

数数能帮助入睡吗

“1, 2, 3……67, 68……”

这是幼儿园在上数学课吗？可是现在已经夜深人静，而且这声音还是从被窝里传来的呢。哦，原来是有人睡不着在数数呢。

很多人在睡不着觉的时候，会通过数数来帮助入睡。有的人睡着了，但有的人越数越精神。这是为什么呢？要弄清楚这个问题，首先要了解数数的时候，我们的大脑在干什么。

大脑皮层的神经细胞在忙活了一天之后，由兴奋转为抑制，并且这种转变从局部向周围逐渐扩散。当皮层及皮层下中枢部位发生广泛抑制后，人就进入了睡眠。因此，无论数数还是其他方法，目的都在于让大脑放松，让人的思想处于一种无目的的自由发散状态。但有时，数数却帮了倒忙，导致我们的大脑注意力过于集中，从而使大脑中的神经细胞持续处于兴奋状态。特别是有些人在数数的过程中，由于数到中途忘记数到哪儿了，于是又从头开始数，这就使原本准备休息的神经细胞又重新活跃起来，结果越数越精神，越数越睡不着。曾经有研究发现，数数入睡的人比什么也不做的人更难进入梦乡。

由此可见，如果你想靠数数来帮助睡眠的话，要使这个过程尽可能地自然，不能刻意关注自己数到哪儿了，否则效果会适得其反。（徐昕红 罗艳佳 黄志力）

为什么安静、舒适的环境有时反而无法使人入睡

相信不少人都有过入睡困难的经历。排除精神性或躯体性疾病，影响我们睡眠质量的一个重要原因就是睡眠环境。外界声音刺激无疑是睡眠环境的主要组成部分。当这种刺激较强时，必然会使人难以入睡。因此，保持安静和舒适的环境对睡眠有益。

但是，为什么在绝对安静的环境中，我们有时反而难以入睡呢？那是因为如果外界的声响一点都没有了，平时不能觉察的耳鸣、头晕、心跳、脉搏以及大脑中的种种幻想，都会凸现出来成为烦恼的事。没有了噪音的干扰，心理和生理内部却陷入了更多的困扰，而使我们难以入睡。

美国加利福尼亚州立大学有一间吸音的隔音室，一位叫保罗·班尼斯基的记者，特地去实验室



认床

在外出差或是旅行的第一个晚上，有些人会睡不着觉。有人可能会说，这叫“认床”，是因为换床换地方睡觉，环境的改变导致了人体的不适应。其实在医学上，这种换床后无法入睡的现象有一个专门名称，叫作“第一夜效应”。科学家通过改变小鼠的居住环境来模拟“第一夜效应”。实验研究发现：正常小鼠面对新环境的刺激时，极为不习惯，入睡困难；而剔除了多巴胺 D2 受体（大脑内一种特殊的蛋白质）的小鼠则“高枕无忧”，迅速入睡。因此学者推测多巴胺 D2 受体参与了“第一夜效应”的调控。

微博士



©

“体验”了这个“绝对安静”的环境。他是这样描述的：在进入绝对无音的实验室时，开始几分钟在脑海中还残留着外界带来的纷杂信息，倒是不在意这安静的环境。可是几分钟后，如同陷入了一个巨大的黑洞，安静得让人恐惧。我可以清楚地听到自己的血液在血管中流动的声音，汽锤般心脏搏动的声响。弯胳膊发

出的“咯咯”响声像骨折似的，肺部的呼吸声让人如同置身于大风箱中。如果活动一下身体，就会发出近乎撕裂的声响。在这样的环境里，人紧张得心都快跳出来了，还怎么可能睡得着呢？

因此，并不是越安静的环境越有利于睡眠。有些习惯了生活在嘈杂的马路旁的居民，当他们搬到安静的小区居住时，会因为环境突然安静而睡不着，往往需要一段时间来适应。（徐昕红 罗艳佳 黄志力）

为什么老人上床睡不着，坐下打瞌睡

回忆一下，你和爷爷的精神状态在一天中，是不是恰恰相反：清晨，你还赖在床上呼呼大睡，爷爷却早已在花园里打起太极。到了下午，你精力充沛地忙这忙那，却发现爷爷在沙发上打盹，手里还拿着看到一半的报纸。晚上，当你已进入梦乡，爷爷却在床上辗转反侧。为什么老年人会前一分钟还读着报纸，下一分钟就立刻进入梦乡；而一到晚上，躺在床上，却又翻来覆去睡不着呢？这主要源于两方面的因素。

首先是病理因素。一些精神性疾病如焦虑、紧张、忧郁等，或是器质性疾病如心脏病、关节炎、帕金森病等，以及服用某些药物，都可能干扰睡眠；另外，老年人多见“不宁腿综合征”，会导致他们在睡觉时出现麻木、针刺、阵发性腿抽动等症状，这些都会引起老年人夜晚睡眠困难。

其次是生理因素，主要是因为老人自身分泌褪黑素减少的缘故。褪黑素在夜晚分泌增加，帮助我们区别白天和黑夜。但随着人的衰老，褪黑素分泌减少，身体和大脑也就逐渐模糊了白天和黑夜的区别，因此睡眠会变得不规律。而且，老年人在白天午睡或打盹，这就更容易导致夜晚失眠。从这个意义上说，你一旦发现自己开始白天不停打盹，晚上又睡不好，就可能意味着开始老了。

为了改善老人的睡眠问题，可以考虑采取以下措施：适当补充褪黑素；采用一些方法帮助睡眠，如每天进行若干户外活动；白天喝上一小杯咖啡，或是把屋子弄得亮一点，增加日照时间，避免白天打盹。另外，老年人要建立有规律的睡眠习惯，保持卧室良好的环境，这对晚上的睡眠都能起到有益的作用。（徐昕红

罗艳佳 黄志力）



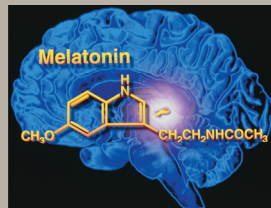
©

微博士

褪黑素

褪黑素，是由哺乳动物的松果体分泌的一种吲哚类的神经内分泌激素。1958年，由美国

耶鲁大学勒纳（1920—2007）等人首次在牛的松果体中分离得到一种物质，将其注入青蛙体内，发现青蛙的皮肤颜色变浅，故命名为褪黑素。近年来，国内外对褪黑素的生物学功能，尤其是作为膳食补充剂的保健功能进行了广泛研究，发现它具有促进睡眠、调节时差、抗衰老、调节免疫、抗肿瘤等多项生理功能。



©

微问题

羊 (Sheep) 和睡觉 (Sleep) 音似，因此，外国人会通过数羊帮助睡眠。那么，中国人是不是应该数“水饺”？

关键词

数数 睡眠质量 睡眠环境 褪黑素