

“床头苹果法”“白眼入睡法”“海军入睡法”…… “睡眠邪修”助眠法真的有效吗？

凌晨一点，无数辗转反侧、难以入睡的人们，正盯着手机屏幕，各自进行着一场神秘的“入睡仪式”。有人床头柜上摆放着新鲜苹果，有人专注地向上翻动眼球，有人不遗余力地放松全身肌肉，有人心中默念奇特“咒语”……

“床头苹果法”“白眼入睡法”“海军入睡法”……这些被网友戏称为“睡眠邪修”的助眠方法近期席卷社交媒体，登上网络热搜，也引发了不少人的讨论和尝试。这些号称能让人“秒睡”的方法究竟有没有用？记者就此进行了探访。

各路“睡眠邪修”走红网络

互联网永远不缺养生奇招。最近，几种号称能让人快速入睡的“邪修秒睡法”悄然走红，相关话题阅读量累计超过千万。

第一种被称为“床头苹果法”，方法简单到令人怀疑——睡觉时在床头放个苹果，通过苹果释放的香气放松神经，从而助人入眠。热播剧《爱你》中也提到过这种苹果助眠法，引发了大量观众的模仿尝试。

第二种“白眼入睡法”则略显怪异：平躺后刻意向上翻转眼球至极限，约20秒会看到白色光斑，专注盯着光斑看，直至意识模糊并睡去。该方法宣称这样可以阻断视觉信息输入，强制大脑进入休眠状态。

第三种“海军极速入睡法”，据说源自军事训练，要求人平躺后放松整个面部，包括舌头、下巴、眼睛周围的肌肉，肩膀尽量下沉，接着



热播剧《爱你》提及“苹果助眠法”。

放松手臂、胸腔、双腿……从头顶到脚趾逐步放松，同时想象自己躺在柔软的云朵里。

还有一种“口诀入睡法”，躺好后闭上眼睛，3分钟后开始默念口诀。虽然网上的口诀内容让人摸不着头脑，但据说只要照做，很快就能起效。

助眠法或与心理暗示有关

这些看似“邪门”的方法，真的能有助于睡眠吗？

“这些方法都有一定道理，但谈不上科学。”浙江省中医院心理科主任医师高静芳表示，“它们的基本原理差不多，都是做一些无聊或重复的动作或‘咒语’，让自己放松，从而降低大脑的兴奋程度。它可以帮助人们从杂念中抽身，进入一个单调且无聊的状态，这对于入睡是有一定帮助的。”

高静芳还提到，其中的床头苹果法，与中医的芳香疗法有相通之处。“床头放个苹果，一方面可以起

到心理暗示的作用，另一方面美好的气味本身就能够让人静心，有一定的助眠作用。不过，不一定要放苹果，也可以放橘子、薰衣草，还可以涂精油、点香薰，重要的是找到让自己安心的、喜欢的自然香气。”

对此，浙江省立同德医院心身医学科主任马永春特别强调了“心理暗示”的作用。在他看来，床头放苹果，就是依靠“相信的力量”；“海军入睡法”号称来自军队，也是为了强化它的暗示性；“白眼入睡法”是让注意力集中在眼睛上，这其实是引导注意力的过程，类似于

催眠原理。

“完整的仪式感就是心理暗示。比如这个口诀，念的是什么内容其实不重要，但是方法给出了具体的步骤、时间和精确操作，变成了很完整的仪式。”不过，马永春也指出，现代人失眠的成因、类型比较复杂，通过类似“偏方”暗示一下就能解决的睡眠问题，更多的可能只是偶尔的入睡困难，并非医学范畴内真正的睡眠问题。“这些网红‘邪修睡眠法’可以尝试，但不保证对每个人都有效。”马永春说道。

年轻失眠者越来越多见

专家指出，近年来睡眠问题越来越普遍，且呈现年轻化趋势。

马永春每周有三个半天出门诊，其中一个半天为专门的睡眠门诊。“每次看睡眠门诊，基本上从上班到下班一刻都没停过，其他门诊也会接诊到有睡眠障碍的患者，一周加起来大约有四五十个。”

他提到，绝大多数的精神疾病

和心理健康问题都伴随着睡眠问题，且年轻患者越来越多见。“一方面，很多青年人群、工作人群压力大，熬夜加班，选择‘主动失眠’的人很多；另一方面，大家对于未来感到不确定，不确定就是焦虑的来源，这种由焦虑引发的睡眠问题也很常见。”

“来看病的人里面年轻人非常

多，十有六七都觉得自己睡不好。”高静芳表示，“门诊中不会轻易下失眠症的独立诊断，因为失眠往往只是某个症状之一，还要结合患者的背景去分析因果关系，比如最近工作上压力大不大、情感上困扰多不多、经济上负担重不重，找到问题的根源再来一步步调整，逐步建立健康的睡眠习惯。”

提早上床反而是“睡眠刺客”

为了能早点睡觉、睡足8小时，很多人喜欢早早上床躺着，或者提早调暗灯光营造睡眠氛围。但这些看似健康的习惯，反而可能成为“睡眠刺客”。

“现代人几乎在床上做任何事，这是对睡眠的不尊重。”马永春指出，很多人习惯在床上办公、写材料、打电话……长此以往，导致“床—睡眠”的条件反射被破坏了。他强调，要想养成优质睡眠，就不要在床上做任何与睡眠无关的事情。“重要的是养成规律的作息，你总是在

这个时间点上床，你总是在床上睡觉，你躺下自然会犯困。”

高静芳补充道：“很多人觉得‘我早早上床躺着，总能睡着吧？’其实不然。没有睡意就上床，反而越躺越不好。心理治疗中有一个非常重要的方法，叫‘睡眠限制疗法’，就要求患者如果躺下睡不着，就起床做点其他事情，有睡意了再去睡觉。”

门诊中，高静芳发现，还有很多人喜欢晚饭后，就把家里的灯光调成“昏暗模式”，为入睡做铺垫，

这其实也存在误区。“睡眠不好的人，平时的光线更要以亮为主，等到要睡觉的时候再把灯关掉。这个时候我们的大脑接收到光线的刺激，就会转成‘夜间模式’，这也被称为光线刺激疗法。”

说到底，睡眠本是一场身体与自我的自然对话，不妨放下对“8小时”的执着，给身体自然调节的空间。建立规律的作息时间，营造适宜的睡眠环境，保持平和的心态，才是获得优质睡眠的科学之道。

（潮新闻）

纸质火车票将“谢幕” 没有智能手机 如何看乘车信息？

近日，“10月1日起将不再提供纸质火车票”在社交平台引发关注。有网友称，没有“纸质票”记不住车次和座位号怎么办？也有网友担心，没有智能手机的老人怎么查看乘车信息？

2024年11月1日起，中国铁路客运开始推广使用全面数字化的电子发票，旅客若要报销，不再需要到火车站、车票代售点、自助机上打印铁路车票，也就是纸质报销凭证，可直接在线上开具电子发票。不过，铁路客运在全面数字化电子发票推行使用期间设置了过渡期，过渡期截至2025年9月30日。

记者咨询了中国铁路12306。一位客服表示，停发的不是“纸质车票”，而是报销凭证。“中国铁路很早就开始实行无纸化电子客票，这几年给旅客提供的只有纸质的行程通知单。通知单上有车次信息，包括车厢以及座位号，在人工窗口或者机器上都可以打印。”该客服补充称，“行程单丢了也没关系，在发车前可以反复打印。”

另一客服表示，现在各个车站的人工窗口依然可以现场买票，实名制购票后刷身份证进站，与此同时，工作人员也会帮忙打印一张纸质行程单。

客服还表示，如果旅客没有智能手机，无法在线上平台查看行程信息，除了打印纸质行程单外，12306官方还会将车次信息以短信形式发到购票人预留的手机上。

至于有部分网友反映购票后并未收到乘车短信，该客服解释称：“一般情况下，用户注册完12306账号后默认购票信息是以短信形式发送，没收到短信可能是因为后续用户修改了信息接收方式，改成用微信或者支付宝来通知。”

（中新经纬）