

R90睡眠法

关于理论

作者认为基本事实

1. 和生物钟对着干，我们永远是输家

相信生物钟可以任由自己调节，真是最愚不可及，最不自量力的想法

生物钟时跟着地球昼夜更替走额，是刻在我们基因里的。

遵循昼夜节律就是，日出而作，日落而息，该睡的时候睡，该醒的时候醒。

现代的灯光，电器并没有改变我们的生物钟。

2. 我们都被八小时睡眠言论给谋害了

八小时睡眠其实是每晚的人均睡眠时间，而不是普遍使用的推荐睡眠时间。

至于被迫害了，有以下几个原因：

1. 每个人需要的睡眠时间是不同的，个体之间可能存在很大的差异
2. 睡得太多或者太少，反而适得其反，一刀切的八小时睡眠论，会让许多人适应不良。
3. 评估和衡量睡眠质量应该看睡了几个睡眠周期，执着于每晚睡了几个小时没什么意思。
4. 每晚睡八个小时的刚性安排是不切实际的。我们总会遇上意外的情况。

作者认为r90睡眠法所依据的根据

关于睡眠周期

一个睡眠周期是90分钟，90分钟里。我们会经历非眼动睡眠、眼动睡眠、快速眼动睡眠

- 非眼动睡眠

意识模糊，朦朦胧胧的浅睡眠。听到一点动静就可能醒过来了，还常常会觉得突然坠落或者滑了一跤惊醒过来。

- 眼动睡眠

需要费劲才能把你吵醒的深睡眠。睡眠的生理修复功能大多出现在这个阶段。

- 快速眼动睡眠

身体无法动荡，并且会做梦，这一阶段被认为有助于开发创造力。

睡完一个睡眠周期后，我们会醒过来，然后进入下一个睡眠周期，但我们通常不会记得自己醒过来。

所以衡量和评价睡眠质量是要按照睡了几个睡眠周期来算的。充分休息和修复，是按周期。

特点

- 以90分钟作为计算单位，把睡眠放到一周的时间里评估，而不是某一天。
- 理想状态下，一天五个睡眠周期，但不需要完美，一周28到30个周期也很理想。一次糟糕的睡眠无伤大雅。

具体方案

1. 设定固定起床时间

这是r90方案的定海神针，是唯一必须固定不变的设定。

这个时间应该是你每天都能实现的，日常生活中没有其他事情比你要起的时间早。

注意事项 就算是晚睡的人，固定起床时间也不能比日出时间晚太多，起床时间和日出时间隔得越远，就越背离昼夜节律。

理想的固定起床时间，应该要比你必须做的事情提前90分钟

固定起床时间是定海神针，所以在周末睡懒觉是大忌。

2. 推算理想睡眠时间

根据固定起床时间，推算自己的入睡时间，再加上你入睡所需时间，就是上床睡觉时间。

因为每个人需要睡眠时间不同，所以要探索适合自己的睡眠周期数。

先按照五个睡眠周期计算。

比如固定起床时间是七点半，那往前推五个睡眠周期，入睡时间就是午夜12：00

如果你需要半个小时才能入睡，那么你需要提前半个小时，也就是11：30就上床睡觉。

3. 更改睡眠周期

按照你最近的睡眠习惯，五个睡眠周期感到困倦，就增加一个

如果感到累，可以尝试减少一个睡眠周期

4. 弹性的睡眠安排

这里所说的睡眠周期是理想睡眠时间，而不是固定睡眠时间。

入睡时间不需要固定

假如，如果你平时是12点入睡的

错过了这个入睡点，你就要一点半入睡，同时你仍然要在固定的时间起床，这样才不会扰乱生物钟

如果提前睡的话，也要按照睡眠周期，例如一般12点入睡，那么提前，就要10点半入睡。

5. 睡前睡后的程序不可忽视。

◦ 睡前

- 不要进食、大量喝水
- 要排便排尿，避免消化系统干扰睡眠。
- 远离电子产品，电子产品产生蓝光会妨碍睡意的产生
- 要认为的把光线亮度降下来。
- 轻微运动助眠，可以整理房间
- 如果大脑胡思乱想，就写下来，在一张纸上随意涂鸦就可以

◦ 起床后

- 晒晒太阳
- 喝水 吃点东西 吃东西可以影响生物钟

6. 适当白天小睡

下午1-3点，出现一个疲惫期，晚上没睡好，可以弥补下

时间不够一个睡眠周期，30分钟也可以

另一个时间是傍晚时间 5-7点，中午不睡的话，这是最累的时候，小睡30分钟，晚上更有精神。

但这时候不能加入完整睡眠周期，会干扰夜间睡眠的

作者睡眠安排

他试过自己一晚上只需要4个睡眠周期，晚上12点睡，12点半睡着，早上6点半不需要闹钟就自然醒过来。

但中午需要插入一个睡眠周期，才能更好的利用下午和晚上的时间。

作者认为自己适应了之后，精力好了许多。心态也太好了

