

【图文】现代人攻略：重金难求的优质睡眠

- 本文力求以最精简的文字及较为丰富的图片您带来最多的知识

全文目录

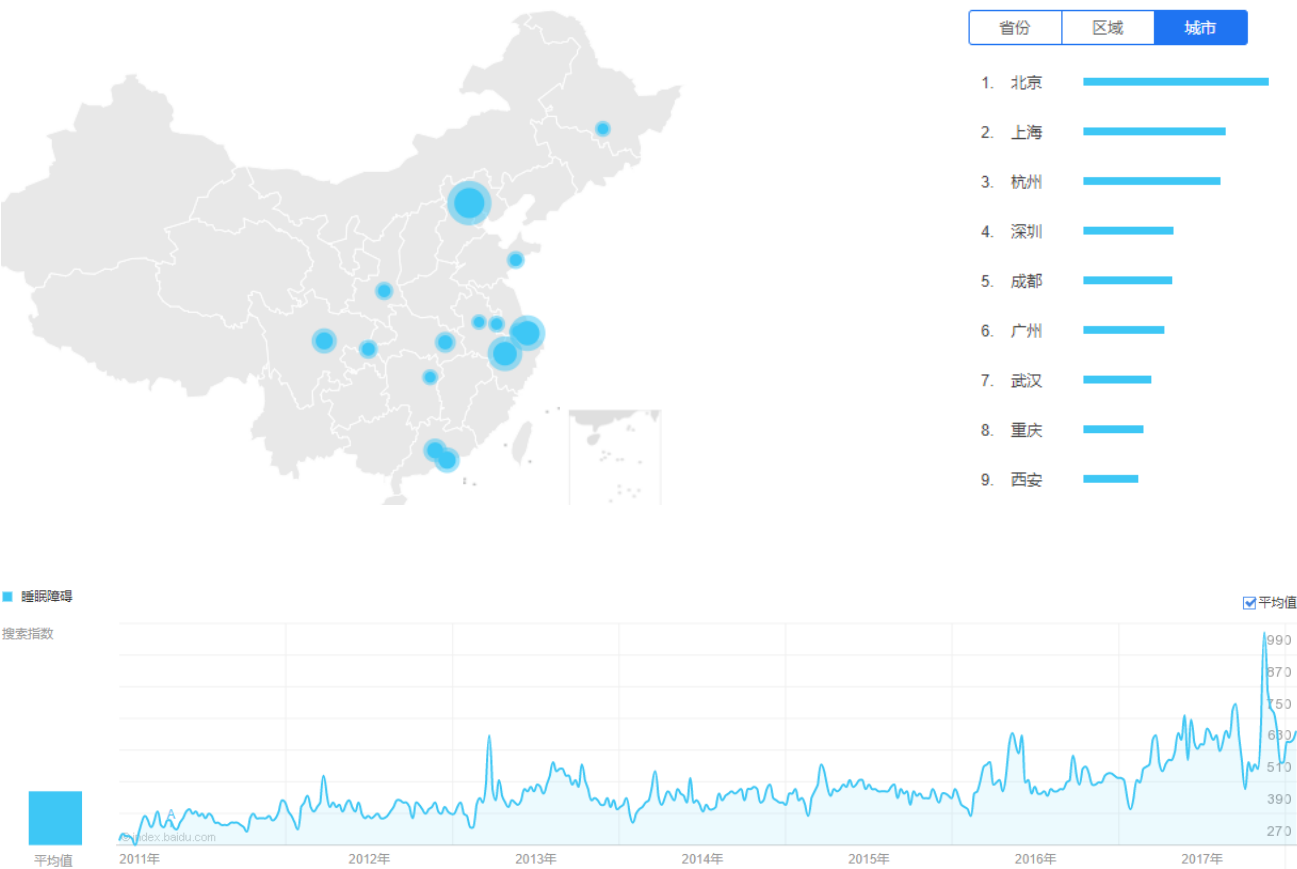
- 引言-现代人的睡眠
- 优质睡眠的重要性-通过具体问题快速构建睡眠知识的网络
- 如何得到优质睡眠-干货满满：
 - a.解决睡眠障碍
 - b.全面，有效，科学的优质睡眠方法

梵高的画《午睡》：



引言：美好的睡眠正离我们越来越远

时代在进步，与此同时，人们的睡眠状况也变得越发糟糕，下面几张图正是为了说明这种状况：



上面的两张图片分别为百度关键词“失眠”的搜索热度地域排行以及全国的搜索热度变化趋势——我们可以简单推测：

- 现代人的睡眠障碍问题越来越严重
- 睡眠问题的多发地一般为发展较快的现代化大都市

当然，随着人们越来越重视身体健康等问题，围绕优质睡眠展开的讨论也慢慢进入人们的话题圈，下面，我们进入正题

优质睡眠的重要性

为保证阅读者的阅读效率以及质量，本文的结构是**总-分-总**，引入具体问题的目的是提高阅读者的阅读兴趣

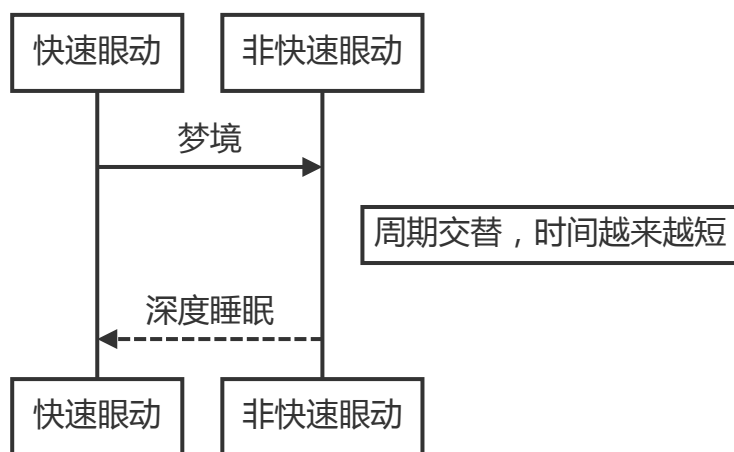
- 简述睡眠以及优质睡眠的意义

- 案例出发，从问题中找到核心点
 - 1.我是否需要睡午觉？
 - 2.晚睡但是睡够是否会影响我的健康？
 - 3.我害怕失眠，应该怎样看待失眠？
 - 4.午睡睡过头后，为什么会头昏？
 - 5.我应该睡多久？能否高效睡眠？
 - 6.为什么下雨天，我会睡得更好？
- 总结以上内容，给出睡眠的思维导图

市面上有很多书籍，它们都非常详细地讲解了人类睡眠时身体各器官是怎样运作的，以及睡眠的不同模式。但有一个问题是，这些内容的篇幅都太长，时常让人没耐心看下去。因此我希望能够向各位[简述](#)人体睡眠的各项机制，同时通过解答具体问题让各位能够最高效地掌握睡眠的基本知识。

睡眠生理学

简单来说，人类的睡眠分为**快速眼动（REM）**和**非快速眼动（NREM）**两种模式，我们晚上睡觉的整个过程就是这两种睡眠周期性交替的过程，我们常说“睡着”，一般而言，睡着之后，我们首先进入快速眼动阶段。其中我们的梦就是发生在快速眼动阶段的。另一方面，我们常常听到的**深度睡眠**（又称慢波睡眠）则是发生在非快速眼动这一睡眠模式后半阶段的，处于深度睡眠时，人最难以被唤醒，此时人是最接近昏迷状态的，我们的大脑能在这一阶段充分地进行休息。因此，**提高睡眠质量的讨论是围绕着延长深度睡眠时间进行展开的**



谈谈优质睡眠的意义：先从反面说吧，被剥夺睡眠或者质量差的睡眠有什么害处，这个问题大家肯定也有不少自己的答案。显而易见的，睡不好觉第二天精神状态会很差，更甚者，可能会有偏头痛，胃口差等症状。不仅如此，睡眠质量差的人往往很容易被发现——因为他们的情绪大多处于不稳定的状态。同时，睡眠的那段时间是人体内分泌调节的重要阶段，很多重要的人体激素就是此时分泌的，简单列举下：

- 生长激素：好的睡眠质量能够让青少年长得更高
- 能量代谢类激素（如胰岛素）：好的睡眠质量能够**让你瘦！让你瘦！让你瘦！！**

- 褪黑素：作息紊乱导致褪黑素不正常分泌，间接影响肌肤质量（所以睡眠不好皮肤暗黄）综上述，睡眠不好，是会变丑的，变丑的，变丑的！！



另一方面，优质的睡眠给你一个好身体，一个好的精神状态。这样百利而无一害的投资，何乐而不为呢？

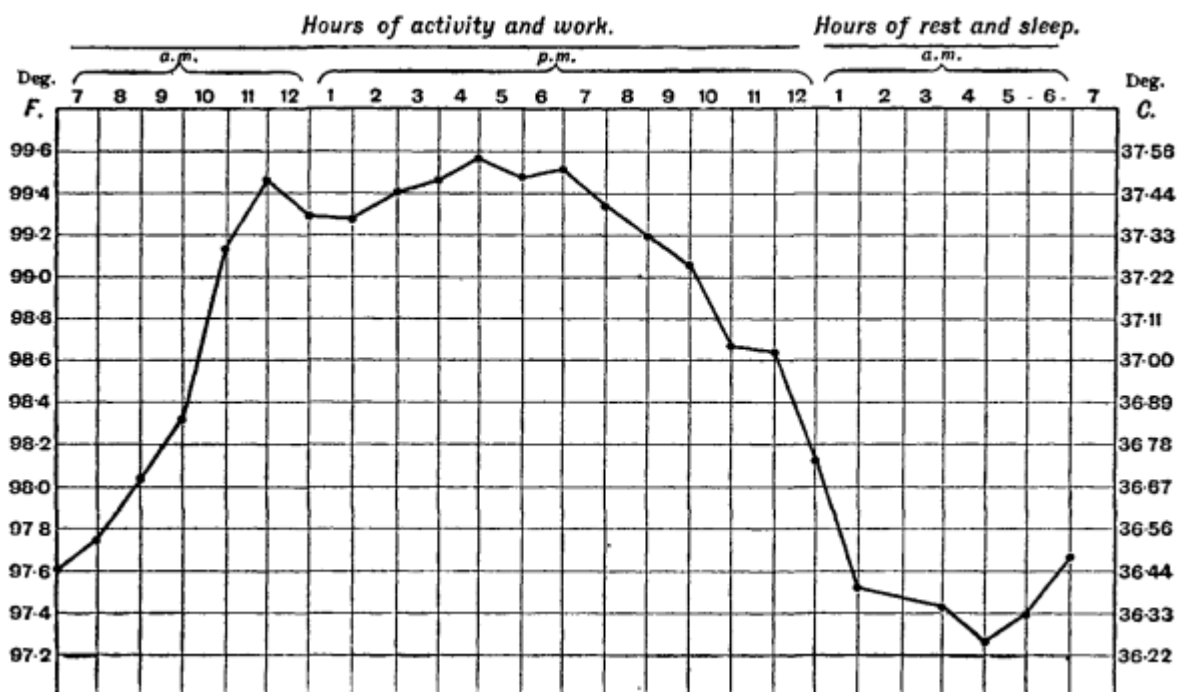
?1:我们是否需要睡午觉

实际上，短时间的午睡是值得我们推崇的。这里给出一个比较适合大众的午睡时间：20-30分钟。首先说为什么提倡午睡，其实从提升工作效率这方面来说，大家也早有体会了，很多中小学半强制地要求学生午睡，就是因为午睡能够有效地提升下午学习的效率，此外，很多企业也有留给员工午睡时间：他们认为这确实能够提升工作效率。不仅如此：

有午睡习惯的人，冠状动脉死亡率降低大约37%，可能是由于白天睡眠介导的心血管应激减少（Naska等，2007）。---[维基百科](#)

那么为什么不提倡长时间午睡呢，这是因为长时间睡眠，人可能会进入深度睡眠，如果这时被唤醒，那人将会变得头晕难受，相信不少人体验过这种状态。另一方面，如果午睡时间太长，将会影响人的**生物钟**，夜晚可能会难以入睡。

另外，睡午觉对身体好还有一个很重要的原因：**体温**。大家或多或少也听过，或者说体会过——**体温较低时更容易入睡**，确实如此。但实际上这句话反过来看也是有意义的，**身体希望你睡觉时，你的体温会处于较低的状态**。让我们来看看人体一天内的体温变化图：



可以观察到，在正午，人体的温度有所下降，这是人体体温调节的结果。正因如此，人在中午吃完饭后，往往会不自觉地想要小憩，**午睡，可以说是身体对你的一种建议**。

但是，重点来了，午睡实际是可以变通的！！在特殊情况下，你不午睡也没关系，emmmm，甚至更好。这时，观众老爷可能会说了。。

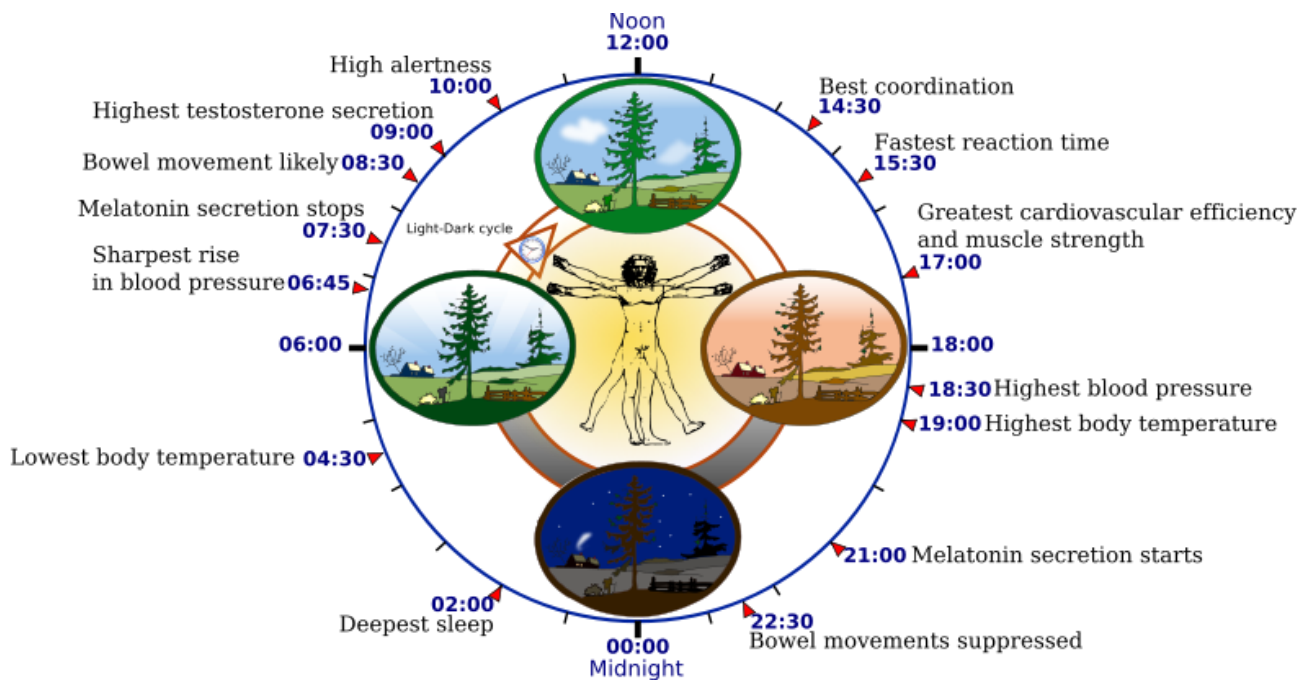


The major factor to consider is what effect a nap will have on your main sleep block. 最关键的，是要考虑小憩会对你的睡眠障碍造成什么样的影响。
——Lawrence Epstein, M.D (美国睡眠药理学会主席)

具体问题具体分析，如果你夜间原本就睡得很晚，起的也很晚。那么午睡就丧失了它的意义，这时，如果你执意午睡，造成的结果是夜间入睡变得更难，这将会加剧作息紊乱的状况。始终记得，与夜间睡眠相比，午睡只是次要的。

？2：晚睡但是睡眠时间够长是否会影响身体健康

负责任地说：会的。 有人会说：不是每个人都有生物钟吗？那我们只要适应晚睡晚起，把自己的生物钟调节成比平常人慢几个小时，不一样是“足够的睡眠”？ 是，也许你的睡眠时间是够了，但因为你的作息问题，你一样没有享受到优质的睡眠。**更甚者，其他人可能睡得比你少，但只要把握好作息规律，完全可能比你有更好的身体。**实际上，晚睡晚起是一种源于作息紊乱的睡眠障碍。 为什么说“晚睡晚起”是一种病呢，这其中有一个关键——**光照**。作息紊乱的人自以为只要睡眠足够，就能拥有正常的生物节律，实际上，光照也是调节人体节律的关键。



作息紊乱有一个更加学术性的名称，昼夜作息睡眠障碍（CRSD）。前面说了，人体的节律受光照影响是很大的，这是因为光照作为极其重要的授时因子（Zeitgeber，就是来自外界带给人类大脑的睡眠信号）通过影响人脑内部的生物钟视交叉上核（SCN，是人脑中很小却很重要的结构）有力地影响着人类的睡眠欲望。举其中比较重要的例子来说：褪黑素的分泌。光照能够抑制褪黑素的分泌，从而间接影响人类的睡眠状况，试想原本应该在夜间释放的激素现在在白天将受到抑制，最终的结果将是，人体的内环境调节出现问题，生病只是时间问题。（这一部分的内容光靠说可能有些难以理解，在回答完问题后的总结部分，小编将会画出思维导图再次强化各位的记忆）谈到褪黑素，这种药物有着非常广泛的医药用途，且现在还处在不断地被挖掘当中，其中包括治疗头痛，癌症，继发性痛经，甚至，这种激素还是一种抗氧化剂。最重要的是，褪黑素本身就可以用来治疗失眠，对于有日行习惯的人类而言，食用褪黑素能给人体内部的生物钟视交叉上核传达信息，进而使人产生较强的睡眠欲望。此外，作息紊乱还有很多害处。就从激素角度说，皮质醇对控制人体压力有重要作用，它也是顺应生物钟来调节的。也就是说，一晚没睡，第二天你对别人的态度突然变得很差（因为压力得不到释放，情绪变坏）这种情况，你可能连自己都察觉不到。由于上述的原因以及其他身体调节失衡因素的影响，现已证明很多健康问题都与睡眠周期失衡有关：

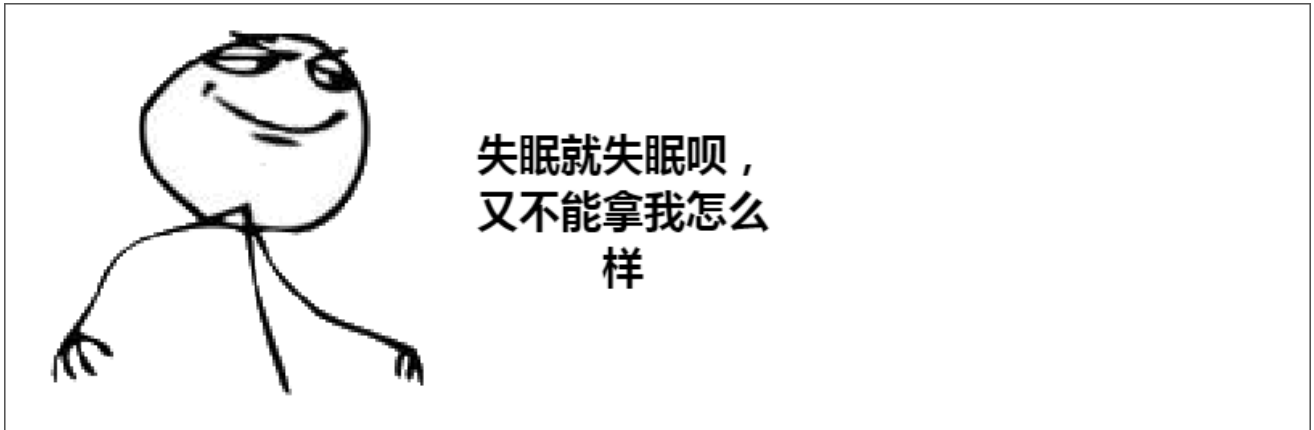
晚睡者的睡眠质量比早睡者差，而且清醒后更加容易疲劳[1] 夜班工人有更高几率诱发心脏疾病，消化功能紊乱和月经周期紊乱等疾病。[2] 晚睡者有更高几率诱发抑郁症[3]

简单列举出处：[1]The circadian and homeostatic modulation of sleep pressure during wakefulness differs between morning and evening chronotypes; [2][3][维基百科](#)

所以说呐，无论睡觉还是什么，咱还是要按规矩办事。该睡的时候就是要睡啊，小伙伴们~~

？3：我害怕失眠，应该怎样看待失眠？

又是一个经典的问题。前面提到了，现代人面临的睡眠障碍其实不小。其中，失眠就是一个典型的睡眠障碍。10%-30%的人都有失眠症，有一半的人每年都有受苦于持续数日失眠的经历。65岁以上人群受失眠影响比年轻人严重，女性受失眠影响比男性严重。原本小编是希望把应对睡眠障碍的所有办法都放在后面的干货篇的。但失眠这个症状是如此的普遍，以至于我不得不提前谈谈失眠的问题。这一篇的重点是讨论“害怕失眠”这一现象以及相应的导致失眠的主观因素。先放话：**不要怕失眠！！不要怕失眠！！不要怕失眠！！**习大大告诉我们重要的话说三遍~再放张图



反对的声音肯定很快来了，“你知不知道失眠第二天精神不好balabala~”

我没有说错，**在应对失眠问题上，你就应该放宽心，因为你会发现，害怕失眠除了徒增心理压力，一点用也没有。**“但是我就是害怕呢？”

实不相瞒，小编也曾经受略微严重的失眠问题折磨过，当时看了成功学大师戴尔卡耐基的《人性的弱点》，里面有谈到如何应对失眠问题的内容。对于这本书，小编在上高中之后，通过查资料发现书中许多的引证实际上是伪科学，此后十分讨厌作者不严谨的编书态度。但别说，**书中提到的自我暗示方法还真的有用。**对于失眠，你应该多次告诉自己**其实就算今晚不睡，明天也不会怎样。**应对失眠，有很多很多方法，但最根本的是要知道——在心理上，我们应该减少对失眠的畏惧，害怕失眠恰恰是引起失眠的重要原因，多数情况下，这是一个恶性循环。**开开心心地一晚上没有睡比起一晚上心事重重没有睡所受的心理，生理伤害都要少得多。**如果上帝决定了你今晚是不眠之夜，那你去想再多的也没用。

上面的说法可能主观性有点强，但目的是为了帮助读者摆脱对于失眠的畏惧。失眠是个复杂的问题，原本失眠就可能是其他病症的显征（继发性失眠），其次失眠也可能是源于主观或客观因素（原发性失眠）。

关于失眠治疗的总体趋势，这里引用Lawrence Epstein, M.D.在他的书《A GOOD NIGHT'S SLEEP》中提到的：

Research has shown that behavioral treatments are as likely or more likely than medication to succeed over the long term, and they do not carry the health risks or side effects of sleeping pills.

调查显示，行为疗法比药物治疗更可能在长期性失眠问题中取得成效，而且这种疗法并不会损害人体的健康。

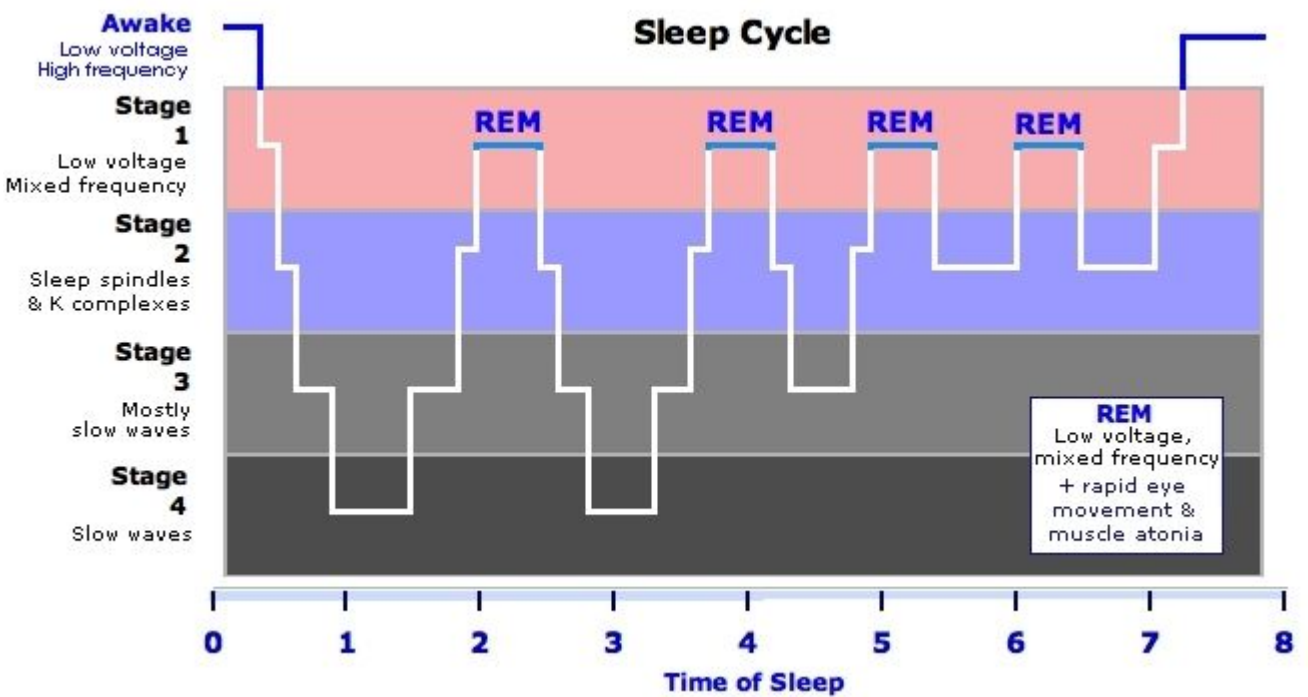
小编会在后文中详细指出如何对付失眠。（注意：后面的治疗方案才是重中之重）

？4：午睡睡过头后，为什么会头晕

前面也提过了，午睡时间不宜过长，因为时间过长会导致整个下午精神不振，本末倒置。那好奇的小伙伴可能会问，为什么睡多了还会更困呢？

睡眠惯性 (Sleep inertia)。是用来定义人被唤醒后认知和感觉运动受损的生理状态。而长时间午觉后，睡眠模式很有可能已经进入非快速眼动时期，甚至进入了非快速眼动的末尾两个阶段（N3,N4。即深度睡眠）。前面已经说了，深度睡眠比起其他睡眠阶段，更难被唤起。**但如果在深度睡眠的过程中被唤醒，睡眠惯性带来的疲劳感将是毁灭性的。**

为了更好的说明因为被唤起时机不同而形成的精神状态差异，小编在此列举出一些例子。



有时候，人被唤起之后的感觉是神清气爽。这是因为人是在快速眼动（REM）阶段被唤醒的。

After waking from REM sleep, the mind seems “hyperassociative”—more receptive to semantic priming effects. People awakened from REM have performed better on tasks like anagrams and creative problem solving.

从REM睡眠中被唤起，（受试者）的心似乎“高度关联”——更容易接受语义启动效应。受试者在字谜和创造性问题当中表现得更好。

——[维基百科](#)

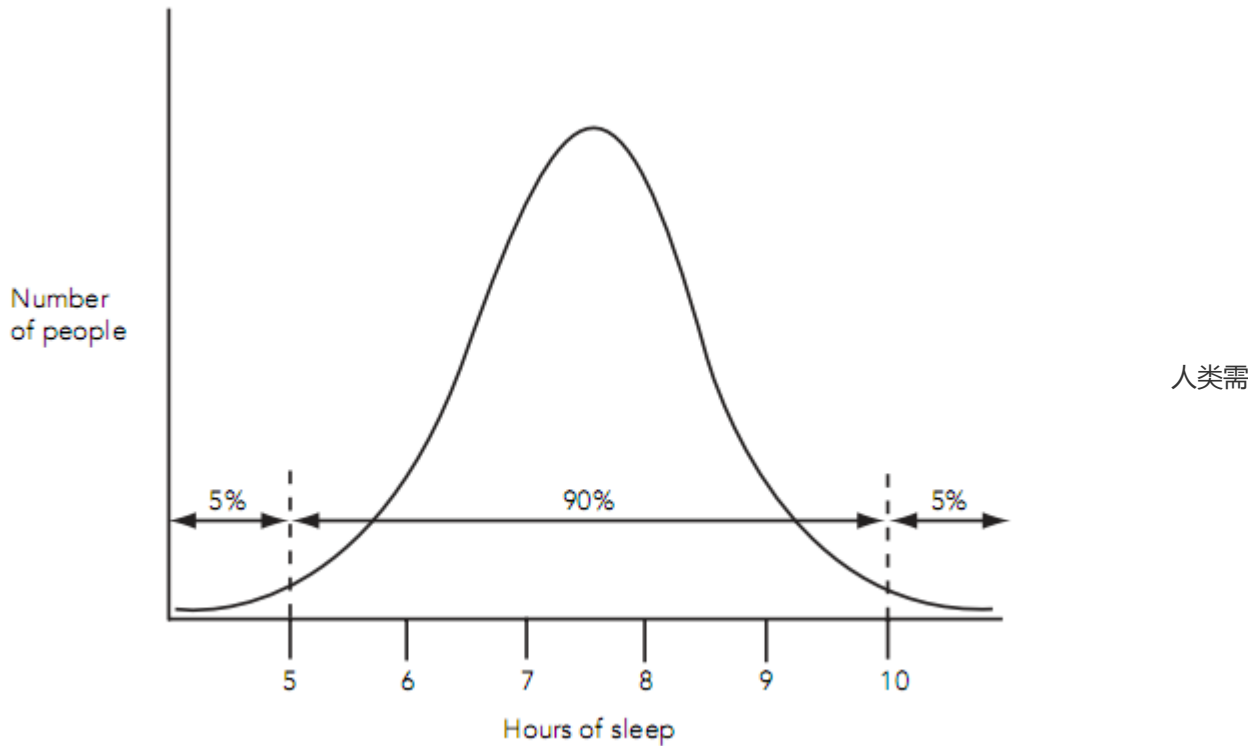
虽然并不是说REM睡眠的睡眠剥夺就没有坏处。但从上面的实验中看出，REM的睡眠剥夺受试者表现良好。另一方面，如果是受试者是在深度睡眠中被唤醒。

- 随着睡眠剥夺，大脑中腺苷水平逐渐升高，并在睡眠中恢复正常。在睡眠不足的情况下，大量的腺苷会与大脑中的受体结合，神经活动减慢，从而导致疲倦感
- 研究表明，个体在醒来时表现出大脑缺乏血流。（可能是感到脑袋重的原因）
- 神经内分泌变化引起的情绪处理迟钝。

不仅如此，小编还在一本讲述睡眠神经机制的书《SLEEP MECHANISMS》中看到了这样的描述：当睡眠不足的人再次恢复正常睡眠时，每个睡眠阶段的恢复百分比并不相同。只有7%的第一和第二阶段恢复，第四阶段慢波睡眠只有68%得到恢复。这表明，第四阶段睡眠比其他阶段更重要。由这个问题，我们再度认识到，**保证深度睡眠的质量是保证整个睡眠周期质量的关键。**

? 5：我应该睡多久？能否高效睡眠？

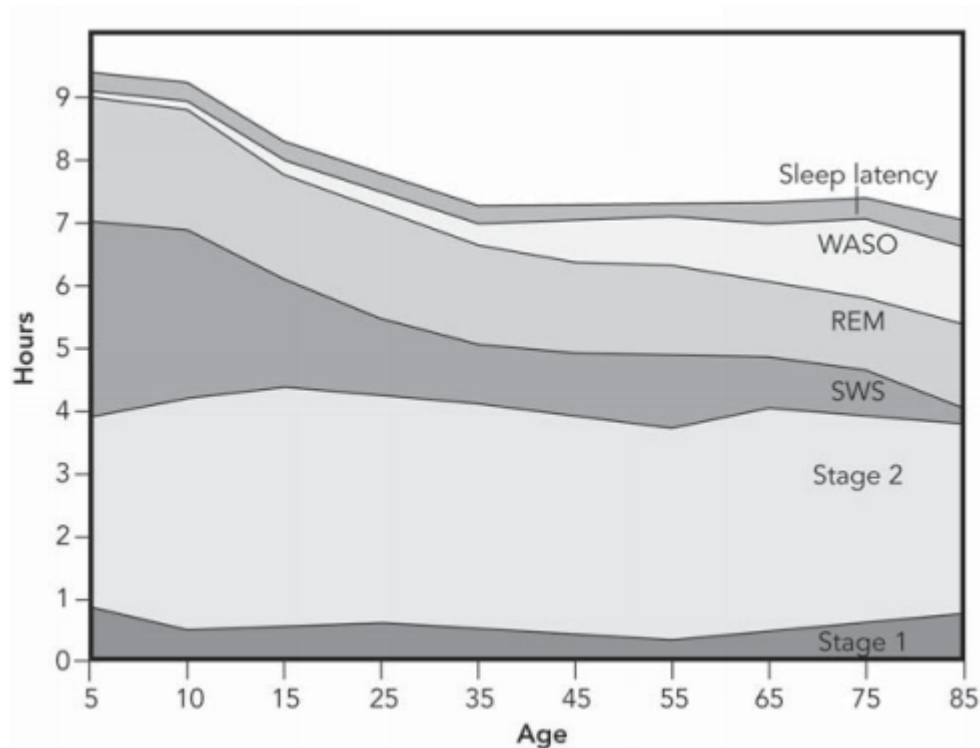
相信大家也从生活当中或者从其他文章上了解过，随着年龄的增长，人类需要的睡眠时间是会逐渐变短，这甚至是很多老一辈人都会有的生活经验。那么一个人到底该睡多久呢？一般来说，这个问题是没有固定答案的，每个人的身体在细节上都有很大差距，具体来说，可以体现在体型上以及代谢速度等等，同样，睡眠周期也是因人而异的。



要的睡眠时间大体服从上图的分布。只有5%的人是低于5小时或者高于10小时睡眠的，大部分人的睡眠时间都是7-8小时。**当然，如果你想知道自己究竟要睡多久是最好的，这需要你自己来计算**，根据专业医生的建议，满足下列要求的睡眠时间即可：

- 很轻松地就能完成起床的流程
- 白天活动的时候不会时常感到困倦
- 能集中注意力去解决问题
- 通常情况下，情绪稳定

有一点需要注意，睡眠时间只有足够就好了，不要认为睡得更久自己的精神状况会更好。同时，当你计算完自己的睡眠时间后，一定要留意，如果自己的睡眠时间过长（>10h），这有两种可能：一是自己确实是这样的人。另一种可能是某些疾病的征兆：比如，患有睡眠呼吸暂停的人睡得很沉，以及，抑郁症患者睡得十分浅而且时间久。另一方面，睡眠时间伴随着年龄的增长逐渐缩短，同时，入睡时间也变得越来越长。这其中的机理需要花较大篇幅解释，故不详细讲述。



(WASO是醒来后唤醒的时间) (SWS是深度睡眠时间)

再来谈谈关于有效率的睡眠这件事。其实，在上文那么多铺垫的背景，聪明的你一定想到了——**在充分了解自己的前提下，有效率地睡，且在醒来后保持精神是可行的**。这个内容就跟今天讨论的核心话题：找到自己的优质睡眠方案有密切联系。正如前文的“睡眠生理学”所述，我们的夜间睡眠是由数个睡眠周期组成的。一般来说，睡眠由浅入深，再回到浅。这样的周期大概需要90分钟，每个人会有所差距，但是正常人的睡眠周期时间都在80-120分钟这个区间内。所以，我们可以推算出正常人的夜间睡眠是由4-6次的睡眠周期组成的。根据这个原理，你可以通过下面这个办法来找到最适合自己的睡眠方案：

- 找一个假期，先按照正常作息睡两天，不要管睡多久。当你确定通过之前的正常作息与睡眠，自己达到了白天精神状态比较好的阶段之后，开始留意自己的总睡眠时间。通过几次试验，你确信自己在睡 n 个小时后能够自然醒，且能够在一段时间后进入良好的工作状态，再通过 n 和前文给出的大众睡眠周期区间以及睡眠周期次数区间计算：能够得到自己睡眠周期的估算时间 x 。
- 当你知道 x 之后，你只需要选择将 $(4x, 5x, 6x)$ + 入睡估计时间这三个数字设置为自己的闹钟预设时间。一般来说，这几个闹钟能让你达到起床后不久，就能够快速进入工作状态的效果。
- 如果你实在没有时间去实验或计算，你可以选择把 1.5 小时直接设置为自己的睡眠周期，把 7.5h (5个睡眠周期) 设为自己的最佳睡眠时间。

将上述办法称之为**计算睡眠周期法**。在不存在睡眠障碍或睡眠障碍较小的前提下，各位重视效率的大佬们就能发挥睡眠的最强效果，在工作和学习上都如虎添翼。

当然，上述办法是建立在没有睡眠障碍的前提下的。下文小编会系统地讲如何客服睡眠障碍，搭建最优的睡眠环境

?6:为什么下雨天，我会睡得更好?

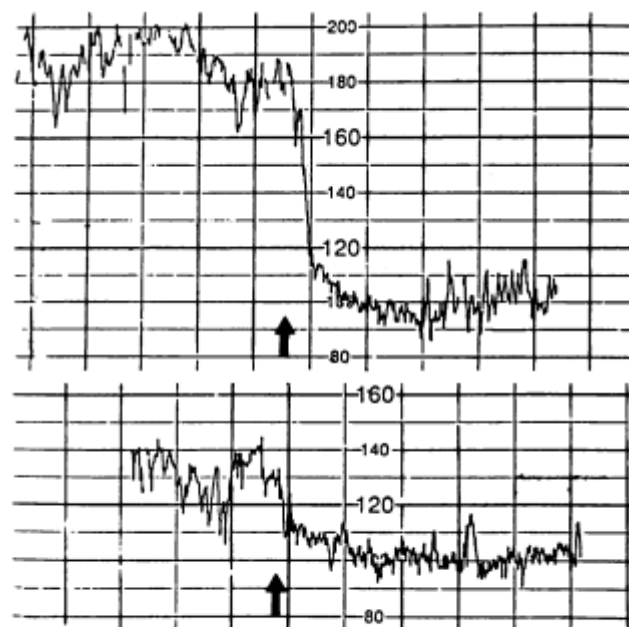
先回答：对大多数人来说，下雨天是不是真的会睡得更好？**是的。**而且，不仅睡眠效果好，入睡时间也比平时要快。接下来说明原理：雨声助眠来源于多方面，其中包括a.白噪音的遮蔽效应，b.行为遗传学，c.一些主观因素以及环境因素。下面直接给干货：

a.白噪音遮蔽效应

- a preattentive auditory event-related potential component that is elicited by a change in a repetitive acoustic pattern.
白噪音的模式：不同特征的（如声波频率），但有规律，重复性的声音。（声音强度相同）
- Overall the experiment showed that white noise does in fact have benefits in relation to learning. The experiments showed that white noise improved the participant's learning abilities and their recognition memory slightly.
（实验当中）总的来说，实验显示，白噪音实际上对学习有好处。实验表明，白噪声提高了参与者的学习能力和认知记忆能力。

上面内容分别摘自review *The Mechanisms and Meaning of the Mismatch Negativity* 以及 *白噪声通过调节多巴胺能中脑区域和右上颞沟的活动来改善学习*. *认知神经科学杂志*。它们讨论了白噪音的属性以及白噪音对于学习（认知）有促进的效果。白噪音在促进人的集中力水平与促进睡眠相似，嘈杂的噪音屏蔽了很多无关的信息进入人的大脑，而人在睡眠时容易因为短时间内的声音信号打扰，甚至被唤醒，重复性的白噪音使人适应了这样的环境，从而睡得更沉。

另外，刚才提到的白噪音影响入睡速度，则是一场实验的结论，受试者是一些婴儿。下图摘自 *White noise and sleep induction*



Two records of neonatal heart rate (vertical divisions = minutes) showing the effect of introducing white noise (arrows). The babies were asleep within two minutes.

图中的箭头代表在环境中加入白噪音后，婴儿的心率变化，婴儿在两分钟内就睡着了，论文的最终结论是：

This randomised study has shown that, when exposed to white noise, the likelihood of a baby falling asleep is increased more than three fold (25% to 80%). 这项随机研究表明，当暴露在白噪声下，婴儿入睡的可能性增加超过三倍（25%至80%）。

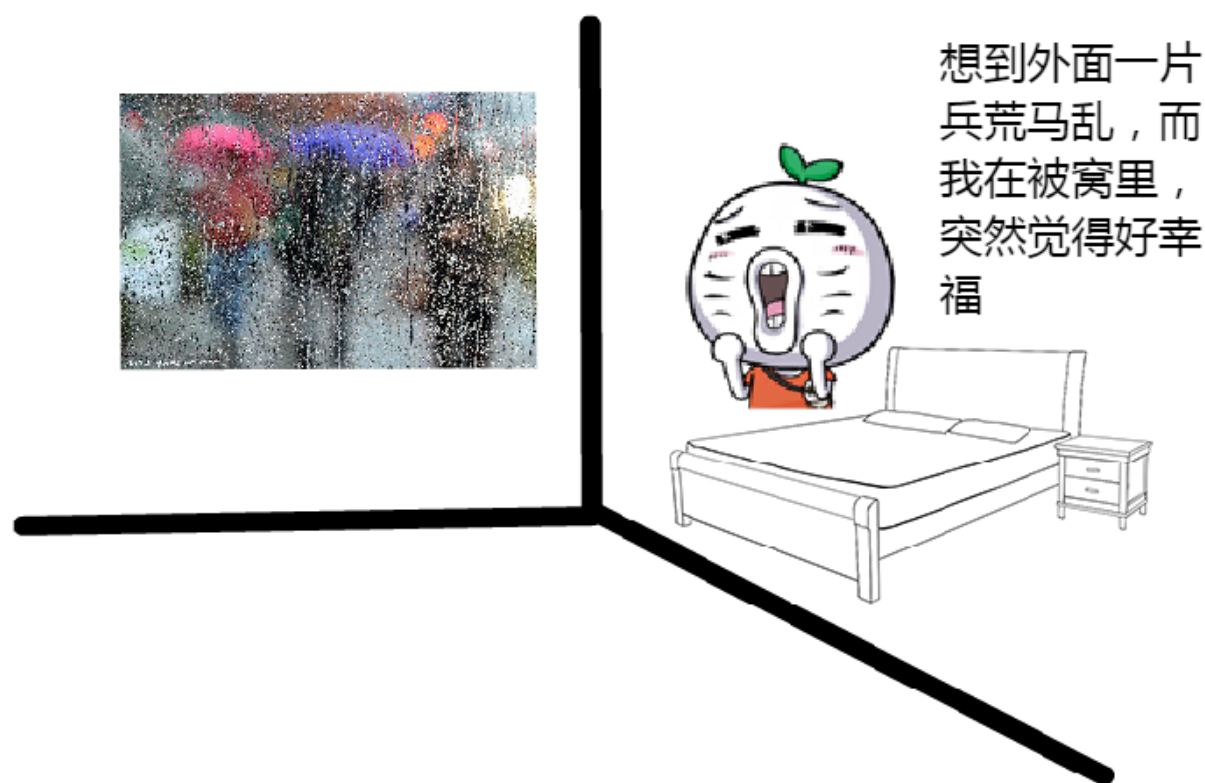
当然，要注意一点，那就是白噪音的音量不可以过大，在这里，给出上述实验提供的音量大小以供参考：67-72.6分贝。原文拿真空吸尘器的声音来打比方。

b.行为遗传学

这个原因是一种推测。人类从远古时期进化成现在的姿态，一些行为延续到了现在，比如下雨天休息，绝大部分生物都是如此。这大大加强了人类对下雨天睡觉行为的适应性，因为这更偏向本能，追究深层原因，这很有可能是一种没被探索出来的神经调节机制。但是这个说法没有充分的理论支持。同时，要模拟出雨天的环境，仅仅考虑白噪音是不可行的，还需要考虑到下雨会造成的温度以及湿度变化。

c.主观因素

先谈环境因素，一般下雨天，室内的温度会有所降低，另外，湿度则会增加。客观上来说，人之所以会觉得更容易入睡有可能是温度降低后，体温也跟着降低，就如前面说到的，体温较低的情况下，人会更容易入睡。同时，主观因素上，下雨天给人一种安宁感（这可能与上文说的神经调节机制有关），心理上的安宁使人放松神经，神经压力减小的情况下，睡眠也变得更加容易了。



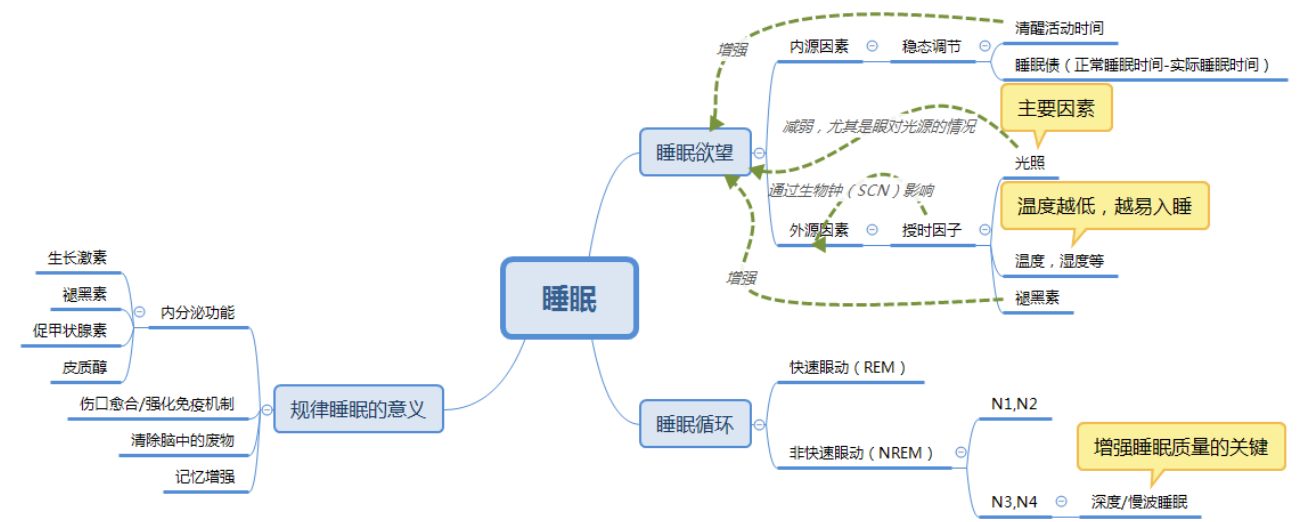
想必回答完了这个问题，各位肯定会想：既然雨声可以帮助我们睡眠，那我们就赶快模拟出这样的环境来提高睡眠质量吧，小编你有什么好的工具吗？嘿嘿！确实有，小编的平时用的是音乐网站的雨声专辑，这段雨声不仅能够帮助睡眠，还能够帮你集中注意力哟，各位考试党也可以拿来听（只不过困的时候这段音乐可能会引领你进入梦乡。。。）。听说还有很多手机app也有助眠白噪音，小伙伴们可以自己去找。

[white noise](#)

<http://music.163.com/#/playlist?id=2079524060>

睡眠的知识网络

回答了以上问题，相信大家都已经对睡眠知识有了大概的了解，同时，可能有一些知识讲的还不够清楚。不管怎样，是时候总结一下了。



好的，总结完毕~

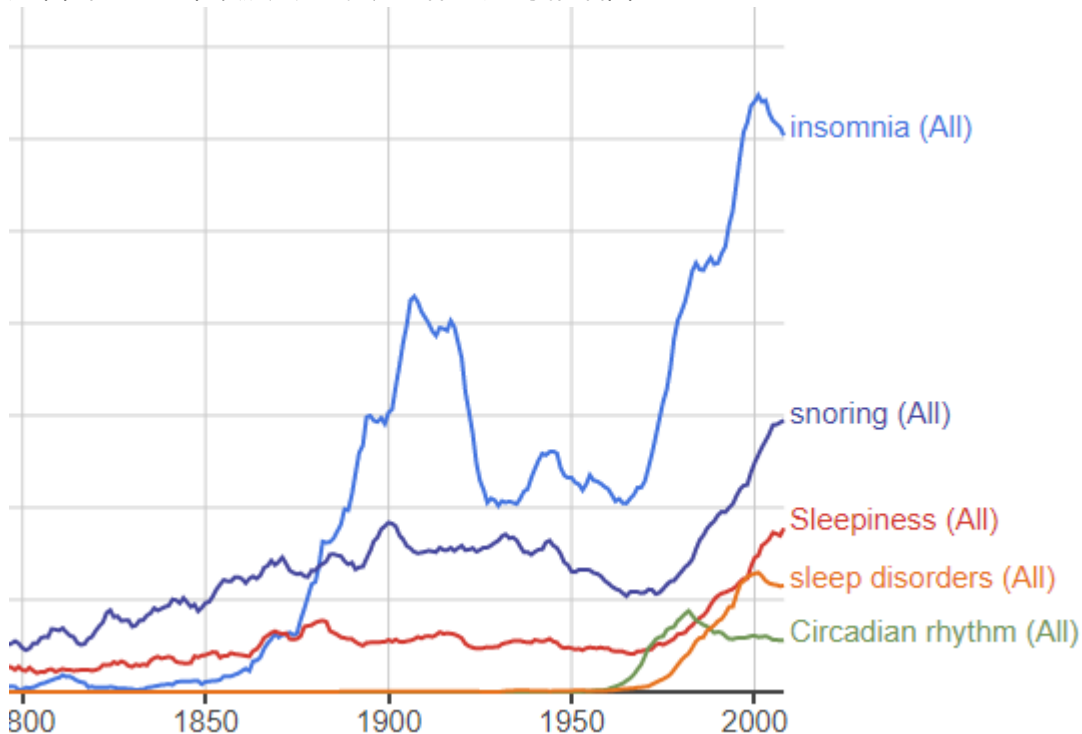
如何得到优质睡眠

- a.解决睡眠障碍
 - 1.睡眠障碍表
 - 2.失眠问题
 - 3.打鼾问题
 - 4.时差/不规则睡眠障碍
- b.全面，有效，科学的优质睡眠方法
- c.怎样了解更多的睡眠知识及睡眠障碍治疗方法

注意：这一部分的核心 优质睡眠方法 会从 睡眠环境，生活习惯，小技巧 这几个角度提供方案，并且与前面的铺垫 解决睡眠障碍 有紧密的联系，希望读者能够全部将内容全部阅览一遍。

a.解决睡眠障碍

睡眠障碍有些时候不是病症，而是病征，因此如果在尝试了很多行为疗法后仍然没有改善，建议直接就医。但不管怎么样，令大部分人困扰的睡眠障碍都是出于环境，心理状况，生物钟被打乱问题当中的一个，现代有睡眠障碍的人，他们的比重和发展趋势究竟是怎样的呢？我们看图：



这张图是不同睡眠障碍相关的词语在英文文献中出现的次数占总文献次数的百分比在年代发展中的变化（由 Google Ngram提供）从高到低，依次是“失眠，打鼻鼾，嗜睡，睡眠障碍，昼夜节律”，可以看到，该类词语一直保持上升趋势；虽然脑神经科学的建立是很重要的一个原因，但面临睡眠障碍的人在变多这种情况也极具说服力。失眠一直都是所有睡眠障碍中最受关注的问题，我个人的观点是，失眠问题加剧不仅跟人们承受压力变大有关，同时也跟现代人接触电子产品的频率变高有很大关系。

失眠问题

其实，经过了对睡眠原理的讨论。失眠问题的原因已经很明了了——失眠是睡眠欲望不足引起的。**注意！我所说的睡眠欲望不是说你主观上渴望睡眠，而是你的身体对于睡眠的渴望，有一件事必须说明清楚：你睡不睡的跟你本人的意志基本是没有联系的，但是你主观上的焦虑可以引起你的神经紧张，因此，失眠是一个复杂的问题——它与心理学以及神经学都有较大的联系。**为了更好地帮助各位解决失眠问题，我在这里把失眠分为以下几类：先从失眠的类型分类：

- 原发性失眠（没有关联其他疾病）
- 继发性失眠（其他疾病引起的失眠）

生活当中的绝大多数失眠类型都是原发性的，再简单的根据失眠原因进行分类：

- 应激性失眠（基本是由于一些突发事件，比如明天考试啊，面试啊，公司裁员大会啊balabala）
- 作息紊乱型失眠（生物钟被打乱，身体不想入睡）
- 环境引起的失眠（在此处，身体状况也算是一种“环境”）
- 源于畏惧失眠产生焦虑情绪引起的长期失眠（持续数月，神经衰弱）
- 严重心理障碍，或生理疾病引起的继发性失眠（这种情况建议直接询问医生，本文会把尽可能多的诱因列出）

失眠-应对心理

那么，本文的重点是解决上述分类的前四种情况，基本上，他们占了总问题中的大多数。首先，关于应激性失眠，它的成因是突发事件导致的压力以及焦虑感，你可能会好奇，为什么明天都要考试，但就是有些人能够比你更快更安稳地进入睡眠状态，你会想，这可能是因为自己环境适应力不够强或者说是没有一颗强壮的心，试图通过对抗这种状况来加强自己在这方面的应激性。亲，别再这么想了，就算真是如此，你也不能增强适应力的，因为你要对抗的目标，其实是你的身体——

Studies of people with chronic insomnia show they have higher metabolic rates and produce higher levels of stress hormones than others. 报告显示，患有慢性（原发性）失眠的人比普通人有更高的代谢率以及应激激素水平。

哪怕你再怎么想要加强自己的应激能力，你也不可能改变自己的天生代谢速度吧，也就是说，**只从主观上去考虑失眠是一种十分愚蠢的行为**。不论是对于应激性失眠患者，还是其他类型的原发性失眠患者，对于失眠应该有这样的态度：

- 在失眠问题出现时，不要考虑通过主观上的变化（我要坚强/我要有男子气概/我要淡定...）来改善目前的状况
- 对于应激性质的失眠受害者，要这样想：反正最多就少睡一天，迟早补得回来，就当运气差点吧（想想如果这一天是黄金长假，你还会失眠吗？）
- 对失眠问题抱有“正确”的关注。有些慢性原发性失眠患者的症状是来源于第一次带失眠给他的心灵创伤以及恐惧感（青春期的孩子是多发人群），非常迫切地想要寻求解决方案，因为失眠改变了人对于睡眠的整体认知。恰恰是这种迫切给失眠问题带来源源不断的动力。
- 不刻意回避失眠焦虑。有时候慢性失眠的诱因链条是这样的：焦虑>失眠>想要解决>无果>焦虑。然后，一个闭合的恶性循环图就出现了。不仅如此，其实这张图里面还有一个回路总是受人忽视：回避焦虑>焦虑。类比第二条，你该这样想：我好像很焦虑耶，算了，焦虑就焦虑吧~(￣▽￣)~（你可能会自嘲~但自嘲这种这种心理，在失眠的情况下确是极好的）

小编曾经有过应激性的以及持续几个星期的失眠经历，现在已很少再出现失眠状况，偶尔有失眠，也会在床上呆的轻松自在~也许，这就是没心没肺吧哈哈~

物理治疗方案

“什么，上面讲完了吗？具体的应对心理呢？”

哈哈，其实，当读者能够正确地认识失眠之后，问题就已经解决了大半，原发性失眠患者最大的问题其实就是**对失眠的错误认知**。

谈物理治疗方案会和后文的优质睡眠方法有较大联系（大多数情况下，优质睡眠方案能够给失眠患者一定的帮助），同时，因为作息紊乱引起的失眠主要跟作息紊乱障碍有关，也将其放到后边讲。

因此，这一部分，主要说的是从加强睡眠欲望这一角度出发的一些系统化治疗方法。下面方法小编亲身实践有效。

- 固定起床时间，甚至在开始压缩睡眠时间直至恢复正常睡眠欲望。（这个方法是利用了睡眠稳态调节的“睡眠债”
- 只在床上睡觉和做爱做的事。（实验说明，一些患有慢性失眠的人会将床和很多其他行为联系在一起，严格遵守这一点，你的大脑会在床和睡眠的概念上建立神经反射机制）
- 睡觉前不要看手机或其他电子产品。（哪怕是人造光，也是重要的授时因子，看手机通过视网膜给生物钟传送信息，最终降低睡眠欲望）
- 如果无法入睡，离开卧室到另一个房间，做其他事情，一直到有睡眠欲望为止，再回到卧室睡眠* 如果仍不能入睡，重复上一步* 如果是短期失眠症，褪黑素片能起到较好的效果，但副作用位置（后文还会再提）

放松技巧

最后一个内容是放松的技巧，这些内容是用以辅助治疗的，哪怕没有失眠症状，也可以通过使用这些技巧达到放松的效果。放松技巧包括很多种方法，渐进式肌肉放松方法，深呼吸，冥想，视觉化方法等。为保证内容精简，这里只展示最有效的渐进式肌肉放松操，其他方法可通过小编在最后给出的相关书籍自行查询，肌肉放松操：

- 1.找个地方躺下，保证姿势舒适。把枕头放在头下，或者放在膝盖下面，放松背部。手臂自然垂下，手掌向上，稍微远离你的身体。
- 2.通过你的鼻子做几次缓慢深呼吸。用长长的叹息呼气来释放紧张感。
- 3.将注意力集中在你的脚和脚踝上。收紧肌肉（五到十秒），然后放松。让他们从你的意识中消失。
- 4.慢慢地把注意力集中在身体的不同部位：你的小腿、大腿、下背部、臀部和骨盆区域；你的中背部、腹部、上背部、肩部、手臂和手；你的脖子、下巴、舌头、前额和头皮。
- 5.如果思想分散了你的注意力，试着忽略它们，把注意力转移到你的呼吸上。

继发性失眠的主要病症

继发性失眠主要就是由以下病症引起的，如果发现，尽早就医：

- 使用精神药物（如兴奋剂），包括某些药物，草药，咖啡因，尼古丁，可卡因，苯丙胺，哌甲酯，阿立哌唑，摇头丸，莫达非尼或过量摄入酒精。
- 酒精和其他镇静剂的使用或戒断，如抗焦虑和睡眠药物如苯二氮卓类药物。
- 使用或停用止痛药，如阿片类药物。
- 曾经的胸部手术。
- 心脏疾病。
- 鼻中隔偏曲和夜间呼吸障碍。
- 不安腿综合征，由于感觉到的不适感，可能导致睡眠失眠，需要移动腿或其他身体部位来缓解这些感觉。
- 周期性肢体运动障碍（PLMD），在睡眠过程中发生，并且可能引起睡眠者不知觉的唤醒。
- 疼痛，[导致疼痛的损伤或情况可能妨碍个人找到一个舒适的位置入睡。
- 激素的变化，如月经前和更年期
- 消化道问题，如胃痛或便秘
- 精神障碍如双相性精神障碍，临床抑郁症，广泛性焦虑症，创伤后应激障碍，精神分裂症，强迫症，老年痴呆症，多动症。
- 某些神经系统疾病，脑损伤，或历史性创伤性脑损伤。
- 甲状腺功能亢进症和类风湿性关节炎等。
- 滥用非处方药或处方助眠药（镇静药或抑郁药）会产生反弹失眠症。
- 过度摄入咖啡因。（这个只要控制摄入量就好）

打鼻鼾问题

研究证明，打鼻鼾是众多睡眠剥夺的方式之一，因此打鼻鼾会降低睡眠者的睡眠质量。此外，多项研究证明，较为严重地打鼻鼾与心脏病发作（34%）以及中风（67%）呈正相关关系，信息来源是英国[BBC新闻](#)。

上述信息说明了打鼻鼾是一种不健康的睡眠状态，值得引起你的注意。打鼻鼾实际上是一种睡眠呼吸障碍，状况严重后，又称睡眠呼吸暂停症，没错，如果打鼻鼾问题很严重，它甚至会导致人的**呼吸暂停**。**男性**打鼻鼾的人数非常多，绝经前的女性则很少，这被认为是由于雌性激素的保护作用。

如果气道狭窄过多，气流就会变得紊乱而不平稳。这使得喉咙的墙壁开始震动——通常是当你吸气时，程度较小，当你呼气时。这些振动是导致打鼾的主因。你的气道越窄，振动越大，打鼾的声音就越大。这也说明了为什么**较胖的人**容易打鼻鼾：因为颈部多余的脂肪会降低气道的宽度。同时，如果你的**鼻腔发炎**，由于过敏反应，使气道变窄，迫使你很难吸入空气。此外，如果夜间的空气很干燥，也会使人打鼻鼾。

通过上面的说明，我们得知了：打鼾的成因是气道变窄。并且这是一个十分常见的睡眠障碍。手术可以用来治疗打鼾的问题，但这显然不是我们的重点，下面列举的方法，都是非手术手段：

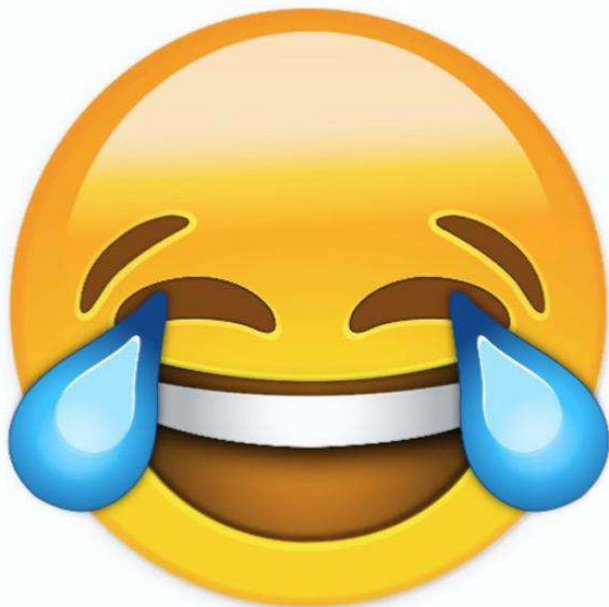
- 减肥。你没看错，因为多余的脂肪确实很容易使你的气道狭窄。
- 少吸烟以及喝酒。酒精以及一些神经抑制性药物（比如安眠药）都有使气道变狭窄的危害，吸烟过多会引起咽喉肿胀。
- 治疗鼻炎。鼻腔堵塞也是引起打鼾的一个诱因，小编本人也是多年的鼻炎患者（发现自己身上挺多毛病，汗。。），不过通过洗鼻瓶，问题有了很大的改善，建议小伙伴们去查查看
- 侧卧。一些人只会在仰卧的时候打鼾，这个时候只要把习惯改成侧卧就OK了（书本提供了一个就是在睡衣的后背处缝上一个乒乓球）
- 加湿器（如果你的睡眠环境是比较干燥的）

到目前为止，还没有一个可以完全阻止打鼾的治疗方法。上面的内容都是医生总结出的最有效果的治疗方案。另一方面，为了提防睡眠呼吸暂停症（该病症甚至威胁生命），在出现下列症状时请务必及时就医：

- 持续性地鼾声如雷
- 睡觉时突然窒息并惊醒
- 发作性嗜睡病
- 持续性 性欲减退，无精打采，情绪波动

不规则睡眠障碍

有前面的内容，我们已经知道了不规则睡眠会对身体造成很大的危害。现在我们来给不规则睡眠下一个更加完整的定义：**生物钟与昼夜交替规律不符**上文已经交代了生物钟的定义了。同时在讲述失眠问题的章节，我们也把因为不规律作息引起的失眠问题留在了这个部分，本节将以这个问题为切入点进行讲述。相信各位在学习和工作中都对这个经历有比较深刻的印象，放假了，人也放肆起来了，能浪多晚就浪多玩，结果形成了晚睡晚起的作息，当工作日再度到来，人们才想起从前那被早班，早读支配的恐惧~~



反正星期一之前那个夜晚，怎么折腾也睡不着。。所以说呀，好习惯一直保持住就好了，为什么要作死呢。干货来了，**纠正错误的作息习惯要从授时因子和睡眠时间稳态两方面下手**

授时因子

- 阳光。睡觉的那段时间尽可能少的接触一切光源。以及**在白天多接触阳光**，多晒太阳，人会更清醒，通过延长清醒时间，夜间睡眠欲望会更强
- 温度。已经有研究证明，相对较低的温度下，人的入睡时间会更短，建议控制室内温度：12-24
- 褪黑素片。这个应该是见效最快的办法了，前面也说了，褪黑素会让身体产生很强的睡眠欲望。但是目前食用褪黑素的副作用未知，所以不是非常建议食用，如果各位小伙伴们非常迫切想要调整，可以尝试

失眠稳态调节

- 固定起床时间，不要管夜晚睡了多久，坚持在一个时间起。相信大部分人都是这样调节的，这个方法虽然难坚持一点，但效果确实比较好（记得一定要坚持哦）
- 在调整睡眠的时间内，禁止白天午睡或者打盹。这一点则是通过延长清醒时间来增强夜间的睡眠欲望

实际上，到这里，办法就已经总结完了，但这些办法的理论基础都是在睡眠原理那部分讲清楚的，小伙伴们可以翻到上面的思维导图来回忆这些理论。

b.全面，有效，科学的优质睡眠方法

在讲如何解决睡眠障碍的章节中，其实已经涵盖了提升睡眠质量的一些中心思想，当然，还有很多未提及的小技巧，这一部分就是对所有内容做一个总结。

构建良好的睡眠环境

- 保证无光。光刺激会不断向大脑传递觉醒的信息，人自古以来就习惯在黑暗的环境中睡眠。其中要注意的地方是，眼睛是个格外重要的阵地，因此，如果睡眠环境怎样都会有一点光，那买一条眼罩是个不错的主意。（注意购买的眼罩不能太紧，以免压迫神经）如果是住宿党，在这里建议遮光床帘，但要保证床帘的透气性能。
- 睡前半小时不再接触电子产品。
- 无噪音环境。如果实在无法做到，可以通过购买白噪音产生器（原理上文已经叙述过了）
- 温度保证在12-24℃之间，相对湿度保持在30%-80%。可以用空调以及加湿器来创造这样的条件
- 心理环境：不要想学习工作上的事，在床头准备一个笔记本，把一些挂念的事情写成备忘录，同时也不要畏惧失眠，坦然面对焦虑。

准备舒适的睡眠环境。这点理所当然，具体到行动就是，枕头不要太高，棉质遮盖物，当身体接触到柔软的遮盖物时能有较高的安全感（安全感在心里环境中相当重要）

生活习惯

- 运用上文所述**计算睡眠周期法**，再结合自己的工作时间安排自己的作息表，注意周末也要一同遵守（你会发现这样做你的时间会变得更多）
睡前不要接触烟酒 晚饭，早吃，少吃。晚饭吃的太晚不益于入睡，同时少吃是因为人的消化能力在晚上会变慢，吃多同样不益于睡眠
- 每天在睡前4小时前进行30分钟户外的有氧运动，建议慢跑。户外的目的是接触阳光，加强夜间睡眠欲望。30分钟的有氧运动能够减缓压力以及神经紧张，同时增强了白天的疲劳程度能够使夜间睡眠香甜不少
- 根据最近的睡眠状况来决定白天是否午睡
- 减少食品当中的脂肪含量，提高维生素，膳食纤维摄入量。多吃谷物杂粮，膳食纤维高促进肠胃蠕动，有个健康的身体对于晚上的睡眠质量提升显著
- 仰卧或者侧卧都可以。尽量减少其他姿势以减弱对重要器官的压迫

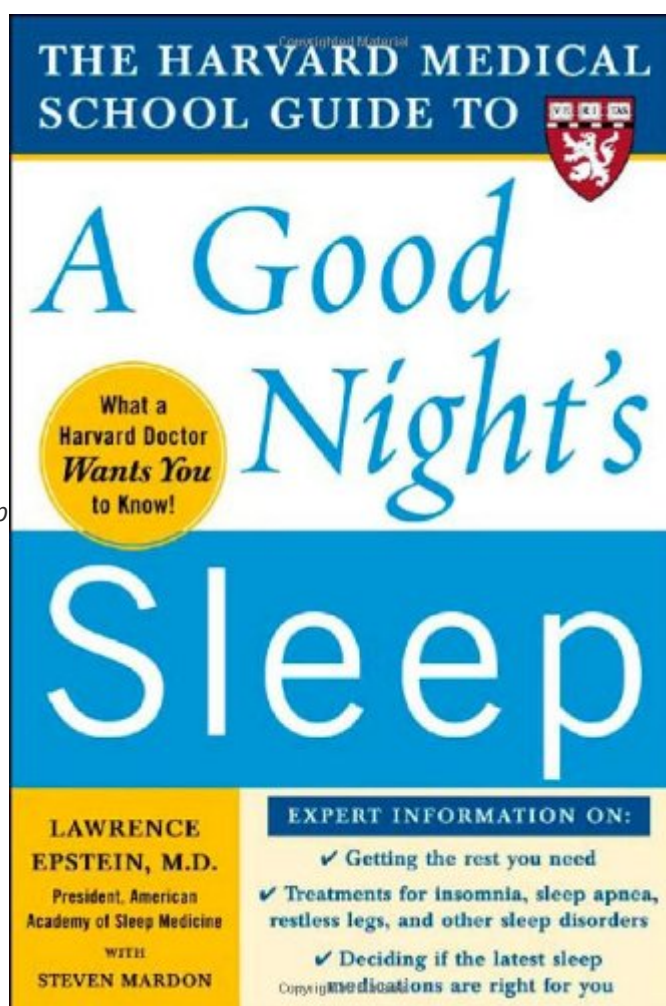
小技巧

- 阅读本文的睡眠理论知识。心中有数能让你灵活地应对各种睡眠状况，这一点能让你跟只知道吃好喝好多运动就能睡好的人拉开较大差距
- 通过闹钟和自身睡眠灵活控制自己的睡眠健康
- 白天尽情地消耗精力。白天越累，晚上的睡眠欲望越强的睡眠欲望增强都能使你在夜间睡得更好，想一想，睡眠欲望是你的身体对你的要求
- 控制好正常作息。一旦作息乱了就很难改，但只要你一直保持良好作息，你就越来越难扰乱作息规律，这分别是一个恶性循环和良性循环，你想想看，你要哪个

上面的内容就是提高睡眠质量的全部内容。看起来不是很难，但**坚持实在不易**，各位，共勉~~

c.深入了解睡眠的参考书籍

Harvard Medical School Guide to a Good Night's Sleep



这本书系统地讲述了睡眠的生理知识以及如何克服各种睡眠障碍，是我拿来参考的最重要的书，各位如果想要更加深入地了解睡眠知识，欢迎去查阅。

最后,万分感谢各位地阅读！！

引用过的文献以及网站

[1]wikipedia(key words:sleep,Insomnia,Irregular sleep-wake rhythm...)[2]Rethinking Sleep, David K. Randall, New York Times, September 2012

[3]Harvard Medical School Guides, Lawrence Epstein, Steven Mardon-Harvard Medical School Guide to a Good Night's Sleep-McGraw-Hill (2006)

[4] K. Akert, C. Bally and J.P. Schadé (Eds.)-Sleep Mechanisms-Elsevier, Academic Press (1965)(Progress in Brain Research 18)

[5]"Snoring 'linked to heart disease'". BBC News. 2008-03-01. Retrieved 2010-05-23.

[6]Spencer J A, Moran D J, Lee A, et al. White noise and sleep induction[J]. Archives of disease in childhood, 1990, 65(1): 135-137.]

[7]Svorad D, Wellnerová J. Temperature and air humidity as factors influencing sleep and wakefulness[J]. International journal of bioclimatology and biometeorology, 1959, 3(1): 201-204.

[8]Taillard J, Philip P, Coste O, et al. The circadian and homeostatic modulation of sleep pressure during wakefulness differs between morning and evening chronotypes[J]. Journal of sleep research, 2003, 12(4): 275-282.