



链滴

## 《浓缩睡眠法》 摘记

作者: [duobancc](#)

原文链接: <https://ld246.com/article/1618124520669>

来源网站: [链滴](#)

许可协议: [署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

# 《浓缩睡眠法》

## 何为浓缩睡眠？

入睡30分钟内达到最深层次的非快速动眼睡眠，并且保持一定时间的睡眠状态。

## 浓缩睡眠法的三大要素

### 消除脑疲劳

**脑疲劳**，是指大脑的疲劳。大脑疲劳时，会出现自主神经[1]机能下降的情况，以致无法实现深度睡眠。造成脑疲劳的主要原因是“视疲劳”和“压力过大”。消除这些原因是实现“浓缩睡眠”的关键所在。

### 改善血液循环

缓解肌肉紧张可以改善血液循环，让副交感神经处于优势地位。适度地放松和舒缓身体，能让我们更入睡、睡得更深。血液循环对于创造“熟睡体质”有着重要的作用。

### 调整睡眠环境

睡眠质量和睡眠环境（卧室的状态）之间有着紧密的关联性。比如床底积着一层灰的情况，会使呼吸浅，阻碍深度睡眠的出现。除此之外，调整寝具、室温、香气等，可以大幅提高睡眠质量。

## 第1章 重新认识睡眠

睡眠好坏取决于“质”而不是“量”

好的睡眠，重要的不是睡眠时长，而是睡眠质量。

### 每天必须确保8小时睡眠吗？

我们经常听说这样一个老生常谈的说法：对人类来说，睡眠时间必须有8小时。还有这样的说法，人的睡眠是以90分钟为一个周期的，因此最适宜的睡眠时长是90分钟的倍数，即7.5小时。

专家们所做的详尽研究，对于睡眠的改善具有非常重要的参考价值，我们理应尊重此类研究。但是，如果我们想在现实生活中获得更优质的睡眠，在面对这些学术性讨论时就不应来者不拒，而应理性看待。

### 每晚都得定点就寝吗？

我们经常听到“黄金睡眠时间”这个说法。具体的内容为，22:00—2:00是睡眠的黄金时间，人在该时间段内睡眠质量是最高的，所以应该尽量在这个时间段入睡。

事实上，“黄金睡眠时间”和“美容觉”的说法并没有充分的依据。重要的是能在多短的时间内进入深度睡眠，而不是就寝的时间。

**重要的是进入深度睡眠的速度有多快，而不是几点睡觉。**

### 睡眠时间短不等于睡眠负债

## 睡眠时间短≠负债

### 真正危险的是“必须睡得久”的压力

心理压力是造成睡眠质量下降的原因之一。过度忧虑睡眠负债，结果使得睡眠质量进一步下降，这就未倒置了。只要睡得深，即使时间短也没有问题

摒弃“×点必须睡觉”的固化认知，就能让我们踏出改善睡眠的第一步。

## 浓缩睡眠法的目的不在于缩短睡眠时间

改善睡眠的重点在于，要在生活中逐个实践改善措施以提高睡眠质量，而不是贸然地缩短睡眠时间

## 第2章 培养“熟睡脑”，短时间完全消除脑疲劳

### 无法消除疲劳是因为脑疲劳，而不是身体疲劳

事实上，当脑疲劳积累到一定程度时，人们是无法进入深度睡眠的。如果人体的血液循环不好，除了人们难以消除大脑和身体的疲劳之外，还会让身体无法放松，难以顺利入睡。卧室的布置、枕头的情等睡眠环境不佳，会使人们呼吸变浅，身体出现疼痛，无法在睡眠时放松身体

明明睡了足够长的时间，但还是觉得疲劳没有消除。

脑疲劳会使交感神经兴奋[1]。一旦交感神经占据主导地位，人就会进入了一种无法放松、持续紧张的状态。原本，大脑的这种状态是在人们精神焕发、精力充沛地进行活动时才会出现的。与之相反的是副感神经活跃的放松状态，这才是一种适合睡眠的状态。

除此之外，还有一个事实：**质量低下的睡眠是不能消除脑疲劳的。（浅睡眠）**

### 积累脑疲劳会出现头脑沉重等症状

脑疲劳积累到一定程度的人会出现明显可见的身体症状：头部变得肥大且沉重，头盖骨变大。

脑疲劳是如何让头部变大的？

脑疲劳导致脑内血液循环不畅和脑脊液的流动状况变差，进而使代谢物堆积，这就是头部变大的原因

头部按摩能有效消除脑疲劳

当察觉到“头皮紧绷”“帽子变紧”这类现象时，就要意识到是时候消除脑疲劳了。

### 头部按摩，有效舒缓头皮紧绷感

请按照以下3个步骤进行头部按摩。

1. 侧头部的按摩首先从侧头部的按摩开始。请用手掌的根部（掌根）在耳朵上方2厘米左右的位置，画圈的方式按压6~10次。有些人是在按压这个位置时容易感到疼痛，与此同时，有些人会有舒适感。压此处时，力度不宜过大，以感觉到“酸爽”的力度进行按摩放松为宜。

2. 按摩整个侧头部请用除大拇指之外的4根手指抵在侧头部进行按摩放松。同样，按压力度以感到舒为宜。用手指触摸侧头部时，你可能会发现各处都有凹凸不平的情况，或许还会发现有的地方摸上去柔软。这些就是代谢物堆积或引起血液循环不畅的地方。在按摩的时候，我们要特别仔细地按压这些

位。

3. 头顶部的按摩最后是头顶。5根手指在头顶一边慢慢画圈，一边用力按压再松开，并重复用力按再松开的动作。这套手法需要重复6~10次，感觉就像在按压水泵，通过这套手法可以促进整个头部血液循环。



## 消除“视疲劳”，进而消除脑疲劳

消除脑疲劳的必要条件之一是消除“视疲劳”。

长时间看电脑或手机会引起眼睛疲劳，**但疲劳的可不只是眼睛**。如果眼睛被特定波长的蓝光长时间连续照射，不仅受到持续性光照刺激的视神经会疲劳，而且大脑也可能进入疲劳状态

眼睛是“裸露在外的大脑”。请记住“视疲劳”就是大脑的疲劳

## 热敷眼睛，促进血液循环

## 消除视疲劳的2种方法

消除视疲劳的关键在于血液循环畅通。

市面上销售的热敷眼罩使用起来很方便，但本书推荐的是使用质地更厚的洗脸毛巾自制蒸汽毛巾的方法。将沾水后拧干的毛巾放入微波炉加热1分钟左右[4]就能轻松制成蒸汽毛巾了。然后，将蒸汽毛巾放塑料袋中，这样就不用担心弄湿衣服而可以放心地热敷了。

### 1. 热敷

不仅要对眼睛周围热敷，还要对后脑勺热敷

首先要用蒸汽毛巾热敷的部位是后脑勺的发际线处。

这片区域有对消除视疲劳卓有成效的风池穴，还有名副其实能让我们安然入眠的“安眠穴”。热敷此可以使人感到舒适，还会感到呼吸自然加深，全身逐渐放松。

先热敷后脑勺发际线处，可以引导全身进入放松状态。(脑电波将转换为 $\alpha$ 波)

充分放松后再将毛巾放置在双眼上进行热敷。

### 2. 穴位按摩