



夜灯绿植能否助眠？

医生：有一定放松作用，怎么选有讲究

小夜灯能不能助眠？记者在电商平台上看到，不少自动调光小夜灯打着“模拟自然光”“科学助眠”“夜间必备”的广告语进行宣传。一款售价100多元的智能调光夜灯宣称采用“暖黄昏光”，可“激活副交感神经，降低心率和皮质醇水平”，同时还展示了红橙光助眠测试，称使用后“入睡时间平均缩短37%”。还有一款助眠灯则直接对比药物，强调“无依赖才是真健康”“比安眠药物更安全”。这类产品价格从50至500元不等，月销量最高达1万件。

消费者对这些产品的评价不一。购买过两款助眠灯的张女士说：“灯光确实很柔和，让人放松，但要说能治疗失眠，可能期望值过高了，效果并不明显。”也有消费者认为值得尝试，王先生在线上平台购买过一款价格不到200元的助眠灯，“我现在天天用，灯光柔和，营造了一个安逸舒适的睡眠环境。”

绿植也在“助眠神器”市场上占据了一席之地。记者在一家花卉市场看到，多家商户将薰衣草、洋甘菊、佛手柑等植物列为“助眠植物”。一名花商说：“这些植物散发出淡淡的芳香，有安神的功效，不少顾客特意来选购。”

对于这些产品的实际效果，北京回龙观医院睡眠医学中心医生王蕾蕾表示，虽然柔和的灯光可以帮助一些人放松，但夜间长时间的光照，特别是蓝光成分较多的光线，反而可能抑制褪黑素分泌，影响睡眠质量，“建议使用时尽量选择红光或暖黄光，且亮度不宜过高。”

针对香薰助眠的作用，王蕾蕾说，薰衣草、洋甘菊等芳香植物的确具有镇静功效，对放松身心也有一定的作用；但在卧室这种狭小空间内摆放芳香植物，存在过敏的风险，因此不建议在卧室里放置过多植物。

最近，各种声称不用服药轻松入睡的“助眠神器”在网上热销——自动调节的柔光小夜灯、散发安神香气的助眠盆栽、晚安酒套装、助眠牛奶、雨声等白噪音音效……这些“神器”真的能带来一夜好眠吗？

“助眠神器”能助你一夜好眠吗？

“入睡背景音”管用吗？

医生：有助大脑安静，控制音量很重要

深夜，大四学生小林辗转难眠，她又一次戴上耳机，点开一个名为“夏夜雨声助眠”的白噪音音频。她说：“最近经常失眠，又不想吃安眠药，后来尝试着听白噪音，不知不觉就睡着了。”像小林一样依赖白噪音入睡的人并不少。

记者发现，助眠白噪音的种类五花八门，例如雨声、海浪声、风声、驾车声、鸟鸣等。这些音频长度从30分钟到10小时不等，部分付费专辑标价9.9至30

元，销量最高的一款“沉浸式助眠雨声”已售出超5万份。

不过，长时间高音量使用白噪音可能带来风险。研究生二年级学生小邵告诉记者，她曾整夜戴着耳机播放瀑布声入睡，结果第二天早晨出现耳鸣，经医生检查后诊断为短暂性耳鸣，后来不得不放弃听白噪音。

“白噪音助眠的原理主要是声音的遮蔽效应。”王蕾蕾解释，白噪音往往是均匀频率的声音，可以掩盖环

境中不规律的干扰噪音，帮助大脑安静下来。同时，规律的声音节奏可辅助调节呼吸和心率，引导人进入放松状态。

但她提醒，白噪音并非人人适用，对声音敏感人群可能加重失眠，原有耳鸣的患者更要谨慎。此外，聆听者应将音量控制在50分贝以下，避免整夜连续播放，最好定时关闭。“长期依赖高分贝白噪音可能降低大脑对自然环境的适应性，甚至导致听力敏感度下降。”

睡前喝牛奶效果如何？

医生：部分成分有助睡眠，应理性选择

很多人喜欢睡前喝一杯牛奶来助眠。现在，市场上出现了助眠牛奶，在普通牛奶基础上添加了γ-氨基丁酸、褪黑素等助眠成分。这些产品迅速在线上线下渠道热销，成为失眠人群的新宠。一位购买过助眠牛奶的消费者刘女士说：“口感比普通牛奶甜一些，喝完确实感觉放松，入睡时间缩短了，适合不愿吃药的失眠人士尝试。”但线上平台上也有消费者评价说，助眠牛奶的实际效果因人而异。有消费者反映：“入睡是快了，但半夜总是莫名醒来，

睡眠质量反而下降。”

除了牛奶，市面上还有各种“晚安酒”——小包装的低度红酒、柚子酒、米酒等被包装成“晚安酒”套装，售价百元左右。一位商家表示，这些产品尤其受年轻女性欢迎，“两杯好入睡，微醺不伤身，有很多回头客”。经常失眠的朱女士尝试过“晚安酒”。“喝一小瓶确实能快速入睡，但后半夜容易醒来，第二天起床头昏脑涨，反而更疲惫。”她说。

王蕾蕾说，虽然γ-氨基丁酸、褪黑素等成分有助眠作用，但牛奶中的添加量是

否达到临床有效值值得商榷，对严重失眠患者也难以达到治疗作用。“这类产品更多起到心理安慰的效果，可能和直接喝普通牛奶差异不大。普通牛奶含有的色氨酸等成分也能安神助眠，建议消费者理性选择。”

“睡前饮酒助眠更不可取。”王蕾蕾说，酒精虽能短暂产生镇静效果，但会导致睡眠结构紊乱，引起频繁醒来、早醒等问题。长期使用可能形成酒精依赖，甚至加重原有睡眠障碍，尤其对肥胖或打鼾人群还可能增加呼吸抑制风险。

失眠有标准治疗各不同

重在培养健康睡眠习惯

今年3月，全国爱国卫生运动委员会发布睡眠健康核心信息及释义，其中明确适宜的睡眠时长是健康睡眠的基础。不同年龄段人群对睡眠时长的需求不同，且存在个体差异。

良好睡眠质量通常表现为：入睡时间在30分钟以内（6岁以下儿童在20分钟以内）；夜间醒来的次数不超过3次，且醒来后能在20分钟内再次入睡；醒来后感到精神饱满、心情愉悦、精力充

沛、注意力集中。

如果经常出现入睡困难（入睡时间超过30分钟，6岁以下超过20分钟）、白天频繁打瞌睡犯困、夜间鼾声响亮伴有呼吸间歇、睡眠不规律、睡眠过程中出现梦游或遗尿等异常状况时，提示可能患有睡眠障碍，应及时到医疗机构寻求专业帮助。

王蕾蕾提醒，改善睡眠更重要的是培养健康的睡眠习惯。睡前长时间看手机、饮用含咖啡因的饮料、剧烈

运动或暴饮暴食，都容易影响睡眠。而“补觉”也不是越多越好，周末贪睡或过早躺床等待入睡，反而会打乱生物钟，不利于建立规律的睡眠节律。

如何快速入睡？王蕾蕾建议失眠人群保持固定上床时间、睡前泡脚或做深呼吸练习，并且最好在有困意后再上床。“睡眠是一件自然的事情，放松心态往往比任何‘神器’都更重要。”

（据《北京晚报》）