

世界正在惩罚晚睡的人

2017-07-13 爱我就点我→ 菁古堂



导读：你若不早睡，谁替你健康？永远不要忘记，身体才是革命的本钱。因为你是你自己的银行账户，别让辛苦打拼的积蓄突然透支，将来的你，会感激现在努力且早睡的自己。所以，你今晚打算几点睡？

几乎没有药能代替早睡



小时候，爸妈带我去朋友家做客，叔叔阿姨比我爸妈年轻约5岁，看上去却像同龄人。

那对夫妇都是一家公司的职工，效益超好，他们需要值夜班，但补助不菲。他们家有很多我没见过但一看就很高档的保健品，他们公司的福利之一是可以到集团下属的温泉酒店泡汤按摩，那天还带着我家去感受了一次。我边泡温泉边在想，凭叔叔阿姨的保健豪华套餐，也没我作息正常的爸妈抗老。

那时，我就归纳出：[早睡可以代替很多药物和疗法，但几乎没有药物和疗法能代替早睡。](#)

最近这两三天，我从晚上10点半硬熬到12点才睡，还5点多就自然醒。今天，我就遭到偏头痛的报应，像有人拿个马桶吸盘拖拽着我的左头，就算吃了止痛药，全方位气色不好，全天效率低下。

其实，等晚睡的后果体现到脸上时，晚睡的影响早就在体内横冲直撞地转体三周半了。

早早去睡，是为美好明天养精蓄锐。

你若不早睡，谁替你健康



《超级演说家》里那个穿红裙的投资人周西，在卵巢肿瘤确诊前，发表了让我挥泪不止的演讲《滚蛋吧，肿瘤君》。她后悔“这一整年我几乎没有在当天睡着过，熬夜一点两点甚至到三点”。好在她的肿瘤是良性的，谢天谢地。

还有写了《此生未完成》的复旦年轻女教师于娟，查出癌症后懊悔自己“10年来基本没有12点之前睡过，厉害的时候通宵熬夜”的生活习惯。

有时候，我们会去感慨“明天和意外哪个先到”，你的侥幸心理、你的明知故犯，真的会提高意外比明天先到的可能性。

你若不早睡，谁替你排除万难

曾有个读者问毕淑敏，如何度过人生的低潮期。毕淑敏的回答我最记得其中一句，“好好睡觉，像一只冬眠的熊”。

大道就是那么至简，真理就是那么朴实，好好睡觉，养精蓄锐，第二天醒来神采焕发的自己犹如铠甲披身，才有力气排除万难。

晚睡的你，怎样做自己的催眠大师？



在我们这个社会中，有人由于社会分工或工作性质无法早睡，也有天才据说很少的睡眠就已足够。但我这篇文章，是写给明明有条件早睡却拖着赖着晚睡，明明已经久病了还不做自己良医的人看的。



除去有些睡眠拖延症人群外，确实是有人忙完工作就很晚了，或者本身有睡眠障碍，我这个过来人来分享下经验：

❶ 首先，不择手段地养成早睡体质。

我极为珍视早睡，是因为我曾整整失过一个学期的眠。那种每根头发丝都失眠的经历，至今想起来都发怵。

那时寝室熄灯后，听着室友的磨牙声渐渐响起，看着昏暗的天花板直到天亮，我数绵羊数水饺、调呼吸调睡姿都睡不着，举世皆睡唯我独醒的感觉真的很绝望。

从那时起，我就决定把入眠好习惯都长在身上：睡前远离茶水、咖啡等让人兴奋饮品，喝热牛奶、饮小米粥，甚至买红酒来小酌，睡前边泡脚边听助眠音乐边看抽象书籍。有少许用，后来慢慢能睡两三个小时。

❷ 第二，不要在晚上反刍心事。

作家亦舒说过，“不要在晚上做出任何决定”。别说做决定，连心事都别想。我发现，同一件事，晚上思考很容易钻牛角尖，越想越难受，并做出八成后悔的决定；而清晨醒来，顿觉事情根本没那么糟糕，做出的选择积极有建设性多了。

我的经验是，白天保持高效、坚持运动，晚十点后远离让我兴奋的书籍和对话，减缓大脑运转速度，这样更容易头碰枕头就睡着。

有什么疑惑白天去问当事人，有什么担忧白天去全力以赴，紧凑充实的白天更利于晚间睡眠质量的提升。

❸ 第三，早睡是1%的幸运+99%的不玩手机和ipad。

很多人睡前习惯拿着手机刷微博、刷朋友圈、刷公众号，提示更新的小红点大海无量地涌来，等指尖点过这链接十八弯的屏幕，都痛失最佳入睡期了。

我有次躺在床上玩手机，已经困到看了也记不住，还执着地举着，后来手机掉下来砸到眼镜上的鼻托，差点把我鼻梁弄破皮。现在，我吃一堑长十智：**卧室是睡觉重地，手机与平板电脑不得入内。**



试试呗，反正早睡一天赚一天。说不定，你会更爱那个因为早睡而第二天精神充沛、活力满满的自己。睡觉，是件多上瘾的事啊，让这份上瘾循序渐进地提早一些吧。

最后，容我吟首小诗：

你是你自己的银行账户
别让辛苦打拼的积蓄突然透支
你是你自己的雄心壮志
别让脚踏实地的积淀不欢而散
将来的你
会感激现在努力且早睡的自己

——END——

推荐阅读

- 关注「菁古堂」，回复数字**2017**，查看热门阅读集结
- 1、立春后，它是13亿人身边的免费万能补药，8~80岁都有效
 - 2、日本医学专家提出杀死癌细胞新方法：简单！人人都可轻松做到！
 - 3、【养生】中国人喝粥能否长寿？哈佛15年研究告诉你！两千年的秘密！
 - 4、【养生】萌化了！3分钟学会八段锦，还不赶快动起来！
 - 5、【养生】耗尽你阳气的，正是这些日常行为，一定要戒掉！
 - 6、为什么皇帝卧房不超过10平方米
 - 7、长寿秘诀已被诺贝尔奖得主破解，主因无关饮食烟酒和运动
 - 8、宇宙最神奇的力量——和谐共振