

大家好，关于炒期货没有一天睡好觉很多朋友都还不太明白，今天小编就来为大家分享关于炒期货睡不着觉的知识，希望对各位有所帮助！

本文目录

1. [有请期货日内交易员，回答一下夜盘是否影响你的睡眠？](#)
2. [有朋友说，自从发生了杭州碎尸案，晚上睡觉都不踏实，你怎么看？](#)
3. [有没有治失眠的方法？](#)

有请期货日内交易员，回答一下夜盘是否影响你的睡眠？

不建议期货日内交易员长期做夜盘交易或盯盘。

不仅仅是影响睡眠，而是身体健康的透支。俗话说关心则乱，白天做日内盘已经是身心俱疲了，盈利让你处于兴奋状态，亏损则心如刀割，如果再投身夜盘，一天两天尚可，时间长了，就算是台机器，也会出毛病的。

我有一段时间操盘期货也曾白天做完晚上接着，为了不至于压力过大，少买一些，甚至一手两手，最多也做过上百手螺纹钢的，但很快发现受不了了，有一次买了手黄金多单，太困了睡了，半夜一点醒来看了下盈利五百多块，就又睡了，结果第二天醒来不但看盈利没了还亏损。

为啥那么困还会半夜醒来？还是心里不踏实，期货夜盘让你紧绷了一天的神经不能放松。大家都知道金融民工是一份劳心劳力的苦差，很多人未老先衰，有的罹患疾病。

所以奉劝期货日内交易员，晚上有时间和精力，适当看一下夜盘可以，千万不可沉迷其中，要休息好，身体健康是做好一切事情的保障，皮之不存，毛将焉附？有命赚钱也要有命花才行。

有朋友说，自从发生了杭州碎尸案，晚上睡觉都不踏实，你怎么看？

这就是典型的没事找事型。

好老公、好老婆比比皆是，不用怕。

平生不做亏心事（我去，忽然忘了下一句）。

杭州碎尸案，是一起因人的心理极度扭曲导致的悲剧，我是这么看的。

我老丈人去世时，丈母娘才四十来岁，都劝她找一个，但丈母娘坚决不找，理由就是：

第一，怕对孩子不好。

第二，怕两家人闹纠纷。

第三，不想伺候人了。

通过杭州碎尸案，我才发现，丈母娘是何等英明！

半路夫妻，的确不好相处，更应彼此珍惜才是，但总有人私心太重、执念太深，稍微让自己不痛快了，就横眉冷对，不找自己原因，总赖他人。

人，都生活在一个“理”字当中，夫妻之间也是如此，大家要学会化解矛盾，而不是激化矛盾，把事情摆在明面上，耍小聪明是不可取的。

有没有治失眠的方法？

不时有睡眠障碍这种现象，在人群中比较普遍。

包括入睡困难，怕打岔易惊醒，醒后难入睡和醒得过早。

现代人的生存环境和人生经历，比过去要复杂得多，就易出现心肾不交、阴虚火旺等情。

失眠的问题涉及到环境、心态、习惯、应激事件等诸多方面。

必须找准病因，才能有的放矢，有时可能仅一种原因，也可能有二种原因，个别人甚至可能有三种以上原因。

是其它疾病所致，还是起夜小便、作息时间不规律所致？抑或其它什么原因？

例如，噪声即可令人失眠，对睡眠的影响表现为入睡时间和睡眠深度两个方面。

有人曾用脑电波作指示，测试噪音在夜间对睡眠的干扰情况，结果发现：

在40~45分贝的噪音刺激下，睡眠者即有觉醒反应，神经衰弱者，40分贝以下即被惊醒。

若长期失眠，就会影响到工作、学习的效率，特别是对那些要求注意力高度集中的精细复杂工作，影响更大。其它肯定还有免疫力等方面的影响。

对失眠症，既不能太在意它(勿多想多虑)，但也应重视它(找原因寻对策)。

关于炒期货没有一天睡好觉的内容到此结束，希望对大家有所帮助。