

# 睡眠赞歌



苗 炜

专栏作家

Columnist

读书, 写字, 旅游, 锻炼

我非常怀念以往那种酣畅的睡眠，躺下就能睡着，一觉就能睡到天亮。冬天，外面冷，屋里也冷，被子很厚，压在身上很沉，梦也很沉。现在，很难享受这样的睡眠了。我看过一本书，书上说睡眠是以1.5小时为一阶段进行的，大概是受了这样的暗示，我夜里总会一个半小时醒一次或者三个小时醒一次。我还看过一篇文章，说古时候，人们的睡眠是分成两截的，中间总会醒一次，吃点儿东西，再接着睡。

现在有一种很不好的文化，工作直接抢占睡眠的时间，像马斯克这样的富翁总会吹嘘自己睡得少。有时，工作是间接地抢占睡眠的时间，它抢占娱乐的时间，娱乐抢占睡眠的时间。这样一来，睡觉会变成工作的补给站，好像睡觉只是为了恢复体力和脑力，以便第二天获得良好的工作状态。

睡眠专家给出建议，要建立你的睡眠仪式，其目的是产生愉悦，让你对睡觉这事有审美体验——入睡是一套日常生活美学——上厕所，刷牙，洗浴（泡泡浴），把手机放到卧室外面（表明自己不受他人及信息的控制），护肤，冥想。上床前的这套准备工作可能持续一小时，它可以帮助我们白天活动的心态过渡到夜间休息的心态。但专家没说的是，这套生活美学最好

能扩充，比如下午能安心地享用茶点，或者每天都能与大自然接触，我们越是能享受白天的生活细节，也就越能享受夜晚——床单的颜色，被褥的气息，皮肤的触感。在黑暗的房间闭上眼睛，感到安全和被爱。

总之，睡眠是一种深刻的个人乐趣。当我们入睡时，我们从清醒中退缩，从苛刻的现实中退缩。清醒状态意味着面对许多刺激，不断暴露在一连串的想法、情绪、欲望和焦虑中。睡眠则是一种真正的独处，

你要进入遗忘甚至瘫痪的状态。

正是这种脆弱性，让恋人们把“睡了”和“过夜”区分开，有些恋人一起“睡了”，但没有共同睡眠。共同睡眠是一种难得的亲密关系，这意味着另一个人能给你提供安全和舒适感，让你可以分享完全脆弱和毫无防

备的状态。现在，同床共枕仍然很常见，许多人和年幼的孩子一起睡觉，孩子经常和兄弟姐妹一起睡觉；浪漫的伴侣通常一起睡；和自己的狗或猫一起睡觉也不罕见。在历史上的大部分时期，由于取暖的需求、缺乏空间和避免入侵者，整个家庭都睡在同一张床上。但如今我们的文化鼓励大家分开睡，对此，专家给出的建议是，和别人一起睡觉时，我们似乎更看重睡觉的这件事，一些最亲密的睡眠乐趣来自同床共枕。民

**要建立你的睡眠仪式，其目的是产生愉悦，让你对睡觉这事有审美体验。**