

助眠主播方法五花八门

半夜刷视频助眠，靠谱吗？

你刷到过这样的视频吗？半夜听雨，夜景中雨声潺潺，还有沉浸式化妆、吃螺蛳粉、洗头、讲情境故事，助眠主播们方法五花八门，话不多说，轻声细语，这真能帮助大家破解睡眠问题吗？也有人疑惑，让我们少刷手机，现在却要半夜刷视频助眠？记者就此进行了采访。



“戴上耳机，只需五分钟即可让你深度入眠”，传入耳中的是连绵不绝的雨声，面对的画面则是仿佛置身房车内，雨水敲打透明车窗的顶部，森林处于黑暗中，只有车内微弱的灯光……有网友说，“好想在这个车内睡觉，盖上厚厚的羽绒被。”还有场景略不同，令人置身森林帐篷，帐篷外雨声潺潺。有网友表示“太助眠了，好喜欢这个声音”。

但也有网友表示，“我听了半小时也没睡着。”点开主播正在直播的直播间，窗口伴随闪电打雷与大雨，有人表示越听越烦，“下暴雨谁睡得着”，称被暴雨声吓得睡不着。

听雨声能缓解焦虑吗

听雨也会影响情绪

高质量睡眠与美好生活息息相关。《中国睡眠研究报告 2023》调查显示，2022 年我国民众每晚平均睡眠时长为 7.40 小时，近半数民众的每晚平均睡眠时长不足 8 小时 (47.55%)，16.79% 的民众每晚平均睡眠时长不足 7 小时。

采访中，国家二级心理咨询师、江苏·南京 12355 心理专家智库成员、南京交通技师学院思政高级讲师韩宁表示，

雨声会分为好几类，大多数情况下的雨声是一种白噪声，更接近于胎儿在母体内听到的声音，所以下雨天的时候，人们的觉更好睡。但是也有一些雨声，因为雨点击打的地方不一样，比如说击打在一些金属的挡雨棚上，或者其他的金属物件上，所形成的高频音会对人产生一些刺激。

“大自然中给人最好的白噪声，个人

刷视频催眠，有没有效果？有人质疑，“睡着了谁帮我关手机呢？”有人提问，“请问直播助眠音乐，多长时间自动关闭，难道通宵开机吗？”对此，有主播回复说，“可以手机上自己调自动关闭时间。”据了解，网上还有“放在床头听的白噪音，放松解压的雨声”30 分钟哄睡版。

觉得是在雨天雨水打落在大片的树叶上给人所带来的听觉享受。”至于为何有网友表示反而听着这样的雨声难以入睡，韩宁表示，下雨天，处在一个潮湿、阴暗的环境中，这时可能会让人感到沮丧或者寂寞。这并不是雨声导致的，而是下雨的天气导致的环境变化，从而影响到人的情感。这些情感可能会导致人难以入睡。

用声音助眠靠谱吗

目前网络平台上还活跃着不少以助眠为主题的主播，其中不乏数百万粉丝的博主。有的以塑料薄膜蒙在话筒上，通过摩擦发出各种声音，还有诸如给动画搞笑配音助眠，发出各种奇怪声音，比如吃饭的声音、小狗爪子拍打水面、豌豆射手发射炮弹的声音，还有沉浸式吃螺蛳粉的声音、咀嚼榴莲馅青团的声音。一段展现洗头声音的视频，博主表示光配音就配了 8 个小时。真人化妆秀也可以走放松治愈路线，没有多余的话，只有

水声、刷子掠过皮肤的声音、涂抹化妆品的声音。

韩宁告诉记者，真正对睡眠有帮助的声音，其实是低频的声音。而这些奇怪的声音，有时候会有低频的效果，但更多不是助眠，而是创造了一个想象和幻想的空间，在想象和幻想的空间当中让自己放松，当然也有些人会因为这种想象和幻想变得更加紧张和兴奋，更难以入睡。“可能听众在这些奇怪声音当中找到一种自我归属，在平时不敢

发泄的场景当中找到情感寄托。也有些主播通过给人找情感寄托的方式来吸引流量，只是打着助眠的幌子。”韩宁认为，这就跟陌生人之间的语音交流是一样的，在这个过程当中去寻找自己平时想说却没有地方去诉说的事。需要区分的是，专业心理咨询师会在倾听的过程当中引导来访者去找到自己的问题根源，而此类助眠只是一种相互倾诉，倾诉对象并没有办法让自己意识到，自己在其中有什么问题。据《扬子晚报》 张楠

改变，更环保



节能减排，人人有责
为了节约能源，请参与“光盘行动”

中宣部宣教局 中国文明网