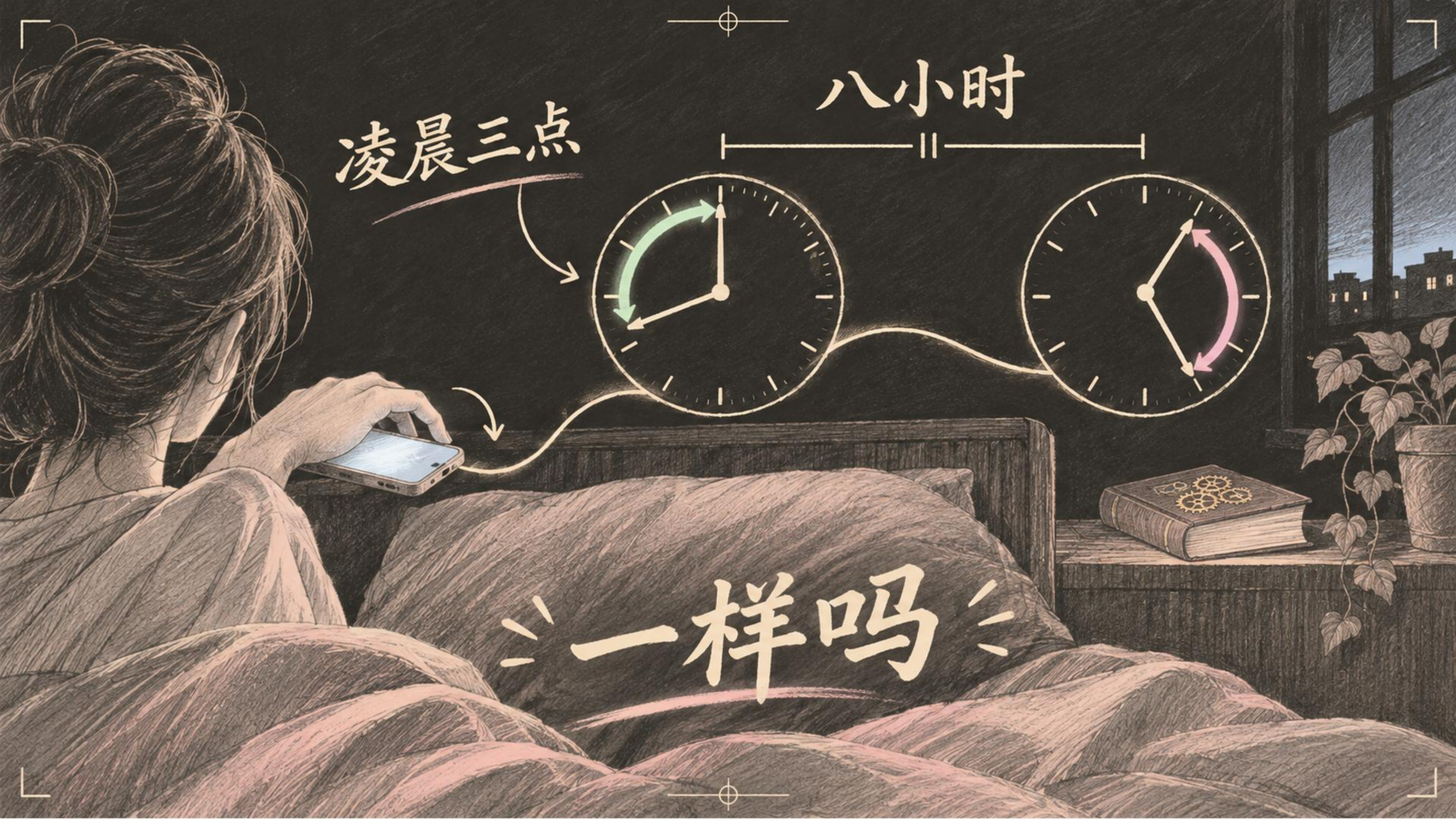
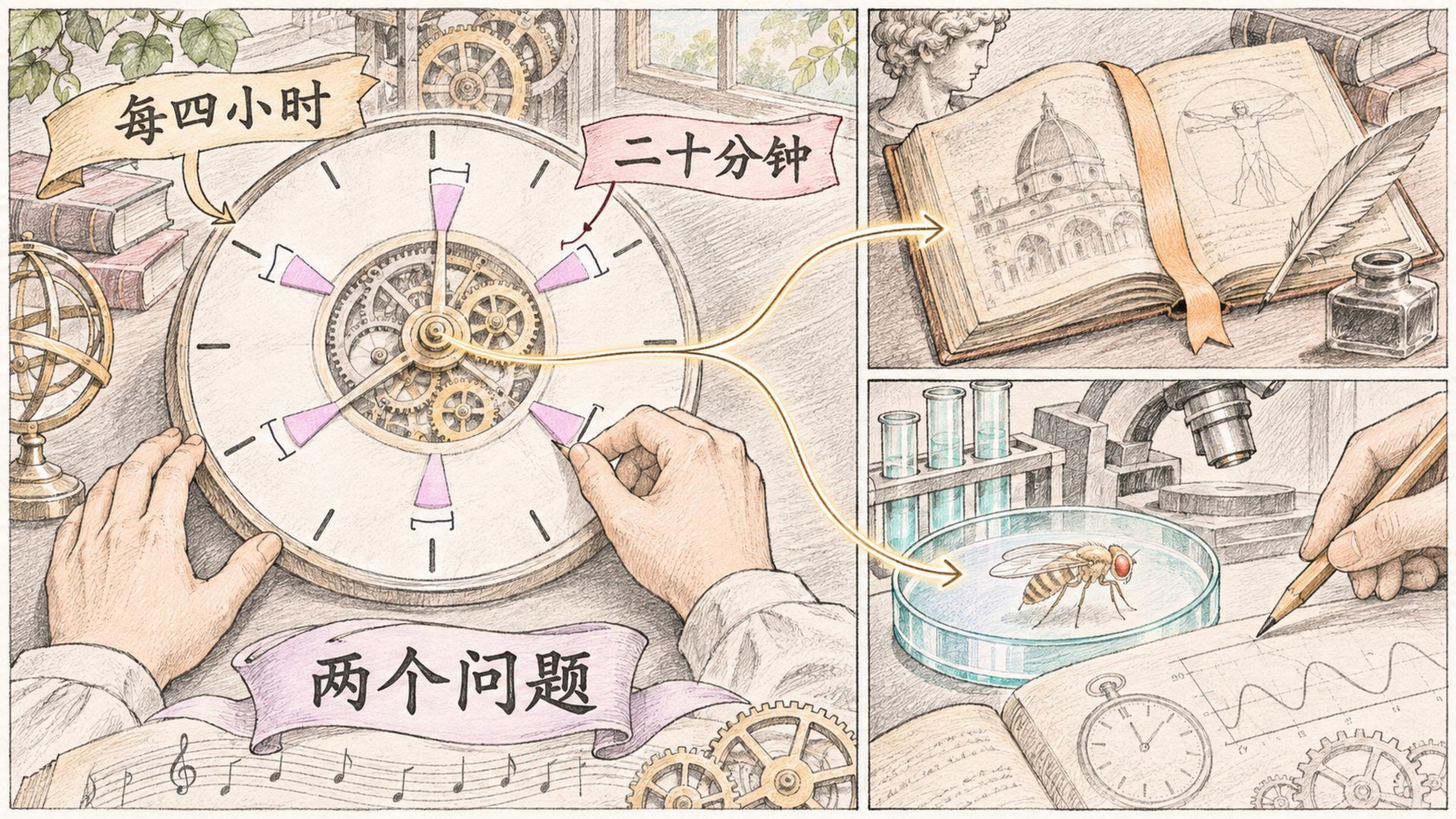
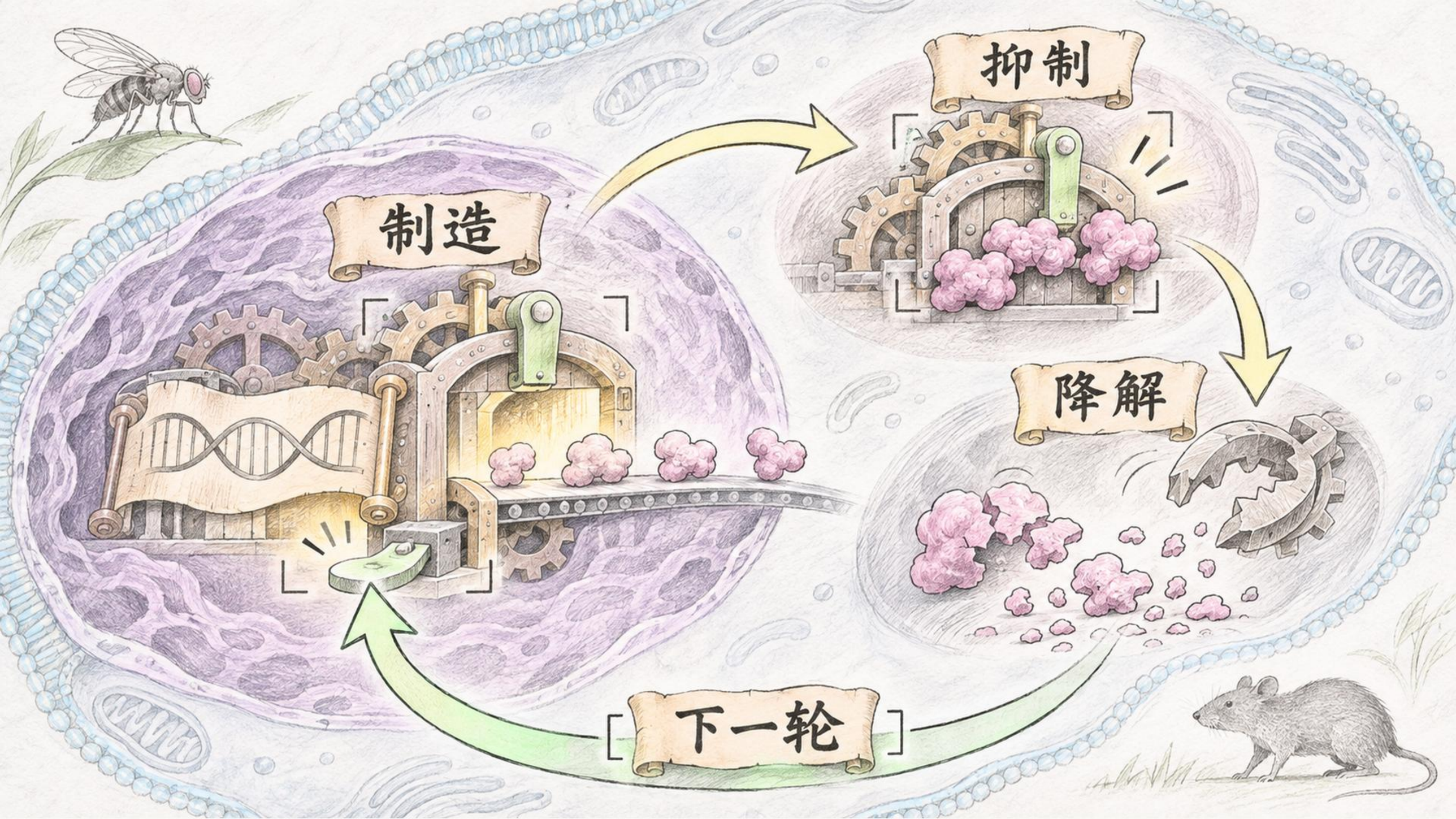
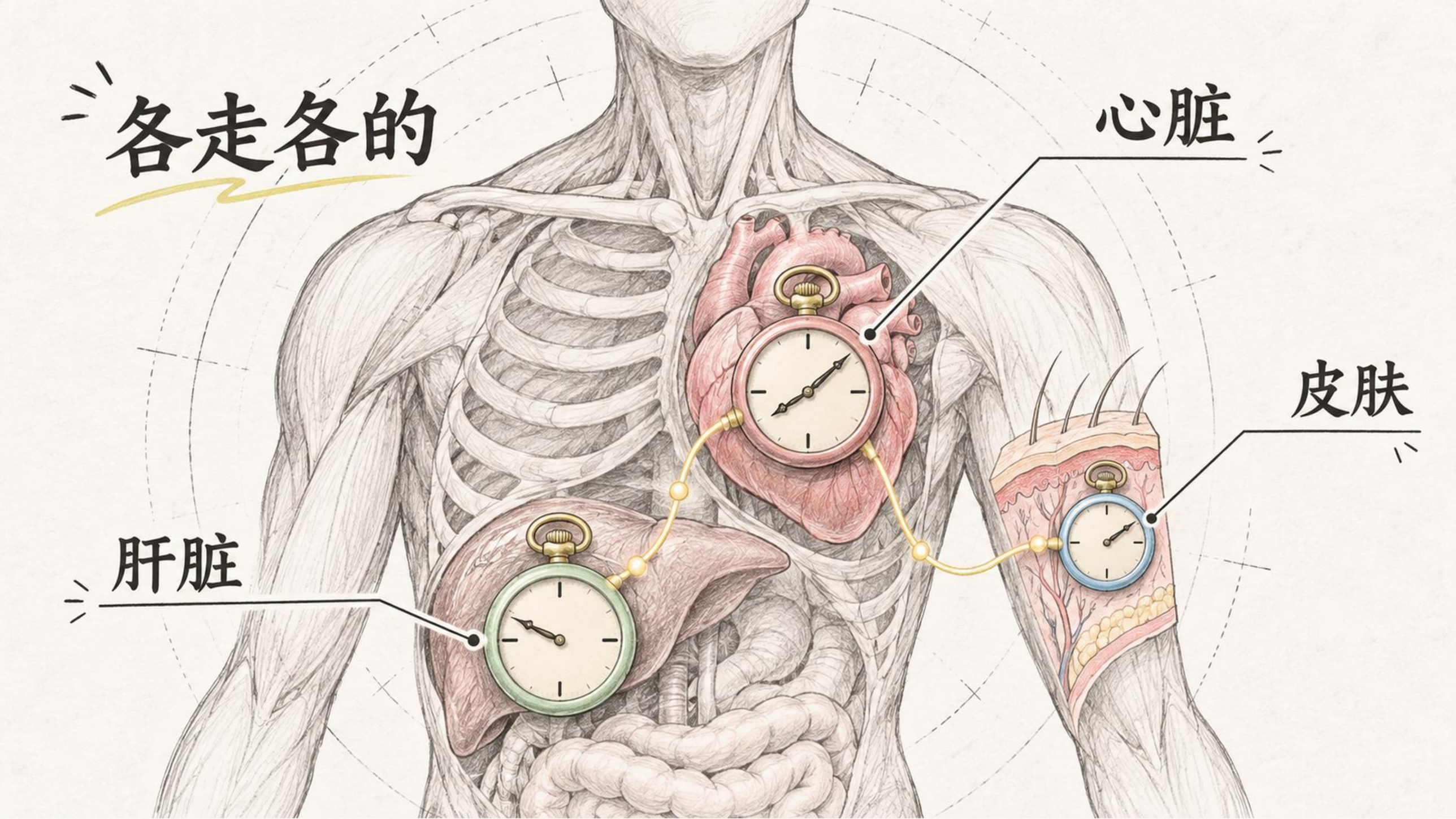
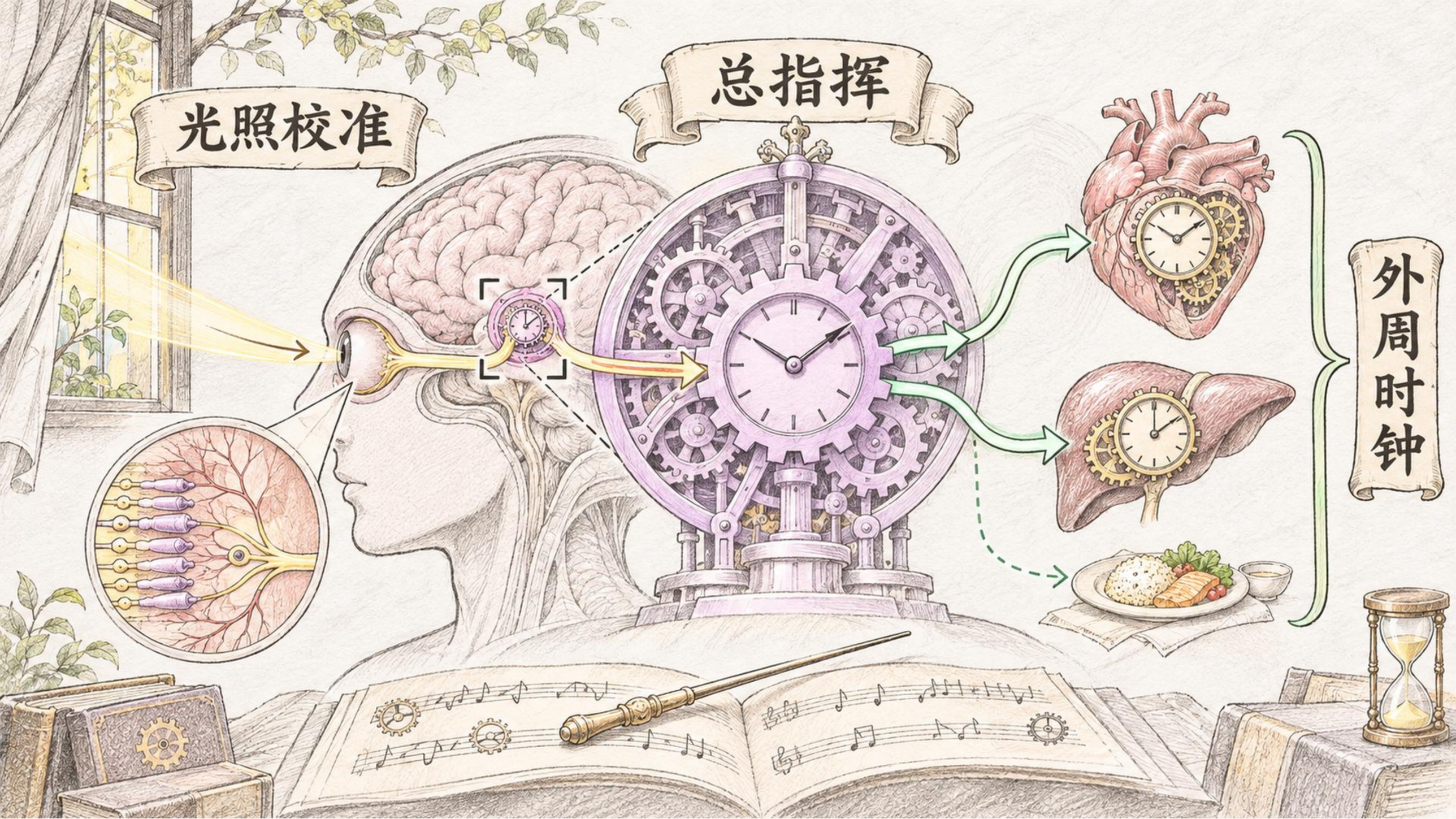

凌晨三点
八小时
一样吗

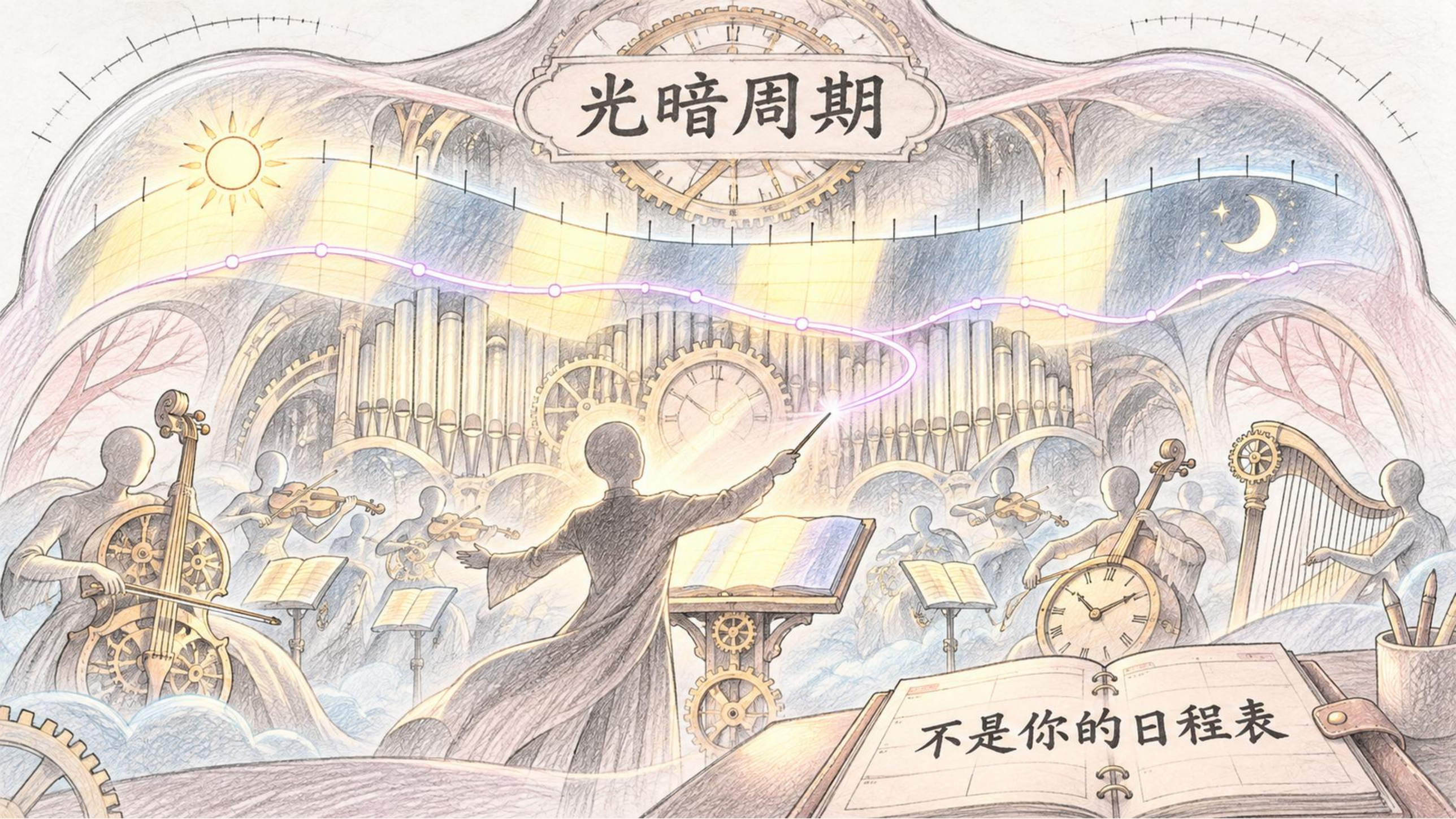

每四小时
二十分钟
两个问题

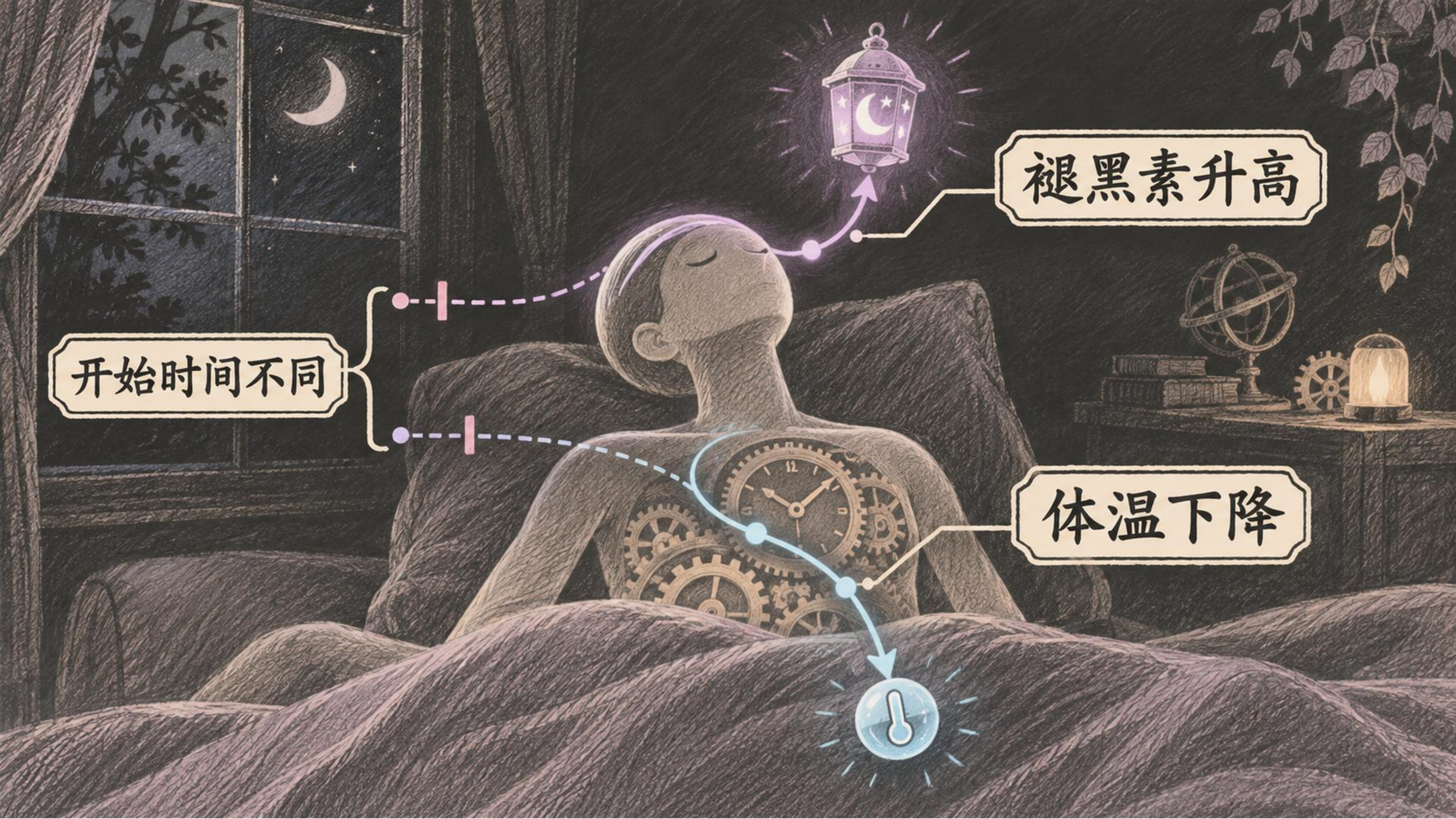

二〇一七年诺贝尔奖
细胞里也有钟

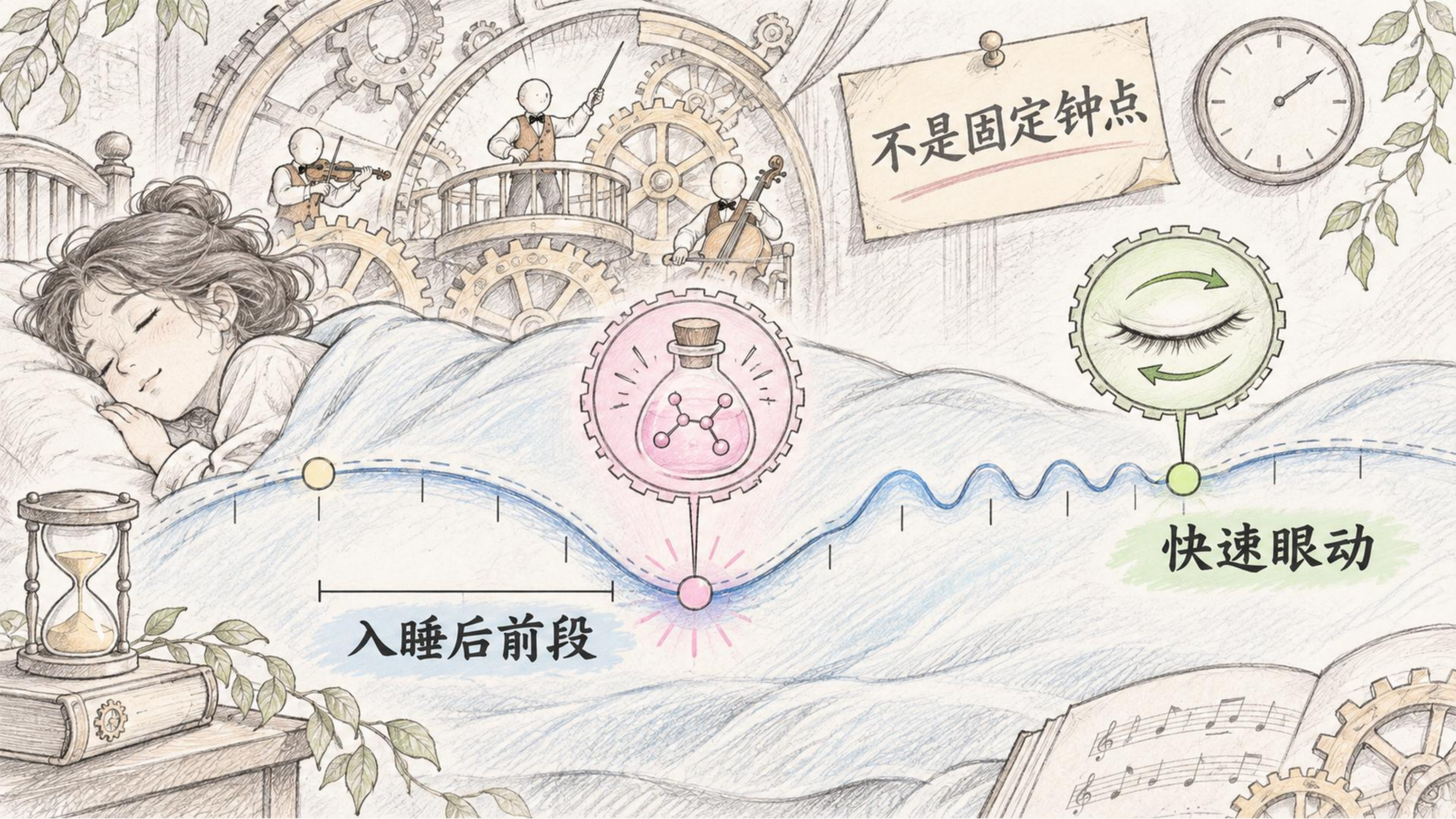

制造
抑制
降解
下一轮


各走各的
心脏
皮肤
肝脏

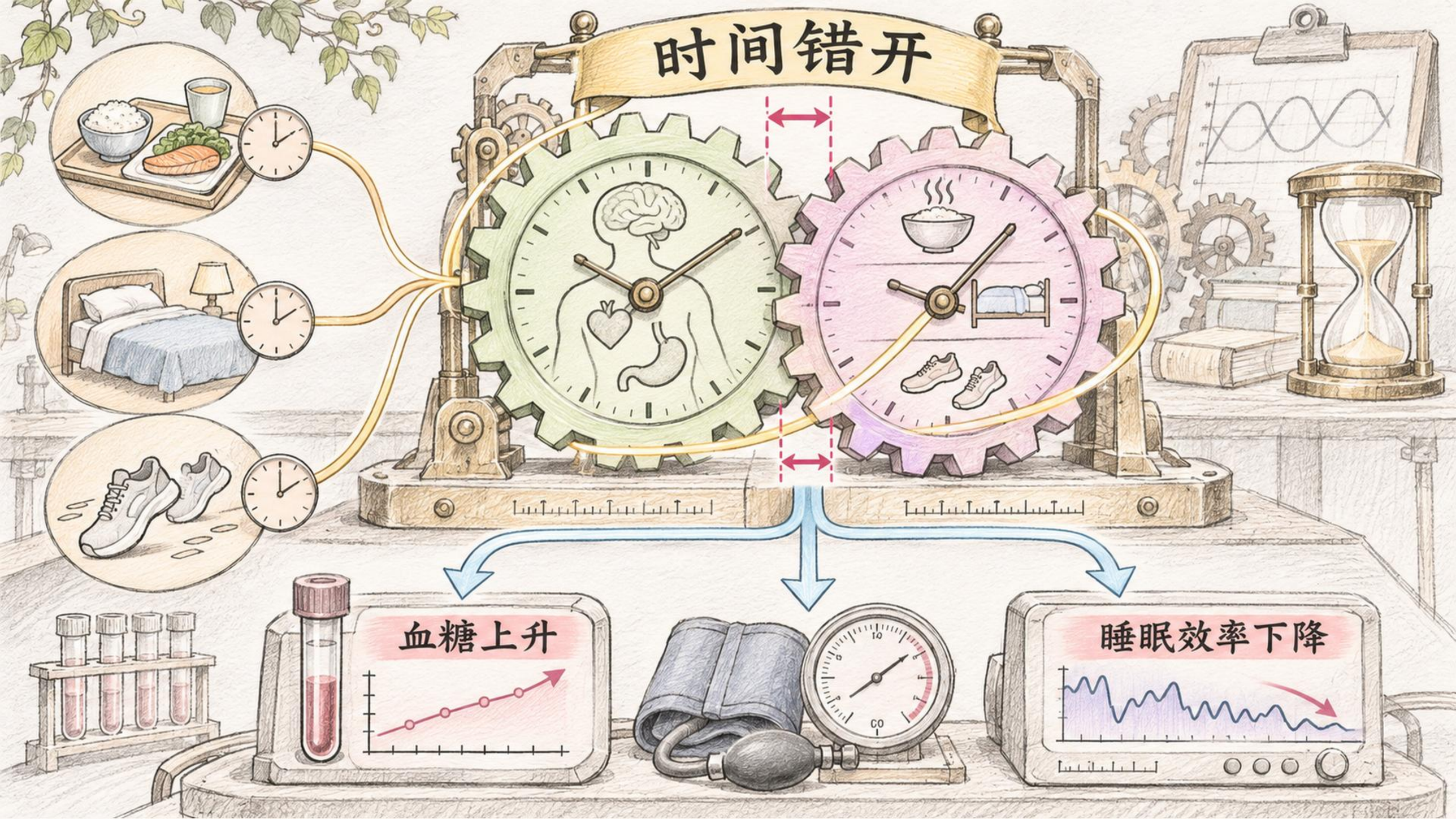

光照校准
总指挥
外周时钟


光暗周期
不是你的日程表

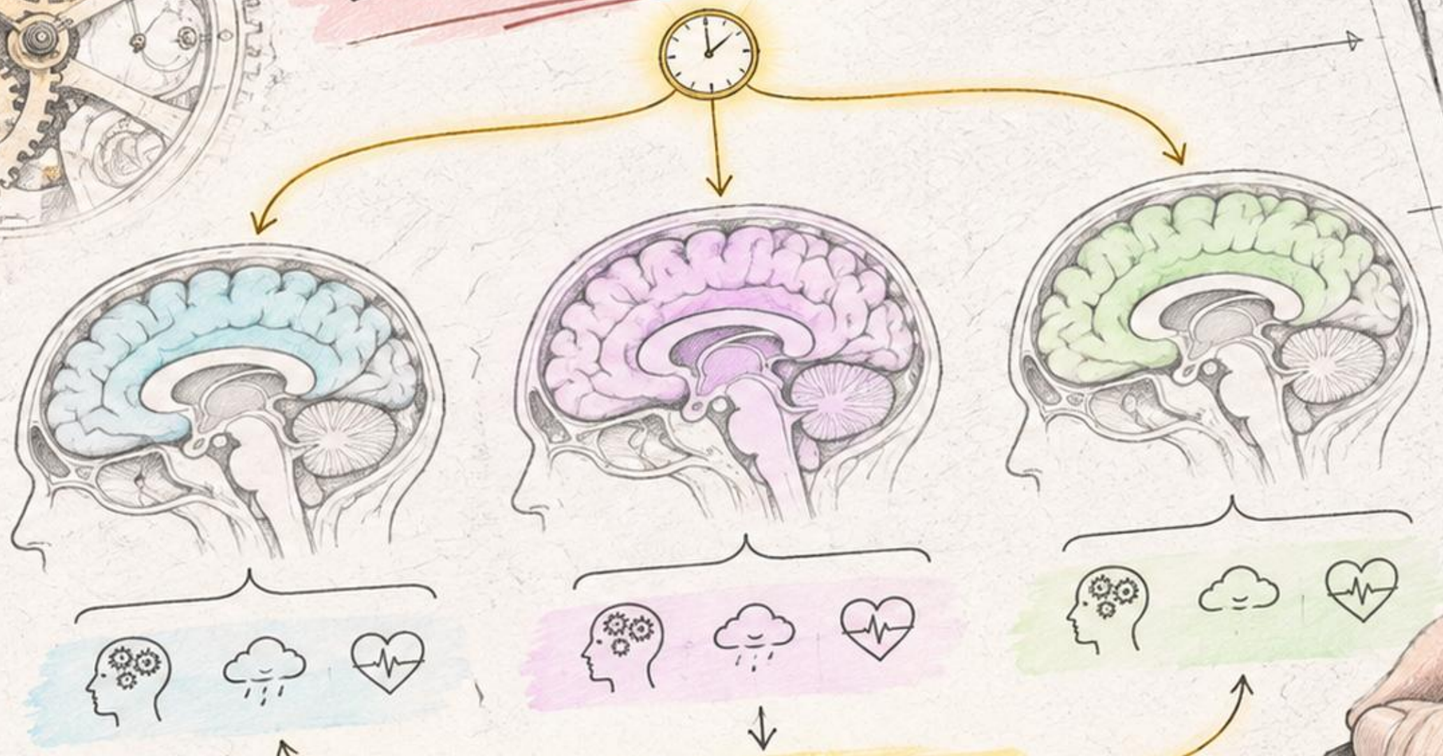

褪黑素升高
开始时间不同
体温下降


不是固定钟点
入睡后前段
快速眼动


凌晨三点
起床号
身体走到哪


时间错开
血糖上升
睡眠效率下降

三类偏晚人群

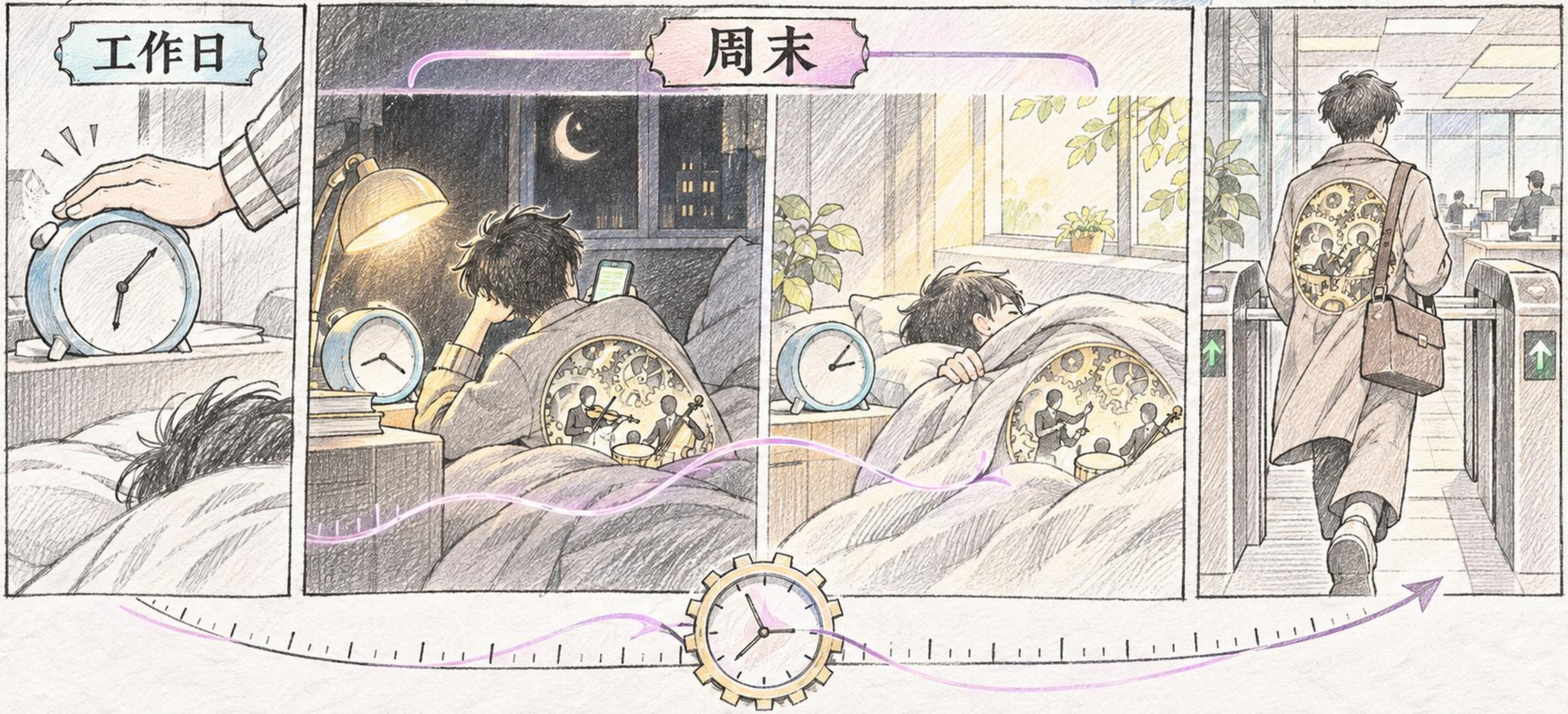


情况不同

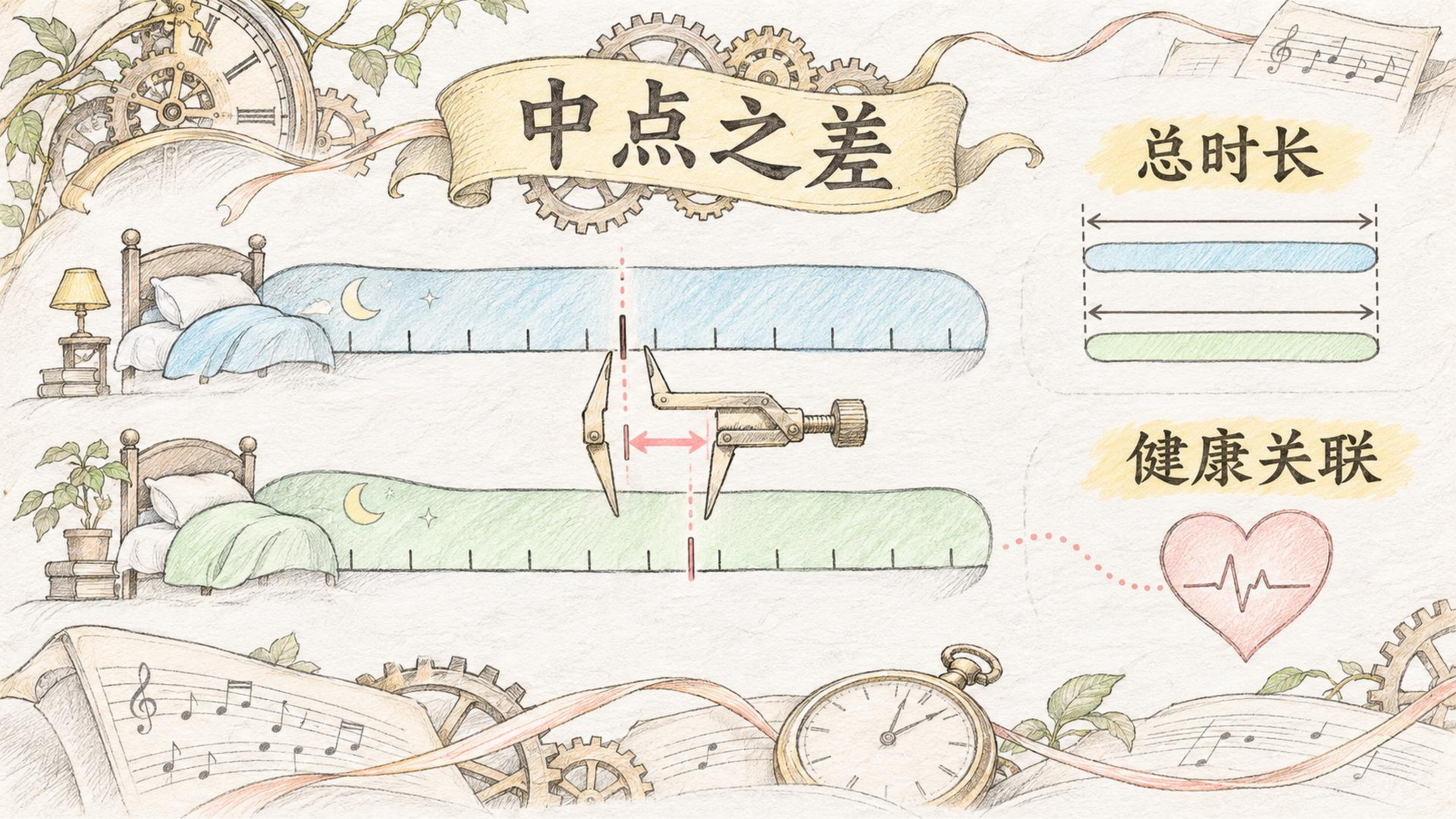
只是关联

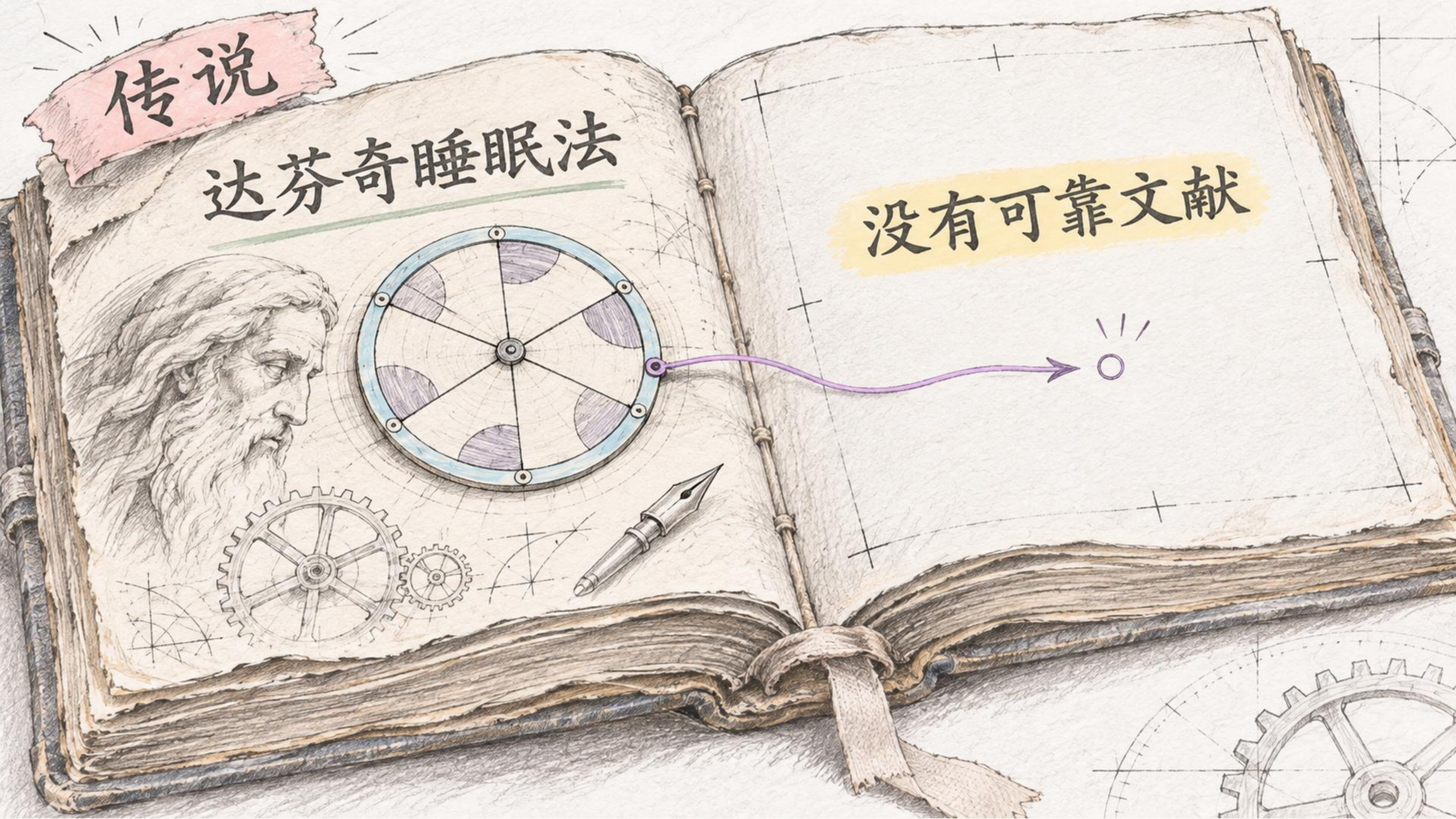


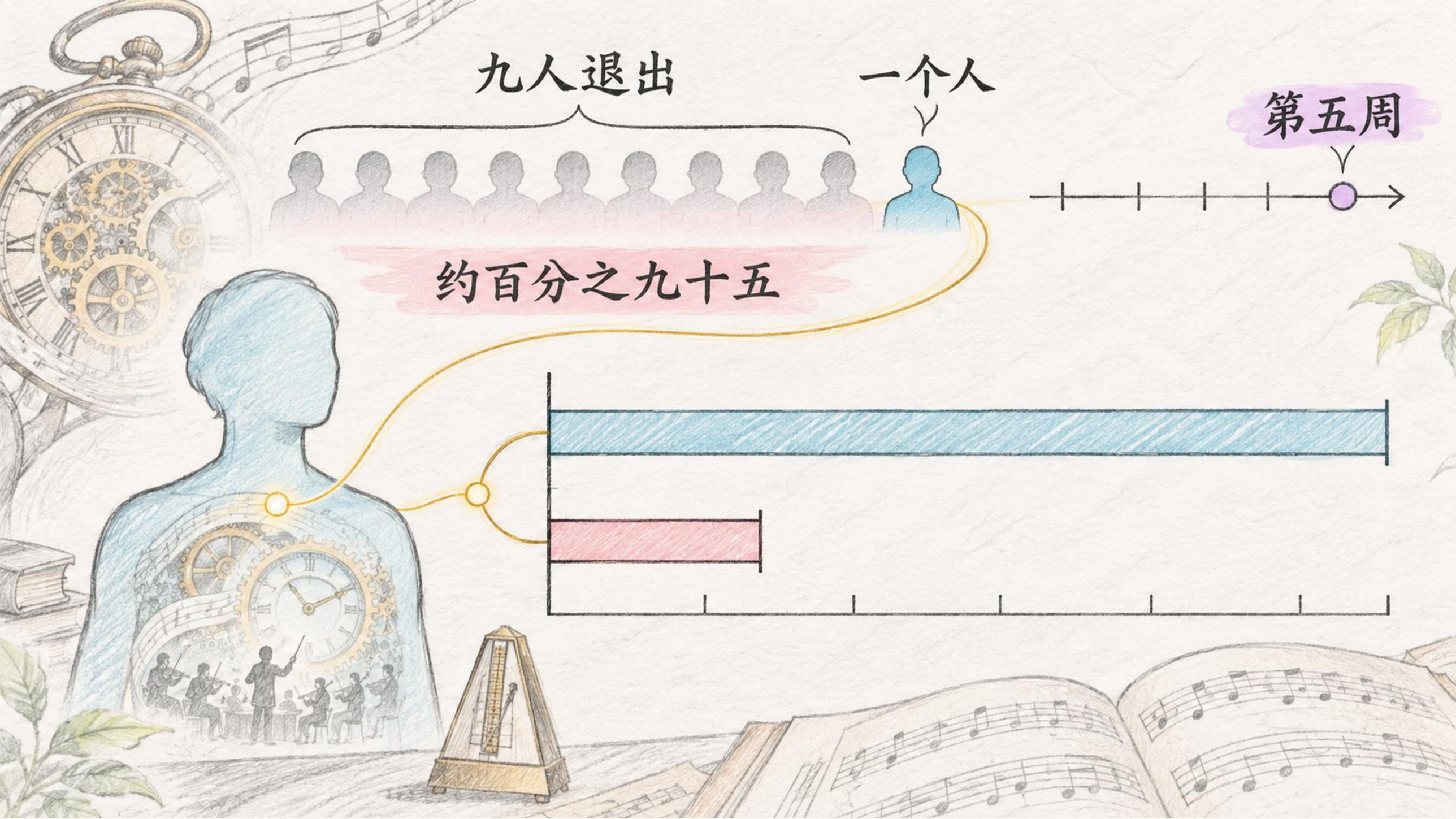
社会时差

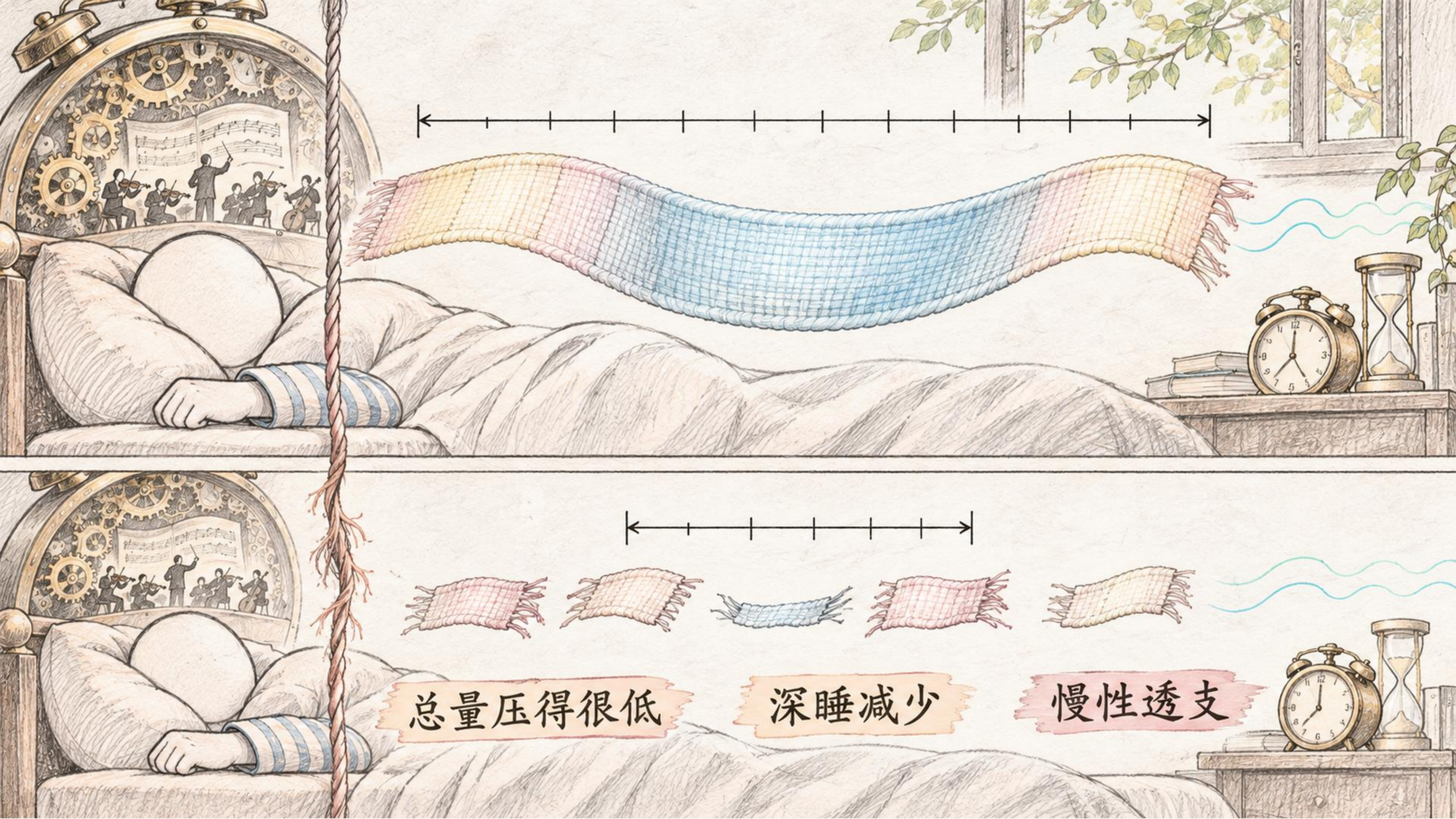


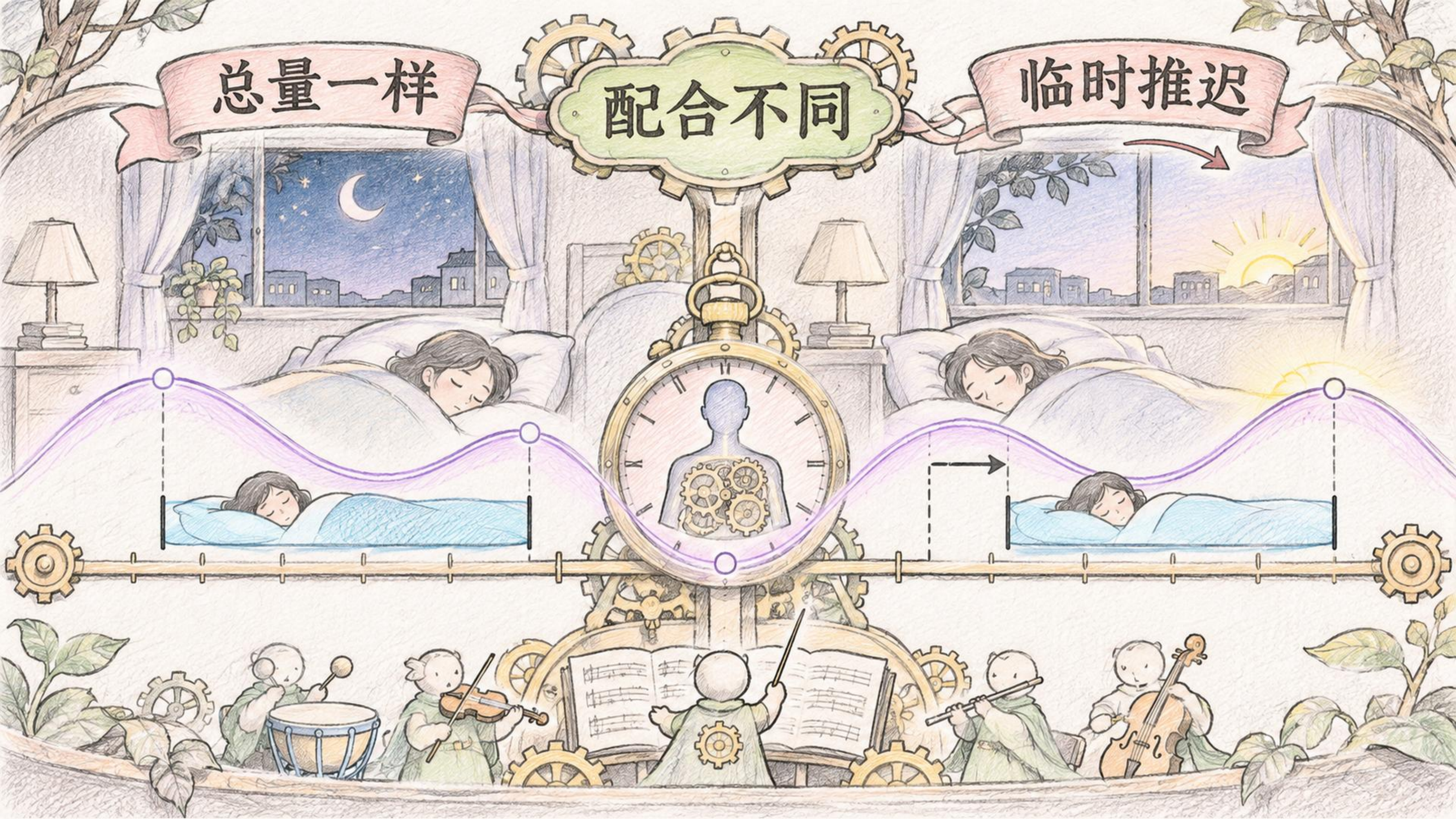
中点之差

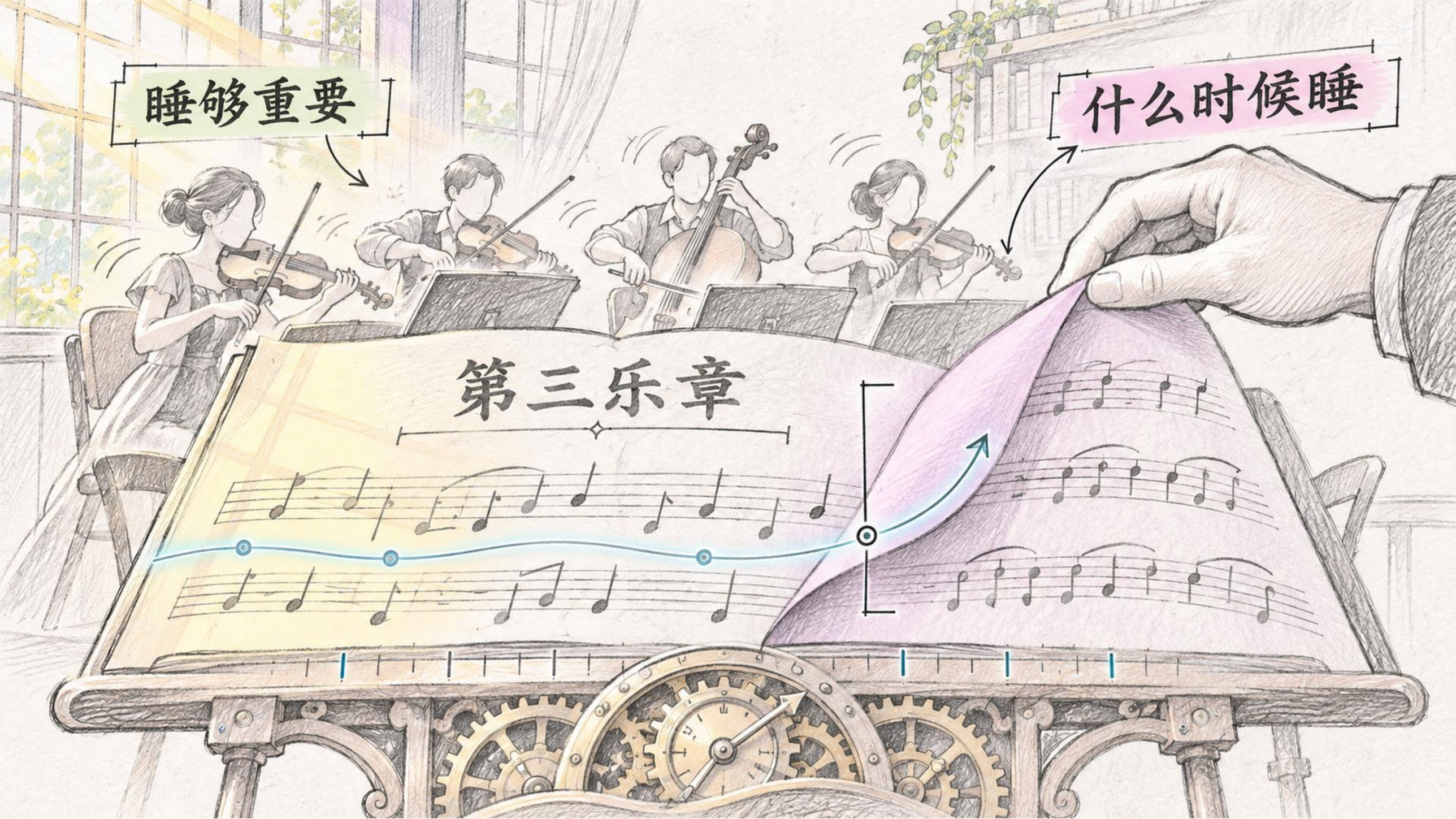


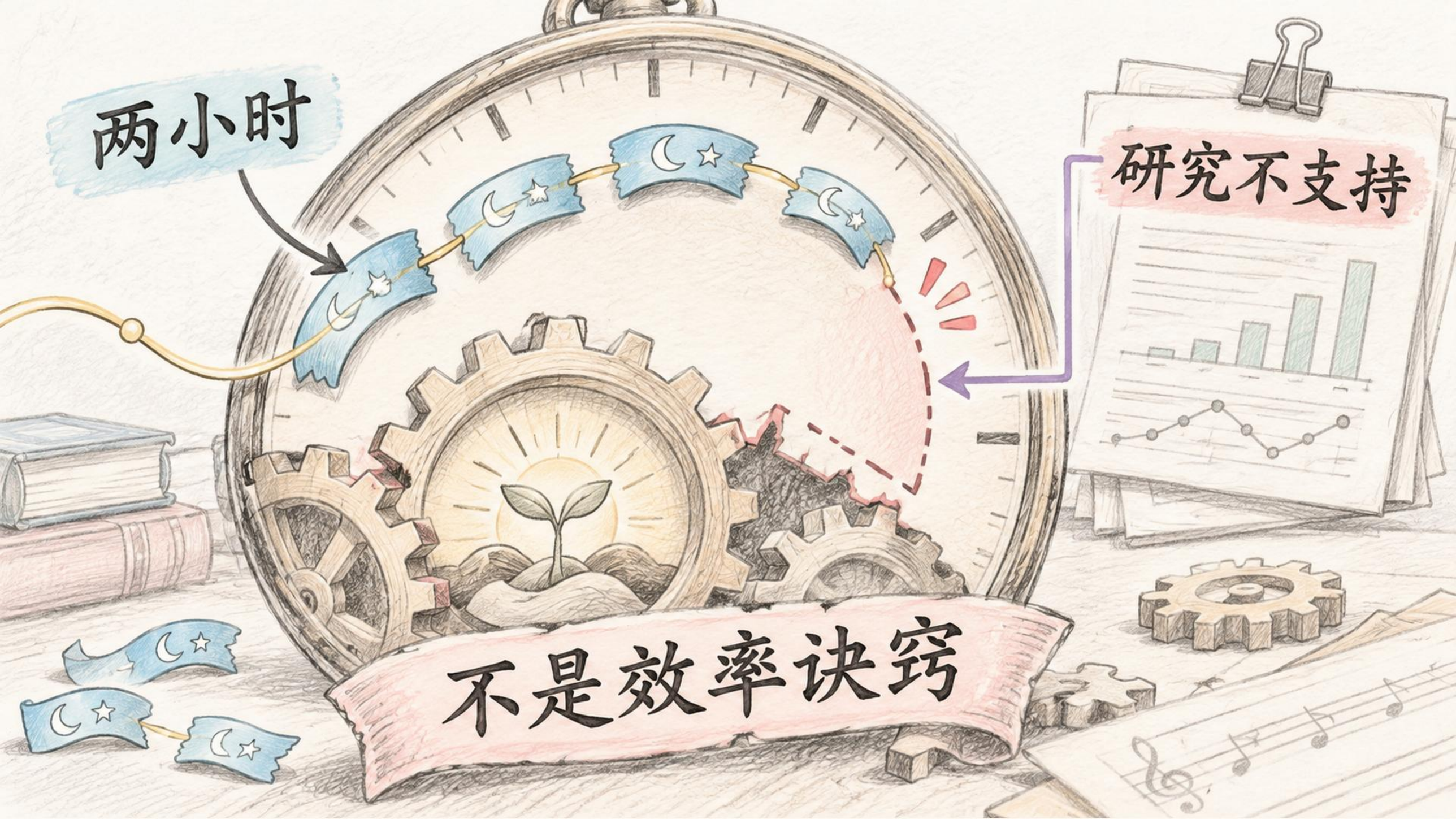

传说
达芬奇睡眠法
没有可靠文献

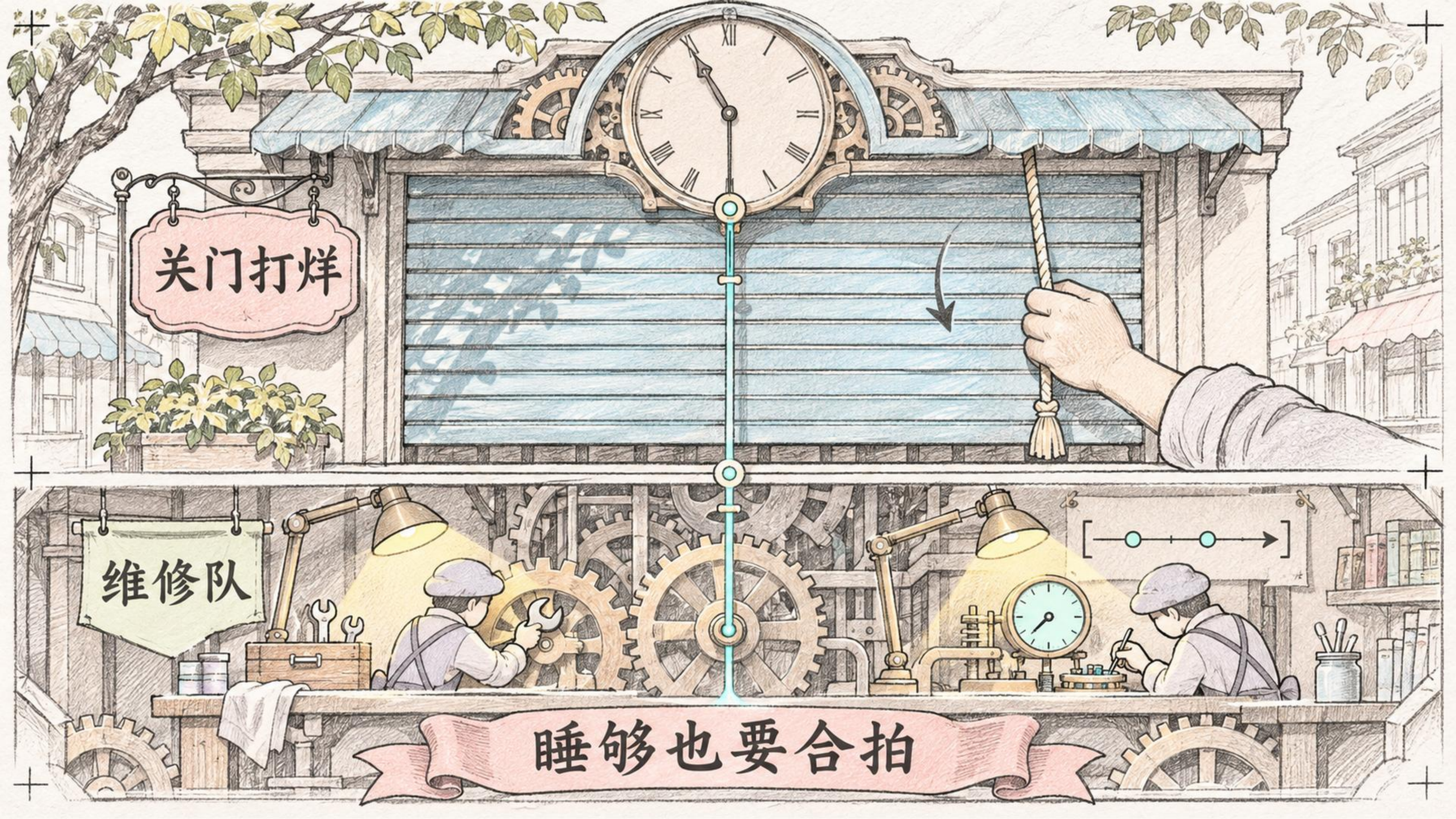

九人退出
一个人
第五周
约百分之九十五


总量压得很低
深睡减少
慢性透支

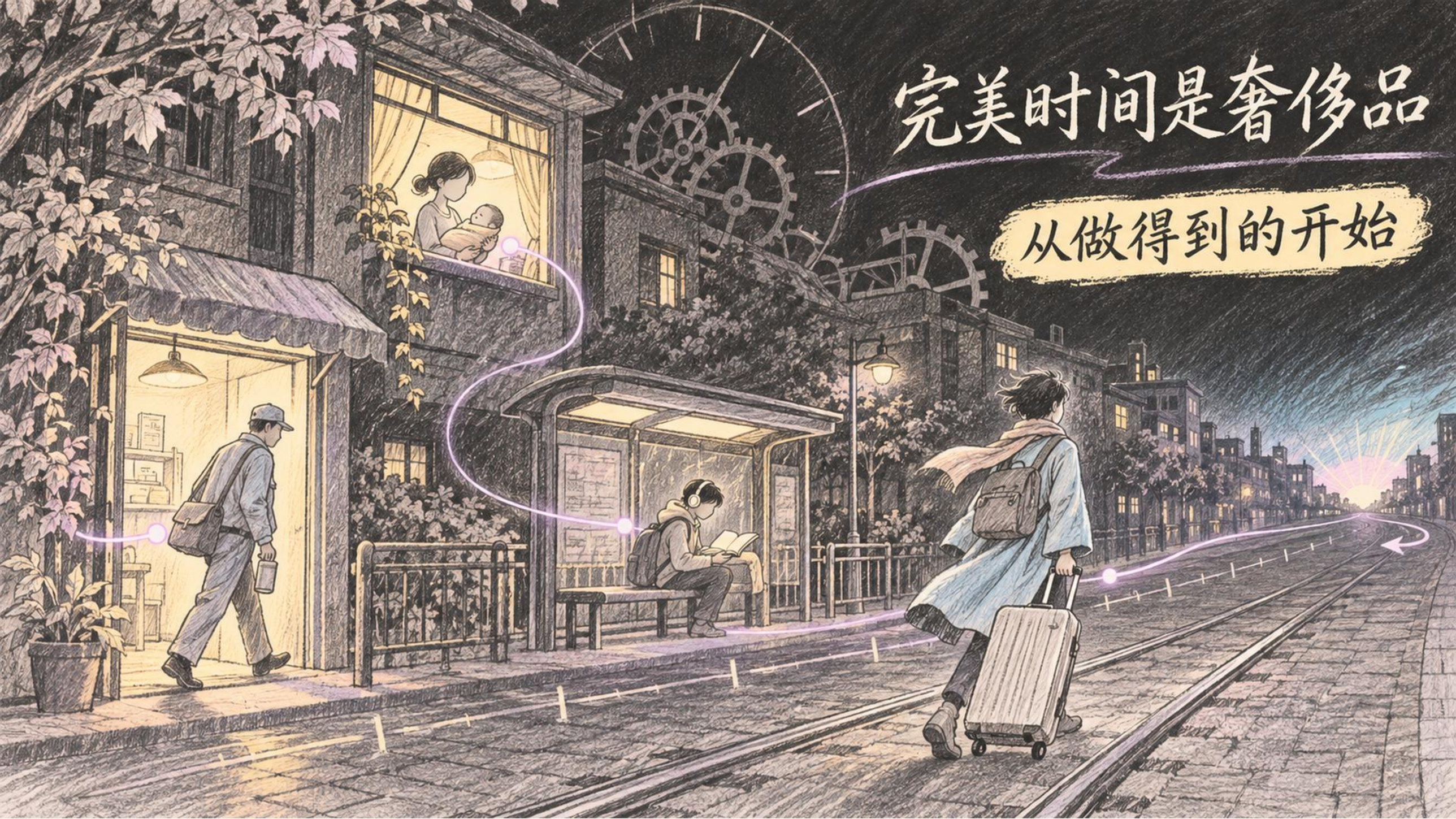

总量一样
配合不同
临时推迟

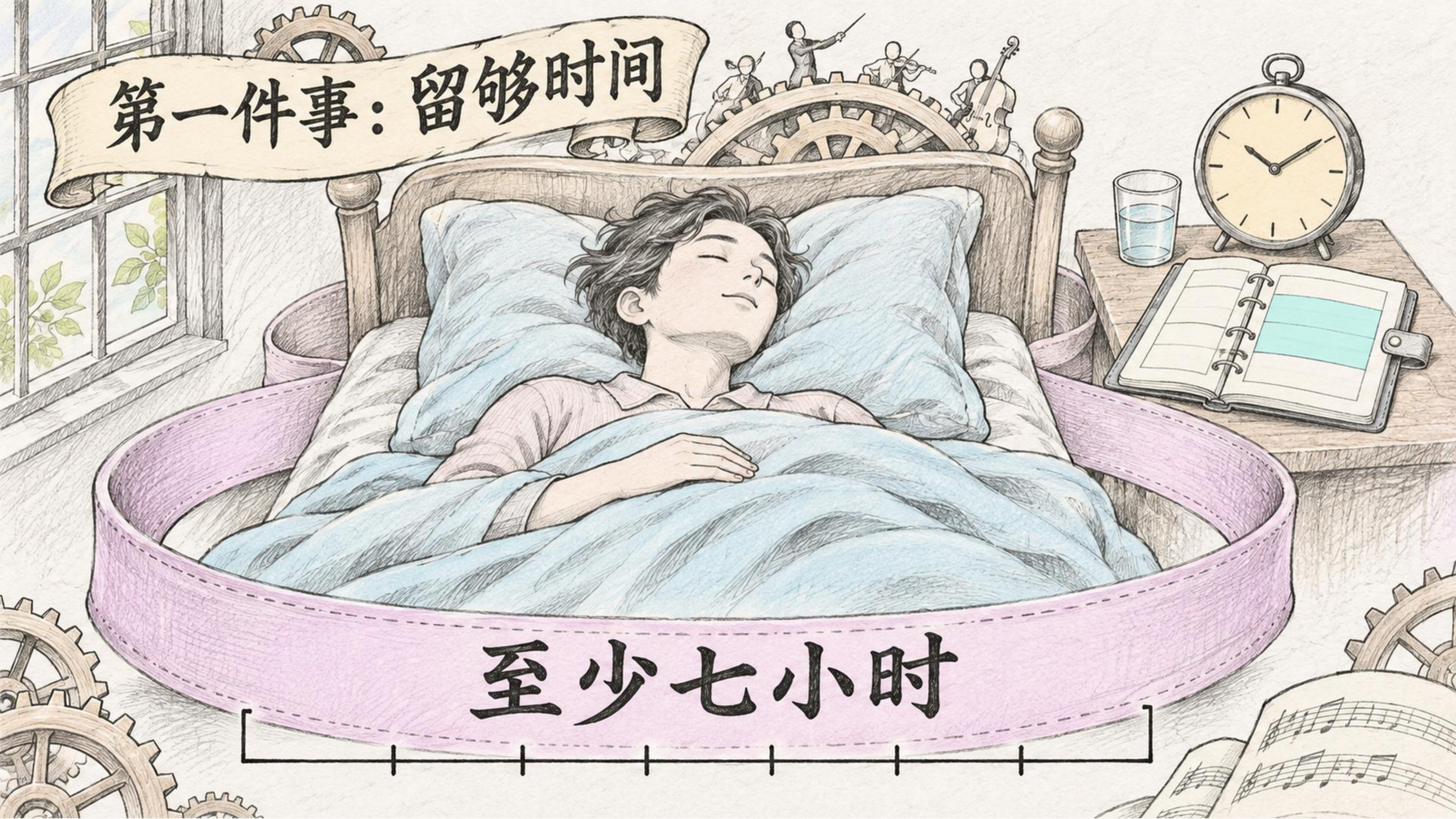

睡够重要
什么时候睡
第三乐章

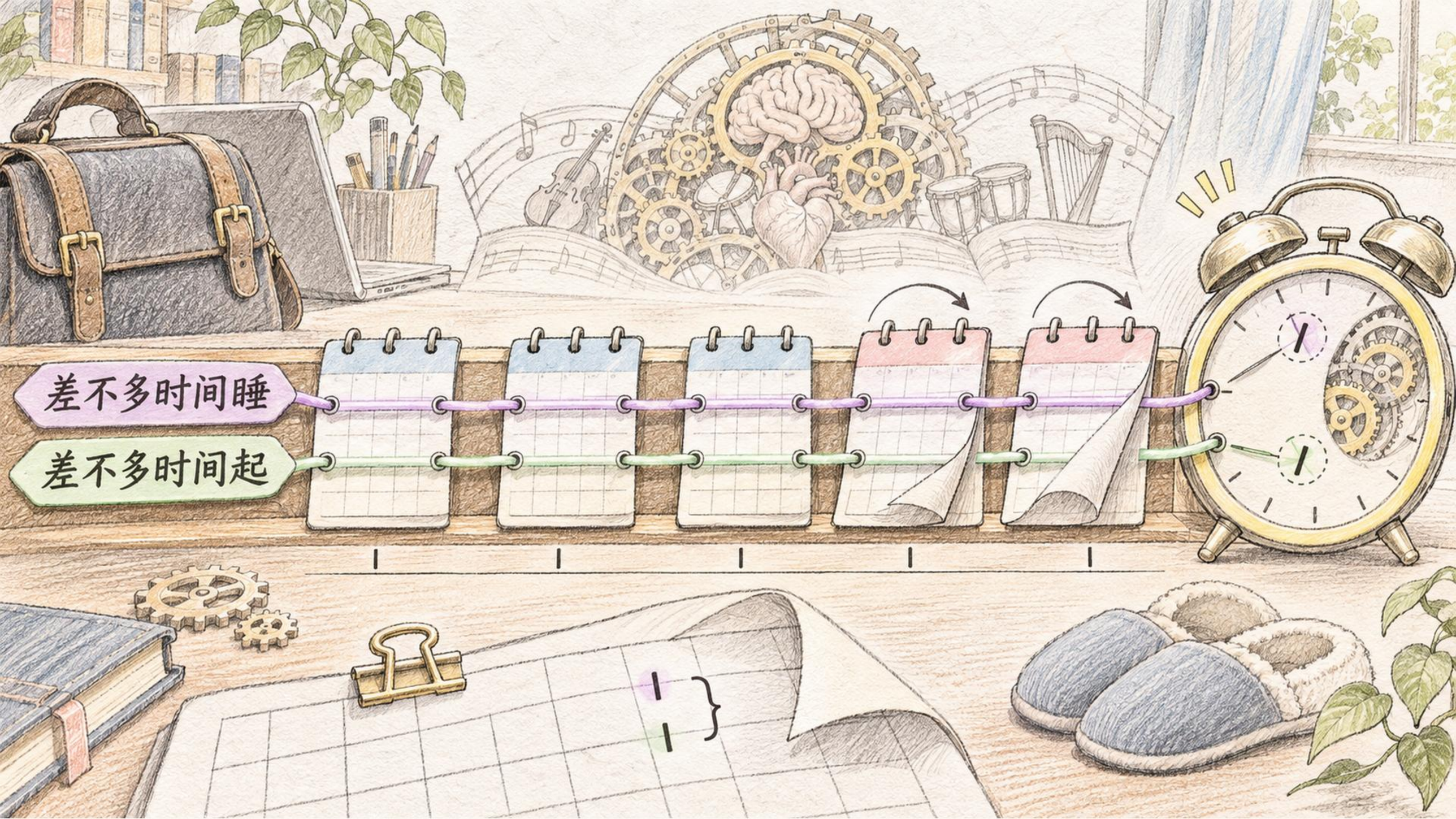

两小时
研究不支持
不是效率诀窍


关门打烊
维修队
睡够也要合拍

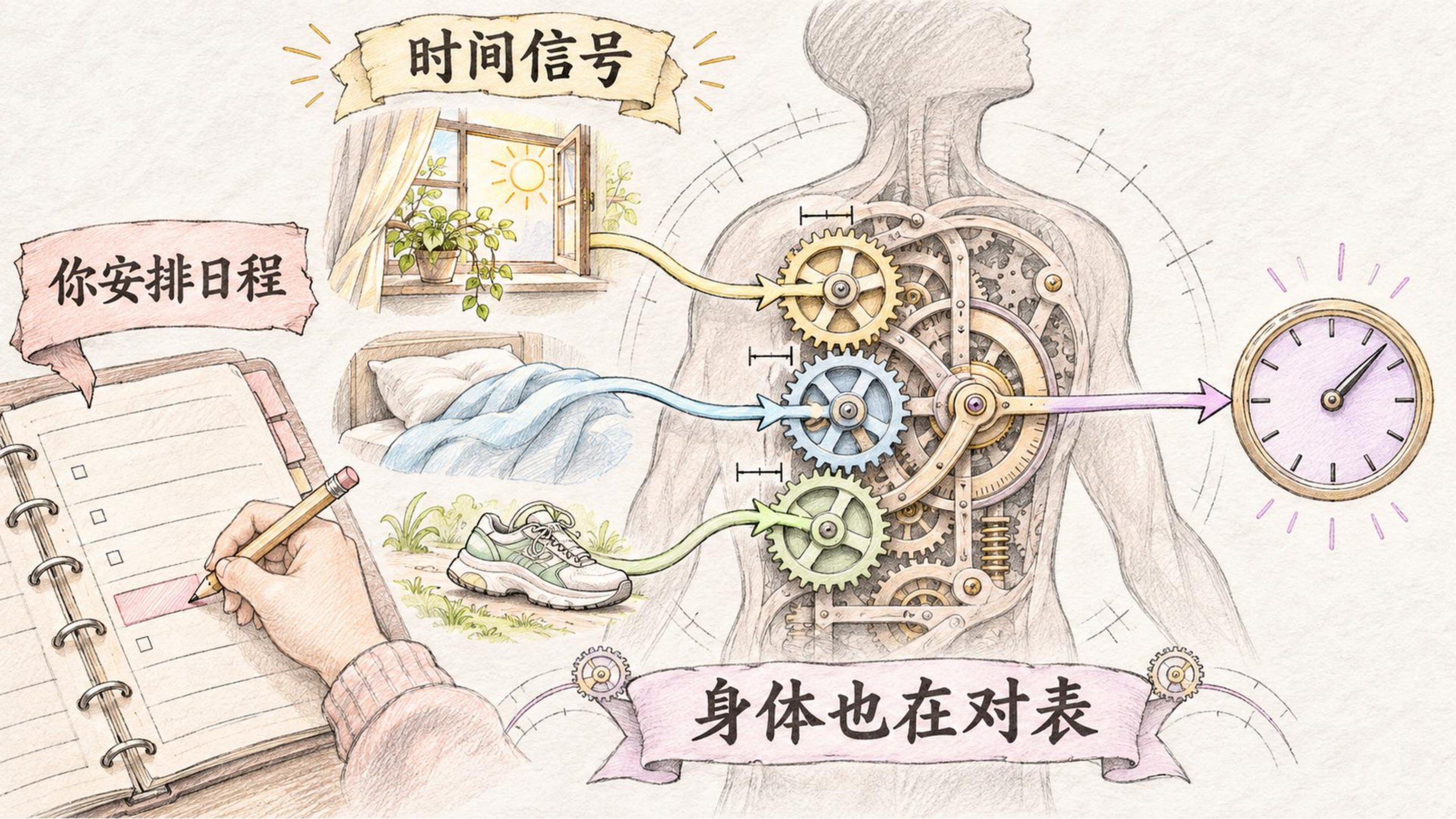

可以提醒
子时
不能一刀切
z z z


完美时间是奢侈品
从做得到的开始


第一件事：留够时间
至少七小时


差不多时间睡
差不多时间起


白天见光
睡前调暗


时间信号
你安排日程
身体也在对表


睡前亮屏
夜晚再晚一点


早点关掉屏幕
稳定线索


我们下期见