

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,近日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?

# 这些网红助眠招数 并不能让你睡得更香



## 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喉头颈外科睡眠医学中心副主任医师尹国平受访时表示,“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。

“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°C入睡法

真相:适合国人的睡眠温度约为20°C

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于活跃状态的信号,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”

“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。

(科技日报)

## 打破植牙禁区 巧解缺牙之困

康贝佳口腔入驻锡城八年,坚持将口腔诊疗新知识、新技术、新理念不断引进。如微创口腔种植、齿科美学矫正、齿科美学修复等,精益求精,更上层楼。为植牙患者创造温馨舒适的就医环境。口腔治疗科技化、数字化与智能化,过程直观有序,可预测效果,其先进性得到了锡城众多口腔患者的点赞。

日前,康贝佳口腔从事口腔种植行业十余年,拥有多年的临床经验,熟练掌握口腔学科诊疗技术的主治医生叶斌主任接诊到一位本市缺牙患者蒋先生。据蒋先生自诉,前几年掉落了两颗牙齿,期间也尝试过几种方法来改善咀嚼之困,但都由于种种原因皆不尽如人意。见此情况,周围好心朋友都一致推荐无锡康贝佳口腔,夸植牙技术非同一般。故此,慕名前来寻医植牙。叶主任接诊后,认真检查,经过拍片,叶主任仔细阅读片后,发现蒋先生的骨高度为1.5mm,必须采用外提升术,即在上颌窦侧壁开窗,直视下将上颌窦底黏膜剥离并向上、向内推移,增加牙槽骨高度。这种上颌窦外提升术打破了上颌后区不能种



康贝佳口腔科主任  
叶斌  
口腔正畸科主治医生

毕业于福建医科大学口腔医学系,多年的临床经验让其熟练掌握口腔学科的诊疗技术及各种先进的诊疗设备,尤其擅长于个性化美容术、德国3D美牙冠美齿修复、牙齿种植。技术精湛,深受患者好评。

植牙的禁忌。此种高难度提升术尤其适用于像蒋先生这种严重骨量不足的患者。叶主任反复考量认定:蒋先生口腔情况符合即刻种植技术标准。叶主任精心为蒋先生即拔即种4颗植体,当天种好,当天戴牙。蒋先生回家马上就忍不住享受了一下口福,喜悦之色溢于脸庞。

叶主任说:“康贝佳口腔定位先进齿科,对环境、服务和技术理念都有着严格的标准。并为此殚精竭虑,让种植牙成为人们美好的回忆。”

(小贝)

## 谈骨论筋系列问答

# 颈椎病怪筋不怪骨 九成不必手术



特邀:无锡易可中医院谭氏筋伤中心主任、高频电火花发明人程传国教授嫡传弟子、国家非遗《古本易筋经十二势导引法》无锡地区传承人王杰和大家说一说“筋与骨”的那些事。

新吴区杨女士:一年前做了腰椎间盘突出手术,现在几乎每隔2小时就开始酸痛,要丈夫帮助按摩才能动,这到底怎么回事?

王杰:多数颈肩腰腿痛不是骨头的问题,而是“筋”(肌肉、韧带、筋膜)的问题,手术不能解决筋的问题。相反,手术有可能增加新的

创伤,导致新的粘连和卡压,一旦遇到相应的诱因还会再次出现症状。

九成颈肩腰腿痛不必手术,谭氏筋伤中心结合手诊,探查筋伤,通过治筋,恢复筋骨平衡就能帮助患者解决问题。

## 治筋达人教你练“筋”

在临床治愈后,可以练易筋经导引十二势——“打躬势”“九鬼拔马刀势”,有利于激发人体阳气,消除腰背风寒、痹症,恢复筋骨。详情可微信搜索“术前最后一站”视频号学习。(江南)