

编者按：睡眠是健康的基石，睡眠也是改善智力的重要保障。人体就像一块大电池，睡眠就是“充电”的过程。电充不好，电池就不能正常工作。这可能就是人们格外关注睡眠的原因所在。能不能充好电，关键不只在充电的时间，还在于充电的质量，只要能保证充电质量，快速充电同样能达到预期的效果。睡眠也是这样。本文介绍的“熟睡短眠法”，言之有理，不妨一试。但它不一定适合所有的人，而且本方法尚在创造阶段，尚需在实践中不断摸索、改进。

□文 / 陈涛

4 小时 黄金睡眠法

——熟睡短眠训练



作)了 22 个小时，太高兴了！”这种心理是体会“现世极乐”的短眠人生的秘诀。

打破睡眠常识

你是否曾经为自己的睡眠时间不足而担忧？其实这样的担忧可能不过是杞人忧天罢了。因为一个人一天只要能保证 4 个小时的优质睡眠可能就足够了。当然，对那些平时每天要睡 9 个小时的人来说，一旦由于加班只睡 3 个小时，第二天无疑会感到头昏脑胀。但这并不是由于睡眠短使大脑的反应变得迟钝的，而是由于生活规律被骤然打乱，大脑一时不能适应所造成的。

不过，如果每周六都彻夜不眠，已形成一种规律，人体就会在感觉上对此有所记忆，养成习惯。这样一来，大脑根本不会有什么不适。关键是不能有突然的变化。

熟睡短眠不会对大脑有损害，这一点已经为许多人的实践所证实。我们首先要了解自己是属于早起型的人，还是晚起型的人。然后确定自己的起床时间，再逆算出来就寝的时间。

不过，如果到了计划该就寝的时间仍然没有睡意的话，也不要着急，可以做一些自己喜欢做的事。即使那一天的睡眠时间只有二三个小时也没关系。那时，心里要高兴地想：“今天我学习(工

抓住人生的黄金和宝石

要实现熟睡短眠，改善睡眠质量，首先，要根据上班(上学)的时间设定好起床时间，注意留有一定余地。然后按以下 3 条去做。

(1)不要睡回笼觉。不管是被闹钟叫醒的，还是自然醒过来的，好不容易醒了(五感开始工作)，再睡，就又进入下一个睡眠周期，更难起床了。

(2)就是爬也要按时起床。因为在你眼前有黄金和宝石。所谓黄金，就是时间，所谓宝石就是人生。如果眼前出现一座金山，堆满了黄金和宝石，一定会有许多人不顾一切地奔过去。爬着也要起床，和这完全一样。按时起床，就抓住了人生的黄金和宝石。

(3)给五感以强刺激。在睡觉时和起床后，五感的功能正相反。人醒着时，五感变得非常敏锐。因此，在起床时要尽量给五感以强烈的刺激，命令它们“快动起来，快工作！”

例如，可用闹钟和定时播放音乐的方法进行听觉刺激；在适当地方放置可散发香味的香囊做

嗅觉刺激 ;用冷水漱口 ,用盐按摩牙龈 ,进行味觉刺激 ;最后是触觉刺激 ,可采取温水→稍温水→冷水洗脸的方法。这一来 ,准保你彻底清醒过来。

快速入睡、熟睡的技巧

要提高睡眠质量 ,枕头的作用不可忽视。能够帮助你快速入睡的枕头 ,应该能使后头部冷却到适当的温度。据有些人的实验 ,枕芯用下述材料最好 :小麦、小豆、新茶、药草、荞麦皮。

此外 ,晚上 9 点以后就不要吃固体食物。实在感到饿时 ,可以喝些牛奶、茶等饮料。人们常说“食困” ,即饭后发困。但这只是假困 ,是因为多余的血液都被调动起来参加消化活动 ,从而使大脑和肌肉放松造成的。如果坚持不在晚上 9 点以后吃东西 ,就可以避开假困现象。等到真正的困倦出现再进入睡眠 ,就能很快睡着了。

与“快食、快眠”同样对健康有益的是“快便”。注意 ,这里的“快”是愉快的快。每天一次大便不够 ,应该每餐后必有一便。否则 ,肠内留有宿便 ,不但会影响身体健康 ,还会减少短眠的乐趣。

为了实现“快眠、快便” ,建议大家不妨隔一段时间就一天只吃一餐。

另外 ,睡觉的床和枕头都不要太软。

实现熟睡短眠的秘诀

要实现熟睡短眠 ,还必须对自己的理想加以整理 ,以便更加具体、明确地描绘出自己究竟要做什么。然后 ,再决定为了实现自己的理想 ,每天至少要花费多少时间去努力。最后 ,再计算出自己每天的睡眠时间 ,可以先比自己过去的睡眠时间减少一个小时 ,习惯后再逐步减少。当对实现自己的理想失去信心时 ,短眠就会遭到失败。所以 ,一定要经常加强、明确自己的理想。

如果能把自己放入一个必须短眠的环境 ,就等于成功一半了。

短眠的具体做法 ,请看下表。

第 1 周：睡眠规律的变革期	
第 1 天 准备日	睡眠时间→8 小时 今天是最后一次 8 小时睡眠。要做好转换成 4 小时睡眠的心理准备。
第 2 天	睡眠时间→0 小时 为了使睡眠状态返回到 0 的状态 ,要彻夜不眠。要持续 36 个小时不睡 ,这非常重要。
第 3 天 第 1 反应期 (第 1 天)	睡眠时间→6 小时 这一天最痛苦。可能出现腰、腿和关节疼痛 ,眼睛火辣辣的、发低烧等症状。要尽量活动身体 ,用自己的意志战胜它。
第 4 天 第 1 反应期 (第 2 天)	睡眠时间→6 小时 睡得非常熟 ,进入一种愉快的紧张状态。可通过游泳和慢跑、散步来活动身体。要尽量避免或少摄取甜东西和水分。以后 ,一直到睡眠规律稳定下来 ,都要控制入浴、饮酒。
第 5 天 第 1 反应期 (第 3 天)	睡眠时间→6 小时 体重减少 (成人减少 1~2 千克)。如果对此过分在意 ,反而会加大反应 ,一定要注意。
第 6 天	睡眠时间→5 小时 要注意以肉食为主 (肉 3 ,菜 7)。虽然反应稍有平稳 ,但并没有完全结束 ,所以仍要注意。
第 7 天	睡眠时间→5 小时 体重又下降一些 ,全身有一种紧张感。
第 2 周：4 小时睡眠的安定期	
第 8 天	睡眠时间→4 小时 进入使 4 小时睡眠的规律稳定下来的安定期。起床 ,就寝的时间固定。
第 9 天	睡眠时间→0 小时 第 2 次彻夜不眠。应该不会痛苦。要充分注意不要摄入过量的食物和水分。
第 10 天 第 2 反应期 (第 1 天)	睡眠时间→4 小时 进入再次反应期。可是 ,没有第 1 反应期那么痛苦。
第 11 天 第 2 反应期 (第 2 天)	睡眠时间→4 小时
第 12 天	睡眠时间→4 小时 这时 ,如果出现头痛、眩晕、恶心、贫血、低烧等症状的人 ,由于体质没能得到改善 ,要立即终止 ,再返回到第 1 天。
第 13 天	睡眠时间→4 小时
第 14 天	睡眠时间→4 小时 过了第 14 天 ,就完全掌握了 4 小时睡眠的规律。这时 ,入浴和饮酒都恢复以前的状态也无妨。