

# 拯救睡不醒的你

## 听听这几款“花样叫早”APP吧



天越来越冷，睡不醒的你，是否也有过赖在被窝里不愿起床的经历？那些需要早起准时到单位打卡的上班族、准点到教室上课的学生，更希望能有一款神器让自己早上准时起床。有下面这几款闹钟APP“花样叫早”，“妈妈再也不用担心我春乏秋困夏倦冬眠啦！”

### 1

#### 起床20分

亮点：闹铃响过后自动播报天气新闻资讯  
适用人群：上班族、学生

该APP的图标是粉红色的，打开后的界面则是深蓝色的。它的功能没有多余的花样，首页就是闹钟设置，点击添加闹钟后可开始设置。

首先需要设置的是时间；接下来是闹铃声，有搞怪的、凶猛的、卖萌的……还可以录制自己的声音当铃声。这两项功能几乎算是同类型APP的“标配”，设置完成后，就可以选择闹钟响过后播放的内容了，这才是《起床20分》的特色。该功能可选内容有很多，新闻类的包括每日新闻早播、娱乐头条、科技前沿等，音乐类的涵盖古典、流行、民歌等风格，还有适合学生的教育语音、中小学英语、新概念英语以及儿童故事。每天播报新闻前，该APP还会报告当日天气，提醒你穿什么、不该干什么，挺人性化的。

### 2

#### 谁叫我起床

亮点：每天被不同的真人录音随机叫醒  
适用人群：单身青年

光听这个APP的名字，是不是就觉得够直白，还带一丝神秘感？对，《谁叫我起床》最吸引人的，就是它独具一格的功能——每天早上被不同的神秘声音叫醒。

它的界面极其简单，主色调为蓝加白，打开后，有并列的3个子页面：闹钟、发现、消息。

“闹钟”这一页，可设置每天的起床时间。与众不同的是，这款APP提供的时间区间，只有凌晨4点到

早上9点。每天叫你起床的声音性别，可以选择男或女，也可以男女都选，系统每天会随机匹配“叫早”的声音。声音的内容比较随意，可能是一段话，也可能是一首歌。

“发现”这一页，有两个主要功能。一是录制铃声，可以自己录制一段音频上传，这样，你的声音就成了叫醒别人的工具。另一个功能叫作“一天”，用户可以通过这个平台写心情、晒照片。

### 3

#### 火箭闹钟

亮点：要完成星际游戏才能关闭闹钟  
适用人群：学生、界面控

打开这款APP，画面是充满了宇宙、星球、外星人等元素的壁纸形态，而且可以随意下载。日历和当前时间、温度被做成“太阳”的形状，其他行星围着“太阳”转动。点击右上角的添加按钮就能设置闹钟，可以给自己或给他人设置。给他人设置需绑定手机号，通过联系人把闹钟请求发送给对方，对方

接受后，就能共用。

为避免闹钟一响就被关闭，这款APP还准备了一系列有趣的星际游戏任务，比如连续摇晃手机给火箭发射器装满燃料、对着麦克风吹气将UFO赶走、保持手机平衡让航空飞机穿越小行星带……闹钟响起后，你只有按提示完成指定任务，闹钟才会停下。

(据华龙网)

## 这样做，有助于睡眠

### ● 关闭电子产品

研究显示，睡前玩手机、平板电脑等电子产品能使褪黑激素分泌量减少，造成生物钟混乱，引起失眠。因此，睡前应先把电子产品关闭，卧室里最好少放或不放电子产品。

### ● 计划好第二天要做的的事情

在入睡前想着明天要做的的事情，会导致精神得不到充分的放松。所以，建议在睡前把次日要做的的事情在笔记本上简单规划，了却“心事”再上床睡觉。

### ● 准备好第二天要穿的衣服

不少人上床后会反复琢磨第二天自己要穿啥，这会影响睡眠。如果每天睡前打开衣柜，为自己第二天的衣着做好“规划”，既节省了时间，又能睡个好觉。

### ● 用热水泡泡脚

热水泡脚可加速脚部血液循环，使大脑血流量相对减少，从而使人产生困倦感。泡脚水的温度以40℃左右为宜。此外，泡脚时在水中加点醋，助眠效果会更好。

### ● 听听轻柔的音乐

耳朵接收到有规律的音乐节奏并将其传送到脑部，会使你的心灵放松平静，让愉悦的想法替代紧绷的思绪从而促进睡眠，节奏柔和的古典音乐和轻音乐都有效。

### ● 创造一个黑暗的入睡环境

研究显示，在完全黑暗的环境里入睡，能对褪黑激素的分泌产生影响，从而提升睡眠质量。因此，睡前应关灯并拉好窗帘，为自己营造一个回归自然的黑暗环境。

# 拯救睡不着的我

## 催眠不能数羊，数着数着天亮了

失眠了？不如数数羊吧，数着数着就睡着了。不过，你真的算过平均数多少只羊才能睡着吗？

一项研究表明：数羊并不能有效解决失眠问题。研究人员对50个人进行研究，将他们分为3组，让他们采用不同的方法入眠。第一组幻想宁静的场景，如空旷的天空、平静的湖面等；第二组数羊；第三组不采取任何措施，按照普通方式入睡。研究发现，第一组人员比正常入睡者提前20分钟入睡，而第二组采用数羊方法的人，则比普通入睡时间更晚。

### 关于数羊的小八卦

为什么日本人数羊反而更睡不着呢？因为日语里的“羊”很难念，念起来让人精神紧张。日本原来是没有羊的！日本人数羊要先想象一只只小羊，再想象它们一只一只跳过栅栏的样子，再开始数，此时脑子已乱成一团……

此外，在某羊实验站工作的Bret Taylor表示，他也不支持数羊入睡，他尝试过这种方式，结果根本不管用，因为羊根本就不跳篱笆，所以很难想象这个画面（许多美国人数羊时都会想象羊跳篱笆的场景）。

### 数羊凭什么催眠？

由于英文中的“羊（sheep）”和“睡觉（sleep）”发音比较像，这样就会在数羊时联想到睡觉，又避免了直接命令自己睡觉造成的心理压力……

如此说来，数羊就有很大的局限性，除了德语的schafe（羊）和schlafen（睡眠）多少有点相近，其他语言比如西班牙语语的cordero（羊）和dormir（睡眠），法语的mouton（羊）和dorment（睡眠）以

及日语的Hitsuji（羊）和Suimin（睡眠）念起来都有天壤之别。

@fjksaeiop：以前很相信这个方法，每次失眠都数羊，结果数到最后没有一次成功睡着的！

@手机用户13422：外国人数羊，中国人应该数水饺（睡觉）才对，只怕数着数着就饿了。

@victory：早知道数羊是假的，还不如睡前做做拉伸运动，比躺着呆呆地数羊靠谱多了。（小小）