

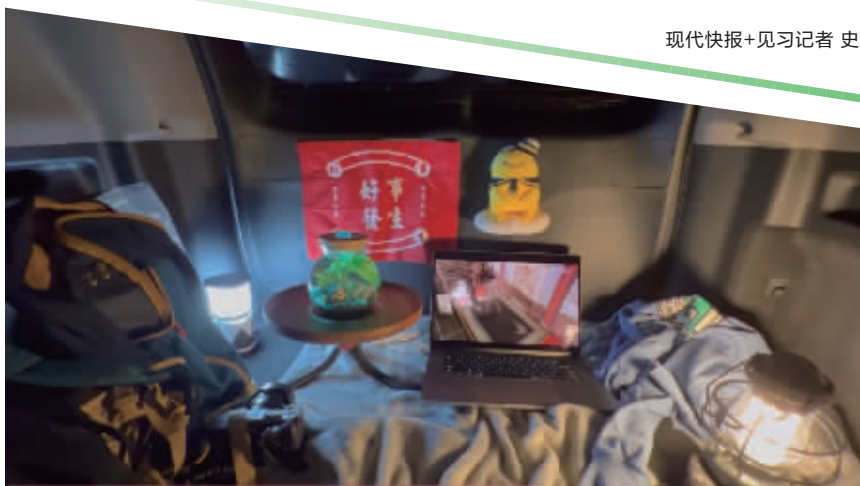
“大自然录音师”助上万人沉浸式入眠

他曾深受失眠困扰,想到实景录制雨声白噪音陪伴人们的睡前时光

淅淅沥沥的雨声、风吹树叶的沙声、篝火噼里啪啦的燃烧声……近几年,舒适放松的白噪音十分流行,陪伴了很多人的睡前时光。南京有位“大自然录音师”,每逢雨天便开着车出门实景录制雨声视频,并且每晚不间断直播,陪伴上万人沉浸式睡觉。医生表示,很多人在下雨天睡得特别香,原因就是雨声白噪音能安神定志,让有睡眠障碍的人进入深睡眠。

人物
新闻

现代快报+见习记者 史童歌 记者 任红娟/文 视频截图



实景录制雨声白噪音,助人们入睡

淅淅沥沥的雨点落在车窗上,窗外水汽氤氲,偶尔有行人和车辆路过……今年2月18日,童先生在某平台上传第一条沉浸式助眠视频,30分钟的视频里,镜头几乎保持不动,视频标签写着雨声、白噪音、助眠。

深受失眠困扰的人们对“白噪音”并不陌生。白噪音是一个物理学概念,指一段声音中波长分量的功率谱密度在整个可听范围内都是均匀的。虽然名字中含“噪音”,但它不会增加烦躁感,反而在神经系统领域内能起到辅助治疗疾病的作用。

童先生告诉现代快报记者,他曾深受失眠的困扰,也是白噪音重度爱好者,经常听着白噪音入睡。想着很多人有这方面的需求,也有人反馈过有些白噪音的视频画面较单一,不够真实自然,便产生实景录制的想法,想帮助人们放松、入眠。于是,他把自己车子的后排座椅放倒变成一张床,晚上下雨或是周末便开着车出门。“南京周边有水库,可以搭帐篷露营,我有时会开车开过去拍摄,或者去比较幽静的公园,天冷的时候会带上取暖的气炉和睡

袋,在车里睡上一夜。”拍完素材,他会回家剪辑、发布,有15分钟的短视频,也有近4个小时的长视频,然后整理成不同的专辑,方便人们循环播放。

他曾把相机放在露营地的帐篷里,帐篷外的篝火影影绰绰,结伴而行的一家人、情侣偶尔走过,交谈声、小朋友的欢笑声、远处的窃窃私语声,与落在地上的雨声混合在一起……有人评论说“在家也享受到露营的快乐”“可以想象到第二天早晨,穿着拖鞋站在清新的空气里迎接第一缕阳光,感受到世界的美好”……

他曾把相机放在车后座上,录制自己在城市雨夜中开车的画面。近一小时的视频里,窗外车流穿梭,霓虹闪烁,雨声淅淅沥沥,车辆偶有颠簸,有人说“感觉真的在安稳温馨的车后座踏踏实实地睡觉,很有沉浸感”“最近晚上睡不着觉,太需要这种氛围感了,好惬意”……

童先生说,他会根据评论反馈不断创新,避免内容同质化。截至目前,他已经发布34条视频,还将账号名改为“助眠治愈专门频道”。

直播间变“树洞”,上万人“抱团”睡觉

8月上旬,童先生想到用直播的方式,让网友获得更身临其境的感觉。“每天晚上9点开始,一直放到第二天清晨,我困了就先去睡觉,直播间一直开着,后面陆陆续续不停地有人进来。”

10月12日0点30分,直播间的观看量已经超过万。童先生注意到,网友还会自发

地聊天互动,把直播间当作睡前“树洞”。有的聊聊当天遇到的趣事,有的诉说学习工作的疲惫,互相打气后,再互道晚安,之后沉浸在“雨夜世界”中,沉沉睡去。“有人还碰到了知己,相约第二天继续来直播间‘抱团’睡觉。直播间也有固定听众,每天都能看到很多眼熟的账号。”

为何雨天睡得特别香?白噪音很安神

95后女生安安是白噪音视频的忠实听众,她告诉现代快报记者,小时候放暑假回乡老家,老宅子门前有片树林,夏天雨水很多,晚上经常伴着淅淅沥沥的雨声入睡。“去年在网上看到有专门录雨声的视频,还有雷声,听到时便勾起很多童年的回忆,感觉很安心。”从那之后,她睡前会经常听雨声白噪音,有时白天心情浮躁时也会听一会让自己静下来。

现代快报记者注意到,某视频平台上搜索“白噪音”,约有11万条相关视频,5.7亿次播放量,分为“雨声”“流水”“柴火声”“鸟

鸣”等标签关键词,其中“雨声”最受欢迎;某社交平台上“白噪音”的相关笔记也有10万余篇,还有很多主打助眠的白噪音App。南京市中医院治未病中心主任中医师余波介绍,很多人在下雨天睡得特别香,原因就是雨声白噪音。在医学方面,白噪音可以起到安神的作用。在自然界里,白噪音不光是下雨的声音,还包括虫鸣鸟叫、小溪流水、海浪拍打沙滩等声音。余波建议,有睡眠障碍的人群不妨找一些白噪音的声音素材,睡觉的时候听一听,这样有助于安神定志,进入深睡眠。

“飞机拜拜员”是什么工种? 一起来了解下



飞机起飞前,飞机维修人员会挥手告别,这是日常工作,更是一种承诺和祝福 通讯员供图

快报讯(记者 刘伟娟)最近,一段停机坪上“飞机拜拜员”的视频火了。他们每天跟飞机挥手告别,让网友羡慕不已。这到底是个什么工种?10月13日,现代快报记者从东航江苏公司获悉,每架飞机起飞前,都会有飞机维修人员送机。跟飞机挥手告别对他们来说,不仅是日常工作,更是一种承诺和祝福。

东航技术公司江苏分公司A320航线三车间放行主管陈少东介绍,飞机维修人员主要负责飞机技术状态检查、维修和技术放行,是保障飞机技术适航的关键工种,按维修授权分为勤务人员、一般维修人员和放行人员。其中放行人员维修权限最高,具备飞机整机放行的资质。飞机每一次降落、起飞前都需要维修人员进行绕机检查,放行人员检查确认签字后飞机才能放行。

对于飞机维修人员来说,通过飞机系统理论、维修基本技能和实践以及航空维修技术英语等级考试后才能取得中国民航局颁发的基础维修执照;其次,针对波音、空客等不同机型,还要通过相应的机型培训取得机型证书;最

后,经过航空公司周期性的考核和授权,才能从一名维修人员成长为一名放行人员。此外,还需要不断提高团队协作和沟通协调的能力。陈少东说:“保障飞机安全的同时,还得兼顾航班的准点率,因此我们要时刻与机组、乘务组保持沟通与协作,大家共同努力,保障航班的安全起降。”

关于挥手送行的仪式,陈少东说:“将近20年前,我们东航借鉴国外航司,优化了这套送行动作,用温暖的挥手向旅客表达一种承诺和祝福。2005年,公司推动机务系统一体化整合,当时公司领导对机务文化建设提出要求,觉得这个动作很不错,就要求我们把它固化成为一种文化仪式,融入机务送行程序中,从那时开始就推广到全公司全航线。后来也收到很多旅客良好的反馈,我们这个动作就慢慢保留了下来。”对于飞机维修人员来说,每一次签字放行都是一份庄严承诺,每一次挥手告别都是一次郑重祝福,正是有了他们的承诺和祝福,每一个航班起落才能得以安妥,每一次安全出行才得以保障。