

# 斯坦福 高效睡眠法



〔日〕西野精治

著

尹凤竹

译

ス タ ン フ ォ ー ド 式 最 高 の 睡 眠



文化发展出版社  
Cultural Development Press

# 斯坦福 高效睡眠法

〔日〕西野精治

著

尹凤竹

译

S L E E P

ス タ ン フ ォ ー ド 式 最 高 の 睡 眠



文化发展出版社  
Cultural Development Press

## 图书在版编目(CIP)数据

斯坦福高效睡眠法 / (日) 西野精治著; 尹凤竹译.  
—北京: 文化发展出版社有限公司, 2018. 7  
ISBN 978-7-5142-2373-6

I. ①斯… II. ①西… ②尹… III. ①睡眠—研究  
IV. ①R338. 63

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第156137号

著作权合同登记号: 01-2018-4960

STANFORD-SHIKI SAIKO NO SUIMIN

BY SEIJI NISHINO

Copyright © 2017 SEIJI NISHINO

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo

All rights reserved.

Chinese(in Simplified character only)translation copyright © 2018 by  
Beijing Xiron Books Co., Ltd.

Chinese(in Simplified character only)translation rights arranged with

Sunmark Publishing, Inc., Tokyo through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

## 斯坦福高效睡眠法

作者: [日] 西野精治

译者: 尹凤竹

---

责任编辑: 肖润征

出版发行: 文化发展出版社(北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: [www.wenhuafazhan.com](http://www.wenhuafazhan.com)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 河北鹏润印刷有限公司

---

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 130千字

印 张: 7

版 次: 2018年10月第1版 2018年10月第1次印刷

定 价: 45.00元

ISBN: 978-7-5142-2373-6

确保最佳的睡眠，能使白天的效率达到最大化。

本书旨在以斯坦福大学近30年的睡眠研究成果为中心，介绍“帮你打造个人史上最佳睡眠”的方法。

例如，从睡眠时间来看，人们常常认为REM睡眠<sup>①</sup>和非REM睡眠<sup>②</sup>的周期为90分钟，所以总体的睡眠时长应以90分钟的倍数为宜，但实际情况是，“90分钟”未必就是一个准确的周期时间。

所以，即使睡眠时长为90分钟的倍数，但醒来时依旧不舒服的情况也是常有的。

① REM睡眠：即快速眼球运动（Rapid Eyes Movement），在此睡眠阶段，眼球会不由自主地快速移动。——译者注

② 非REM睡眠：指没有快速眼球运动的睡眠阶段。——译者注

## ■ 斯坦福高效睡眠法

针对这些坊间的说法，本书会通过最新的科研成果来加以验证，并介绍一些正确的知识和方法。

接下来，将结合有“世界第一睡眠研究所”之称的斯坦福大学睡眠研究所以及睡眠生物规律研究所（Sleep and Circadian Neurobiology Lab，以前简称为SCN研究所）的研究证据，来给大家介绍能实现更好的睡眠、更有效度过白天的“斯坦福式高效睡眠方法”。

### 斯坦福大学睡眠研究所

据说，全美国现在的睡眠诊所数量已经有2000~3000家。

这表明人们对于睡眠的关注度很高，并且很多人都有睡眠方面的困扰。

即便没有到失眠的严重地步，也很少有人表示自己在睡眠方面得到了满足。

繁忙的商务人士多少都有一些睡眠方面的问题。

不过，睡眠问题绝不是现代的产物。睡眠障碍的存在其实由来已久。

例如，我所研究的发作性嗜睡症（一种突然犯困的睡眠疾病）就是最典型的嗜睡病症，早在140年前法国的文献

中对此就有记载。

日本关于睡眠问题的记载，则可以追溯到非常遥远的平安时代，在当时记录有21种疾病的画卷《病草纸》中，就出现了患有失眠症的女子和极度爱睡觉的嗜睡男子。

另外，睡眠医学的发展历史并不长。在很长一段时间里，人们都认为睡眠不就是休息嘛，所以几乎没有人对此进行专门的研究。

真正的转机出现在1953年，当时科学界发现了所谓的REM睡眠。

身体处于睡眠状态，但大脑依旧在运转，这种被称为REM睡眠的不可思议的状态，你经历过吗？在美国的大学中，斯坦福大学是最早关注睡眠医学的学校。

1963年，斯坦福大学设立了世界上首个正式的睡眠研究机构——斯坦福大学睡眠研究所，吸引了一大批优秀的人才，其中就有REM睡眠发现者之一的威廉·德门特（William C.Dement）教授，他也是我的导师。同时，还划时代地开设了睡眠门诊。

1972年，德门特教授和克里斯琴·耶基米诺（Christian Guilleminault）教授在全世界范围内第一次就睡眠障碍进行了科学系统的论述。

1989年，斯坦福大学编写出了第一本睡眠医学的教科

书。我参与撰写了其中的一章。这本教科书现在依然在被使用，每当发现新的研究成果时都会进行改版，目前已经是第六版了，书的厚度也达到了15厘米。

德门特教授于1975年建立了睡眠学会，并通过发行学术杂志*Sleep*等方式超越了大学范畴，在全世界的睡眠研究中发挥着领军的作用。

1990年，其应美国议会的要求，对睡眠障碍的现状进行了调查。睡眠障碍会导致各种各样的疾病，据估算，包括生产事故在内，其造成的经济损失高达700亿美元。这也让人们知道了睡眠的重要性以及睡眠障碍的危害，因此美国成立了“美国国立睡眠研究所”。

由此可见，斯坦福大学为睡眠医学的发展做出了巨大的贡献。

之后，睡眠医学的研究开始趋向多样化。

现在，哈佛大学的“睡眠计划”项目、威斯康星大学的睡眠医学·睡眠研究所和匹兹堡大学针对失眠症的研究都取得了让人惊叹的成果。同时，在基础研究方面，法国里昂大学和美国加利福尼亚大学洛杉矶分校也都做出了很大的贡献。

但是，睡眠研究的中心依然是斯坦福大学，这么说并非出于偏袒之心。

因为，以哈佛大学为首的、当今仍活跃于世界的睡眠研究人员，基本上都有短期或长期在斯坦福大学工作的经历。

“世界睡眠的研究始于斯坦福大学。”

这样说，也毫不为过。

“睡得久”就是“睡得好”吗？

在介绍斯坦福大学和睡眠医学之前，我想先提一个问题。

所谓最佳睡眠，具体是指怎样的睡眠呢？

比起“量”来，“质”才更重要。吃饭也好，物品也好，工作也好，都是“质”重于“量”。可以说，这是一个全球性的认知。

- 比起大分量和随意的吃，人们更希望的是少吃一些味道好的、对身体健康的食物。
- 比起拥有很多东西，人们更希望的是使用精挑细选、高品质的物品，过着简朴的生活。
- 比起无尽的加班，甚至休息日都上班，人们更希望的是短时间内高效而集中的工作。



对于我们来说，这些都是理所当然的事情。但是，为什么在“睡眠”这一问题上，却不是这样呢？

现在很多人都有睡眠方面的精神压力，诸如白天犯困、大脑迷糊、起床痛苦等，而且大家会有意地去追求睡眠的“量”，认为还是应该再多睡一会儿。

然而，对于每天都很忙碌的现代人来说，要想确保“比之前更多”的睡眠时间，是一件很不现实的事情。

很少有人能做到每晚在零点前入睡，同时每天早晨睡到自然醒。时间原本就很有有限，要在工作、家务、育儿、兴趣爱好等大量的“应该要做的事”和“想做的事”的夹缝中，获得充足的睡眠时间是异常困难的。

“如果很忙的话，就只能缩短睡眠的时间了”这样的想法看似有点悲哀，但这也是无可奈何的事。

假设我们有足够的时间，可以在床上待多久都行，但这样一来，可能又会遇到很多其他的睡眠问题，如睡不着、睡醒依旧不解乏等。甚至有研究表明，睡眠时间过长，反而对身体不利。

那么，我们就先从结论开始说吧。

与睡眠有关的烦恼和精神压力，是无法仅仅通过“对量的确保”来解决的。

## 清醒与睡眠

最佳的睡眠与“量”无关。

与睡眠相关的烦恼，无法用“量”来解决。

那么，重新思考一下最佳睡眠究竟是什么呢？

答案就是，只有在大脑、身体、神经都处于最佳状态时，才能真正实现的高质量睡眠。

“睡眠”与“清醒”相辅相成。

无论是对于工作还是学习来说，大脑、神经、身体都状态极佳的高质量睡眠，会让一整天的效率得以提高。反之，如果只是一味地追求睡眠的“量”，没完没了地睡觉的话，身体状况就会变得紊乱。

同时，如果白天状态好，工作上想要有所成绩，那么需要大脑和身体高强度的运转。这样的一天结束后，也非常需要一个有效的“保养型”睡眠。

睡觉时，我们的大脑和身体依然在以不同的方式运转着。为了早上起床时能有一个最好的状态，在睡眠的过程中，大脑和身体中的自律神经、脑内化学物质以及激素等，都在不停地工作着。

睡眠期间，保持大脑和身体都处于最佳的状态，彻底

## ■ 斯坦福高效睡眠法

提高睡眠的质量，从而实现“最强的清醒状态”。这才是本书所说的“最佳睡眠”。

### 斯坦福大学的睡眠法则

“睡眠的质量”直接关系到“清醒时的质量”。

看看斯坦福大学的学生和研究人员、商务人士以及我做顾问协助的专业运动员，就会发现有成就的人都非常重视睡眠的质量。

那么，在实际生活中，怎样做才能拥有一个高质量的睡眠呢？

其关键就是本书将要介绍的黄金90分钟法则。

睡眠质量是由睡眠初期的90分钟决定的，而不是取决于REM睡眠、非REM睡眠的周期。

只要“最初90分钟”的睡眠质量得到了保证，剩余时间的睡眠质量也会相应变得更好。

相反，如果在最初的睡眠阶段就不顺利的话，无论睡多久，自律神经都会失调，而支持白天活动的激素的分泌也会变得紊乱。

可以说，即便忙到没有时间，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。

1987年我来到美国，就职于斯坦福大学睡眠研究所，后来于2005年担任其主要基础研究机构——SCN研究所的所长，每天都绞尽脑汁地进行着相关研究，旨在解决与睡眠相关的疑问。

为解开睡眠之谜，我专心致力于各种研究，例如以患者为对象的临床实验、弄清睡眠障碍的机制原理、开发新药物的动物实验、获志愿实验者支持的睡眠生理实验、新的睡眠检测设备的研发等。

一直以来，我都坚持“解开睡眠之谜，给社会一个真相”这一原则，不断研究睡眠问题。

虽然我是睡眠医学方面的专家，但本书并不是难以理解的专业书籍。这本书更重视实用性和速效性，所介绍的内容也都通俗易懂，旨在为你的睡眠提供帮助。

有一点想与各位读者约定好，那就是本书中不会写毫无根据的内容。

我会不拘泥于引用经典医学知识，尽可能浅显易懂地给各位介绍最新的科学发现，以及斯坦福大学最前沿的研究成果。

这便是作为SCN研究所所长，同时也是日本人的我的职责所在。

## 睡眠既是伙伴，也是敌人

接下来，我们就开始“睡眠知识之旅”吧。具体行程如下：

本书从第1章开始。在这一章中会就睡眠时间和睡眠质量进行详细的阐述，揭开不为人知的、与睡眠相关的新事实。这些事实对于实现最佳睡眠来说，是不可或缺的。

第1章的内容就是基于“重新审视固有概念，以零基础再一次直面睡眠”这一想法写成的。

第2章，主要介绍实现优质睡眠的基础睡眠知识。在这一章，还会谈谈“做梦”这一不可思议的现象。

第3章，会通过数据验证为何90分钟就能一决胜负。

到第4章，终于轮到介绍实现“最佳90分钟”的方法了。其中的关键词有3个：体温、大脑、开关。

而第5章介绍的是通过适当安排早起至晚睡这一期间的活动，养成一个好的生活习惯，从而提升睡眠质量的方法。

最后，第6章介绍的则是对抗困意的妙招。

睡眠既是最好的伙伴，也是最可怕的敌人。

这是我通过多年研究得出的体会。

在1天的24个小时中，睡眠占据了大部分的时间，它究竟是敌是友，这将给我们的人生带来极大的变化——在我治疗过的数量庞大的睡眠问题的病例中，曾多次亲身体会到这一点。

包括工作在内的日间表现，也会影响到睡眠的质量。

人生的1/3时间是在黑夜中度过的，但是它却直接决定着余下的2/3。

本书凝聚了我与睡眠问题斗争的30年中所积累的经验、学识及查明的事实。

由衷地希望通过本书，让睡眠成为你最好的伙伴。

斯坦福大学医学部精神科教授

SCN研究所所长 西野精治

# 目 录

---

## 第1章 睡得多不等于睡得好

- 你陷入“睡眠负债地狱”了吗？ / 2
  - “睡眠负债”：在不知不觉间堆积 / 2
  - 大脑休眠：比酒驾更危险的事 / 3
  - 日本：世界睡眠偏差值最低的国家 / 6
- 遗传基因决定理想的睡眠时间 / 9
  - 两个月都不睡觉的动物 / 9
  - 人不睡觉的话，会怎样呢？ / 10
  - 短时间睡眠也受遗传基因影响 / 11
  - 需要养精蓄锐：大脑发出的SOS信号 / 13
  - 睡眠负债会缩短寿命 / 14
  - 不睡觉的女性会越来越胖 / 15

- 偿还睡眠负债后会怎样？ / 18
- 充足的睡眠仍无法让大脑满足 / 20
- 偿还睡眠负债绝非易事 / 20
- 周末补觉有效吗？ / 21
- 黄金90分钟：培养最强大脑和体魄 / 24
- 不得不重视的睡眠保养 / 24
- 最初的90分钟 / 25
- 进入睡眠的“最强激素” / 28
- “Better than nothing”法则 / 30

---

## 第2章 为什么人生1/3的时间都在睡觉？

- 不可忽视的睡眠共性 / 34
- 运动员的睡眠方式 / 34
- 逃离垃圾睡眠 / 36
- 促进睡眠的认知行为疗法 / 37
- 睡眠的五大使命 / 40
- 半夜，大脑和身体发生了什么？ / 40
- 睡眠的使命① 让大脑和身体得到休息 / 41
- 睡眠的使命② 整理记忆，并让其扎根于脑中 / 42



- 睡眠的使命③ 调节激素的平衡 / 44
- 睡眠的使命④ 提高免疫力，远离疾病 / 45
- 睡眠的使命⑤ 排出大脑中的废弃物 / 46
- 睡前滴眼药水有助于恢复视力吗？ / 47
- 不可思议的睡眠终点站——梦 / 49
- 多做梦比较好 / 49
- 可以做指定的梦吗？ / 51
- 睡眠质量决定清醒的程度 / 53
- 对睡眠质量的错误认知 / 53
- 如何了解自己的睡眠质量 / 54
- 死亡率高达40%的睡眠障碍 / 56
- 打呼噜是牙齿的“哀鸣”吗？ / 58
- 睡眠革命 / 59

---

### 第3章 黄金90分钟睡眠法则

- 黄金90分钟决定睡眠质量 / 62
- 酒精有助于睡眠？ / 62
- 闭上眼就能入睡 / 63
- 睡眠周期并非90分钟？！ / 66