

一只羊、两只羊、三只羊…… 失眠了，数羊有用吗？

如今，辗转难眠的夜以及天亮后朋友圈的一句“晚安”，成了许多人的“标配”。中国睡眠研究会发布的数据显示，中国成年人失眠发生率达到38.2%。

多项研究指出，长期失眠不只影响精力恢复，还会影响情绪，影响大脑对毒素的清除，导致记忆力、判断力变差，甚至增加罹患阿尔茨海默病的风险。此外，失眠还会改变人体的代谢水平，诱发糖尿病、肥胖等，连癌症的发病都与之有关。

失眠了怎么办？ 如何快速入睡？

失眠了，要继续躺在床上酝酿睡意吗？

首都医科大学附属北京安贞医院睡眠医学中心副主任医师习昕表示，失眠有着非常严格的界定标准，在有良好睡眠环境的前提下，出现入睡时间超过30分钟、睡眠浅容易醒、睡眠维持时间短的症状，才能被诊断为失眠。

如果出现了失眠的症状，但仍躺在床上逼迫自己入睡，会产生很大压力。一般建议，如果在躺了半小时以上仍无法入睡，就起床。“我们要建立睡眠与床之间的条件反射，有困意的时候再上床，否则不

要上床。同时，不要在床上做与睡眠无关的事情，比如玩手机、吃东西等。”

晚上失眠 白天要补觉吗？

腺苷是大脑中分泌的一种物质，其作用是使人感到困倦。早上起床是腺苷最少的时候，一天下来，腺苷逐渐累积，当大脑中腺苷的浓度到一定程度的时候，人就会犯困。

习昕表示，白天补觉时，会清除一部分腺苷，一旦睡得太久，就会清除过多的腺苷，导致晚上的睡眠动力不足，加重失眠。因此，失眠患者如果白天实在太困可以小睡一会儿，但是不要超过30分钟。

“数羊”只会让夜晚更难熬

失眠时，很多人会选择数羊。其实，数羊会给人带来更加紧张和焦虑的情绪，加重失眠。习昕指出，偶尔失眠不会对身体造成太大影响，因此不用放在心上。如果对失眠过度焦虑，反而会导致持续失眠，造成危害。

睡不着？试试这些

一个动作让你快速入睡

用小指抵住耳垂，其他几根手指自然放下，中指按住的点就是安眠穴。按压安眠穴会有酸胀感，按一会儿之后就会睡意浓浓。

两款饮品帮你一夜好眠

包括牛奶在内的一些食物里含有L-色氨酸，这种物质可以促进褪黑素的分泌，帮助人体产生困意。睡前1~2小时喝200毫升左右牛奶可以起到促进睡眠的作用。

除了牛奶，还有一款助眠的“秘密武器”——萱陈茶。这款茶能让我们放松情绪，带来好的睡眠。

5克萱草(也就是我们常说的黄花菜)加上3克陈皮洗净沥干，入滚开水300毫升，盖好温浸半小时，代茶饮每天喝3~4次。需要注意的是，泡茶时要选择经过蒸制并晒干的黄花，一定不要用新鲜黄花。另外，对黄花过敏的人不适合服用这款茶。

据央视新闻客户端

年轻人与父母的出游矛盾当真“不可解”吗？ 如何与父母一同愉快出游

今年国庆长假和爸妈去了一趟四川后，刘雨暗暗决定下次不再做这类“吃力不讨好”的事情。

酒店、车票、行程……出发前，爸妈先说“都听你的”，订好后却又各种挑毛病，甚至赌气说不去了；好不容易出发了，刘雨兴冲冲地列了一堆特色餐厅去打卡，爸妈的固定反馈句式为“这么贵，有什么好吃的，还是咱家的好”；早上7点被叫醒，全程“特种兵式”打卡，没有假期松弛感，让刘雨感到比上班还“心累”。“我觉得我和爸妈的生活作息与想法差距太大了，导致这次旅行大家都不开心。”刘雨说。

“如何和父母一起去旅行”，在社交媒体上已成为热议话题。有人吐槽“和父母出游就像在上刑”，有人分享和父母共同体验海上日出的绝妙时刻，也有人详细列出“不吵架”实操攻略。当年轻人与父母一同出游，容易碰撞出哪些神奇火花？观念差异带来的出游矛盾是否真的“不可解”？

我和父母旅行步调“不同步”

丁伟是和父母一起旅行的“资深玩家”，从他成年开始，平均每年会和父母出游五六次，短则到周边城市“Citywalk”两三天，长则在国庆长假来一趟“青甘小环线”。小时候，爸妈常常带丁伟出去旅行。长大后，旅行的筹划和实施任务自然地落在了丁伟头上，“爸妈已经不会网上做攻略、买门票了”。

尽管一同出游多次、彼此熟悉出游习惯，丁伟还是时不时会和父母“不同步”。矛盾最多的就是消费观念。有时出现在前期攻略阶段，比如订酒店。爸妈要求要有早餐、环境好、住着舒服，最重要的是，不能太贵。丁伟常常要花几个小时来仔细对比，才能选出相对满意的酒店。而妈妈常常会嫌丁伟订的酒店性价比太低。去三亚旅行时，丁伟想预订海景房，妈妈却觉得多走几步路可以省300元很划算。丁伟不解：“好不容易来一趟三亚，多花300元推门见海不香吗？”

除了理念不同，还有一些父母会进行“血脉压制”。95后女孩儿陈新宇觉得和爸妈出门最艰辛的，在于他们常常把“正事”夹在旅行中。

大三暑假出去玩，爸爸会在车站等车闲聊时冷不丁询问陈新宇：“你是计划考研还是工作？”等到工作了，妈妈在一起逛苏州园林时又受到灵魂拷问：“什么时候找个男朋友呀？就可以一起出来玩

了。”陈新宇觉得，原本兴高采烈出门，结果还要被拉着讨论“人生大事”，实在有点扫兴。她认为出门就应该开开心心关注风景美食，“不知道为什么他们一定要破坏美好的氛围”。

“有时候不是年轻人不爱和父母旅行，父母也不想和年轻人一起出去玩。”在“大厂”工作两年的程柳感慨，自己在外地工作，难得和父母见面。她曾萌发过带父母一起出去旅行的想法，但由于爸妈暂未退休，时间常常凑不上。更重要的是，每当自己提出一起出去玩时，妈妈常常表达不同意见。

“妈妈觉得我之前出去玩的行程过于松散。”程柳无奈地说。程柳喜欢度假式旅行，主打时间自由和身心放松，但妈妈觉得，出来旅行要充分利用时间，标志性景点得去，当地特色菜也要现场品尝。“她不喜欢我平时睡觉到中午、在酒店点外卖、深夜吃夜宵，喜欢早睡早起健康旅行。”因为这个原因，程柳和父母一直没能顺利成行。

出门旅行，爸妈更加“放飞自我”

一起旅行后，高安馨好像对父母有了新的认识。她最初提议一起去桂林旅游时，父母都表示“不想去”，因为旅游“又累又贵”，是“花钱买罪受”。直到飞机降落，高安馨才发现老两口其实也跟自己一样“爱逛爱玩”，甚至有些“失控”。她原本做好了攻略，在哪里吃东西，去哪里购物，去哪里参观……然而父母却像是放飞了自我，完全不顾她“精打细算”的安排，他们觉得饿了就随心所欲在景点里找一家饭馆吃饭，点的东西“又贵又不好吃”；看见土特产店，进门就买，不考虑性价比；她这边正在叫网约车，父亲却已经跟“黑车”司机谈好了价格……结果当然是频频“踩雷”，就这样，自己在父母的带领下变成了傻乎乎的游客，用心做的攻略全然没能派上用场，高安馨觉得“又好气又好笑”。

老两口的“放飞自我”毕竟有限，当旅行团里加入了家里的其他长辈，才是真正的考验。今年国庆假期期间，赵思扬带着父母、舅舅、舅妈、表妹一大家子人一起去西安游玩。赵思扬充当起了“领队”的角色，他在征求每个家庭成员的意见后，做好了攻略，订好了酒店和机票，安排好了旅途中大小事宜，所以整个旅途可以说是“其乐融融”，然而即便如此，一些小摩擦还是难免。

赵思扬告诉记者，最让他感到为难的是，父亲

平日喜欢吃炒菜，吃饭时还喜欢喝两口小酒，他并不想因为旅行而打破常规，再加上两家人难得一起出游，所以父亲兴致格外好，每顿饭都让赵思扬安排能吃炒菜的餐馆，好跟舅舅“多喝几杯”。某次因为一些客观原因，赵思扬没能如父亲的意，两人闹了点别扭，第二天赵思扬心里不忍，又格外安排了“赔罪席”。赵思扬告诉记者，其实他心里也明白，父亲对“吃炒菜”和“多喝几杯”如此“任性”，不仅是出于自己的生活习惯，也是基于想要好好招待亲戚的心情，“虽然我因为担心父亲的身体，不想让他喝酒，但同时也不想扫了他的兴。”赵思扬说。

化解矛盾，要想清楚“为什么和父母去旅行”

尽管和父母在旅行中矛盾颇多，但当高安馨看到父母兴高采烈地一边拍视频一边发朋友圈的样子，又觉得这些好像也不重要。“他们能跟我一起出来玩，我已很开心了。”高安馨对记者说。

“其实看到一大家子人热热闹闹在一起，我也觉得很开心。我以后还是非常愿意带他们一起出门旅行的。”赵思扬说。

丁伟也觉得，矛盾都是小插曲，并不会影响最终的心情。“带爸妈出去，我还挺开心的，他们也开心，觉得和我一起打卡了不同的城市。”

如何减少这种矛盾？丁伟觉得最关键的是要想清楚：为什么带父母出去玩。

“你是为了陪伴父母尽孝、带他们看世界？还是想把他们当成自己的旅游搭子？”丁伟觉得，如果是为了陪伴父母，那么年轻人不能仅仅用自己认为的“好”作为衡量尺度，也要看到父母的习惯和偏好，更不能觉得“我是为你们好才带你们出来，你们要按照我的来”。要在相互尊重的前提下，尽可能选择父母能够接受的方式。

如果希望和父母成为“旅游搭子”，则要注意和父母生活理念的差异。“日常生活中，年轻人和父母就存在理念和习惯的不同，只不过旅行场景把这种差异进一步放大了。”丁伟觉得，如果差异带来的不快乐已经超过了旅行本身的快乐，那么也没有必要继续一起旅行，各玩各的就好。“哪怕是同龄朋友，一起旅游都可能不开心。和父母一起出游，彼此开心最重要！”

据中青网