二个可以早20分钟左右。第一个闹钟的声音应该小而短促，如果在第一个闹钟响的时候，正好是REM期，那么正好可以愉快的起床，避免再次进入非REM期导致起床后难受；另一方面，如果第一个闹钟响的时候还是非REM期，那么这微弱、短促的闹钟不会叫醒熟睡中的人。第二个闹钟就是这个时间必须起床了。

咀嚼可以增加清醒度。据数据指出，午睡保持在20分钟最佳，如果在白天午睡超过一个小时会导致身体非正常老化，很可能会引起疾病，午睡时间超过一小时还会造成注意力无法集中，产生睡眠惯性（睡眼惺忪）。  
如果想改变每日2/3的时光，就得从1/3的睡眠时间开始。

喝咖啡应该在感到疲劳之前喝。原因如下  
让人感到疲劳的是一种神经递质，它的名字叫腺苷。腺苷会附着在神经受体上，咖啡因与腺苷的化学结构类似，能抢掉腺苷与相应神经受体的结合关系。而一旦人感觉疲劳，喝咖啡，摄取咖啡因已经不能阻止受体和腺苷的结合。  
所以，建议在已知之后有大量工作量需要清醒，在疲劳前用咖啡。功能饮料同理。所以我以前暑假里骑车骑回家很累喝了功能饮料还是倒头就睡。但是睡好以后精神会非常的好。在英文里叫做 coffee nap，咖啡盹。即喝完咖啡马上睡觉醒来之后的好精神会持续很长一段时间。  
所以在电影里看到欧美人常常早上起来喝咖啡。但是咖啡是有依赖性的。经常喝会导致身体产生更多的受体，这时需要更多的咖啡因，即成瘾。戒咖啡的一段时间人会感到疲倦。

**整理高中时代留下的**死生契阔，与子成说；执子之手，与子偕老  
世人千万种，浮云莫强求；斯人如彩虹，遇上方知有。  
我以晦朔春秋为聘，不知你愿否同我度完浮游小年。  
命运善嫉，釜底常抽薪，波澜平地起；诗难果腹，但养心肺；酒不解渴，但润平生  
酒入愁肠，本是清冽的杜康，此时确如浓烈的甘醴，一寸一寸的烫过肺腑，勾起思绪万千。  
夜深花睡，你是我猝不及防的梦。  
我们总是喜欢拿顺其自然来敷衍人生道路上的荆棘坎坷，却很少承认，真正的顺其自然，是竭尽所能后的不强求，而非两手一摊的不作为。  
一路上演出难得糊涂；一路上回顾难得麻木。  
星光不负赶路人，时光不负有心人。  
强者自校，圣者渡人。  
时间逝了，沧海枯了，历史的书页黄了。  
历史带走了多少春花秋月，岁月剥蚀了多少秦砖汉瓦。  
可怜可笑，亦复可叹可悲。  
夏虫不可语于冰，井蛙不可语于海。  
太疼的伤口，你不敢去触碰；太深的忧伤，你不敢去安慰；太残酷的残酷，有时候，你不敢去注视。  
交集悲欢之中，些许激越，些许不悔，些许地迥，些许凄凉，些许没有理由的昂扬恣意。  
人类用沙，堆出梦想的通天塔，为贪恋不惜代价。  
涉世浅，点染亦浅；历世深，机械亦深；故君子与其练达，不若朴鲁；与其曲谨，不若疏狂  
天亮了，凉尽了天荒；地老了，人间的沧桑。  
菩提树下，相守千年盼你一世回眸；忘川河中飘零百岁，守你今世无忧。  
既不回头，何必不言；既然无缘，何须誓言。  
人生似岁的年轮，在老去的故事里演绎一场场悲欢离合，湮灭了多少回忆，微凉了多少时光不再荏苒。好风如水，明眸似月，寂寞一段风景，忆来尤馨。  
谈笑间，一点从容，难掩破碎心。