

“四小时睡眠法”？ 学动物睡觉真的靠谱吗？

“转朱阁，低绮户，照无眠”（宋·苏轼《水调歌头·明月几时有》），失眠从古至今困扰着人类，人类也一直在努力解开关于睡眠的谜题。

你知道吗？虽然几乎所有生物体都需要睡眠，但不同物种甚至同一物种的不同个体间睡眠模式，却存在明显的差异。与人类相比，啮齿类动物的整个睡眠时长较短，睡眠时相切换频繁，遵循着多相睡眠模式。

什么是多相睡眠？

多相睡眠是将每天的睡眠分为2个以上段落，而非仅在晚上睡一大个段落。

我们对于多相睡眠的最早认识，是从动物开始的。多相睡眠在动物界十分常见，超过86%的哺乳动物都表现出典型的多相睡眠节律，而这也被认为是哺乳动物祖先们的睡眠状态。

而在人类世界，通常成年人在一天中只睡一次，时间为6~8小时，这种睡眠模式被称为单相睡眠；在一天中睡一个6~7个小时长觉，外加一次0.5小时左右午睡，被称为双相睡眠。多相睡眠就是把人类习惯的单次睡眠拆开成多个睡眠周期（2个以上），以减少整体睡眠时间，它在国外还有一个响亮的名字——“达·芬奇睡眠”。

相传，达·芬奇为了节省时间进行艺术创作，每4小时睡一次，每次睡15~20分钟，这样一天下来就只睡2小时左右，不但节省了时间，还能精力充沛，这也就是张朝阳提到的“4小时睡眠法”。

在这个基础上，我们衍生出了一系列的多相睡眠方式。例如“Everyman睡眠计划”，它的精髓是将睡眠分为一个主睡眠阶段和三个短暂的小睡眠碎片，晚上睡满5~6小时，白天任选3个阶段小睡一下，每段睡30分钟。

“Ubrman睡眠计划”将一天分成均等的6部分，一天睡6次，每次睡30分钟，加起来也是30×6=180分钟，共计3小时。此种睡眠计划声称通过提高REM睡眠（快速眼动睡眠期）可补偿睡眠不足。

虽然部分人类声称他们遵循“达·芬奇睡眠法”“Everyman睡眠”等睡眠方式，但这只是个体之间的差异，目前鲜有资料证实多相睡眠曾是整个人类的惯例。不过，双相睡眠在历史上却十分常见。

弗吉尼亚理工大学历史教授罗杰·埃克里奇在他的作品《黑夜史：一部西方人的黑夜生活史》中提到，在西方工业化以前的文化中，在半夜醒来就算不是惯例，也十分常见。

那时，日程由太阳而非时钟和电

灯支配，人们可能更早爬上床；比起短暂而持续的8小时睡眠，人们的休息时间可能更长，也许包含2段较短的睡眠，中间穿插着一阵清醒时间。

人们会在这段清醒的时间做一些家庭劳动，比如借着火光缝缝补补，梳理羊毛，甚至在月光下劈柴、干农活。干完活的半夜，人们会返回床上，再一觉睡到天亮。

多相睡眠 人类是否值得拥有？

既然自然界大多数动物都是多相睡眠，历史资料显示人类也确实有双相睡眠的惯例，那么如今的现代人类是否也可以进行多相睡眠呢？

对此，有不同的观点。

有人认为多相睡眠模式本就是人类的睡眠模式，只是随着工业革命的到来，人造光源的出现，人类开始凌驾于自然的黑夜之上，减少了睡眠的时间，从而形成了单相睡眠模式。

匹兹堡大学精神病学、医学、临床学与转化医学教授丹尼尔·伯伊斯说，由于我们总是在压缩睡眠时间，睡眠的两个进程（内在节奏与昼夜节律）被“混合在了一起”，如果予以更多时间，这两个进程可能会分离，让我们能根据内在睡眠节奏自然苏醒。事实上，几段沉睡之间的清醒期或许还发挥了生存功能。

还有人认为，人类婴儿也有着明显的多相睡眠节律，只是在长大以后，走入社会，因为多种因素才被迫单相睡眠。曾有研究人员指出：几乎没有理由认为人类的睡眠/唤醒系统会以一种完全不同的方式进化。心理学家劳迪奥·斯坦皮认为，在睡眠剥夺的情况下，多相睡眠法可以有效提高持续性的运动表现。

不过，现代医学并不推荐多相睡眠。

现代医学研究认为，人的整夜睡眠一般分作浅睡（N1、N2期）、深睡（N3期）、快速眼动睡眠期（REM期）几个部分，这些部分组成了睡眠周期，每个睡眠周期都由REM期结束为标

志，一个周期大概有1.5个小时，一整夜大概有4~6个睡眠周期。

正常的睡眠是像波一样周期性降低的过程，人们越睡越深，越睡越沉。有些人“易醒”，醒后很快就又睡着了，但是他们睡眠时间足够，按多相睡眠理论，他们只要在两次或多次醒来之间拥有REM期，就不会对身体有什么损害。

但实际上，只要睡眠中途醒来的次数达到2~3次，就会给人们带来明显的困扰。至少从睡眠脑电的周期变化来看，不存在把整夜睡眠拆散变成6个15分钟的REM期的可能。

医生建议，如果实在无法保证夜间睡眠，有规律的短时间小睡可以在一定程度上弥补睡眠负债、恢复精力，但这只适用于迫不得已的情况下的临时替代，长时间睡眠不足或不顾个人情况实行“Everyman睡眠计划”或“达·芬奇睡眠法”会导致人体一系列改变。

一项研究发现，在30~40多岁时，夜里睡觉老是醒的人，十年后出现认知问题的风险高2倍以上。

或许人类并不存在特定的睡眠模式，上述只是个体之间的差异。伯伊斯说，因为睡眠受到自然与社会环境的影响，所以个体之间的睡眠模式可能差异很大，不同地域和季节也会有不同的表现。“大体上，我不认为存在所谓的某一种人类睡眠模式，适应性才是主要的特征。”

睡眠还有很多 亟待揭开的奥秘

近年来，得益于研究手段的革新与进步，我们揭示了大脑内不同脑区中特定种类神经元在睡眠——觉醒调控中所起的作用。

大脑在睡眠中并不是“关机”了，而是“切换了工作模式”：睡眠中仍有许多脑区处于兴奋的状态，甚至睡眠本身的维持也有赖于睡眠相关环路的正常工作等。

不过，还有关于睡眠的很多谜团仍未解开。例如，我们为什么需要睡眠？睡眠的主要功能是什么？梦的功能又是什么？这些问题都还没有答案。

另一方面，睡眠障碍已经成为全世界的难题，越来越多的人饱受睡眠障碍的困扰。2024年3月18日，中国睡眠研究会发布《2024年中国居民睡眠白皮书》，调查显示，我国居民整体睡眠质量欠佳，易醒早醒、入睡困难是最主要的睡眠困扰，且夜间睡眠时长普遍偏短，平均睡眠时长6.75小时。一觉睡到天亮对于大多数人来说很难实现。

希望未来，我们能够揭示更多关于睡眠的奥秘，让人人享有充足、有效的睡眠。

据科普中国

