

S L E E P

革

睡

如何
让你的睡眠
更高效

命

眠

S L E E P

Redefine Your Rest, for Success in Work, Sport and Life — Nick Littlehales

出版公司
Publishing Co., Ltd.

[英] 尼克·利特尔黑尔斯——著 王敏——译

S L E E P

S L E E P

如何
让你的睡眠
更高效

革命 睡眠

S L E E P

S L E E P

睡眠革命:如何让你的睡眠更高效

[英] 尼克·利特尔黑尔斯 著
王敏 译

图书在版编目(CIP)数据

睡眠革命:如何让你的睡眠更高效/(英)尼克·利特尔黑尔斯著;王敏译. — 北京:北京联合出版公司, 2017.6 (2017.7 重印)

ISBN 978-7-5502-9965-8

I. ①睡… II. ①尼… ②王… III. ①睡眠—基本知识 IV. ①R338.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 043428 号

SLEEP: Redefine Your Rest, for Success in Work, Sport and Life

by Nick Littlehales

Copyright©2016 by Nick Littlehales
First published 2016, in Great Britain in the English Language by Penguin Books Ltd.
Simplified Chinese edition©2017 by United Sky (Beijing)New Media Co.,Ltd.
All rights reserved.

Copies of this translated edition sold without a Penguin sticker on the cover are unauthorized and illegal.
封底凡无企鹅防伪标识者均属未经授权之非法版本。

北京市版权局著作权合同登记 图字:01-2017-1751

策 划 联合天际
特约编辑 王 絮
责任编辑 喻 静 刘 凯
美术编辑 小圆子
封面设计 @broussaille 私制

未[®]
UnRead
—
生活家

出 版 北京联合出版公司
北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088
发 行 北京联合天畅发行公司
印 刷 北京利丰雅高长城印刷有限公司
经 销 新华书店
字 数 136 千字
开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 7.5 印张
版 次 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 7 月第 2 次印刷
I S B N 978-7-5502-9965-8
定 价 49.80 元



关注未读好书



未读 CLUB
会员服务平台

“尼克针对我个人的情况，给了我许多实用而专业的建议，彻底革新了我的身体修复过程。”

——欧洲公路越野赛冠军 海伦·怀曼

“尼克·利特尔黑尔斯是一位具有创新思维的一流思想者。他为天空车队和英国自行车队的队员们量身定制了睡眠方案，令天空车队先后四次在环法自行车赛中胜出，而他的睡眠优化策略，则帮助英国自行车队在两届奥运会中取得了佳绩。”

——英国自行车队首席理疗师 菲尔·伯特

“尼克·利特尔黑尔斯试图重新定义‘睡眠’这个词的含义。”

——《每日电讯报》



未读CLUB
会员服务平台

豆瓣小站：
未读之书，未经之旅

新浪微博：
@未读Unread- 联合天际

选题策划 联合天际 责任编辑 喻静 刘凯
特约编辑 王絮 装帧设计 @broussaille私制

目录

引言 不要浪费宝贵的时间睡觉 ··· 1

第一部分 睡眠修复的关键指标 ··· 15

- [01] 时钟在嘀嗒 —— 昼夜节律 ··· 17
- [02] 走慢与走快 —— 睡眠类型 ··· 29
- [03] 90 分钟睡眠法 —— 睡眠周期 ··· 41
- [04] 热身与舒缓 —— 睡眠前后的例行程序 ··· 59
- [05] 暂停片刻，该休息了！ —— 日间小睡 ··· 85
- [06] 改造你的床铺 —— 寝具套装 ··· 107
- [07] 修复室 —— 睡眠环境 ··· 135

第二部分 R90 在行动 ··· 153

- [08] 把握先机 —— 利用 R90 修复方案 ··· 155
- [09] 与敌同眠 —— 各种睡眠问题 ··· 173
- [10] 主队 —— 性、伴侣和现代家庭 ··· 205

你个人的最佳状态 ··· 225

参考文献 ··· 228

致谢 ··· 234

引言 不要浪费宝贵的时间睡觉

我走进一家本地的书店，问柜台后的营业员，关于睡眠的书在哪儿？她向我投来疑惑的一瞥，转过脑袋对着电脑搜索一番后，给我指了个大致的方向，她希望这个方向是正确的。在爬上四层楼梯后，我终于在一个布满尘埃的黑乎乎的角落中找到了它们：几部关于睡眠科学的学术著作和几本关于梦境和解梦的书籍。什么时代了，还是老一套。

我只希望，你不会在这样的角落里看到这本书。

一场睡眠革命正在兴起。长久以来，睡眠一直被我们当成是生活中一个理所当然的组成部分，并且历史规律显示，我们对睡眠越来越不重视了（这体现在，我们用于睡眠的时间越来越少了）。然而，若干新兴的科学研究开始关注不良睡眠习惯和一系列健康、心理问题之间的关联，这些健康和心理问题包括2型糖尿病、心脏病以及由焦虑和疲乏引起的肥胖症。我们该重视睡眠问

题并且该好好关注这一关键的身心修复过程了，试着弄明白怎样才能获得更好的睡眠，从而最好地利用我们的有生之年、更高效地工作、更融洽地和亲友相处，并拥有更佳自我感觉。

直到 20 世纪 90 年代中期，我们仍然拥有充足的休息时间。大多数人将连续两天的休息日（也就是周末）视为理所当然的事。当我们离开办公室或者别的工作场所时，工作就结束了，商店通常也不会周日营业。但是没过多久，我们的生活方式就发生了剧烈的变化。互联网和电子邮件永远改变了我们沟通、消费和工作的方式，最初只有通话功能的手机，很快变成了一簇簇蓝光的汇聚体，而我们则一天到晚地盯着这些蓝光。一刻不停地保持联系的想法，已经成为一种现实，24×7 的全天候工作心态也应运而生。我们必须做出调整，才能跟上这个时代。用咖啡因过度刺激神经，然后吞下安眠药才能睡着，我们就这样一根蜡烛两头烧，过度消耗着自己的精力——传统的每晚 8 小时睡眠，几乎已经成为一种过往的传说。

这种生活方式的后果是：人际关系和家庭生活面临重重压力和重负，一再亮起红灯。不止如此，一些科学家和研究人员认为，缺乏身心修复的时间，导致人体罹患多种病症的可能性会大幅攀升。因此，我们必须找到应对之法。

我是一个运动睡眠教练。在你所在地区的就业服务中心，不太可能会有这样一个职位。因为这个头衔，大体上是我自己

发明的。

这还得从 20 世纪 90 年代末我担任斯林百兰的营销总监时说起。斯林百兰是欧洲最大的舒眠集团。当时，我对一个问题产生了兴趣：英国的那些顶级足球俱乐部，会采取哪些措施帮助球员睡个好觉、获得身心的修复？我猜想，他们一定有一套自己的办法。于是，我写信给曼彻斯特联队，想要一探究竟。结果却是，他们根本没有采取任何措施。亚历克斯·弗格森——他很快就会带领他的三冠王球队创造历史——在回信中问我，是否有兴趣来他们那儿看看。

那时，人们并不把睡眠当成影响比赛表现的一个因素，但是我很幸运，运动科学越来越受到重视，而这已然挑起了一位出类拔萃的足球经理的好奇心。同样很幸运的是，我有机会和一位有背伤的球员合作，并对他的日常作息和生活用品做出一些调整。当然，无论那些床垫生产商家如何吹嘘，仅凭一张床垫，绝对无法治愈顽固的背伤。但是，我成功地对这位球员做出了积极的引导，让他能够更好地掌控自己的健康。

随后，我和曼联俱乐部有了更密切的联系，甚至还给弗格森自己以及著名的 92 黄金一代——瑞恩·吉格斯、大卫·贝克汉姆、保罗·斯科尔斯、尼基·巴特和内维尔兄弟，介绍了一些产品、提出了一些建议。这一自上而下的模式——从足球经理、教练到球员都在采用我所推荐的方法和产品，我一直沿用至今。

这时，我辞去了斯林百兰的营销总监一职。“睡眠”这个词对我产生了不可抗拒的魔力，让我不再满足于仅仅销售一些睡眠产品。我曾担任英国睡眠协会的会长，这是一个消费者教育组织，致力于促进睡眠质量，并提出一些睡眠建议。这一职务进一步深化了我对睡眠的了解。在那儿，我认识了克里斯·艾德辛科斯基教授，他是这一领域的权威专家，并即将成为我难能可贵的朋友和同事。与此同时，媒体杜撰了我的职位头衔，称我是曼联的“睡眠教练”。“他究竟是做什么的？”他们问道，“晚上负责把球员们塞进被窝里去吗？”

事实上，我做的事情中包括将第一个睡眠修复室引入曼联的卡林顿训练基地，这很有可能是全球首个睡眠修复室。现在，许多一流的足球俱乐部都有这样的睡眠修复室，但在当时有可能是第一个。

消息很快传开了。英格兰队的曼联球员，从来不会屈居第二。于是，英格兰足球协会的行政官安迪·欧德诺和英格兰队的理疗专家加里·勒温——他也是阿森纳队的理疗专家，很快就来找我了。我开始为英格兰队服务，给他们引进了新的睡眠产品，并建议球员们改善他们的生活习惯。加里看到了我的工作成效，邀请我加入了阿森纳队。当时，阿尔赛纳·温格刚刚担任阿森纳队的主教练，正在大刀阔斧地进行改革，改变了许多足球界的习惯做法。另一位运动科学的早期接受者、时任博尔顿漫游者俱乐部经

理的萨姆·阿勒代斯，也邀请我加入他们。

随后，我开始与英国自行车队合作——为克里斯·霍伊爵士、维多利亚·彭德尔顿、贾森·肯尼、劳拉·特洛特等名将提供咨询；我也开始与天空车队合作，协助他们在多次环法自行车赛中大获成功。作为天空车队绩效主管戴夫·布雷斯福德提出的“边际增益”理念的一个组成部分，我还设计了一套供赛车手舒眠的便携式寝具，而不是让他们睡在宾馆的床上。此外，我受到了英国奥运会选手和残奥会选手的邀请，涉及的项目包括赛艇、帆船、雪橇、小轮车越野赛和自行车越野赛；还受到了橄榄球队、板球队以及更多的足球俱乐部的邀请，比如曼彻斯特城足球俱乐部、南安普顿足球俱乐部、利物浦足球俱乐部和切尔西足球俱乐部。

这一席卷体育界的革命，并没有仅仅停留在英国，毕竟人类都需要睡眠。我受到了一些欧洲顶尖的足球俱乐部的邀请，比如皇家马德里足球俱乐部。在皇家马德里俱乐部，我建议他们将训练基地那些奢华的运动员公寓改建成理想的修复室，供一些世界顶级的足球运动员使用。在2014年冬奥会前夕，我曾和荷兰女子雪橇队密切合作，还训练过来自遥远的马来西亚的自行车选手，以及和NBA、美国国家橄榄球联盟的一些球队积极沟通。

这一切接踵而至是因为，我是关注职业竞技运动的第一人。另外，在亚历克斯·弗格森爵士在任的数十年中，他始终如一地重视吸纳新事物、新理念。他非常开明，对我深入研究这一课题

大有帮助。当时他曾这样说：“这是一项令人振奋的研究成果，我衷心支持。”

很多人在听说了我的工作内容之后，头脑中就会浮现出某种时髦的睡眠舱，或是高科技的、科幻式的白色实验室。实验室中，正在沉睡的人体连接着超级电脑。这和实际情况相去甚远。没错，如果有必要，我的确会使用各种高新科技，也的确和睡眠领域中的一些一流学术人员合作密切，比如艾德辛科斯基教授。但我的日常工作场所并不是什么实验室，也不是什么诊所——要知道，我既不是医生，也不是科学家。

近些年来，临床医学已经证明了睡眠对健康的重要性。一些在全世界备受推崇的高等院校和科研机构，包括哈佛大学、斯坦福大学、牛津大学、慕尼黑大学在内，已经在这一领域中展开了前沿研究。这些研究包罗万象，从探索睡眠和肥胖症、糖尿病^[1]的关联，到证明大脑能在人体睡眠时清除体内毒素，不一而足。这些研究有可能已经阐明了人类需要睡眠的部分关键原因。^[2]无法获得充足睡眠并彻底清除这些毒素，有可能会引发一系列神经系统疾病，包括阿尔茨海默病。

健康问题是各大政府和企业开始关注睡眠问题、关注相关研究并为这些研究提供资金的一大原因，正如杰米·奥利弗发起的给含糖饮料征税的请愿活动一样。压力重重和精疲力竭，都不利于经济的发展。

尽管这些研究睡眠的家伙聪明得让人妒忌，但他们仍然举步维艰。关于睡眠的奥秘，我们依然所知甚少。正如斯坦福大学睡眠科学和医学中心的菲利普·穆汉副教授所指出的那样，“其实我们并不了解睡眠，这有可能会让那些外行大吃一惊。”

但我们能确定的一点是，睡眠对我们的健康至关重要。没有一位科学家会否认这一点。简单地说，我们并没有获得充足的睡眠。据预测，平均而言，当代人比生活在 20 世纪 50 年代的人少睡 1 ~ 2 个小时。¹ 那么答案就是我们该多睡一会儿吗？

那么一个单亲妈妈该怎么办？要知道，她每天拂晓时分就要起床，接着送孩子们上学、工作一整天、回家做晚饭、让孩子们上床睡觉，然后做完家务。在做完这一切后，她才能精疲力竭地倒在床上。她怎样才能多睡一会儿呢？还有那些年轻的医生该怎么办？工作让他们从早到晚忙个不停，同时，他们还想保留那么一丁点儿的个人生活，他们又怎样才能多睡一会儿呢？一天总共只有 24 个小时。

如何才能让这些从关于睡眠的研究中直接受益呢？怎样才能让这些研究更加实用，而不仅仅是被普通人当成在上班坐车时偶然看到的一则有趣新闻，等到他们在办公桌子前坐下时，已经把这则趣闻忘得干干净净。

1 英国睡眠协会的数据。

运动员们不太愿意让自己的睡眠受到监控。除了对打电话干扰我们私生活的老板干瞪眼之外，睡眠算得上是我们尚能享有的少而又少的几项隐私之一。通常来说，在睡眠时人们不希望自己被连上电脑、受人监控，他们可不愿意让他们的经理知道自己晚上都干了些什么。这太侵犯隐私了。

我的方法与之大相径庭。当然，相关科学和研究能给我带来不少启示，让我知道我该做些什么。但我主要通过实践直接和人们互动，让他们获得最佳的睡眠和修复，从而有最佳的表现。那些采用我方法的人，他们的自我感觉、身体恢复情况以及职业表现——这是最重要的——都会有显著改善。这是有目共睹的，我能看到效果，他们自己也能看到效果。这些职业运动员都做过标准的临床测试，而竞技体育的实证研究结果是不容辩驳的。

我会和运动员们聊聊他们的生活习惯，为他们提出些实用的建议，并让他们掌握一些诀窍，学会合理安排睡眠时间，从而获得公认最科学的睡眠时长。我为他们设计并寻找睡眠产品，帮助他们应对各种睡眠问题——从对付新生婴儿到摆脱安眠药，并且在酒店客房中营造出一种有利于睡眠修复的环境，不一而足——从而让参加自行车赛的选手和参加国际锦标赛的足球运动员能发挥出最佳状态。此外，如有必要，我会去他们家中，为他们布置、改善一下睡眠环境。

但是，如果你想知道，克里斯蒂亚诺·罗纳尔多的床头柜中都有些什么，你恐怕要失望了。这些运动员和体育机构都绝对信赖我。他们允许我进入他们的私人空间，我不能辜负他们的信任。你会让你不信任的人进入你的卧室吗？但我能告诉你的是，我将什么样的方法和技术带入了这些私人空间，并且我能让你了解，如何像优秀运动员一样，布置你自己的睡眠环境。

“很好，”你也许会想，“但是那些一流体育健儿的睡眠习惯，和我有什么关系呢？”太有关系了，这就是我的回答。本书中提到的一切建议和方法，对我们这些普通人都有效，就像它们对克里斯蒂亚诺·罗纳尔多、维多利亚·彭德尔顿或布拉德利·威金斯有效一样。此外，我也帮助过许多体育圈外的人士，包括企业员工和想要改善睡眠质量的居家人士。如果说职业运动员和其他人有什么不同，区别只有一点：投入程度不同。如果一位奥运选手想要改善睡眠质量，他一定会按照我说的做。运动员大多如此。只要他们能够看到收获，哪怕只是微乎其微的收获，都会努力争取。因为假以时日、积少成多，他们就能拥有比竞争对手更棒的表现。而对于我们来说，也许能坚持几天，但真实生活立马就会横加干涉，接着就会重蹈覆辙。工作到深夜或在多喝了几杯后醉倒在沙发上不省人事，这样的情况太普遍了。

本书并不是一本时髦的“睡眠计划”书。我不会给你一个你只能坚持一周的刚性计划。人生多艰，我不会让你的人生变得更

加艰难。

我将为你呈现我的 R90 睡眠修复方案。我训练那些优秀运动员时，用的就是这套方案。将近 20 年前，当我担任职业睡眠教练的时候，在从多名医生、学者、运动科学家、理疗师、床垫和寝具制造商甚至我的孩子们那儿吸取了不少知识之后，我设计出了这一套方案，并在竞技体育的前沿领域测试了这一套方案。这些运动员将人体体能发挥到了极致。我也可以向你展示，如何才能发挥你自己的最佳水平。

把这一方法融入你的生活中，你就能获得额外的能量，无论是在生理上还是心理上。你将了解，睡眠可以是多相 / 多阶段的。我会帮你选择最佳的睡姿（我推荐的最佳睡姿只有一种）。你将不再苦苦计算你一个晚上总共睡了几个小时，而是每个星期你总共获得了多少睡眠周期，从而坦然接受那些没有睡好的夜晚，并且学会放松一点儿。我们都有睡不好的时候，但第二天都得起床，继续新的一天。

这本书将给你带来许多你从未考虑过的信息，这些信息将影响你的决策：你该选择办公室中的哪张办公桌？在和伴侣一起入住酒店时，你该选择床的哪一侧入睡？抑或你正在考虑入手的卧室，究竟能否满足你的需求（这是一个原则问题）。我会列出七大睡眠修复的关键指标，它们是 R90 方案的基石。针对每一指标，我会给出七个改善睡眠的要点，哪怕你只采用了其中的一个要点，

也将让你的生活质量大为改观。如果你每天采用其中的一个要点，你的睡眠质量将在七个星期之内获得飞跃式的改善。

而且，你不必牺牲自己原来的生活方式。你仍然可以喝下那杯充满诱惑的咖啡。夏夜和朋友们享受欢乐时光时，你不必拒绝再喝一杯。如果你在晚上9点之后才在餐厅坐下，准备享用晚餐，并思考现在进食会不会太晚的时候，你可以再想一想：真的太晚了吗？

人生短暂，美好时光、极致体验不容错失。因此，我希望给你信心，让你做出这些决定，并弹性地安排你的时间，而无需担心“准时”上床这个问题，也不会为必须“睡个好觉”而备感压力。采用本书中为你制订的这些措施，你就能学着改善睡眠的质量，而不是为睡眠的时长苦苦纠结。

本书将会说明，在更好地调控睡眠这一点上，我们能从旧石器时代的祖先那儿学到什么——试着回顾一下古人是怎样睡觉的；同时，试着应付好现代社会给睡眠带来的各种挑战——比如，智能手机、笔记本电脑、飞行时差和工作到深夜。现代科技是一个好东西，因此，我不会建议你为了好好睡上一晚就放弃这些现代科技产品——可以继续保留这些现代产品，而且这只是一个开始——只需稍加注意，别让它们影响我们的健康。

你将会看到，只过多掌握了那么一点儿卧室中的小诀窍，你的爱情生活就能获得多么显著的改善。还有，为什么我们不该

忽视午睡的神奇力量——以及如何在一间人满为患的屋子里睁着眼睛午睡。我很有可能会让你发现，你现在睡的床垫并不适合你，甚至——特别是——一张你抵押了房屋、借了 2000 美元购买的“矫正型”厚床垫。但我也有一个好消息告诉你，要纠正这样的错误，并不需要花一大笔钱。我会告诉你一个非常简单的选择床垫的好办法，就连傻瓜也能马上学会。这意味着，你再也无需忍受销售人员喋喋不休地向你推销有“数千支弹簧”、有加速带的床垫，这样的床垫当然价格不菲。

R90 睡眠修复方案和戴夫·布雷斯福德的“边际增益”理念是一脉相承的。运用我的睡眠专业知识，只是我训练自行车队队员的一个方面。我的工作还包括，教那些自行车手如何洗手，才能最大限度地避免染上病毒——布雷斯福德想在这方面有所改进。因为，哪怕只有 1% 的改进，也能积少成多，让他们的比赛成绩大幅提高。

根据 R90 方案，夜间从睁开眼睛到闭上眼睛的过程中，我们所做的每一件事都将影响睡眠质量。当我们准备静下心来、上床睡觉时，如果采纳“睡眠修复关键指标”中提出的那些建议，就能积累我们的边际增益。

也许你并不能在一夜之间看到成效——哪怕是在你特别香甜地睡了一晚之后。但是请你假以时日。一个天空车队的车手需要经过数年时间的磨炼，才能在环法自行车赛中一举夺冠。你将发