

有关睡眠的基础常识

2018年10月22日 18:27

错误观点-8小时睡眠

对于不同的人，由于个体差异，所需的睡眠时间不同；同一个体的不同年龄段，需要的睡眠时间也不尽相同-> 追求8小时睡眠没有太多意义

睡眠周期

R90：代表90分钟为一个周期，在一个周期内获得身体修复
一个睡眠周期通常分为4（5）个阶段：

非眼动睡眠 第一阶段（打瞌睡）

- a. 似睡非睡，很容易被惊醒，比如开门，有人说话等



非眼动睡眠 第二阶段（浅睡眠）

- a. 属于浅睡眠，心率和体温出现下降
- b. 对于有人大声说话的情况，仍然会被惊醒



眼动睡眠 第三和第四阶段（深睡眠）

- a. 很难被吵醒，被人叫醒后会暂时处于晕头转向，糊里糊涂的状态
- b. 梦游症患者在此阶段开始梦游
- c. 深睡眠状态，大脑会产生δ波——一种频率最慢的脑波（相对的，大脑在清醒时会产生高频率的β波）
- d. 睡眠的生理修复功效大多产生于这一阶段，比如深睡眠状态生长激素的分泌量会增加，而该激素除促进新细胞生长外，同样是让人恢复生机与活力的关键成分

Tips: 建议每晚睡眠时间中，深睡眠能占20%

快速眼动睡眠 第五阶段（希望这一阶段能占总体睡眠时间的20%以上，婴儿需要50%以上）

- a. 绝大多数做梦行为发生在这一阶段
- b. 有益于开发创造力
- c. 在快速眼动阶段，通常会醒来，然后再进入下一个睡眠周期，然后该过程不会被记忆

每晚的各个睡眠周期均不相同：

- 较早的睡眠周期中，深睡眠所占的比重更大，因为身体希望能尽早进入深睡眠状态
- 而在较迟的睡眠周期中，快速眼动睡眠会占更大比重
- 如果我们的睡眠时间比平常少，大脑会在较早的睡眠周期内插入快速眼动睡眠

→ 通过早点睡觉或迟点起床来补觉是浪费时间

提高睡眠质量的方法

- 设置固定时间的闹钟，即有一个固定的作息
 - a. 周一到周五天天加班加点。然后通过周末睡懒觉来补充精力，并没有太多的意义
- 可以根据固定的起床时间和睡眠周期来计算入睡时间，比如7点半起床，想要5个睡眠周期->需要午夜12点入睡->需要稍稍提前一段时间，取决于躺下之后多久能睡着
 - a. 失去的睡眠无法补回，需要7点半起床，而由于回家过晚，无法在午夜睡觉，可以选择一点半入睡，这样仍然可以拥有4个完整的睡眠周期
- ★ 深有体会，如果不能在12点前入睡，在12点-12点半之间睡觉，通常处于一个较长时间的清醒状态，迟迟不能入睡。
- 减小睡眠障碍，比如一些压力与担忧
 - a. 偶尔出现没有睡足无关大雅->可以设定目标如一周内获得35个睡眠周期，而不是每天必须有5个睡眠周期->不建议连续3天都缺失睡眠周期

Tips: 每个人需要的睡眠周期不同，有人每晚5个，有人4个，需要自己去掌控
比如用一周的时间来发现，每天睡足5个周期，然后再视状态增减计划

智慧睡眠的7个要点：

1. 固定的起床时间就像一根铁锚，支撑着整个R90方案。设定一个固定的起床时

睡眠类型

晚睡类型

- a. 即使是晚睡星人，也不应当使得自己的固定起床时间比日出时间晚太多

早睡类型

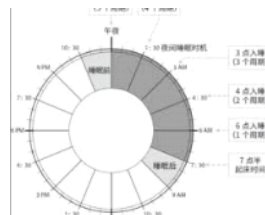
人体的昼夜节律通常与当地的日出日落相关

波 楼梯上：打瞌睡

楼梯中：浅睡眠

楼梯下：深睡眠

螺旋楼梯：快速眼动睡眠，回到楼梯上



间，并持之以恒地坚持下去。

2. 用90分钟时长的睡眠周期衡量睡眠，而不是睡了多少小时。
3. 你可以自行选择入睡时间，但入睡时间取决于你的起床时间。从起床时间出发，根据90分钟时长的睡眠周期，向后推算。
4. 把睡眠放在更长一段时间中考虑，减少不必要的压力。一个“没睡好的糟糕晚上”不会要了你的命，不妨试着去考虑，你每周一共获得了多少睡眠周期。
5. 尽量避免连续三个晚上睡眠不足（少于理想的睡眠周期）的情况发生。
6. 睡眠不是一个简单的数量或质量的问题，试着了解你究竟需要多少睡眠时间。对大多数人来说，每周获得35个睡眠周期是最理想的。28（每晚睡6小时）~30个睡眠周期也比较理想。如果你睡得比计划中更少，也许会过于疲劳。
7. 争取每周至少有4个晚上能获得理想的睡眠时间。

——尼克·利特尔黑尔斯《睡眠革命》