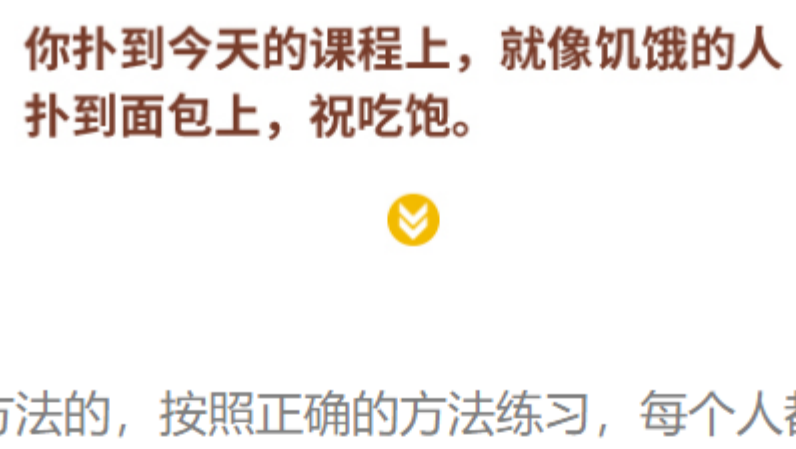
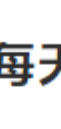


17 R90方案：每天只睡6小时，依然保持精力充沛

2019-09-24 09:51:32



你扑到今天的课程上，就像饥饿的人扑到面包上，祝吃饱。



学习是有方法的，按照正确的方法练习，每个人都可以成为学霸。

大家好，我是冷冷。

今天要跟大家分享的是，**如何每天只睡6小时，依然保持精力充沛。**

我倒不是来鼓励大家压缩睡眠时间的。如果条件允许，我们当然想一觉睡到自然醒，身体健康心情愉悦，是最重要的。

但是有些时候，比如考研，比如某段时间学习和工作都特别忙，就必然会有压缩睡眠时间的需求。

这篇文章分享的方法，是在**保证充足睡眠时间和身心健康、提升睡眠质量的前提下，找到自己合适的睡眠区间。**大家放心，我并不是来盲目地教大家压缩睡眠时间的。

01

我们平时都是凭感觉睡觉。入睡时间不固定，起床时间不固定，每天睡多久，也不固定。

这些都是影响你睡眠质量的重要原因，所以你会：

睡了八九个小时，白天依然昏昏沉沉；
睡得很不安稳，多梦、半夜醒来；
早上睡醒后，依然觉得很困，想着继续补一会儿觉，反而越补越困；
……

好，接下来分享的方法，可以解决所有的问题。

先说明一下，本文的核心理念，参考自《睡眠革命》。这本书不是民科，作者尼克·利特尔黑尔斯是英国首屈一指的运动睡眠教练，书中的各种观点，也都有参考文献和理论支撑。

另外，我和我的很多朋友以及读者，都试了这个方法，确实是有用的。当然，我们也只是一小部分群体，没有哪个方法能保证适用所有人。但你完全可以试试，毕竟很简单，它大概率对你也是有用的。

好辣，开始正题。

02

「8小时睡眠」其实是一个相当现代的概念。它只是一个平均数，并不是每个人必须达到的标准。把它当成一个「标准」，只会增加无谓的心理压力。

人应该通过主动探索，发现自己真正的内在节律：早起星人？晚起星人？以及，自己到底需要多少睡眠时间？

如果你并不需要每晚8小时的睡眠，但却在自己不困的时候，或者躺在床上也睡不着的时候，强迫自己睡足8小时，那就是在浪费时间。

《睡眠革命》提出了一个提高睡眠质量的R90方案，对于绝大多数人来说，意味着可以缩短睡眠时间到6小时或7.5小时。也可能是需要增加到9小时，这个具体要看每个人的内在节律，后文会说如何找到节律。

R90指的是以90分钟为一个周期，合理安排自己的睡眠。从临床上说，90分钟是一个人经历各个睡眠阶段所需的时间。

一般来说，每个人每天需要4或5个睡眠周期，也就是6小时或7.5小时。

试图通过早点睡觉或晚点起床来补觉，其实是在浪费时间。

如果一直被困在浅睡眠中，那么睡了多久就不重要了。我们将无法充分享受睡眠的种种益处。

那些平时睡得不好，还想着多睡一会儿补充精力的人，现在可以明白，自己为什么越睡越困了。睡得不好，睡再多用处都不大，你无法得到有效的休息。

只有按照完整的睡眠周期，所进行的睡眠，才是高质量的，能够高效修复你的身心。

03

一些基本理念知道了，我们接着说具体的实现方法。

首先，选择一个固定的起床时间，是你必须起床的最早时间，保证你不会耽误任何事情。

设置固定时间的闹钟，要 guarantee 自己每一天，都在这个时间起床，无论是工作日还是假期。如此，你才能找到内在节律，养成生物钟，以及提高睡眠质量。

然后，根据你的起床时间，和90分钟时长的睡眠周期，倒推你应该在何时入睡。

打颗栗子：如果你需要6点半起床，可以按照5个睡眠周期，保证自己在23点入睡；如果你想睡得更少些，可以试试4个睡眠周期，23点入睡，5点起床。

一开始你会需要一个闹钟，但培养出自己的固定睡眠模式后，你的身体会自觉在这一时间醒来。

按照完整的睡眠周期的整数倍睡觉，更可能拥有高质量的睡眠。如果你选择了固定的6点半起床时间以及5个睡眠周期，但某天因故无法23点睡觉。那么，建议你在下一个睡眠周期入睡，也就是凌晨12点半，保证自己有4个完整的睡眠周期。

04

另外，**你需要主动摸索最适合自己的睡眠时间。**一开始，你可以尝试每晚5个睡眠周期（晚23点-早6点半）。

如此尝试7天，如果发现自己不需要这么多睡眠，可以减少到4个周期（6小时）；如果发现自己没有睡够，可以增加6个周期（9小时）。

绝大多数人，都是4或5个周期。祝你是4个周期的那一个。

但是，总会有几天，你无法保证自己有充足的睡眠周期。没关系，只要每周保证有4个睡眠充足的晚上即可。不用因为某天的睡眠不足，而感到压力。**要用每周的总睡眠周期来评估，对于绝大多数人来说，保证在28~35个周期即可。**

05

好辣，以上我所说的每一点，都要严格做到。如此，才能保证你每天只睡6小时，依然精力充沛。

可能大家对于细节方面不知如何操作，我打一颗具体的栗子。当时我的一个读者这样反馈：

经过数天的实验，特来反馈！我可能是每天睡眠需要少于6小时的人，推算过程如下——我平时5:30起床，入睡时间不定。接触了冷冷分享的方法后，开始有意识地按周期入睡。

由于不知道自己从上床到睡着需要的时间，我分别预留了30min，20min，10min进行实验。

第一天23:00开始睡，5:30被闹钟叫醒；第二天23:10，神奇的事情发生了，我5:01自然醒了；第三天23:20，神奇的事情继续，5:11自然醒……

如果按入睡时间需10min推算，我4个周期应该是340min左右，一个周期就应该是85min！每天4个完整周期，配合两个25min的小憩，竟感觉比以前睡更多的时候精神还要好！嘻嘻，感觉发现了身体的小秘密，开心！感谢冷冷！

大家可以参考这位同学的具体实践，摸索自己的内在节律。

06

另外，还有其它几点细节需要补充。

问：睡眠时间从躺在床上算起，还是入睡时间？

答：**从入睡时间算起。**可以模仿我前面所说的那位同学，经过实践，推算出自己的精确睡眠周期以及入睡所需时间。一般来说，睡眠周期与90分钟误差不会多大。

问：需要午睡吗？

答：**需要。**德国杜塞尔多夫大学的一项研究表明，即便是非常短暂的日间小睡，也能增强大脑的记忆处理能力。

在计算一周睡眠周期时，应该把午睡时间也统计进去。可以睡一个完整的睡眠周期，也就是90分钟；或者一个可控修复期，30分钟即可。

下午1~3点是最优的休息时间，在90分钟和30分钟任选一个皆可。

次优午休时间为下午5~7点，应该控制在30分钟以内，否则会

影响晚上的睡眠。

问：如何快速入睡？

答：**只要在黑暗环境中待上足够长的时间，身体就会分泌褪黑素，帮助入睡。**

黑暗中发光的电子产品，会妨碍褪黑素的分泌，导致我们进入「垃圾睡眠」，也就是受干扰的、不充足的睡眠。并推迟我们的生物钟。

睡前重要的例行程序，就是停止使用电子产品。

另外，每周进行150分钟的中强度锻炼，能让睡眠质量提高60%。但在睡觉前，最好不要进行剧烈运动。

要想快速入睡，你的卧室、你的床，不应该成为生活、学习、工作空间的延伸。让它在你的大脑中，只与睡眠这件事联系起来，保持卧室的整洁、安全。

「整洁」是指环境的整齐、洁净；

「安全」是指氛围安全：温馨的布置（家人的照片等）；学习的书籍不带上床，任何让你产生压力和刺激的东西，都远离睡觉的地方。

还有两点需要提醒大家的：

研究表明，不断改变作息将影响人体健康。半夜醒来，是睡眠质量不佳的体现。

问：早上醒来后如何快速进入清醒状态？

答：**光线是最重要的生物钟调节器，早晨的阳光，会促使身体分泌血清素，停止分泌褪黑素，有助于我们进入清醒状态。**也就是说，清晨醒来后，拉开窗帘，沐浴阳光，能够帮助设定我们体内的生物钟。

起床后进行适度的锻炼，比如步行（不必剧烈运动），也可以迅速进入清醒状态。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结：

1、R90方案指的是以90分钟为一个周期，按照完整的睡眠周期的整数倍睡觉，更可能拥有高质量的睡眠。

2、每天固定时间起床，无论是工作日还是假日。一开始你会需要一个闹钟，但培养出自己的固定睡眠模式后，你的身体会自觉在这一时间醒来。

3、每天睡4或5个完整的周期。按照固定的起床时间，倒推固定的入睡时间。具体需要几个睡眠周期，你需要自己摸索，一开始先尝试5个，7天之后，多退少补。

4、每周保证有4天，是充足的睡眠周期即可。要用每周的总睡眠周期来评估，28-35即可。

5、只要在黑暗环境中待上足够长的时间，身体就会分泌褪黑素，帮助入睡。睡前重要的例行程序，就是停止使用电子产品。要想快速入睡，你的卧室、你的床，不应该成为生活、学习、工作空间的延伸。清晨醒来后，拉开窗帘，沐浴阳光，能够帮助设定我们体内的生物钟。

好了，今天的内容就到这里。我是冷冷，祝你今天吃饱，我们下节课再见。

🗨️ 0

0条评论

🏠 回到首页
最新

已加载全部

发评论