

斯坦福高效睡眠法

笔记本： 读书

创建时间： 2019/8/26 22:29

更新时间： 2019/8/28 9:23

作者： 好记的名字

读书笔记

书名	斯坦福高效睡眠法
作者	西野精治
时间	20190826-20190828
书摘	
只要能在“最初90分钟”里有一个良好的深度睡眠，就能够实现最佳睡眠。	
在睡眠保养方面的关键，就是如何加深最初的非REM睡眠。	
临睡前滴几滴，然后闭上眼睛，利用这段无须用眼的休息时间来让眼睛的状态得以恢复，而且这样做我自己感觉效果更好。	
所谓的咖啡因能驱走睡意，其实是因为咖啡因可以妨碍促进睡眠的腺苷发挥作用。具有令人清醒作用的咖啡因，主要源自咖啡豆以及可可豆等植物，在动物的体内并不存在这种物质。苯基二氢喹唑啉（orexin）	
和平时一样，在同一张床上、同一时间，穿着一样的睡衣，在同样的照明和室温环境下入睡。睡前如需听音乐的话，可以选择同一首单调的曲子。	
入睡后，体温本身就会自然地下降，而出汗会导致过多的热量释放，这就会导致体温的过度下降，从而患上感冒。	
人的心率、呼吸、 α 波以及非REM睡眠阶段的脑电波，实际上也都属于1/f波动的类型，原本我们人体的很多节律都是1/f波动。	
随想	
助眠方案： 1.降低体表和体内的温差：一般体表温度低于体内温度2度，先让身体整体体温升高，体温为维持恒温，会降温从而放热，让体表温度升高，一段时间内会维持相近的温度，可以乘着这段时间入睡。 2.睡前升高体温：半小时运动10分钟，然后沐浴 3.播放 α 波声音：白噪音	
提神方案： 1.小睡20分钟	

2.升高体表和体内的温差：冷水洗手和脸，加速体表放热

书评

有些看起来有用的知识，还需要实践来验证。