## 美国医生创立60秒极速入睡法

哈佛大学毕业的医生韦尔近期发表“4-7-8”呼吸法，能使人在60秒内进入睡眠状态。



放心，失眠的痛苦我们懂。数羊、喝牛奶、在热牛奶里洗澡......我们全部试过，但最后还是在半夜四点起来吃 4 粒安眠药。

现在，美国人安德鲁·威尔博士说自己找到了一种帮助睡眠的 4 — 7 — 8 呼吸法，可以让你在一分钟内进入梦乡，不需要任何药物。

这个方法来自瑜伽，它可以让氧气更好地进入你的肺部，安定神经，放松肌肉，一点都不复杂。

在任何你想睡觉的地方坐下来，后背挺直，“舌抵上颚”，然后做下面四个步骤。“4-7-8”呼吸法分3个步骤：

**首先吸气4秒；**

**再憋气7秒；**

**最后再呼气8秒。**

**3次循环后 zzzzZZZZZZZ**

注意：吸气时要用鼻子，而且不要发出声音；呼气时用口，要有‘呼 ’声；一定记得舌抵上颚！

博士说了，你需要每天练习这个技能两次，需要大约 6-8 周的时间，熟练之后每个人都可以 60 秒钟入睡