



这样的催眠方法有用吗？

文 / 黄莺

失眠对大多数人来说,是一件十分痛苦的事情,它虽然是一个过程,但始终让我们处于被动状态,完全不能制止,只好任它在漫漫长夜里撒欢。结果就是,第二天留给你两个熊猫眼,外加头昏、精神不振。

有什么方法可以用来做睡前“热身”呢?最近美国的《健康》杂志上出了几招“最新催眠法”。为测试是不是真的有效果,发挥了我们的娱乐细胞,召集几个睡眠分别正常和不正常的朋友试了试,结果发现……

方法一,听听滴水声

研究人员通过实验发现,当人聆听平淡而有节律的音响时,可以起到很好的催眠作用,如火车运行声、蟋蟀的叫声、滴水声以及雨水淅淅沥沥的声音等等。根据这个原理,有人专门用录音机制作了滴水声磁带,用这种声音诱导睡眠的条件反射,效果很好。

体验者:小杨

体验者说:曾经有一段非常痛苦的失眠经历,那段时间每天晚上通常彻夜难眠,最后不得不靠药物治疗。虽然现在能自己入睡,但前奏也是相当的漫长。知道要做这个实验,主动要求尝试,做回小白鼠。

或许是因为我太认真做这个实验了,可能让效果打了一点折扣。晚上一般会很安静,雨棚上却不止有一种滴水声,有的轻些有的响些。为了听固定的一种,我注意力太集中,人就放松不下来,呵呵。后来就不管它是轻声还是响声,听着雨的淅沥声,不知不觉就睡着了。

平时入睡时间大概需要两个小时,而听雨声那晚大概用了一个多小时,看来这个方法还是有效果的。

催眠指数:★★★

方法二,幻想坐电梯下楼

虽然看似都属于数数的方法,但它可能比“数羊”更来得有效。让自己安静地躺在床上,闭上眼睛,幻想自己坐在高层电梯里,在脑海中默默数着电梯下降的层数,在数数的同时,还要联想自己的身体也随着电梯的缓缓下落而逐渐放松下来。这样不知不觉就睡着了。

体验者:立立

体验者说:幻想坐电梯和“数羊”一样,要求心无杂念,脑子只能做着数数。但是越需要集中的事情,越会有意外发生。一开始都好好的,一层一层的下,但没下几层,就会出现有好多人进进出出。我只好整理思绪重新数,但还是老样子,幻想了那么久,电梯也没到一层,郁闷死了。看来这个方法效果不佳。

催眠指数:★

方法三,睡前喝杯酸奶

很多人都知道,睡前喝杯牛奶有助于入睡,但对于不喜欢喝牛奶的人来说,睡前可以喝一小杯酸奶。研究人员近日发现,酸奶分泌的发酵乳有调整睡眠节律的功效,对改善睡眠大有帮助。需要注意的是,酸奶一定要喝常温的,睡前喝过凉的饮品会刺激肠胃,影响睡眠。

这个是最简单方便的方法,很多朋友也一直在用。有人为了迎接高考,天天晚上喝牛奶助眠,说是入睡快而且睡眠质量也挺不错,只是胖了不少。

体验者:流光飞舞

体验者说:睡前还特地把牛奶温了温,这几天天气刚好有点凉,喝下后暖乎乎的,很舒服。选了个自己最喜欢的姿势躺着,感觉身体很放松,很快就睡着了。平时入睡时间一般要一两个小时,这次估计也就半个钟头吧。

催眠指数:★★★★

方法四,做做放松练习

你可以以非常舒适的姿势躺着床上。闭上眼睛,将注意力集中在头部,咬紧牙关,使两边面颊感到很紧。然后再将牙关慢慢松开,咬牙的肌肉就会产生松弛感。多做几次,整个头部的肌肉都会跟着放松。

之后,把注意力再下移到颈部,还是用同样的方法,先让颈部肌肉紧张起来,再放松下来。

下一步把注意力向胸部集中,在放松的同时一定要配合深呼吸,深吸气维持5~6秒,再缓缓吐出来。练习的次数不限,直到你感到上半身越来越轻,呼吸越来越平稳就可以了。

最后,用同样的方法将手部、肩部、腰部、腿部和双脚一一放松。很多人在练习的过程中就进入了梦乡。

体验者:宝宝

体验者说:这么多步骤,在睡前不高兴去一个个想出来,索性把放松练习变成了练瑜伽。睡前做几个简单的瑜伽动作,不仅可以放松心情,还能舒展筋骨,让身体慢慢有种疲惫的状态。躺下后,身体慢慢放松,累了就当然想睡了。

笔者我也尝试了一下这个放松练习,为了避免过程中出现忘步骤的现象,在做之前花了不少时间去记。可能是第一次,不熟练,每做一步的同时还在想着下一步的动作,虽然说身体在一定程度上放松了,但脑子却一直在活动着。最后我总结出,我不是因为放松而入睡的,而是被累睡着的。

催眠指数:★★★