# 深睡眠

英国睡眠协会主席 查里斯·艾德茨考斯基/著
李永灿/译



补什么不如补睡眠

本书中的20个练习让你

7天改善睡眠

**本书在英国畅销800,000册**



北方文艺出版社 海南出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

# 《深睡眠》

查里斯.艾德茨考斯基 著 /北方文艺出版社

## 【一句话点评】

作者是“英国皇家睡眠研究和药物治疗学会”主席，当今世界上睡眠研究的权威之一。从事脑力劳动的人群中，大多数存在着睡眠质量问题，其中很多已经影响到正常的生活。《深睡眠》旨在帮助人们克服睡眠障碍，快速进入甜美的梦乡，从而提高睡眠质量，改善身心疲惫的状态。



# 【补什么不如补睡眠】

人的睡眠是有节律的，深睡眠和浅睡眠交替反复进行，直到清醒。深睡眠，是人睡得最香最熟的阶段。研究表明，在深睡眠期，人的大脑皮层细胞处于充分休息状态，这对稳定情绪、平衡心态、恢复精力极为重要。

专家认为，人刚开始入睡的一个半小时为深睡眠状态，其后出现浅睡眠，大约在 20 分钟后，又恢复到深睡眠状态，此后，以 90 分钟为周期，交替出现深浅睡眠现象，1 个晚上大约要出现 4-5 次周期。刚开始入睡的 3 个小时十分重要，在这段时间内，深睡眠占了差不多 90%。

优质睡眠的标志是深睡眠。隔天起床后的精神状态是初步衡量睡眠是否足够的尺度，睡眠品质才是影响你所需睡眠时间的关键。而睡眠品质的高低决定于你是否能尽快进入“深睡眠”状态，以及是否能拥有长时间的深睡眠。如果做得到，你的睡眠总量就可能并不需要那么长的时间才达到 “够”的标准。当我们处在深睡眠时，脑波的活动频率降低，是大脑真正获得充足休息的阶段。要是睡眠时不断被各种因素干扰，就会始终无法进入深睡眠状态，或者深睡眠的时间太短，得不到足够的休息，即使睡了很长时间还会觉得精神不济、浑身酸痛。

补什么不如补睡眠。为使你拥有高质量的深睡眠，本书介绍了一些行之有效的方法，帮你改善睡眠，助你摆脱失睡困扰，轻松拥有充实快乐的生活和健康长寿的人生。




需要全本请访问 www.ertongbook.com

## 【睡眠记录】

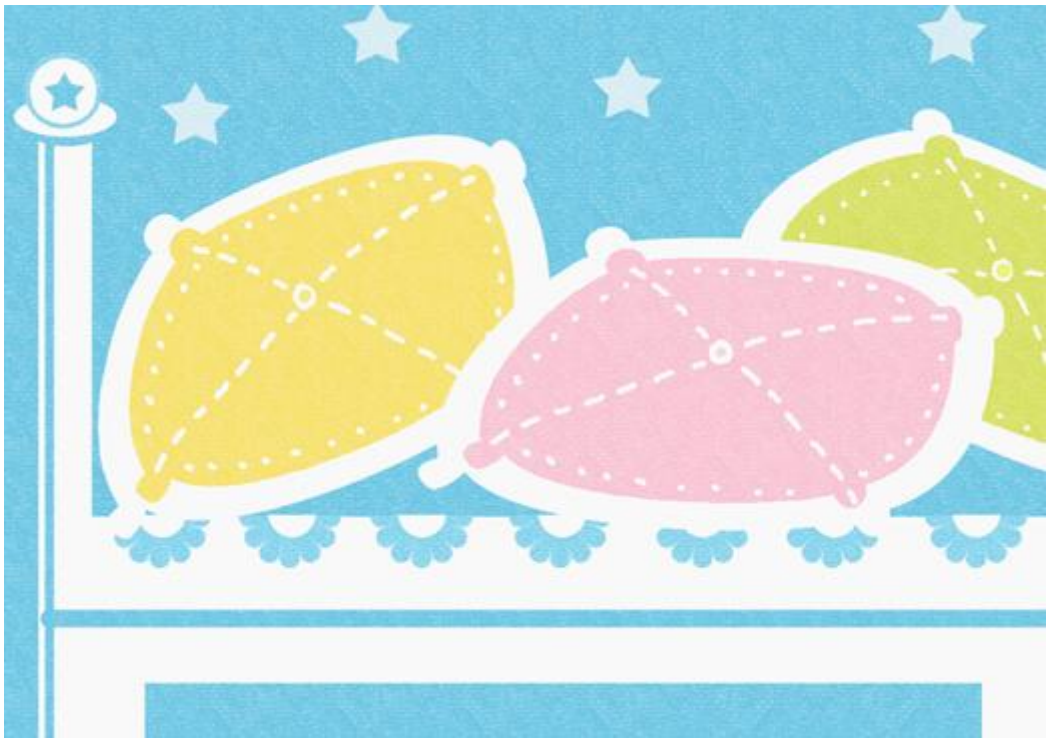
提高睡眠质量是循序渐进的一个过程，常常缓慢到感觉不到日常的变化。测试进步的一个好方法是做笔录，何不记睡眠日记呢？在你决定解决睡眠问题之前、之中和之后，你都可以凭借这个宝贵的工具评估一下在你睡眠中所发生的事。

为了帮助你开始评估，我设计了一个“睡眠表格”，将一整夜的睡眠情况做了划分。它将晚 9 点到早 9 点划分为 12 个时间点。晚上，记下 9 点以前你所做的任何事，包括吃、喝，及你去睡觉的时间。在你准备睡觉的那个时间上打个叉。第二天早上，判断一下你头天晚上真正入睡的那个时间，在上面涂个圆点。如果你在夜里起床，在那个时间点上画个向上的箭头，记下你所做的事(也许你喝了一杯水或上了一趟卫生间)。在你认为你睡得最糟的的时间段上画个曲线。在睡得安稳的时间段上画直线。在早上半睡半醒的时间段上画虚线，并在你起床的那个时间点上画个向上的箭头。下面的练习将告诉你如何使用这个表格监测 2 周的睡眠情况。

练习 1：记录你的睡眠反应。按照下列步骤，连续 14 天不间断地进行这项练习，其间听其自然，不要有任何改善睡眠的努力。两周的时间正好用来总结生活方式的改变是如何影响睡眠的--和朋友们一起宵夜，一天紧张工作之后，几天的休假，和伴侣的一次严重冲突，等等。有了一个整体印象后，按照本书建议的改善睡眠技巧练习一个月，然后重复这个实验。

1.准备日记。 拿一张纸作为样本，写上“白天”，留下几行空处以记录一天所经历的事。在空处下面画一个睡眠表格。留下空处做表格的备注，然后写上数字 1～10。标上 1 表示“非常瞌睡”，10 表示“非常清醒”。将这一样本复制 14 份，在每一页的最上面写上这 14 天的天数和日期。2.每晚完成日记的白天记录部分，填上表格。第二天醒来，在 1～10 中圈上某个数字，表明你醒来时的瞌睡或清醒

程度。3.两周结束时，你发现你的日常生活对睡眠质量有什么影响呢？你可以采取哪些措施抵消白天的活动对你的睡眠所产生的影响呢？



## 【舒适的床】

如果醒来之后我们感到某些部位疼痛，两三个小时后疼痛消失，那么很可能是床的问题。研究表明，只要换一张舒适的床，夜里的翻身就会减少，睡眠时间会长些。床或其他卧具对我们的睡眠质量至关重要。如果说通过改变生活方式来改善睡眠听起来较难而做到耗时长的话，那么买一张新床无疑是简捷方便又高效的。

如何买到正确的床?购买新床时慢慢来，不要被过于热情的销售员左右。记住一张舒适的并且适合你的结实程度的床。在商店里试床时，脱掉鞋子，以你平常睡觉的姿势在床上躺至少 10 分钟。

床最重要的组成部分是床垫，床垫必须舒适，与身体吻合。一般来说，使用的弹簧数量越多，支撑越牢固。要检查床垫是否提供足够的支撑(买新床时也可这样做)，你可以仰面躺在床上，把手掌插入腰背部下面。

如果床垫过软，将很难把手掌插入身下；如果过硬，则手掌在下面能够自由移动，因为床垫和你的脊椎之间有空隙。当你的手正好贴在你的腰背部时，你就找到了理想的支撑，这个床垫会在你的脊椎休息时呈自然的“S”状。



## 【驱除烦恼】

无法入睡时，总能归咎于身体的不适或更多时候是心理上的包袱。我们对自己说：“我睡不着。”“醒来时，脑子在疯狂地转。”“我忍不住地想这想那。”“睡着使我忧心忡忡，不知会对我有什么影响。”等等。解决缺觉的一个最好的办法是“思维控制”。要想睡好，必须驱除那些困扰你的、让你焦虑的、容易醒来的念头。我们怎样才能不再去幻想如何改变使我们恼怒、困窘的过去？或者是躺在那儿，对未来感到心悸？

给自己设定崇高目标，并努力分析为什么期望在考试中取得 A，却只得了个 B。努力进取是好的，但你也得学会接受并承认得 B 的事实。一个办法是用积极的语言鼓舞自己，消除消极语言。比如，如果是由于目标设定的过于理想化，你不停地抱怨自己没有做好，不妨在睡觉前对自己说：“稍差一点也可以”，或者“人无完人”，或者“没有说我必须做到最好”。如果你每晚都重复你这种肯定心理至少十次，这个信息就会慢慢渗透到你的潜意识中去。一旦你开始接受了过去，你就会发现你对将来又有了一种新的信心。但如果你还是不停地担心会发生最糟的事，这个方法仍然管用，不过这一次这样对自己说：“不管我担心不担心，该来的还是要来，”或者“事情总是比我预料的好”。原则还是一样：用积极信息代替消极信息。

练习 2：和平鸟。满腹心事，睡不着或者醒来后再也睡不着时，容易导致失眠。每晚专门留出约 30 分钟处理你的烦心事。写下你的烦恼以及第二天可以采取的措施，会好一些。然后，在睡觉前，做下面的练习，驱逐心中所有烦恼。

1.选一个舒适的地方坐下，合上双眼。注意力向内，集中在你的呼吸上。慢慢深吸气，直至放松。2.想象你身边围着一群黑色的鸟，它们绕着你飞翔，争相吸引你。这些鸟象征着你的烦恼--最大的鸟是你迫在眉睫的烦恼，以此类推。将注意力集中在最大的鸟身上和它所

代表的烦恼。当它俯冲下来时，抓住它。感觉它是多么轻，问问自己：这么一个无足轻重的东西怎么就重重地压在你的心头.3.松开这只黑鸟，同时松开那个特定的烦恼。看着它越飞越远，颜色由黑变白，冲入云霄。4.在其他鸟身上重复这一过程，抓住的鸟越多越好。松开每只鸟后，停留片刻，享受一下你所体验到的轻松和宁静。



需要全本请访问 www.ertongbook.com

## 【释放怒火】

发怒是一种损害身心的紧张反应。如果某些想法让我们发怒，我们的身体会做出相应反应：释放出肾上腺素、心跳加快、肌肉紧张。我们在这种刺激下随时都能发作。这种情绪激愤状态与睡眠所要求的状态正好针锋相对。因此在入睡前化解怒气是十分重要的，否则我们会心烦意乱，无法入睡。

改善睡眠的方法之一便是确保一个常规的发泄渠道。怒而不发会引起严重的睡眠障碍，而睡眠不足又会加重这种强烈的情绪，令我们烦躁不安，容易惹事生非，从而形成恶性循环。那么，怎样消气呢？有许多方法可供选择。譬如，从事体力劳动，参加竞技体育运动，如壁垒、网球，到体育馆去发泄或者学一门动作舒缓的武术，如太极。也许一些更为柔和的发泄方式对你更有好处，如瑜伽、冥思或幻想术。任何一种方法都将释放掉你的郁火，有利你的健康，当然同时改善你的睡眠。

一般来讲，避免在入睡前与人争论与冲突。但如果你一旦卷入其中，该怎么办？你可以将你的感受写下来，然后将写字的纸张撕毁，这样可以使你平静下来。不过，在暴怒时，如果别的办法都不行，你不妨重拳出击，在一个枕头上泄恨。

练习 3：释放怒火。如果某件事情惹你火冒三丈，夜里合不上眼，这个练习可以帮你消除怒火，缓和心情。1.找一个小的、坚硬的物体，如一枚硬币或卵石。坐在舒适的地方，将硬币攥在掌心，用力挤压，同时从 1 数到 10(你可能会发现你此时屏住了呼吸)。长长地出一口气，松开手中硬币，从 1 数到 5。重复挤压和放松过程三次。2.将硬币放在手中，脑子里什么也不想，全神贯注于呼吸--慢慢做深呼吸，有规律地吸气呼气 5 分钟。如果某些想法浮上心头，置之度外--知道有此想法，但来去随它，不做任何反应。3.慢慢反思你的感受。明白自己有权利发怒，但同时要明白生活中不如意事也是常有的，以一种

建设性态度处理不良情绪。张开手，抚摸硬币，然后把它放到抽屉中或壁柜里。至此，你的怒火已消失了。你已恢复了以往的平静。

【本文完】