

网红助眠招数，真的有效吗？

规律作息是最有效的“催眠剂”

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秒来平复心绪。

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。”尹国平解释道。

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。大量饮酒虽会有短时的催眠效果,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,褪黑素并没有促眠作用,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,入睡前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。

(综合)

泡脚加这几样东西,养生效果加倍

众所周知,热水泡脚可以改善局部血液循环、驱除寒冷、促进代谢,达到养生保健的目的。然而,你知道吗,在泡脚水中加入不同的“佐料”,会有不同的效果?下面,我们就来了解一下,不同的泡脚原料都有哪些作用吧。

一、生姜

生姜味辛,性微温,能温经散寒。用生姜泡脚能温通经脉,有效改善微循环,缓解手脚冰冷症状,对风湿寒痹效果很明显。同时,生姜有解表散寒作用,可有效预防治疗轻症风寒感冒。

二、花椒

在中医看来,花椒可以温中止痛、祛

湿散寒。用花椒水泡脚和用当归、红花泡脚有异曲同工之效,都能活血通络,使整个机体血脉畅通,浑身暖融融的。另外,花椒还是一种天然的消毒剂,用花椒水泡脚还能帮助治疗脚气。

三、艾叶

艾叶味苦、性温、无毒,具有回阳、逐湿寒、理气血、止血安胎等多种功效,也常用于针灸,因此被称为“医草”。艾草泡脚能够改善肺部功能,对于患有慢性支气管炎和容易咳白痰的人很有好处。

四、白醋

白醋是一种很好用的泡脚材料。白醋加入温水后能较快地透过脚部皮肤被

吸收,起到软化血管、促进血液循环的作用,适合调理高血压、高血脂、慢性疲劳综合征,还能软化角质。白醋有活血散瘀作用,经常泡脚可软化脚部皮肤角质层,改善粗糙情况,令皮肤光滑有弹性。

五、盐水

经常用盐水泡脚能够起到杀菌消毒,防止脚气病的作用,还可以使足部的肌肤保持光滑清洁。

六、柠檬

生活中我们都知道柠檬可以用来泡水喝,却想不到柠檬也是一种泡脚的好材料。柠檬味甘酸,性平,能生津解暑、和胃安胎。柠檬含有丰富的柠檬酸、维生素C,可

促进新陈代谢,有效缓解疲劳及延缓衰老。另外,经常用柠檬泡脚对脚气、鸡眼等脚部皮肤病也有一定疗效。

在了解完不同泡脚原料的好处之后,还有一些事情需要注意:首先,泡脚时间并非越长越好,应以脚背泛红、身体微微出汗为宜。其次,泡脚温度因人而异。人的正常体温是36℃-37℃,泡脚的水温要比正常体温高出2℃-3℃,约为40℃。脚上茧较多的人,水温可适当高一点;小孩皮肤嫩,水温要低一点;糖尿病患者因为脚部皮肤不敏感,水温也要低一点,过高易引起皮肤烫伤。第三,泡脚水量要够,让水到达小腿处最好,至少要没过脚踝。

(综合)