



The Sleep Fix

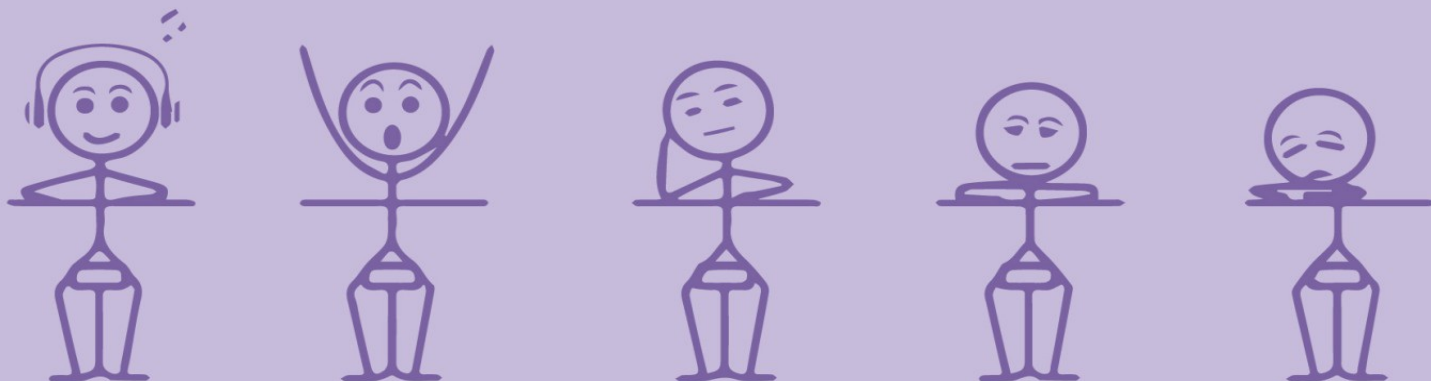
睡眠修复

zzz

解决疲劳困扰的新科学

[美] 戴安·马赛多 著
(Diane Macedo)
李泽晖 译

*Practical, Proven, and Surprising Solutions for Insomnia,
Snoring, Shift Work, and More*



中国出版集团
中译出版社



The Sleep Fix

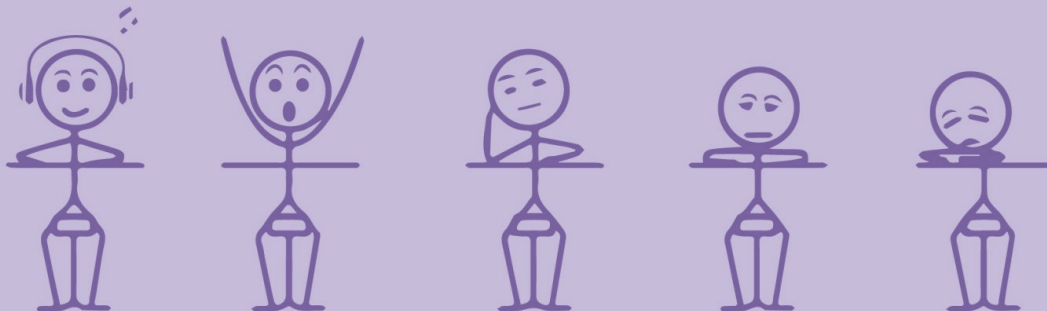
睡眠修复

zzz

解决疲劳困扰的新科学

[美] 戴安·马赛多 著
(Diane Macedo)
李泽晖 译

*Practical, Proven, and Surprising Solutions for Insomnia,
Snoring, Shift Work, and More*



中国出版集团
中译出版社

版权信息

COPYRIGHT

书名：睡眠修复：解决疲劳困扰的新科学

作者：【美】戴安·马赛多

译者：李泽晖

出版社：中译出版社

出版时间：2023年7月

ISBN：9787500174349

字数：164千字

本书由中译出版社有限公司授权得到APP电子版制作与发行

版权所有·侵权必究

此书献给维克多

我的表亲

我日夜思念之人

作者序

本书无法代替睡眠方面的专业帮助。如果已经有医生或专家为您诊治，请坚持就医。除一般用处外，借助本书，您可以在咨询专业人士时提出更深入的问题，或者指出一些他们可能无意中漏掉的参考选项。

如果您尚未因睡眠问题就医，希望本书能为您最终摆脱烦恼助一臂之力。但是，在实践本书中的任何干预性手段前，请您务必咨询自己的医生。本书仅供参考。

引言

自打记事起，我的睡眠情况就是一团乱麻，甚至在我能记事之前就已如此。母亲忆及往事时经常提到，我小时候的睡眠有多糟糕。每天晚上我都会被自己乳牙萌出导致的阵阵咳嗽闹醒，两个小时后才能再次入眠。

晚上睡得这么少，按理说白天我需要多睡一会儿。结果恰恰相反，母亲说：“你天生就是不喜欢白天打盹儿的宝宝，白天睡得特别少，但你依然健康快乐地成长着。”

在这方面我和我的姐姐弟弟们截然相反，他们的睡眠状况一直很好。母亲说，即使这样她也从未担心过这一点。鉴于我性格开朗、身体特棒，很显然我只是不需要那么多睡眠时间而已。

到了上学的年纪，我也依然是这样。当其他人都在午休时，我却毫无睡意，总在琢磨得躺多久才能起床。同时，母亲还注意到了我的另一个习惯——即便在早早上床后，我的入眠时间也还是比其他孩子更晚。

读高中、大学时，我把熬夜当作自己的特长。正因如此，在需要突击备考和狂写论文时，我能够一直学到凌晨时分，并且在深夜兼职去当服务员、酒保、歌手时，我也感到很轻松。最近我联系了大学时的舍友艾米，问她：大学时我有没有抱怨过太困太累。她回答道：“从来没有过！你简直像个机器人。”这样的状态持续到我开始做凌晨新闻的工作后，我发现我这台机器人开始散架了。

在福克斯商业网工作时，我每天定凌晨3:00的闹钟起床。清醒后，迎接我的是一阵接一阵的胃酸倒流。后来跳槽到哥伦比亚广播公司纽约分部后，我的起床时间则变成了凌晨1:30，这下子我的身体彻底乱了套。而问题的关键在于，不论几点上床，我都没法在晚上10:00或11:00之前入睡。这样导致我每天只能睡3小时30分钟，整天浑浑噩噩，满脑子想的都是回去睡觉。到下午4:00终于回到家时，我却又无法入眠了。经过一段时间的恶性循环后，我连在“正常”时间睡觉都做不到了。有时，我一连几天都没法入睡，即便不用凌晨上班也是这样。

终于，我去看了家庭医生，开了安必恩（Ambien，安必恩，一种安眠药。——译者注）。医生嘱咐我，如果连续失眠几夜，最好要吃上几片。虽然我对安眠药很抗拒，但我当时已经绝望了，所以也同意试试，并随之开启了另一种复杂的局面。

于我而言，安必恩有如魔药。只要吃下小小半片，不到半个小时我就会像被下咒一样昏昏睡去。日头高挂，我照睡不误；隔壁就是超级碗节目，我同样不省人事；瘫在世界上最难受的飞机座位里，我也能呼呼大睡。特别是，跳槽到美国广播公司上夜班后，我越来越依赖这种药了。

在《环球时间》和《美国今晨》做主持人大概是我能得到的最满意的工作了。但这却让我无比崩溃，原因并非你能想到的那些。从晚上10:00工作到早晨6:00对我来说完全不在话下，就好像尽兴地熬了一次大夜。我们都明白，这正是我的专长。

但当我正式开始在《早安美国》节目工作时，时间从上午6:00改到了上午9:00。突然之

间，从早晨补觉变成了在正午小憩，想想小时候在白天睡觉的状况，我现在的惨状也就可想而知了。

回家补觉时，我入睡越来越困难；一旦睡眠时间受到一点点干扰（比如日间录制），我就彻底睡不着了。我平时睡眠本就只有5个小时，已经很少了，后来更是减少到一两个小时，即便我有多至12个小时躺在床上，也于事无补。

如今困扰我的不仅仅是入睡困难，还包括难以久睡。情况好的时候，我中途会醒来几次，而糟糕的时候，我只会醒来一次——因为之后就再也睡不着了。

译注：该书原名“The Sleep Revolution”。

可能并非巧合，与这一切同步发生的，是关于睡眠的社会文化开始转变。阿里安娜·赫芬顿的《睡眠革命》^①横空出世，关于睡眠的讨论开始发生变化。睡觉不再意味着麻烦或作为懒惰的标志，反而成为珍惜、尊重甚至推崇的对象。而后，马修·沃克的《我们为什么睡觉》也随之问世，越来越多的理念被构筑起来：如果每天睡不够“建议的八小时”，你基本就完蛋了。

这样的理念我越听越忧心。回顾成年后的生活，我没有一天晚上睡够八个小时！反而我越是努力想要睡着，我的睡眠时间就越少。由于担心失眠对我的身体健康造成危害，我把吃安必恩的频率从偶尔吃一次上升到了一周两次。

大多数时候，疼痛无处不在。我在镜头前努力保持着自己的状态，但其实我的眼睛干涩酸痛；烧心的感觉从未消失，而且好像要传遍全身；脑子迷糊又迟钝，无法集中注意力；并且内心莫名的焦躁亢奋，思绪全在脑海里飞速走马灯，心跳也跟着快了起来。在服用了安必恩的那两天，我稍微睡得久一点，原本糟糕透顶的身体状况也变得可以忍受了。这样每周两次的“小憩”就成了我最大的盼头。

直到有一天，这种奇迹结束了。我如常服下半片安必恩，上了床，但却无事发生。我又开始睡不着了。在再次服用安必恩前，我间隔了一两周。结果还是一样，药片没有起任何作用。我的医生说，鉴于我之前一直在服用最低剂量，不妨吃一整片安必恩试试。我意识到，自己已经对安眠药产生了耐药性，甚至有可能是依赖性。这样的想法点醒了我。我才认识到，服用安眠药对我来说不是一个长期有效的办法，所以我下定决心，另寻良策。

我开始大量阅读和睡眠相关的信息，尝试了大量不同的偏方——从茶叶、精油到睡眠卫生，还有远离屏幕的入睡流程，但好像我的睡眠反而变得更糟糕了。

同时我也读到了很多让人失去斗志的信息。假如我想睡得好，不说其他，最基础的就是要：

- 戒掉不健康食物
- 戒掉酒精饮料
- 戒掉咖啡因
- 按照自身生物钟规律入眠——也就是说，我得辞职

睡觉时手机放在卧室外——也就是说，要换个新职业，因为在新闻行业工作，手机必须得随时在线

重要的是，我热爱着我的工作，也热爱美食，酒精饮料（适量的情况下）更是我的快乐源泉。为了睡得好，要把这些通通戒掉？否则就要终身忍受失眠的苦无法解脱？我实在不愿接受这样的情况。

我是一名记者，我的乐趣就是找到世上所有疑难问题的答案。同时我也是一个经验老道的自制玩家和攻略生活家，乐于分析各种问题并找到生活中隐藏的实用对策。有了这些能力，再加上睡眠专家的指导，我完成了看似不可能的任务：除了对光线、声音、温度都十分敏感，睡得很浅，又是夜猫子，还有至少两种不一样的失眠症状……慢慢地我的睡眠时长开始达到一整晚了。

我在《环球时间》和《美国今晨》上讲述了自己的故事后，不少观众、友人、同事都来向我咨询他们的睡眠问题，让人应接不暇。现在我很清楚：每个人都会有睡眠障碍，这一点无关你上白班还是晚班，是富裕或是贫寒，出名或是无名，光鲜或是窘迫，完美或是有缺。

不是所有人都觉得自己的问题严重到了需要去看医生，但即便是现在待在家里，你也有非常多的办法可以提高自己的睡眠质量。

从我开始寻觅改善睡眠的办法以来，生活发生了诸多变化——包括工作时间表的变更，又一个孩子的降生，以及疫情带来的新常态等。但有一件事没有改变：我现在仍然十分满意自己的睡眠质量。虽然这并不等于说每晚的睡眠都很完美，但现在如果我睡得不够多，往往是因为我自己选择用这段时间干点别的事，而不是因为我无法入眠。如果前一天晚上我没睡好，我能清楚地知道怎么做就能让自己的睡眠回归正轨。

我写这本书正是希望能把这些本领传授给你们每一个人，不仅仅是讲述一系列即刻见效的方案，更是要阐明这些办法背后的原理。正是凭借对这些原理的领会，我能够不断调整方法来解决睡眠问题，在不完美的生活中逃出生天。

现在我达到了心中美好睡眠的样子，也希望这本书能帮助你获得你所期待的、更好的睡眠。

如何使用本书

阅读本书最好的方法是按照目录循序渐进，但如果你想要跳读某些章节，请先读完第一章，将其作为下一步阅读的导览。

之所以这样建议，原因有二：

1. 不同的睡眠问题极易混淆，而它们所需的解决办法也各不相同，找对问题再对症下药无疑是非常必要的。
2. 本书中（尤其是后半部分）所提供的方案，对于提升总体睡眠质量都有着不错的效果，但要解决睡眠障碍问题时则成效甚微。在搞清楚问题的深层原因前就试用这些工具，可能会让你感到挫败；颇为讽刺的是，这可能会加重或导致失眠问题的发生。相信我，我就是

前车之鉴。

如果读完第一章后，你确信自己的问题属于失眠，那么请浏览第三章了解几种少有人知的失眠诱因，如条件性觉醒失眠症。

如果你怀疑自己所患的就是条件性觉醒失眠症，请通读第二部分的全部内容，然后再阅读其他部分。这些章节不仅有助于解决您的这类问题，还是战胜失眠的重要步骤，并且其中的知识是你有可能从本章以及其他章节中获益到的。

如果你没怎么听说过条件性觉醒失眠症，我可以再多解释一下，这种症状说明你的失眠还在早期阶段，或者失眠并不是你诸多睡眠问题的根本原因。本书其余部分介绍了其他潜在诱因及对策。

同时，要注意本书内容非常广泛，加入了睡眠科学多个不同领域的专家见解。本书优先编排已公认效果最佳的内容，方便读者选定从何读起，不过需要牢记：书中的建议你不必全部采纳，更不必苛求完美。

除开科学角度，我还有哪些建议呢？在不违背上述建议的前提下，请随意选择任何看起来最简单或最有效的方法，并开始践行之。就比如说我，作为一个无法饿着肚子入睡的美食爱好者，任何需要节食的助眠工具对我来说都不会是最好的开始。但一些增加光线照射时间的办法对我来说就非常可行，考虑到我要通宵工作，我觉得这些办法会尤其有用。很显然，我猜对了。

这一点之所以重要，是因为睡眠障碍最让人害怕的其中一个原因就是这些问题会自我恶化，在这一过程中产生更多睡眠上的问题，让人感觉仿佛在坠入一个无底的黑洞，无处可逃。同理，这一过程反过来也有着同样的特点。有时，只要找到一个开始的契机，或者说千头万绪中的一个线头，就能将整个趋势转向相反的方向，睡眠有一点点改善就会带来更多更大的改善。

那么，让我们开始改变吧。

第一部分

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《睡眠修复：解决疲劳困扰的新科学》【美】戴安·马赛多.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/4997.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

