|  |
| --- |
| 年轻人和老人的睡眠模式不同，年轻人的深度睡眠时段更集中。 |
| 年轻人和老人的睡眠模式不同，年轻人的深度睡眠时段更集中。 |

叔认为这也许是为何年轻人更喜欢熬夜，因为极度疲劳之后，睡眠效率很高，更容易进入深度睡眠。 但是如果你学会控制自己的睡眠节奏，在子时，也就是11点-1点内入睡，并参照下面的方法进入深度睡眠，那么即使必须早起，也不会在白天感到精力不足。  
  
  
以下为转。  
  
需要深度睡眠的朋友每天睡觉前做几件事情：  
  
  
洗脸洗脚刷牙；喝温开水一杯；去卫生间解决后顾之忧；躺床上之后深呼吸3次，每次呼气不低于25秒，每次吸气不低于45秒，呼吸要均匀，细致，绵长；简单客观回顾当天的事情，然后全身放松，身体姿势周正，双臂平放身体两侧，两腿自然展开，不要交叉，压叠，面部朝上，胸腹部不要盖过厚的被子，遮盖物厚度和重量要均匀。  
  
双眼轻合，注意力集中于后脑勺，并逐步向小腹移动，最终关注到小腹肚脐与腰眼中间部位，然后散布向全身，周身开始暖洋洋的非常舒服，然后迷糊过去，进入深度睡眠，4小时左右后，大脑转回普通睡眠状态，这时候你一天的睡眠要求已经完全补足，可以满足连续20小时的工作了(这个需要很长时间的训练，但是每天你的6-8小时的睡眠里，如果有4小时达到这个标准，已经足够了。-叔注)。  
  
更多关于深度睡眠：  
<http://www.hudong.com/wiki/%E6%B7%B1%E5%BA%A6%E7%9D%A1%E7%9C%A0>  
  
帮助你进入深度睡眠的音乐：(类似于白噪音)  
<http://www.apple4.cn/2010/04/sleepup-mp3-dream/>  
  
  
  
--------------  
   
叔补充： (这一段是不完全正确的，看完继续往下看好么亲！)  
  
关于呼吸的事情，有人说25秒和45秒太长，是的，我也做不到，但是：  
  
　　   
　　25 和 45 是久练之后的人才能达到的效果，一分钟呼吸3-4次，就已经不错了。   
　　   
　　气沉丹田的办法，想象你就是你的肌肉，让它放松就好。 可以参照瑜伽或气功的训练方法。  
  
@模拟梦游 (m-flo我爱你到使!) 　　我做到45秒吸气了，就是数着秒数，一丢丢一丢丢地吸气，非常少的量，一秒吸一丢丢！！！！！！ 试试看！ 不过说一下我是唱美声的所以我的肺活量很大= =  
　  
        正解，不是一口气呼完，而是很有节奏地。 练气功和瑜伽的人，45秒是短的，呼气可以呼数分钟。不过房间不可以太密闭，否则会脑缺氧。 睡觉的时候尽量头对着风来的方向，防止脚着凉。  
  
        此外，一个能托起脖子，放低后脑的半高枕头也很重要。 有颈椎病的人要特别注意，最好是买可变性的所谓航空海绵枕头，有记忆功能的。 当然传统的荞麦，蚕沙，或者棉花，鹅毛枕头都不错，稍微高一点比较不容易做梦。  
------------  
  
关于坑叔的憋气呼吸法，有高人前来更正，大家自觉学习啊！

|  |
| --- |
| 你能憋多久 |
| 你能憋多久 |

97楼 2011-03-23 16:48:16: 女青年要考研 (拖延症？跟我没关吧啊？！（甩头)  
  
　　那个…以秒来计是不可能的…   
　　例如瑜伽最后有个放松冥想，当然事实上是不要睡着的，但是我每次都睡得很快- -，说下要点吧：   
　　1、呼、吸都要尽可能的慢，并且要保持均匀。大家尽量记住“慢”就好。   
　　2、绝对不要憋气。   
  
　　要睡觉是要保持放松啊…憋气的话绝对不是你的正常状态啊亲！！！不管是做瑜伽练习还是平躺后的冥想放松练习，反复强调的是“绝对不要勉强自己”，尽力就好，这样才可以达到自己最自然的状态。   
  
　　这样能很快入睡，一部分是因为你要把注意力集中在呼吸上，杂念自然少了。深呼吸又有助于排出废物，所以睡得很舒服。   
  
　　另外，深呼吸的时候可以把手轻轻搭在小腹上，吸气到最后时可以感觉到小腹被用力鼓起，而不是胸腔，更加有利于废物的排出。   
　　   
　　没有要驳斥楼主的意思啊…楼主见谅…就是希望大家不要去憋- -囧。  
-------------------------------------  
21/04/2011  
重要补充：  
关于睡眠时间的选择，如果你在11点上床，这四个小时，可能抵八个小时，反之如果你是熬夜之后补睡，八个小时也不够补回你损失的精气。

|  |
| --- |
| 翻译了一下，参考中医的子午流注：十二时辰养生法 http://baike.baidu.com/view/150960.htm |
| 翻译了一下，参考中医的子午流注：十二时辰养生法 http://baike.baidu.com/view/150960.htm |

人体子午流注以及子午觉的原理，参见以下日记；  
<http://www.douban.com/note/140794785/>  
其他关于睡眠时间选择的文字和视频 :  
睡觉“睡一半”会短命？ <http://cm.39.net/104/29/1252960.html>  
陈金柱：养生要顺应天时 必须按时睡觉 视频 <http://www.byb.cn/doc_1361-3.aspx>  
女人睡觉前需知的六件事 <http://cm.39.net/a/2011215/1612236.html>