

# 改变自己,从改变睡眠开始

● 陈锦绘

所有人都需要睡眠。事实上,你在学会进食或呼吸前就已经会睡觉了。(我们甚至在出生前的几周就会做梦)睡眠科学先驱艾伦·雷奇沙芬博士曾经说过:“如果睡眠没有作用,那就是人类进化所犯的最大错误。”虽然睡眠的作用长期以来一直被视为一个谜,但越来越多的科学数据表明,睡眠是人类身体和大脑恢复活力的方式。人体的新陈代谢需要睡眠,这就是为什么我们睡眠不好的时候,醒来后会感觉脾气暴躁、注意力不集中。没有什么比睡个好觉更能让你感觉舒服的了。

## 已成为一种“流行病”

但每一天,总有大约一半的人认为自己睡得不好。如果你经常在醒来时感到烦躁和疲惫,那就表明你可能有睡眠问题。无数人深受睡眠问题的困扰,而且这个问题正变得越来越严重。美国疾病控制与预防中心称睡眠障碍是社会的一种“流行病”。

这种关于“睡眠流行病”的新闻报道通常都会给出一系列相似的建议,这些建议自 20 世纪 70 年代以来被称为“睡眠卫生规则”。“睡眠卫生”这一术语逐渐被医疗专业人员和公众广泛使用,针对的是一些彼此无关的要避免的事情,比如“不要在床上看书”“睡觉前不要喝咖啡”“不要躺在床上看电视”“睡觉前不要喝酒”,等等。这一概念被已故知名医生彼得·豪利普及推广,其出发点是好的,而且使人们意识到了睡眠的重要性。

但是,尽管这些旧规则深入人心,单靠改善睡眠卫生还是很难切实帮助那些有严重睡眠问题的人。

睡眠问题已经成为目前危及人类健康的重要因素之一。近年来,关于睡眠的话题层出不穷,从“996”、过劳死、心理疾病,到中小學生及大學生的睡眠不足導致的健康問題,可見,人們普遍缺乏良好睡眠習慣。而對睡眠文化的不良認知(如“睡眠可耻,人生在於不休不眠的奮鬥”)等也嚴重影響着睡

眠文化。

## 专业的睡眠指南

《高质量睡眠法》的作者拉斐尔·佩拉约是睡眠之父威廉·迪蒙特的嫡传弟子,目前为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。自 1993 年,他一直在世界知名的斯坦福大学睡眠诊所进行睡眠障碍方面的临床治疗。

佩拉约博士基于其数十年的深入研究,以清新简约的笔触,创作出这本精彩实用的轻阅读睡眠图书。在内容上,它科学且系统,从睡眠机制的阐释、睡眠障碍的解决,再到如何养成良好的睡眠习惯,可谓是一部科学专业且有趣的睡眠指南。并且,它能够有效、快捷地解决大众读者的睡眠刚需问题。

本书囊括了众多类型的睡眠障碍以应对婴儿、儿童、青少年、中年人、老年人、孕妇、新手父母等不同人群的睡眠困扰。每位读者都能在本书中找到相应的睡眠问题及解决方案,从而轻松摆脱困扰,重获健康新生。

人的一生中,有 1/3 的时间都在睡觉。但《2021 年运动与睡眠白皮书》显示,目前我国有 3 亿多人存在睡眠障碍。根据世界卫生组织统计,中国成年人失眠率接近 40%,比全球平均水平高出 11.2%。

睡眠问题若是长时间得不到解决,将对人体生理机能造成严重影响,如焦虑紧张、烦躁冲动,记忆力减退,注意力不集中等。更糟的是,长时间缺乏充足睡眠还会导致免疫力下降,心血管疾病、癌症等患病概率大大增加,甚至损伤大脑功能。由此可见,睡眠障碍会严重影响我们的身体健康、工作效率和生活质量。

佩拉约博士还逐一剖析了生活中出现的各种睡眠障碍,如打鼾、失眠、梦游、呼吸暂停、不宁腿综合征等。他建议,人们改变现有的生活方式,创造更有利的睡眠环境(如使用白噪声机、调节环境温度、选择合适的枕头等),必要时去看

睡眠治疗专家,通过安全可行的方式(如十分钟锻炼、冥想等)、改变饮食习惯等建立良好的睡眠习惯。

这本书囊括了众多关于睡眠的问题,也给出了具体可行的方案,帮助人们提高睡眠质量,养成更好的睡眠习惯,从而精神焕发,拥有健康高效的生活。它简明且系统地涵盖了人们应该了解的有关正常睡眠和不正常睡眠的各个方面。每个人都应该读读这本书。

佩拉约博士巧妙且科学地解释了睡眠的生物学原理,以及人们可以用来提高生活质量、通过更好的睡眠保持健康状态的策略。他将自己渊博的知识和多年的经验浓缩成一本引人入胜的书,在睡眠质量、睡眠障碍的原因(包括饮食和药物)以及成人和儿童的睡眠问题管理方面提供指导。

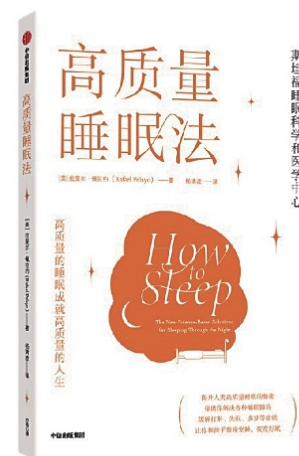
## 掌握新睡眠规则

此外,这本书为那些意识到自己的睡眠问题的读者重新建立了睡眠规则。它远远超出了睡眠卫生的范畴,而且告诉人们如何应对打鼾、失眠等睡眠问题。

读完这本书,你肯定会睡得更好。作为一名研究睡眠医学的医生,佩拉约博士在超过 25 年的行医过程中一次又一次地看到,只要睡眠障碍患者遵守正确的规则,他们的睡眠质量就能得到极大改善。

佩拉约博士在实践中发现,睡眠卫生规则是解决睡眠障碍的一种很好的方法,但它过于简单。仅仅指望睡眠卫生来帮助一个有长期睡眠问题的人,就像告诉一个患有焦虑症的人“停止担忧”一样。几乎每个他接诊过的新病人都告诉他,他们已经尝试了睡眠卫生规则。这些病人中的许多人甚至能把睡眠卫生规则倒背如流,但他们依然睡不好觉。尽管人们了解这些规则已经有几十年了,但无数人仍然在与睡眠障碍作斗争。

美国睡眠医学学会提供的资料清楚地表明,单凭睡眠卫生规则进行治疗的效果是比较差的,它最多可能作为辅助疗法。这是因为这些规则忽略了导致睡眠障碍的核心问题。如果



《高质量睡眠法》,【美】拉斐尔·佩拉约著,中信出版社 2022 年 2 月出版,定价:59 元

佩拉约博士基于其数十年的深入研究,以清新简约的笔触,创作出这本精彩实用的轻阅读睡眠图书。在内容上,它科学且系统,从睡眠机制的阐释、睡眠障碍的解决,再到如何养成良好的睡眠习惯,可谓是一部科学专业且有趣的睡眠指南。并且,它能够有效、快捷地解决大众读者的睡眠刚需问题。

一定要说它有什么“效果”的话,那就是遵循这些规则可能会适得其反。因为如果人们在尝试了睡眠卫生规则后仍然睡不好,那么他们就会归咎于自己,或者变得逆来顺受,接受糟糕的睡眠质量,因为他们认为自己已经“尝试了所有办法”。旧规则是一种笼统的方法,不能解决每个人的具体问题。

本书将介绍一套新的睡眠规则,旨在反映睡眠科学的进步,并提供一条清晰的路径,从而有效改善你的健康状况。这一切的起点是把高质量的睡眠放在第一位。只要打开这本书,你就已经开始行动了!这本书将帮助你提高睡眠质量,让你醒来时精神焕发,拥有更加健康的生活。现在,是时候消灭睡眠障碍这种“流行病”了。