

一晚上辗转反侧,抓耳挠腮,数羊数到无穷大,还是不能让自己放松下来进入睡眠,可能这是很多人都有过的状态。英国国家医疗服务系统的数据显示,有三分之一的英国人有睡眠问题,医疗系统每年开出上千万份的失眠药处方。

对此,也有很多千奇百怪的睡眠神器出现,号称可以帮你找回婴儿般的睡眠。美国林肯郡医院睡眠中心的医生米迦勒·欧克医生帮大家一起鉴定了几款最流行的睡眠神器。

## 网红睡眠神器到底靠不靠谱

医生帮你评估微电流刺激仪、人体生理学床头灯……



### 睡眠辅助茶 医生打分: 7 分

这款睡眠辅助茶不含咖啡因,配方中的缬草根、西番莲,以及有机甘菊花等能帮助舒缓放松、改善焦虑,使心情愉悦,克制失眠和神经衰弱。推荐在睡前1个小时内饮用。

缬草根、西番莲和甘菊花据说是有辅助睡眠的作用,但并不是用在所有人身上都会有效,而且也没有充分的研究证明这些作物的真正作用效果。但是,睡前能喝一杯不含咖啡因的热饮对睡眠效果肯定是有帮助的。另外也可以通过睡前洗个热水澡或者在昏暗的灯光中读一点文字,这些都可以有效促进睡眠。



### 微电流刺激仪 医生打分: 9 分

这款仪器通过特殊设计波形的微电流刺激大脑边缘系统,改善异常脑电波,使之回归到正常状态,刺激脑内腺体释放所需的神经递质和激素,达到治疗失眠的目的。推荐晚上睡觉前20至60分钟内使用,一周三到四次,直到失眠状况有所改善。

针对这款仪器,我们做了实验,在实验对象不知使用的是真仪器还是伪造的模型情况下,证明仪器对缓解大脑兴奋状态是有效的。微电流刺激的确是有镇定作用,这和目前医院使用的减缓生产过程子宫疼痛的TENS仪器是一样的原理。

### 音乐枕头 医生打分: 5 分

这个音乐枕头可以让你在舒缓的轻音乐中安然入睡,它的播放器在枕芯内,可以将其与你的手机、MP3或者电脑绑定,设置自己喜欢的音乐。最给力的一点是,这个枕头播放的音乐只有你躺在上面才能听得到。所以,丝毫不用担心身旁的伴侣受到影响。

现代生活节奏快到让我们停不下,听一些舒缓的音乐当然可以让我们放松,起到转移注意力的作用。这款枕头的初衷很好,但是创意略平淡,手机等音乐播放器都可以达到这种效果,不打扰伴侣算是最大的卖点了。

### 失眠控制贴片 医生打分: 4 分

圆形的柔软质地的贴片,撕下一侧带黏性的塑胶纸,按图示的位置贴到手腕内侧,这个位置是针灸学上常见的治疗失眠的穴位,建议在睡前30分钟使用。

有医生认为此款产品更多起到的是心理安抚作用,也就是当我们认为我们已经采取手段解决问题时,就会潜意识地告诉自己会有作用显现,但其实是没有任何科学依据的。当然,尝试一用也无妨。



### 薰衣草睡眠眼罩 医生打分: 7 分

这款丝绸质地的眼罩并不是直接贴在眼睛上的,而是在两颊和前额固定,避免了对眼睛的压迫感,还可以有效阻挡外界光线,同时,薰衣草填充物也起到镇定助眠的效果。

在一个全黑的环境下进入睡眠状态是很有必要的。研究发现,光线可以阻止有催眠作用的褪黑素的形成。另外,薰衣草的确也可以起到缓解焦虑促进睡眠的作用。当然,你也可以采用质地较好的眼罩搭配薰衣草精油来达到类似效果。



### 睡眠耳机头巾 医生打分: 4 分

如果你喜欢听着舒缓的音乐入眠,但佩戴传统耳机又觉得耳朵不舒服,那么这款设备可以称之为睡眠耳机,从外观看起来就是一条柔软的羊毛头巾,不过里面藏了无线蓝牙音响,戴着它可以随意挪动头巾的位置,完全不会有传统耳机佩戴的不舒服感,或者担心电线缠绕的问题。

尽管这条头巾看起来非常柔软舒适,但可能有些人还是会不习惯睡觉时戴着头巾。可以按照个人舒适度选择,当然在寒冷的冬天,睡觉加一条头巾可能也不失为一种保暖的手段。



### 床垫监控器 医生打分: 4 分

这个直径大概15厘米的圆盘监控器可以放在床垫下,你的手机绑定后,可以监测一晚上你的翻身情况。此外,它也可以监测到你睡眠时的心率、呼吸频率。通过比对监测到的睡眠数据和标准指标,给出睡眠建议。

比起通常医用的脑部电极监测器,这款产品的监测结果显然过于简单化,不足以对睡眠质量给出权威的判断。而且,隔着床垫的感应器对心率的监测是否准确也需要考虑。另外,当一堆数据发送到你手机上的时候,小心被信息淹没,增加焦虑情绪。



### 人体生理学床头灯 医生打分: 8 分

这款多功能床头灯可以制造出类似落日的灯光效果,同时它的光效中蓝光色系特别微弱,而蓝光的波长一般被认为有提神的效果。如果周围环境很嘈杂,还可以打开灯的“白噪音”功能,这个频率的声波可以遮蔽周围的杂音,但不会引起耳朵不适。

这款灯制造的落日效果,能调节人体生物钟。当然为了省钱,保证在完全黑暗的睡眠环境同样可以刺激具有催眠效果的褪黑素形成,效果类似。但如果外部环境嘈杂,这款灯的白噪音功能还是很有作用的。

### 恒温助眠羽绒被 医生打分: 6 分

睡觉时候身体发热出汗会造成睡眠质量下降,这款羽绒被可以有效解决这个问题。羽绒被采用特殊的纤维制造,和一些运动T恤的作用原理相似,可以将人体产生的热量传递出去,带走汗液,调节人体温度,防止体温过高引起睡眠不适。

体温过高有时的确是人们睡眠状态不佳的重要影响因素,这时候需要调整人体核心温度来保证睡眠,这款羽绒被的确可以起到缓解作用。当然,你也可以选用其他便宜的薄被子来解决这个问题。

### 弹性睡眠感应垫 医生打分: 5 分

这个枕头大小的垫子上分布着很多圆形的橡胶凸起物,能用力刺激人体的经络。在中医看来,经络是身体能量循环的通道,经络疏通可以保证肌体运行畅通无阻。每天晚上睡觉前躺在这个垫子上15至40分钟,可以刺激身体产生胺多酚。胺多酚有镇定减轻疼痛感的作用,同时,促进血液循环,使人心情愉悦地进入睡眠。不过,有医生认为胺多酚虽然可以让人们感觉舒适,但并不意味着可以促进睡眠。不过,睡前安静地躺好可为睡眠做好准备。北京晨报记者 陈佳莉