

网上的3类助眠大法 真的有用吗?

上班时你是否特别容易犯困?是否常常晚上睡不着,早上睡不醒?你是否经常对着天花板“数羊”,或者捧着手机玩到天亮……睡眠问题越来越引起大众的关注。目前,越来越多的年轻人被睡眠问题困扰。不少人在尝试网络上流行的3类“助眠大法”,希望能治疗睡眠问题,但真的有用吗?



网友案例



网友夏青雨说起睡眠问题大喊头疼,因为别人是睡不着,而她是睡不醒。“有时候看上去睡了一整天,但都是浅睡眠。且睡得太久,醒来后还会觉得腰酸背痛,头也像被石头压着一样。”睡得久,但睡眠质量差,还特别喜欢做梦,一

直是夏青雨的苦恼。因为这个,她经常上班有气无力,像熬了夜的样子。

张女士是一名全职妈妈,她的睡眠也大有问题,半夜醒了后总是接不上觉。张女士说,大约从去年开始,她会在凌晨1-3点醒来,醒来后就睡不着了。

她只能一动不动躺在床上,这时脑海里会浮现一些平时遇到的事,然后就越想越睡不着,第二天十分疲惫。她一度认为自己出现了睡眠障碍,为此还买了助眠的保健品,但效果不太好,晚上仍然会醒。



记者亲测

翻开各类社交网站,发现被失眠问题困扰的大有人在,且分布于各个年龄段,各种职业领域。有失眠,就会有治疗失眠的方法。近年来,社交平台上的各类“助眠大法”可谓五花八门。记者通过调查发现,这些“助眠大法”大致分为三类:

第一类是依靠轻柔的音乐助眠。这些音乐大多是一些纯音乐,乐曲旋律柔和。

第二类则是通过模拟的自然声音助眠。这些声音包括雨声、下雪的声音等,营造一种温馨的意境,帮助睡眠。

第三类类似“催眠术”。视频里的

“催眠大师”会指导失眠者闭上眼睛,然后想象一个温馨的场景,在那个场景里,一遍遍放松自己的每个器官……

通过测试,记者发现这些方法对静心有一定作用,尤其第三类,有点像练习瑜伽的感觉,能让全身比较放松,但要依靠其彻底入睡,还是比较困难。



专家说法

谈到社交网络上的各类“助眠大法”,重庆陆军军医大学陆军特色医学中心睡眠心理科主任高东表示:“这些助眠方式,有部分是科学的,也有不科学的。”他告诉记者,判断标准也比较简单:只要是对人体无伤害,又适合自己的助眠方式,是可以尝试,但这些办法是否对每一个人都有效果,还存在争议。简单来说,比如有人喜欢睡前听音

乐、听故事、听评书等,但有的人睡前不能有任何声音打扰,不过只要是适合自己的助眠方式,都是可取的。

高医生表示,睡眠一定是建立在良好心态上的,并且睡眠习惯一定要好,比如按时上床,按时起床,要有规律,卧床时间要科学,成人一般卧床不超过8小时。

目前导致失眠最常见的原因主要

有两种,一个是心理状态,比如最近压力大,心情不好,情绪不稳定等都会影响睡眠;另外一个就是不良行为习惯造成的,比如熬夜过度、玩手机、起居时间很不规律等。当然,失眠还存在很多其他的因素,比如身体因素、性格因素以及睡眠环境不良等等。

据《重庆晚报》

@微语录

@亦舒:缘份一至,水到渠成,凡有些微勉强,不如稍候。

@周国平:一个人倘若经常跳出来看一看人生的全景,真正看清事物的大小和价值的主次,就不太会被那些渺小的事物和次要的价值绊倒了。

@梁文道:有人说:幸福的人都沉默。百思不得其解,问一友人,对方淡然自若地答:因为幸福从不比较,若与人相比,只会觉得自己处境悲凉。

@苏芩:哪有那么多心意相通的灵魂伴侣!所谓懂你,不过就是愿意忍你!你的一言一行,对方未必都能理解和支持,但因为爱,便愿意去包容和忍受。当某一天感情逐渐淡去,对方不是不懂你了,只是不愿忍你了。

@微趣图



讲道理,爸爸很难再快乐了。

@微笑话

@小猴子:数学老师曾对我说:这个年纪,有喜欢的人很正常。但是最好藏在心底,不要太高调。如果,你想起她,就做一道数学题,等毕业时,把做满数学题的本子,放在她面前,告诉她,你有多喜欢她,不信她不感动。这个主意真的很好,当我做到第二题的时候,我就不那么想她了。

@已注销:今天我们部门几个女生一起吃饭,领导也来了。大家正在热烈讨论最近的减肥情况,这时领导突然插了一句:“我这个礼拜就重了8斤。”于是,机智的我发现了这不符合逻辑:是地上秤的方式有问题!下意识地表达了自己的观点:“你是吃饱了‘撑’的吗?”

@徘徊的老鹰:每次和老婆就某个问题发生了分歧,女儿总是站在我这边,一唱一和把她气得够呛。有次老婆真生气了:“你父女俩是一家,就我一个外人!”看到老婆生气了,女儿过去安慰:“你的心情我特别能理解,想当年,你俩总说我是捡来的,你俩才是一家人,我不也没生气!”

据新浪微博