

樊登读书《斯坦福高效睡眠法》思维导图

① 睡得多不等于睡得好

- 睡眠负债**
 - 睡眠不足一旦堆积，就会债台高筑
 - 它会缩短寿命
- 短时间睡眠受遗传基因影响**
 - 有人只睡很短的时间也没关系
- 不睡觉的女性会越来越胖**
 - 睡眠时间短与肥胖、糖尿病等疾病的发生有直接关系

② 为什么人生1/3的时间都在睡觉

- 睡眠的五大使命**
 - 让大脑和身体得到休息 这是最佳睡眠应完成的第一大使命
 - 整理记忆并让它扎根于脑中 对记忆而言，睡眠必不可少
 - 调节激素的平衡 激素与生活习惯类疾病联系密切
 - 提高免疫力，远离疾病 睡眠不好，免疫力会出现异常
 - 排出大脑中的废弃物 若不能顺利排出，容易患上“阿尔茨海默病”，还会损伤大脑

③ 黄金90分钟睡眠法则

- 黄金90分钟**
 - 它指入睡后不久出现的最深度睡眠的90分钟
 - 它是实现最佳睡眠的关键
- 黄金90分钟的三大优点**
 - 通过睡眠调节自律神经 让大脑和身体得到放松和休息
 - 促进生长激素分泌
 - 与孩子的成长相关
 - 促进成年人的细胞生长、抗衰老
 - 让大脑状态趋于良好
- 睡眠开关**
 - 体温 高质量的睡眠，人的体温呈降低状态
 - 大脑 大脑处于兴奋状态时，体温难下降

④ 斯坦福高效睡眠法

- 提升睡眠质量的三大体温开关**
 - 入睡90分钟沐浴
 - 足浴具有惊人的散热能力
 - 调节室温 室温过高或过低，都妨碍睡眠
- 利用脑部开关让睡眠模式化**
 - 单调法则 处在单调状况下，人容易犯困
 - “数羊”的正确方法 借助“睡觉”的谐音词

⑤ 斯坦福终极清醒战略

- 清醒开关**
 - 光 影响大脑的活性化
 - 体温 提高体温以确保良好的清醒状态
- 清醒战略**
 - 设定两个闹钟
 - 间隔为20分钟
 - 第一个，选择音量小且时间短的铃声
 - 远离诱惑睡眠的物质，比如褪黑素
 - 光脚有助于保持清醒
 - 光脚会刺激皮肤
 - 光脚导致体表温度下降
 - 洗手让人清醒 冷水能让大脑清醒
 - 咀嚼有助于强化睡眠和记忆
 - 细嚼慢咽让人一天的状态张弛有度
 - 咀嚼能增强记忆力
 - 尽量避免汗流浹背 运动量过多会疲惫，降低工作效率
 - 咖啡带来的远不止咖啡因 咖啡因能驱散睡意和疲惫
 - 改变做“重要工作”的时间 重要工作尽量集中在上午完成
 - 不吃晚饭会影响睡眠质量 不吃晚饭会促进清醒物质的分泌
 - 冰镇西红柿有助于促进睡眠 食用能降低体内温度的食物，睡得更舒服

一起造就良好的清醒状态