

附14天
睡眠改造计划

这本书能让你 睡得好

21个方法找回婴儿般好睡眠

[美]肖恩·史蒂文森 (Shawn Stevenson) ——著 陈亚萍——译



SLEEP SMARTER

一场横扫全球的睡眠革命
是时候减掉脂肪、预防疾病、焕发活力了
苹果iTunes健康类播客NO.1《模范健康秀》创始人送给你的睡眠圣经

*21 Proven Tips to Sleep Your Way to a Better Body,
Better Health and Bigger Success.*

CBS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷

CS-BOOKY

这本书能让你 睡得好

21个方法找回婴儿般好睡眠

[美]肖恩·史蒂文森 (Shawn Stevenson) ——著 陈亚萍——译

SLEEP SMARTER

图书在版编目 (CIP) 数据

这本书能让你睡得好 / (美) 肖恩·史蒂文森 (Shawn Stevenson) 著;

陈亚萍译. — 长沙: 湖南文艺出版社, 2017.8

书名原文: Sleep Smarter: 21 Proven Tips to Sleep Your Way To a Better Body, Better Health and Bigger Success

ISBN 978-7-5404-8210-7

I . ①这… II . ①肖… ②陈… III . ①睡眠—基本知识 IV . ① R338.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 158071 号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号: 图字 18-2017-069

Sleep Smarter: 21 Proven Tips to Sleep Your Way To a Better Body, Better Health and Bigger Success

2016 by Shawn Stevenson.

Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC and The Grayhawk Agency.

All rights reserved.

上架建议: 生活·健康

ZHE BEN SHU NENG RANGNI SHUI DE HAO

这本书能让你睡得好

作 者: [美] 肖恩·史蒂文森 (Shawn Stevenson)

译 者: 陈亚萍

出 版 人: 曾赛丰

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 蔡明菲 邢越超

特约策划: 李 荡

特约编辑: 田 宇 蔡文婷

版权支持: 辛 艳

营销支持: 李 群 张锦涵 姚长杰

封面设计: 利 锐

版式设计: 李 洁

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 261 千字

印 张: 21.5

版 次: 2017 年 8 月第 1 版

印 次: 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-8210-7

定 价: 45.00 元

质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018



[美] 肖恩·史蒂文森 (Shawn Stevenson)

《模范健康秀》(*The Model Health Show*) 创始人，这个节目是美国苹果iTunes健康类NO.1的播客栏目，他是健康专家里的先驱，帮助全世界成千上万的人完成了生活上的转型。他曾在密苏里大学圣路易斯分校研读生物学和人体运动学，然后创建了“高级综合健康联盟”，这个公司为世界范围内的个体和机构提供健康服务。他是一位活力四射的主讲人，曾在TEDx、高校和无数机构上演讲，反响热烈。

想要了解更多关于肖恩的消息，欢迎访问
[the shawnstevensonmodel.com](http://theshawnstevensonmodel.com)

陈亚萍

北京大学翻译硕士毕业，已翻译出版《美丽新世界·重返美丽新世界》《我要渐渐忘记这个世界了》《人的脑洞略大于整个宇宙》《痛点：挖掘小数据满足用户需求》等图书。

《这本书能让你睡得好》是一本实用睡眠改善指南。

本书谈到一个经常被忽略的不健康元素：糟糕的睡眠。良好的睡眠帮助你减掉脂肪，预防疾病，保持活力，提高身体和心灵的几乎所有功能。作者肖恩·史蒂文森曾梦想成为一名职业美式橄榄球运动员，但在20岁被诊断患有退化性骨病，命运在他的身上画了一个巨大的问号，然而通过优化睡眠和加强营养，史蒂文森不仅治好了他的身体，还达成了看似不可能的健身和人生目标。

史蒂文森分享了很多方法，帮助你获得优质睡眠和健康状态。通过他的14天睡眠改造计划，学习如何创建理想的睡眠环境、如何利用阳光调节昼夜节律、如何补充所需营养素以助睡眠、如何进行减压练习，以及学习健身技巧，帮你保持精神和生理上的健康。

这本书能帮你：

- 皮肤更健康，外表更年轻
- 促进情感焕发新生，优化人际关系
- 降低中风及心血管疾病风险
- 减少意外事故发生
- 提升免疫机能，提升减肥速度
- 缓解疼痛，强化骨骼
- 增强记忆力
- 延长寿命



欲知新书信息、交流投稿、邮购团购

请发邮件至：jiaoliu@booky.com.cn

本书在全国各大新华书店、书城、

天猫中南博集天卷官方旗舰店均有销售

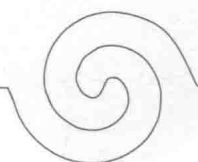
浏览请登录：www.booky.com.cn

博集天卷微博：<http://t.sina.com.cn/booky>

博集天卷博客：<http://blog.sina.com.cn/bjtj>

天猫中南博集天卷官方旗舰店：<http://znbjtj.tmall.com>

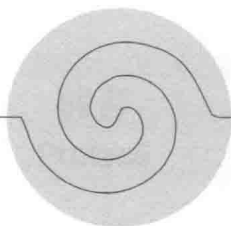
试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com



我还记得小时候，外婆晚上哄我入睡的场景。我感到幸福，感到受人宠爱，感到兴奋地期待第二天的一切。谨以此书献给我的外婆。我将永远跟随她的脚步，分享她在我身上发现的所有惊人天赋。

我衷心地希望，各位读者不仅能够收获优质的睡眠，还能因此收获更加幸福、健康、成功的人生。

目 录



C o n t e n t s

前言 _001

自序 _005

导论 _017

第一章 了解睡眠的价值 _001

第二章 白天多晒太阳 _011

第三章 睡前远离电子屏幕 _023

第四章 建立咖啡因宵禁 _033

第五章 让自己凉快点 _043

第六章 选择正确的入睡时间 _049

第七章 修复肠道，优化睡眠 _061

第八章 创造睡眠庇护所 _075

第九章 享受性高潮 _083

第十章 调暗光线 _091

这本书能让你睡得好

SLEEP SMARTER

第十一章 讲究方法，好好锻炼 _101

第十二章 把电子设备请出去 _117

第十三章 减掉体重，不要反弹 _127

第十四章 喝酒悠着点 _143

第十五章 注意睡姿 _153

第十六章 让心里话停下来 _167

第十七章 合理使用营养补剂 _185

第十八章 早点起床 _193

第十九章 选择合适的纤体方法 _201

第二十章 看场合穿衣 _211

第二十一章 接触地面 _219

14 天睡眠大改造 _228

该说晚安了 _286

致谢 _287

参考文献 _293

前言 Preface



睡眠的含义亟待重新定义。睡眠并不性感。虽然我们大多数人觉得少得可怜，但睡眠仍是生活中不可或缺的一部分，大多数内科医生和公共卫生官员会忽视睡眠是最佳健康状态的要素。睡眠就像是一件不用费脑子的平常事，几乎没人会多在意。直到现在，人们的看法才有了改观。

事实证明，睡眠可以强化 / 削弱人们减肥的能力，延缓衰老，预防癌症，让表现更优秀。那是因为，大多数激素的产生都是受睡眠控制的。睡眠是人体昼夜节律的一部分。也就是说，睡眠是一个以 24 小时为周期的重复行为，受到昼夜周期变化的环境影响。人体中至少 15% 的 DNA 是受昼夜节律控制的，其中也包括人体的修复机能。

你也许跟自己说：“没事的，莎拉医生——我会吃一片安必恩^[1]，早上打电话给你。”只可惜，药物不是解决问题的办法。有三项重大研究表明，即

[1] 一种治疗失眠的处方安眠药。

使每次只吃一片安眠药，每年吃 20 次，也会提升死亡率。此外，即便你吃了最喜欢的处方安眠药，睡眠时间也只会比原来提升三四十分钟，还不一定是优质睡眠。换句话说，睡眠质量差通常不是单一原因造成的，因此，吞服处方药不是有效的解决办法。

我们需要一种更通用的解决方案。这就是肖恩·史蒂文森的研究领域。

两年前，我第一次见到肖恩。那时，他是我播客上的一位来宾。听到他的声音，我暗自想，一位健康专家该有多酷。我试着把他算作营养学家或教练员，但他不是那种类型。我听他讲小时候的精彩故事。对任何一个孩子来说，他的成长环境都是最残酷的。我震惊于他十几岁的转变故事，并想了解更多。

我们看到，肖恩克服了拥挤拮据的城内生活，领到了学校的奖学金，即将成为一位前途无量的运动员。可他不知道，上天会早早地关上这道门。当时，他正在跟教练进行一次 200 米计时赛的田径训练。当他从弯道拐到直道时，突然弄断了盆骨。没有外伤，没有摔倒，只是因为全力奔跑。几年后，他才 20 岁的时候，最终确诊患上骨骼退化和椎间盘病。他在 L4、L5/S1 有两处椎间盘突出。医生告诉他：不要再参加竞技比赛了，谁都无法为力，他下半辈子只能靠药物治疗了。

肖恩迎来了一个转折点。他认为，传统医学的建议还不够充分。于是，面对诊断结果，他以一个短跑选手的固执和专注，摸索出功能医学的关键原则：如果人体没有必备的原料，就无法实现组织生成和再生；你不能指望一位心地善良、却不给你希望的健康专家。在功能医学中，我们所谓的多效解决法，是指解决营养、锻炼、应激反应、人机关系和自我保健的一种方法。（功能医学，也就是我现在从事的、解决病症根源的系统医疗护理。）

他开始改吃有机食品，提升体内微量营养素的密度。他不喜欢吃蔬菜，就通过榨汁汲取营养。也许，最重要的是他改善了睡眠。6周后，他体重减掉了28磅（1磅=0.4536千克），痤疮和慢性关节痛都消失了，精力变得空前旺盛。9个月后，医生不可思议地盯着他的核磁共振扫描结果：肖恩的两处椎间盘突出痊愈了，椎间盘之间也重新生出了润滑液。他的个子甚至还长了半英寸（1英寸=2.54厘米），完全逆转了骨骼退化病。

肖恩意识到，只有依靠自己，才能迈出前几步，获得我们期待的健康。他向我们展示了具体该怎么做。

睡眠期间会释放生长激素，让身体维护和修复肌肉，减少腹部脂肪。睡眠可以提供大量脑脊髓液，移除与神经退化相关的破坏性分子，从而有助于强化记忆，从根本上改变大脑细胞结构。

如果一个人睡眠质量差，不仅会有黑眼圈，还会对个人产生巨大影响。你可能闷闷不乐，不想走动；你处理关键关系和照顾孩子的能力会受影响；你的工作效率会下降。一种关键的应激激素——皮质醇水平升高——你会因此吃得更多，造成腹部脂肪堆积。你的甲状腺功能会减退，胰岛素也不起作用，造成血糖紊乱。你无法清除脑部的黏性物质和心里的郁结。受睡眠不足的时长和强度影响，你患癌的风险会达到以前的4倍，患糖尿病、代谢综合征和心脏病的风险也会提高。

本书中的小贴士将帮你改善睡眠，让你获得以下益处：

- ❖ 皮肤更健康，外表更年轻
- ❖ 促进情感焕发新生，优化人际关系
- ❖ 降低中风及心血管疾病风险

- ❖ 减少意外事故发生
- ❖ 减少炎症
- ❖ 提升免疫机能，降低患癌症与感染的风险
- ❖ 维持激素平衡
- ❖ 提升减肥速度
- ❖ 缓解疼痛
- ❖ 强化骨骼
- ❖ 降低阿尔茨海默病和认知减退的患病风险，增强记忆力
- ❖ 延长寿命

我强烈建议各位跟着肖恩·史蒂文森一起改善睡眠。肖恩是我心目中的好朋友、好同事。我了解的他既能用冷静直率给人激励，又能用学术的视角教人知识。两者的结合让他在嘈杂的卫生保健领域独树一帜，形成领先、新潮和重要的一派。肖恩比大多数人都明白健康的重要性，因为他不甘于永远做被动的接受者。他性格坚强，态度诚恳。无论预后^[1]情况如何，他都希望各位找到最佳的解决方案，因为亲身经历告诉他，一切预后都是可以战胜的。所以，好好改善你的睡眠，你将提升健康和生活水平。

莎拉·戈特弗里德医学博士

加利福尼亚州伯克利市

[1] 根据病情发展过程和后果，预计其发展变化和最终结果。

自序 Preface



睡得好跟擅长棒球、公共演讲不一样。你睡得再好，也赢不了任何奖品，得不到任何人的夸奖。睡得好往往是非常私人的事——除非你睡眠差到开始影响生活的其他方面。

当我走到大街上，体重和健康问题一目了然时，睡眠给我带来的困扰开始变成一件公开事件。然而，它在许多方面仍是不为人所知的。所有人都看到我体重上涨，看到严重健康问题给我带来的痛苦，却看不到我每天夜不能寐的挣扎。只有我一个人在沉默的痛苦中煎熬。不过，幸运的是，我在黑暗尽头看到了一丝曙光。

如果不是先改善了睡眠，我不可能恢复健康。我经历痛苦，让全世界许多人改善了夜晚睡眠。有时候想一想，似乎这一切都不太真实。尽管我经历过一些极端艰难的时刻，也不会把个人经历推销给全世界。经过一段时间，我已经明白，正是因为有伟大的“过来人”走在前面，才教会我们如何

快速渡过难关。如果不是他们经历痛苦，我们还要走许多弯路。

我们都是有故事的人。我的故事绝不仅仅是改善睡眠这么简单。你会在本书中发现，我们的睡眠质量或睡眠不足受到饮食、锻炼、压力水平和许多其他生活方式相关因素的影响。我跟其他人一样，在很小的时候就形成了自己的生活习惯。我希望各位听完我的故事，将这些经验付诸实践，最终获得不可思议的好身体和梦寐以求的好睡眠。

妈妈生我的时候年龄很小。所以，在6岁以前，我是跟外婆一起生活的。她教会了我学习、自信和无私的爱。同时，她还培养了我今后几十年的饮食习惯。

虽然外公会出去打猎和钓鱼，但外婆为了让我开心地“吃光盘子”，还是会在园子里种菜。她大多数时间会给我吃薯条、三明治、炸鱼条、芝士通心粉和圆形意面罐头。我偶尔也会吃些西兰花（前提是要蘸点芝士！），任何我不喜欢的“奇怪食物”（比如说，不用盒装的东西），她都不会强迫我吃。我知道她非常宠爱我，可我挑剔的味觉却成为早早得病的根源。

大概7岁的时候，我带着同样的习惯，搬到了市中心的妈妈家里。可是，妈妈和继父却会强迫我吃东西——他们大喊大叫，威逼利诱，只会加剧我对新口味的恐惧感。

这时候，我接触了在外婆家见不到的更多食物，比如说快餐和糖果，就像美梦成真了一样。我可以跑到街角的商店里，拿零花钱买“一分钱糖果”。我甚至可以花一美元买一百块糖！我感觉自己是世界上最有钱的孩子。我徜徉在糖果的海洋里，就像唐老鸭生活在钱堆里一样。

以前，外婆偶尔会带我吃快餐，可现在我随时随地都吃得到。之所以吃快餐，一方面是因为价格实惠，在我们的承受范围之内。另一方面是省事，

这是主要原因之一。因为，妈妈和继父为了养家糊口，需要努力工作，并且工时很长。

等到上小学的前几年，我已经从两种家庭环境中学到了很多。我从妈妈身上学会了如何生存。我学会了如何白手起家。我学会了无论前一天发生了什么，第二天都要起床上班，承担起自己的责任。

外婆教会我的东西则深深影响着我的其他方面。我真正意识到学习的价值，非常喜欢倾听老师的授业解惑。整个上学期间，我获得了许多学业奖学金。我搬到妈妈家以后，意识到毒品和酒精对整个社区的负面影响（尤其看到对我家的影响）。我深刻地意识到，我不想过什么样的生活。我要以自己的方式，活出健康的生活（虽然我不知道健康是什么，但我知道健康不是什么）。

我努力躲开毒品和酒精，在学校争当优秀，一切都进展顺利。但是，我的饮食选择和每天的营养缺乏开始产生负面影响。第一次危险信号出现在我15岁的时候。我是一名水平较高的运动员，学习了两个体育项目。在美式橄榄球赛季开始前，我在40码（1码=0.9144米）冲刺^[1]中能跑到4.5秒。当时，我已经为田径赛季做好准备，想看看自己能达到什么水平……可惜，真是人有旦夕祸福。

有一天，我和教练正在进行200米计时赛的田径训练——田径场上只有我跟教练——当我从弯道转向直道时，突然弄断了盆骨。

没有外伤，没有摔倒，只是因为跑得太快。我当时不知道怎么回事，以为大概只是肌肉撕裂。可是，当我去看理疗师时，他给我做了X光检查，上面显示有一块肌肉分离悬空。我出现了肌肉拉伤，受伤的还有一部分髂嵴（髂骨翼的上缘）。

[1] 40码冲刺，主要为了测量美式橄榄球运动员的速度和加速度。

我经过了一套标准治疗：超声检查、把腿部架空、吃些非甾体抗炎药（消炎镇痛药）。这感觉还不错，因为我得拄着拐杖走路，有几周可以早点下课。可是，所有人都在问：一个 15 岁的孩子，怎么会弄伤了盆骨呢？这种事通常是年龄大的人才会遇到的。老年人也很少会先摔倒才弄断盆骨，通常是先弄断盆骨才摔倒。这种事怎么会发生在我身上呢？

在那之后，我很快又受了十几次小伤。最后，到我 20 岁的时候，被诊断患有骨骼退化和退行性椎间盘病。好心的医生提醒说，这种病没有治愈方法，也没好转的希望。

给我做核磁共振的第一位医生拿来脊柱扫描结果，告诉了我诊断结果。我乐观地问：“这病怎么治？”

他有点遗憾地看看我说：“孩子，这病是治不好的。你长了一根 80 岁的脊柱，什么也做不了。我们会用药物控制，但这病要一直跟着你了。我很抱歉。”

我带着沮丧和困惑，离开了医生办公室，接下来几天、几周和几个月准备迎接越来越恶化的病情。

这肯定是我一生中最黑暗的时刻。由于走路困难，还在上大学的我没法去上课。只是走一小会儿还好，可我每次都要坐下来或躺下来，才能再次站起来。我还要忍受腿部电震般的击打，疼得我浑身抽搐。尴尬和疼痛甚至让我不敢站起来。

两年半过去了，我体重涨了大约 50 磅。自从听了医生的建议，卧床静养，减少活动后，我体重不断飙升，还像上学时候一样吃饭，熬夜玩“麦登橄榄球”视频游戏。（需要特别指出的是：我成了“麦登”高手。）

我继续寄希望于下一位医生，可是谁也没有带给我希望。永远都是老

样子：吃药、卧床、“我对你的遭遇表示遗憾”。然后，一天晚上，一切都改变了……

✦ 第二次机会

在大学一居室的公寓里，我坐在床边，手里拿着药瓶。每天晚上，我都得吃药才能睡着。因为，即使在床上翻下身，都能把我疼醒。

我盯着药瓶，脑海中突然闪现出外婆的形象……

她总说我很特别。她跟妈妈一样，告诉所有人我会大有作为。她俩都相信我，可我自己却失去了信心。

那一刻，我意识到，我把所有希望都寄托在医生身上了。虽然医生都是好意，可却不了解我的状况。我到底能做什么，最终也不是医生说了算。

那一刻，我的一生改变了。那一刻，我下决心恢复健康，这是大多数人压根都没尝试过的。大多数时间里，我们只是希望、期待和尝试着改善现状。即使我们有时会祈祷，却没有把祈祷变成现实的意识，而这种意识就是信念。

“决定”（decision）一词源于拉丁语中的“从”（de）和“裁剪”（cider）。因此，当你真心决定了某件事，就会一心扑在那件事上，而“裁剪”掉其他任何的可能性。除了你决定的那件事，你没有任何其他选项。无论发生什么事，你都要坚持下去，不惜一切地把梦想变成现实。而我的梦想就是健康。