

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：缘分一至，水到渠成，凡有些勉强，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：“我这一个礼拜就重了8斤。”于是，机智的我发现了这不符合逻辑：是她上秤的方式有问题！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