

想拥有婴儿般的睡眠?

助眠有书,好眠有术



《睡眠公式》

余周伟 著 电子工业出版社

你是否存在以下睡眠问题:入睡困难,半个小时甚至三四个小时都无法入睡;睡眠时间明显缩短,缺乏充足的睡眠;入睡后容易惊醒,晚上多次清醒;学习或工作时没精神,注意力不集中,记忆力减退;情绪波动较大,容易出现烦躁、紧张、焦虑、心率加快、头疼等症状……

3月21日是世界睡眠日。世界睡眠日设立的目的是要引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注,提醒人们要关注睡眠健康及质量。据《2021运动与睡眠障碍白皮书》显示,我国超3亿人存在睡眠障碍。越来越多的人深受睡眠障碍困扰。

到底是什么阻碍了你睡个好觉呢?如何养成良好的睡眠习惯呢?半夜醒来如何继续入睡呢?这些书将帮助你改善睡眠,实现全方位自我改变!

专家教路 系统且科学的睡眠法则

拉斐尔·佩拉约博士是斯坦福大学睡眠科学和医学中心精神病学和行为科学临床教授,在这本《高质量睡眠法》中,他基于数十年的深入研究,为我们提供了系统且科学的睡眠法则。

平均7~8小时的睡眠能让大多数人醒来时感觉精神抖擞,但最佳睡眠时长因人而异,短睡眠者似乎是遗传原因造成的,他们需要的睡眠时间天生比普通人要少,而长睡眠者往往需要更多的睡眠。

拉斐尔·佩拉约博士结合多年实践经验,在书中提供了这些建议:

1. 避开焦虑陷阱

担心睡眠质量可能是一个陷阱。如果你睡觉的时候想着明天能否成功取决于今晚的睡眠质量,那你就是在为今晚的失眠做准备。忧虑会向大脑发出警报信号,而大脑对此的反应是保持警觉,尽可能少睡觉。

这个道理简单而重要。如果你在夜里醒来,不要苛责自己。记住,经常醒来是正常的睡眠周期表现。试图阻止这一过程只会引发无休止的恶性循环,让自己在睡眠中反复醒来。一定要安慰自己,告诉自己一定还会睡着的。大脑的自我平衡本能可以保证这一点。

2. 固定每天起床的时间

失眠患者通常关注的是他们入睡时的困难,并且能够记住大量细节,比如就寝时间、迷迷糊糊入睡所需的时间、醒来的频率,以及他们在夜里醒着的时间。但当被问及他们的起床时间时,答案就变得模糊了。

拉斐尔·佩拉约博士认为,从行为方式上解决睡眠问题的第一步是固定起床的时间。强迫自己在一个特定的时间起床要比强迫自己入睡容易得多。如果你每天都在

同一时间起床,那么强大的生物钟最终也会让你入睡的时间更有规律。

3. 逐渐增加睡眠时间

在一夜之间增加总睡眠时间是很难做到的。《高质量睡眠法》建议:如果你想把每天的平均睡眠时间增加1小时,那就要逐渐养成一个新习惯:在一到两个星期的时间里,每天比平常早15分钟上床睡觉,比平常晚15分钟起床。如果你发现这样自己能很容易入睡并且按时醒来,那就重复这个过程,把你的睡眠时间延长30分钟,适应这个新习惯,然后再增加30分钟——这是一种比较简单的方法,可以实现你把总的睡眠时间延长一个小时的目标。

4. 再次入睡的小窍门

如果你晚上醒来后难以再次入睡,可以使用下面这些方法。

不要看时间。把你的闹钟转过去,不要让它正对着你。如果你想知道现在是什么时候,那就告诉自己现在是晚上——这就是现在的时间!

平静地躺着,专注于呼吸。安慰自己总会睡着的,这是肯定的。

如果几分钟后你发现自己变得焦躁不安,起身离开卧室。不要做任何产出性事务,比如家务或工作(这会增加你的入睡难度)。读一些没有价值的东西,比如家用电器保修单。

不要打开电脑或电视。阅读或观看有趣的东西只会让事情变得更糟,因为这无异于在奖励失眠,容易导致恶性循环。

更多好书——

睡眠公式助你摆脱困境

作为一名经验丰富的神经内科医生,为了让没有受过医学教育的普通人也能学会分析睡眠问题,《睡眠公式》的作者将睡眠理论的核心总结为一个公式,几乎所有睡眠问题都可以通过这个公式找到答案——

动力+节律-阻力=睡眠

这里的动力,是指睡眠驱动力,是一种内在的驱动你入睡的原始力量;节律,是指昼夜节律;阻力,是指各种阻碍你睡眠的因素,在本书中统称为睡眠阻力。

这个睡眠公式将帮你摆脱困境,直击自己的睡眠问题,找回“被偷走”的睡眠。

循序渐进克服失眠

《关灯就睡觉:哈佛医学院高效睡眠指南》首先回顾了安眠药的发展、疗效对比和副作用,以及有关睡眠方面的一些常见误区,让读者了解失眠的本质以及失眠患者许多得不偿失的做法。

在此基础上,作者分享了自己在哈佛医学院的行为医学失眠治疗项目,用以指导大家循序渐进地克服失眠。围绕认知行为疗法展开的六星期失眠计划,通过认知重构、放松疗法等技巧教大家学会更积极地识别自己的消极思想,树立正确的睡眠观念,从而改善睡眠和健康。书中丰富的案例和互动练习,让你清楚地知道为了战胜失眠,你需要做什么以及应该如何去做。

具体的“好睡眠”方法

《睡眠书:一觉睡到大天亮的高效酣睡术》是日本医学博士、睡眠医疗执业医师西多昌规结合医学观点,为读者推荐具体的“好睡眠”方法和观念。从人体睡眠机理的分析研究到科学有效的睡眠技巧,包括时间安排和居室环境改变等实际的生活涉及方方面面,做了详细具体的介绍,全面帮助有睡眠障碍的人。

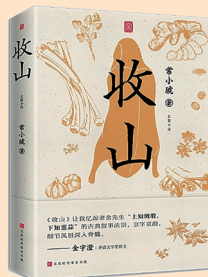
(孙璐)

好书推荐



扫码关注,快捷投稿

《收山》

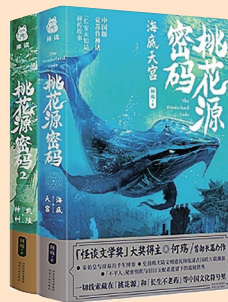
常小琥 著
北京时代华文书局

《收山》起笔于上世纪70年代末,将老北京饭庄的景象寄于北京万唐居三代厨师的人生沉浮,书写了一段氤氲着饭菜香的时代悲欢。在快速发展的时代浪潮下,几辈传统技艺人的辉煌与凋零,承袭与断裂,固守与退让次第上演,正如万唐居宫廷烤鸭的传承,在大时代的裹挟中辗转历练,且进且退,终会尘埃落定。

《桃花源密码》

何殇 著
河北人民出版社

本书用故事的形式揭开了中国神话和历史当中隐藏的文化符号,是创作者对中国文化中许多重要意象和符号的一次“脑洞大开”的重新组合,情节跌宕起伏、扣人心弦。“金木水火土”五德指的是什么?“鬼谷子”是一个人还是一群人?东方朔提到的海上仙山是不是真实存在?秦始皇焚书坑儒焚的是什么书?坑的是不是儒?……这本书都提供了全新的理解。



《少年与爱永不老去》

夏葳 著
江苏凤凰文艺出版社

本书撷取《诗经》中的经典之作45篇,分为美眷如花、“君子如玉、佳期如梦、烟火人家、浮世人生五卷。作者以清雅性灵之笔加以品鉴,阐释《诗经》的不老情怀,解读中华五千年历史长河中芸芸众生的爱恨嗔怨,酸甜苦辣,让曾经书写吟唱过这些古老歌谣的人重新活转,得以呈现生命之厚和时间之薄。

《琴人》

杨岚 著
广西师范大学出版社

本书是一个不走寻常路的少年,成为以斫琴为生、以弹琴自娱的琴人后书写的人生轨迹。作者杨岚的琴艺受到许多业内人士的称许,他也是少数集弹琴和斫琴技艺于一身的琴人。杨岚曾经师从古琴名家成公亮,书中讲述了他追随成公亮先生学琴的经历,一种深挚的师生情谊和琴人品格的温暖传承在克制的表达中尽显。



《此时众生》

蒋勋 著
湖南文艺出版社

这是蒋勋用心写下的生活周记,从某年五月开始,止于次年五月。在每个当令节气,他观察、体会自然的细微改变。从他宛如画笔的文笔中,我们可以再现珍贵的记忆,在四季流转中发现生命之美,在自然万物里看见众生。这些文字更饱含着他对于友人、对母亲的深情,既是一份横亘二十四节气的的生活记录,也是对至爱之人颇具深意的礼物。