

# 这些网红助眠招数 并不能让你睡得更香

如今,越来越多的人,深受失眠困扰。其中一些人上网寻找解决之道,网上的助眠“妙招”千奇百怪,让人难辨真假。一个名为“美国海军2分钟入睡法”的短视频,最近在抖音上非常受欢迎,其介绍了“美国海军”如何利用5个步骤,在2分钟内迅速入睡,并称这一方法可快速解决失眠难题。

除此之外,还有18.5摄氏度入睡法、睡前小酌法、睡前运动法……这些助眠方法真的有效吗?

## 方法一:2分钟入睡法

### 真相:难确保2分钟内入睡

所谓的“美国海军2分钟入睡法”,主要有5步:第1步是放松面部肌肉,包括舌头、下巴和眼周肌肉;第2步是尽可能放松肩膀、上臂和下臂,先放松其中一边,然后放松另一边;第3步是深呼气,放松胸口;第4步是依次放松大腿和小腿;第5步是用10秒来平复心情。

相关研究人员表示,经过长期练习,96%的经过训练的“美国海军”能够在2分钟内迅速入睡。对此,清华大学附属北京清华长庚医

院耳鼻咽喉头颈外科睡眠医学中心副主任医师尹国平在接受科技日报记者采访时表示,“美国海军2分钟入睡法”中的动作,如放松面部肌肉、深呼吸等,可让人逐渐放松,但想保证在2分钟内入睡是不可能的。

“如果是处在战时状态,或是在特殊的紧张环境下,人难以做到完全放松并在2分钟内入睡。即便是在一般情况下,有些人也可能做不到在2分钟内完全放松。”尹国平说。

## 方法二:18.5摄氏度入睡法

### 真相:适合国人的睡眠温度约为20摄氏度

网传睡不着时,不妨降低房间温度,让室温降至18.5摄氏度,人会更容易入睡。这种说法准确吗?

尹国平表示,降低周围环境温度,确实可以改善睡眠,但绝非一定要降至18.5摄氏度。这一温度可能是基于国外研究成果而设定的,由于体质差异,18.5摄氏度的睡眠温度,并不

合适我国居民。

“相关研究表明,欧洲人、亚洲人、非洲人的体质存在着较大差异,欧洲人适合18.5摄氏度左右的睡眠温度,但中国人适宜20摄氏度左右的睡眠温度。而对于老人和小孩来说,他们的睡眠温度应该更高一些。”尹国平解释。

## 方法三:睡前小酌法

### 真相:有短时催眠效果,3到4小时后易惊醒

很多人习惯在睡前小酌一杯,喜欢那种微醺感,认为睡前喝酒有助于睡眠。事实真是这样吗?

中国科学院心理研究所副研究员樊春雷表示,实际上,睡前少量饮酒会引起中枢神经

兴奋,反而不利于睡眠。大量饮酒虽有短时的催眠效果,但在3小时到4小时之后,睡意便会消失,还会导致饮酒者出现心跳加快、呼吸急促等交感神经兴奋的症状,这时人反而容易惊醒,甚至失眠。

## 方法四:食用褪黑素法

### 真相:褪黑素非治失眠药物,过量服用伤肝肾

褪黑素是重要的睡眠激素,也是调节人体昼夜节律的“遥控器”,一旦其分泌量减少,可引起昼夜节律混乱、入睡困难。也正因为这一点,很多人希望服用褪黑素,来改善睡眠,可它真能治疗失眠吗?

对此,尹国平认为,褪黑素是治疗睡眠时相障碍,即生物钟紊乱的药物,而非治疗失眠的药物。据统计,约25%有睡眠障碍的人,在

服用褪黑素后,睡眠状况可得到改善,但对更多服用者来说,褪黑素并没有催眠作用,因此不应将褪黑素作为治疗失眠的药物。

“此外,还需特别注意的是,长期服用褪黑素会带来较多的副作用,国内相关保健品中褪黑素含量通常偏高,而人体并不需要如此之多的褪黑素,褪黑素摄入量过量还会损伤肝肾。”尹国平说。

## 方法五:睡前运动法

### 真相:睡前运动会使大脑过度兴奋

很多人认为,睡前运动有助于睡眠,甚至为了加快睡眠进度,特意在睡前剧烈运动。这样做真的有用吗?

“其实,在夜间做大量运动,对睡眠并无益处。”尹国平介绍道,临睡前开始运动,会使大脑过度兴奋,此时身体会向大脑传递身体还处在活跃状态的信号,大脑便不会为睡眠做好准备,例

如分泌相关激素等,因此过于兴奋会影响入睡。

“一般人睡前3小时内不要运动,可以选择每天上午或下午增加运动量和活动量,消耗身体的剩余能量,以达到健身的目的,从而改善睡眠。另外,白天做运动会增加人体的疲劳感,这也会促进睡眠,使夜间睡眠变得相对容易。”尹国平说。



## 划重点

### 规律作息是最有效的“催眠剂”

数据统计,全球约25%的人备受失眠问题困扰。这其中,约20%至30%的失眠,是由不同的睡眠障碍所引起的,而这一比例在发达国家可能更高。随着饮食结构、生活方式的改变,我国失眠人口比例不断攀升。

“对于失眠的人来说,最有效的‘催眠剂’,就是保持规律的作息习惯。”尹国平介绍道,要想睡得快,首先要学会放松心情,有些人选择通过练瑜伽或深呼吸,让紧张的神经得以放松。其次,要养成良好的睡眠习惯,建立规律睡眠,在固定的时间点入睡和起床,以形成固定、规律的生物钟。第三,可以接受光治疗,上午尽可能多地接触日照,给大脑发出明确信号,使其上午兴奋,晚上则让灯光尽量暗一些,以减少刺

激。早晚兴奋点和抑制点的落差越大,人越容易睡着。第四,晚餐最好不吃得太晚、太饱,尽可能吃低热量、低蛋白的食物。第五,入睡时最好少看或不看电子产品,如电脑、手机等。此外,要避免过早上床睡觉,最好在固定时间点上床睡觉,不要在床上等着睡觉。

此外,如果被确诊为失眠,我们又该怎么做呢?

“如果一旦被确诊为病理性失眠,目前国内的治疗手段更多的是药物治疗。实际上,治疗失眠最主要的还是认知行为治疗,这应该是治疗失眠的首选方法。认知行为治疗就是从人的意识层面入手,使患者尽量放松,调节自身情绪。”尹国平表示。

# 生姜可以生发? 头发会越擦越少



在临床中,最常见的脱发类型为休止期脱发,这一类型的脱发多与疾病或生理状态的改变相关。如果患者是因生理状态改变而引起的休止期脱发,如不当的节食,那么找到发病诱因,再进行针对性的调整,脱发情况是可以得到改善的。

此外,也有一部分病人的脱发类型属于雄激素性脱发,这部分患者以男性居多。这类病人多有家族遗传史,是不能单靠改变生活习惯来延迟病程发展的,还是要去医院接受正规的治疗。

对于网上盛传的生发秘方,建议大家要谨慎对待。尤其是“生姜擦头皮”,这种做法极不科学。目前已有科学研究证实,生姜的提取物6-姜酚,可抑制毛发生长,外国甚至有人试图将这种提取物加入脱毛膏中。因此,用生姜擦头皮,不仅不会生发,反而可能会越擦头发越少。

其实预防脱发,我们可以从日常点滴做起。

在日常生活中,要注意劳逸结合、心情放松,尽量避免熬夜和长时间的精神压力,避免消耗过大的体育运动。对头发的保养和护理也要讲究方法,避免长时间梳过紧的发辫和频繁的烫染,使用吹风机时温度不要过高,洗发后要适当在发梢使用护发素,注意头发的防晒,使用稀齿圆头的梳子。

饮食上,要均衡摄入各种营养素,不要节食减肥,多摄入一些富含不饱和脂肪酸、蛋白质、铁、锌、钙、铜、碘的食物。如果方方面面都注意到,想拥有一头乌黑浓密的秀发,也不是件太难的事。