

新京报快讯(记者戴轩)对于睡眠障碍人群来说，睡前玩手机成为不少人助眠的方式，但这样做只会更加刺激大脑，不利于睡眠。昨日，我国首款拥有自主知识产权的“睡眠机器人”在京发布，试图通过“脑波谐调安静”、催眠正念引导等方式对抗失眠难题。

睡眠问题直接关乎人体健康。中国睡眠研究会最新的调查数据显示，睡眠浅、早晨醒来过早以及难以入睡依次是困扰受访者的三种主要睡眠问题，早在2012年世界卫生组织就曾统计，中国患有各类睡眠障碍的人群占比高达38.2%，远超全球27%的平均水平。

北京大学应用心理学实践导师、国家二级心理咨询师刘芊驿说：“睡眠困难主要表现为两种形式，一种是入睡困难，另一种是无法熟睡。”刘芊驿每天接触许多受各种心理困扰影响生活质量的求助者，绝大多数存在不同程度的睡眠障碍。她介绍，很多人习惯在睡觉前拿起手机刷一下朋友圈、看看新闻或者玩几局游戏，但这种方式只会令大脑兴奋，更加影响睡眠。

人工智能如何助眠？“睡眠机器人”开发者众德智能董事长贾相晟介绍，这款机器人具备10大功能，将脑波谐调安静、睡眠氛围音乐、催眠正念引导、自然语音交流、助眠香薰放松、智能柔光减压、音乐娱乐点播、中医穴位保健、预约心理专家等融于一体。

其中，脑波谐调安静功能是被国内外专家普遍认可的最为有效的科技助眠手段之一，通过向人类大脑释放 α/θ 波段，可以使人达到放松的状态。而催眠正念引导功能则由国内心理专家和催眠大师亲自录制引导话语，帮助使用者缓解压力。