

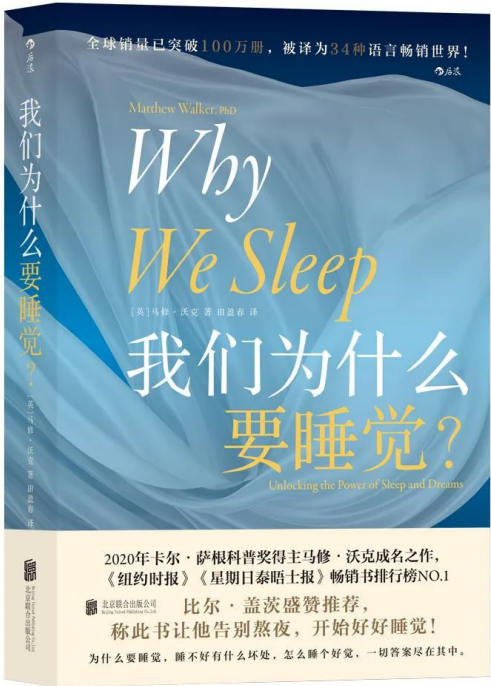
# 世界睡眠日，给你推荐一本书《我们为什么要睡觉？》

彭宏豪 效率工具指南

收录于话题

#随笔 28 #阅读 5 #世界睡眠日 1

今天是世界睡眠日，给各位推荐一本书《我们为什么要睡觉？》，这本书刚出版没多久，目前只有纸质版，我在微信读书和得到 App 中都搜过这本书，还没看到电子书。



没记错的话，我之前在公众号「小道消息」的视频号直播中看到 Fenng 老师推荐这本书（直播带货），但没有第一时间购买。

昨天去书店再次看到这本书，读了一下，觉得写得不错，就在京东上下单了。

感兴趣的朋友，可以通过下方的链接 前往京东购买：

下面的 12 条健康睡眠小贴士，是本书末尾的「附录」中的内容，非常适合今天看：

## 12 条健康睡眠小贴士

- 坚持固定的睡眠时间。每天在同一时间上床睡觉，在同一时间醒来。如果你只能从这 12 条建议中记住一条，那么记住这一条吧。
- 锻炼很有益，但不要一天中太晚的时间进行，尽量每天尝试锻炼至少 30 分钟，但要在睡前 2~3 小时结束锻炼。
- 避免咖啡因和尼古丁的摄入。咖啡、可乐、某些茶和巧克力都含有兴奋剂咖啡因，其效果可能需要 8 小时才能完全清除。因此，在下午晚些时候喝杯咖啡，会让你晚上很难入睡。尼古丁也是一种兴奋剂，通常会使吸烟者睡得很轻。此外，戒烟者通常会因为尼古丁戒断反应而在早晨过早醒来。
- 睡前避免喝酒精饮料。睡前喝一杯酒或含酒精的饮料可以帮助你放松，但大量摄入酒精会让你失去快速眼动睡眠，使你处于睡眠较轻的阶段。大量摄入酒精也可能导致夜间呼吸问题。当酒精的影响消失时，你也会在半夜醒来。
- 深夜避免大量进食和喝饮料。简单的零食可以，但大量进食会导致消化不良，干扰睡眠。晚上喝太多液体会导致频繁醒来上厕所。
- 尽量避免使用会延迟或破坏睡眠的药物。一些常用的心脏、血压或哮喘药物，以及一些治疗咳嗽、感冒或过敏的非处方药和草药都可以破坏睡眠模式。如果你有睡眠问题，请咨询你的医疗保健机构或药剂师，看看你是否服用了任何会导致失眠的药物，并询问是否可以改为白天或晚上的其他时间服用。
- 下午 3 点以后不要午睡。午睡可以帮助弥补缺失的睡眠，但是午后的午睡可能会造成夜间更难入睡。
- 睡前放松。不要把白天安排得太满，以至于没有时间放松。你的睡前习惯应该包含一项轻松的活动，如阅读或听音乐。
- 睡前洗个热水澡。洗过澡后，**体温的下降可能会使你感到困倦**，洗澡也可以帮助你放松和缓解紧张，让你更容易入睡。
- 保持卧室幽暗凉爽，并且不要放置任何电子产品。摆脱卧室里任何可能让你分心的东西，比如噪声、明亮的灯光、不舒服的床或过高的室温。如果房间里的温度保持凉爽，你会睡得更好。卧室里的电视、手机或电脑可能会让你分心，无法入睡。拥有舒适的床垫和枕头，可以帮助促进良好

的睡眠。失眠的人会经常看钟表，因此请将时钟的表盘转到看不见的方向，这样你就不会在尝试入睡时担心时间了。

- 适当晒太阳。日光是调节日常睡眠模式的关键。尽量每天在自然阳光下晒 30 分钟以上。如果可能的话，早晨随着阳光醒来，或者使用非常明亮的灯光。睡眠专家建议，如果你有睡眠问题，那么你应该在早晨接受阳光照射 1 小时，并在睡前调暗室内灯光。
- 醒着时不要躺在床上。如果你躺在床上 20 分钟后仍然很清醒，或者开始感到焦虑或担心，那么就起床进行一些轻松的活动，直到感到困倦。不能入睡的焦虑会使你更难入睡。

## 一些阅读摘录

我今天才拿到这本书，看的内容不多，下面是我做的一些摘录，感兴趣的朋友可以看看：

决定清醒和睡眠的两个因素：

- 视交叉上核的 24 小时昼夜节律
- 睡眠压力（与大脑中的腺苷有关）

这两个因素是截然不同、相互独立的系统，并不知道对方的存在，它们不会结合，不过它们通常处于统一战线。

你醒着的时间越久，腺苷就会积累得越多。大脑中腺苷增加的一个后果就是人们越来越渴望睡眠。

人为降低腺苷的方法：摄入咖啡因。咖啡因通过霸占腺苷的受体来发挥作用，它可以起到掩蔽剂的作用，阻断了腺苷向大脑正常传递的困倦信号。

咖啡因是世界上使用最广泛的（被滥用的）**精神兴奋剂**，它是全球第二大贸易商品，仅次于石油。

药理学中讨论药物疗效会用到「半衰期」这个术语。

半衰期：指机体代谢掉药物浓度的 50% 所消耗的时间。

咖啡因的平均半衰期为 5~7 小时，即当你喝了一杯咖啡，并经历 5 个小时之后，可能还有 50% 的咖啡因具有活性，剩下的 50% 的咖啡因作用仍然很强。

## 哪些东西含有咖啡因？

咖啡因不仅普遍存在于咖啡、某些茶类和多种能量饮料中，也存在于黑巧克力、冰激凌等食品，及减肥药、止痛片等药物中。

脱咖啡因的咖啡并不代表不含咖啡因。一杯脱咖啡因咖啡中的咖啡因含量通常是普通咖啡的 15%～30%，远非不含咖啡因。

## 如何知道自己是否睡眠充足？

有一个经验性的判断方法，需要你回答两个问题：

- 早上醒来后，你能在上午 10 点或 11 点再次睡着吗？
- 在中午之前，你能不能在不摄入咖啡因的情况下保持最佳状态？

当你睡眠不足时，众多后果之一就是腺苷的浓度仍然过高。

**睡眠障碍**如今已超过了一百种。最常见的是失眠症，其次是睡眠呼吸障碍或睡眠呼吸暂停，其中就**包括打鼾**。

人类睡眠不仅是睡觉，而是两种完全不同的睡眠模式在交替循环：

- 非快速眼动（NREM）睡眠
- 快速眼动（REM）睡眠

（这里插一句：关于非快速眼动与快速眼动，我最早是在高中英语的「阅读理解」题上了解到这两个术语，那时候只知道「**人会在快速眼动阶段做梦**」，没想到多年以后，还能在书上看到相关的内容，且内容更深入，真是一种奇妙的感觉，有点像是乔布斯在斯坦福的毕业典礼演讲中说的「**点连成线**」）

快速眼动睡眠中，大脑的活动几乎与清醒时相同，并且与我们称之为梦的经历联系密切，因此也通常被称为有梦睡眠。

非快速眼动睡眠被划分为四个独立的阶段，被缺乏想象力地命名为非快速眼动睡眠阶段 1 到阶段 4，睡眠深度随数字递增。

睡眠的两个阶段，整个夜间都在大脑中进行着反反复复的拉锯战，目的是夺取主导地位。这两者之间的大脑战争每 90 分钟就会发生一次输赢的转换。（睡眠时相序列图，也叫睡眠图 P54）

在前半夜，90 分钟的周期中大部分时间都是由深度的非快速眼动睡眠所占据的，而快速眼动睡眠很

少。

进入后半夜，大部分时间都是由快速眼动睡眠所主导，几乎没有深度的非快速眼动睡眠了。

最后，对这本感兴趣的朋友，可以通过下方的链接 [🔗](#) 前去京东购买：

以上，希望可以帮助。



微信搜一搜



效率工具指南