

睡眠,是我们每天都要经历的一场“小旅行”,它不仅仅是休息,更是健康的基石。研究表明,优质的睡眠不仅能够提高免疫力,增强记忆力,还能有效缓解压力,预防多种慢性性疾病。然而,随着生活节奏加快,入睡困难、睡眠不深、多梦、磨牙、打呼噜等睡眠方面的问题困扰着越来越多的人。据世界卫生组织统计,全球约有三分之一的人存在不同程度的睡眠问题。

今天(3月21日)是第25个世界睡眠日,主题为“健康睡眠,优先之选”。那么,如何创造一个舒适、健康的睡眠环境?什么样的睡眠习惯才能让我们以更加饱满的精神状态投入到工作和生活中呢?

熬夜晚睡成日常

吃饭和睡觉,可谓人生头等大事。相较于“再苦不能苦了嘴巴”,人们对“睡得好”的重视程度似乎远比不上“吃”。

中国睡眠大数据中心发布会暨全国睡眠障碍筛查工作发布会上发布的《2025年中国睡眠健康调查报告》显示,近半数成年人存在睡眠困扰,女性比例高于男性,且困扰率随年龄增长逐渐攀升。我国18岁及以上人群平均入睡时间为23:15,仅39.1%的人在23:00前入睡,且存在显著群体差异:男性入睡时间晚于女性,农村居民早于城市居民,年龄越小入睡越晚。

如今的社会中,各个年龄段的人群都有着各自的责任和压力,比如求学阶段的年轻人要忙于学业和高考,工作后又要为事业不断奔波。这导致人们在白天可自由支配时间太短,晚上休息的时候,在“犒劳心理”的驱使下,娱乐的时间延长,睡眠时间自然就缩短了。

市民许雨霞坦言,白天忙于工作,只有晚上闲暇的片刻是属于自己的时间,浏览新闻、读读书、刷刷抖音。晚上不论干什么,时间仿佛流水一般,很快就来到夜里十二点,睡觉总是一拖再拖。“看小说的时候总想着看到十二点就休息,入迷后就根本不睡,只想把剩下的赶紧读完。要是刷抖音那更是没的说,看完这条想看下条,那是越刷越精神。”她说,“凌晨两三点实在熬不住才睡,精神亢奋的时候直到‘天露鱼肚白’才匆忙入睡。明知早睡早起身体好,可就是管不住自己。”

在某企业工作的王鑫称,每个月最忙的那几天,她常常将工作带回家,对着电脑忙碌到十二点多。夜深人静时,前一刻还在的鼾睡虫瞬间消失得无影无踪,躺下来怎么也睡不着,翻来覆去,脑海中全部是刚做的工作,想着应该怎么完善,哪个措辞需要修改。王鑫无奈地说:“一看手机都已经凌晨了,熬着熬着才能入睡。这样的情况必然导致第二天起不来,着急忙慌上班,一整天都精神不济。”

家住海勃湾区海达佳苑小区的赵二宝告诉记者,自从退休,生活一下子闲了下来,白天到社区活动中心和老伴们打打牌,中午接送放学的孙子,晚上看电视。一天看似被安排得很满、很忙碌,可到了夜晚,失眠还是找上了门。“白天时间充裕,身体也不累,晚上要靠着电视入睡,看着看着躺在沙发上就睡着了,睡着睡着又被电视吵醒,到了床上睡意全无。时间一长,睡眠不足,生物钟紊乱,人也变得没精神。周围不少人都说我,自从退休一下子老了不少。”赵二宝感慨,难道真是人老了觉就少了?

睡眠问题要重视

深夜,很多人进入了梦乡,可还有人在单位埋头加班,有人在被窝里刷手机,有人在饭局上推杯换盏,还有人在虚拟世界里冲锋陷阵……这看似常态的背后,让我们背负越来越多的“睡眠债”。

中医认为,睡眠是阴阳消长平衡的过程,是人体营卫之气顺应自然界昼夜变化的结果,所谓“昼行于阳二十五周,夜行于阴二十五周,周于五脏”,顺应自然作息,营卫之气相互协调,脏腑受到滋养,自然睡得香。“7点到9点胃经旺,是吃早饭的最佳时间,有助于消化;11点到13点心经旺,若能午睡30分钟,对养心大有好处,可使下午精力充沛;21点到23点三焦通百脉,此时应进入睡眠,使百脉休养生息;23点到凌晨1点胆经旺,此时睡着身体得到休息,醒醒后头脑清晰,气色红润;凌晨1点到3点肝经旺,肝藏血,通达全身,如果在这时还熬夜第二天必然烦躁、疲惫。”市人民医院耳鼻喉科副主任、主任医师车莉表示,21点到第二天5点如果处于良好睡眠状态,则有助于人体细胞休养生息(特别是晚上11点至凌晨1点),长期睡眠不足,会引起血

世界睡眠日

您睡好了吗?

本报记者 赵荣/文 齐艳芳/绘图

压波动,情绪调节能力也会减弱。

夜晚睡眠休息的过程中,人体分泌褪黑素,作用是维持皮肤健康和白皙。如果经常熬夜,意味着褪黑素分泌水平下降,皮下更容易被色素和代谢物占据,从而会出现皮肤暗沉、痤疮等情况。这一点,女性朋友一定要引起足够的重视,再多的化妆品也不如美容觉来得健康、自然。

睡眠期间,劳累了一天的身体会开启自愈功能,而熬夜代表睡眠时间缩短,身体自愈能力下降,会造成免疫系统紊乱,感冒生病的次数就会变多。免疫力下降还会导致精神萎靡、食欲不振等情况,对生活和工作造成不小的影响。

同时,成年人的近视和熬夜有着直接的关系。在熬夜时无非是学习、工作或娱乐,无论是哪种都会对眼睛造成消耗,加速加深近视,眼镜变得越戴越厚。熬夜玩手机时,手机光持续对眼睛造成刺激,不仅加速近视,还会增加青光眼、结膜炎、角膜炎等眼部疾病的发生。车莉表示,虽然熬夜的行为较为普遍,但这并不代表它是正确的,养成早睡的习惯,才是健康的基础。

这些知识要了解

除了熬夜影响睡眠外,睡前饮用咖啡或浓茶、晚餐过饱、打呼噜、过敏性鼻炎、睡眠不深等情况同样困扰着人们的睡眠。

车莉介绍,在临床上,失眠被分为短暂性失眠、短期性失眠、长期失眠3种类型。其中,短暂性失眠是偶然发生的,时间小于7天,因情绪异常(过度兴奋或受到其他刺激)、出差等引起;短期性失眠在7—30天左右,可能是由身体疾病或重大变故导致,可采用适当助眠手段(如服用褪黑素,或香薰等方式),但如果处理不当,容易导致慢性失眠;长期失眠则大于30天,属于慢性失眠,多由精神压力、长期熬夜引起,存在翻来覆去睡不着、睡眠中断,第二天经常觉得疲劳、紧张、压抑和困倦,甚至出现疼痛、咳嗽、呼吸困难、夜尿多、心绞痛等躯体明显症状。

“短暂性失眠和短期性失眠属于假性失眠,只需要适当调节就能及时恢复,可倘若出现了长期失眠的症状,则则是真实的失眠,往往靠自身调节效果甚微,需要就医治疗。”车莉表示,失眠易发生在压力大的人群中,如学生、职场人士;老年人因生理变化和健康问题,睡眠质量下降;女性,尤其是更年期女性,激素波动影响睡眠。此外,有心理健康问题的人,如抑郁症、焦虑症患者、慢性病患者,如心脏病、糖尿病患者等,也容易失眠。

引起失眠的原因有很多,如心理因素、生活习惯、环境因素、健康问题、药物影响等。在学习压力较大、工作不顺心等情况下,精神压力较大,可能会出现焦虑、抑郁情绪,进而影响患者的睡眠,导致失眠的症状。如果情况不是很严重,可以通过自我调整来改善,平时保持良好的生活习惯,多参加体育活动,如游泳、打羽毛球、慢跑等,多与家人、朋友沟通交流。如出现持续性心境低落、兴趣减退、紧张、焦虑、失眠等症状,考虑是焦虑症或者抑郁症,建议及时就医诊治。

作息不规律、过度使用电子设备、摄入咖啡因或尼古丁等生活习惯导致失眠,可以通过调整作息时间、改善睡眠环境、放松身心、饮食调节、建立良好的睡前习惯以及寻求专业帮助等方法进行调节和改善。

此外,受健康和药物影响失眠状况要具体问题具体分析,想要进一步解决,还需就医诊治。

好习惯有助睡眠

市民王立友认为,每天劳逸结合、规律生活,睡眠自然好。“冬季农闲时,地里没啥活儿,每天除了吃和睡,再就是干点儿家务,日子很轻松。每天睡不着、睡不好,一度还以为自己生病了。”王立友笑着说,“前些日子回归正常生活,白天松土、修农机,为春耕作准备,起得早,干得多,晚上倒头就睡,一觉到天亮,哪还有失眠这一说。”

的确,只有养成良好的睡眠习惯,才能提高睡眠质量。车莉认为,每天睡眠6—8小时最佳,对于失眠患者,可通过改善睡眠环境、调整生活习惯、掌握放松技巧、认知行为疗法和适量的运动,有效改善或解决失眠问题。

首先,可挑选软硬适中的床垫、合适的枕头、柔软透气的床单和被子来改善睡眠环境;其次,对于睡觉不喜欢噪音的人群,可安装隔音设备、使用耳塞等方式减少噪音,营造安静的睡眠氛围。灯光会影响褪黑素的分泌,睡觉时尽量保持室内灯光关闭,可使用遮光窗帘或眼罩阻挡光线,提高睡眠质量;再次,适宜的室温是安寝的前提,可通过空调、加湿器等设备,找到适合自己入睡的温湿度。

生活中,我们讲究“胃不和则卧不安”,所以睡前2小时不要吃东西,晚上尽量只吃八分饱。入睡时,最好不要接触电子产品,否则,不仅容易转移注意力,强光也会让大脑亢奋,出现睡不着的情况;如实在睡不着,可借助冥想、深呼吸等技巧放松身心,辅助入睡;白天适量运动有助于夜间睡眠,但一定要避免睡前3小时剧烈运动,如果需要锻炼可以选择瑜伽、经络敲打、穴位按摩等方式。

认知行为疗法则是通过心理咨询改变不良睡眠习惯和思维模式,需借助科学的睡眠行为训练,通过调整作息、避免过度使用手机、改善卧室环境、白天多接受日光照射等方式逐步改善睡眠,重塑合理的睡眠认知模式,缓解负面情绪。

“失眠是一种常见的现象,不要过分焦虑或自责。”车莉说,虽然失眠可能会让人感到疲惫、烦躁,但保持积极心态和战胜睡眠问题的乐观态度,有助于缓解焦虑情绪。

■ 相关新闻

睡眠健康参考来了 推荐成年人晚11点前入睡

新华社北京3月18日电(记者董瑞李 李恒)全国爱卫办18日发布《睡眠健康核心信息及释义》,推荐成年人晚上10至11点入睡,早晨6至7点起床,其中老年人可早晨5至6点起床。

此信息及释义提出,不同年龄段人群所需睡眠时长不同,且因人而异。一般来说,学龄前儿童每天需要10至13小时,中小学生8至10小时,成年人7至8小时,老年人6至7小时。

根据此信息及释义,良好睡眠质量通常表现为:入睡时间在30分钟以内(6岁以下儿童在20分钟以内);夜间醒来的次数不超过3次,且醒来后能在20分钟内再次入睡;醒来后感到精神饱满、心情愉悦、精力充沛、注意力集中。

根据此信息及释义,规律作息、劳逸结合、适量运动以及安静舒适的睡眠环境有助于保持良好睡眠。应避免熬夜、睡前饮酒喝茶,晚餐不宜过饱过晚,睡前尽量不要刷手机。

助眠产品迷人眼 选购使用要谨慎

本报记者 赵荣

随着有睡眠问题的人越来越多,人们对助眠产品有着不小的需求,助眠仪、助眠眼罩、助眠香薰、助眠贴、睡眠喷雾……面对市场上五花八门的助眠产品,我们该如何选择?

市场上用酸枣仁制成的安眠养生茶,以薰衣草、沉香等为原料的助眠香薰、精油,用于穴位敷贴的睡眠贴,按摩头部的助眠仪,还有助眠眼罩、睡眠喷雾、安神香等内服外敷的助眠产品数不胜数,价格也从几十、几百到上千元不等。这些产品,有的标榜“医用级”,有的号称针对“入睡困难、眠浅多梦、神经衰弱、焦虑烦躁”等问题,能让人一觉到天亮,甚至还有“一喷即睡”的奇效。在“问大家”一栏中,不少人针对使用效果、多久能见效的问题发出提问,“没用,贴不牢,到天亮都不知道掉到哪里去了”“没啥用,智商税”“感觉没效果”等吐槽无数。

“我看过那个一喷即睡的宣传视频,人在闻到喷雾的瞬间,不论站着还是躺着,直接歪倒入睡。这相当夸张了!思考后就能发现其不合理之处,如果是真的,得多大剂量才能达到效果?如果是真的,那岂不是成了犯罪分子实施违法犯罪的武器?”市民董彩鲜认为,解决失眠还是要循序渐进,找到适合自己的方法才行。

32岁的周小云正被失眠问题折磨得苦不堪言。连日的高强度加班,让他的生活作息彻底紊乱。原本睡眠质量一般的他,如今更是到了凌晨两三点还难以入睡,即便睡着了也总是多梦易醒,第二天上班时精神状态极差,工作效率大幅下降。“在梦中我也忙着工作,破解难题,早晨醒来头昏脑涨、身体酸痛,感觉大脑根本没得到休息。”周小云说,为了助眠,他选择最直接的方法买褪黑素服用,起先还睡了几好觉,可随着时间的推移,效果反而一般。

市人民医院耳鼻喉科副主任、主任医师车莉表示,药别乱吃、仪器别乱用,根据自身的睡眠情况以及身体接受程度去针对性地选择,才是解决问题的关键。

助眠香薰主要是通过散发特定的香气来舒缓神经、放松身心,从而帮助人们入睡。比如薰衣草香薰,薰衣草中含有的芳樟醇、乙酸芳樟酯等成分,具有一定的镇静、舒缓作用,能够作用于人体的神经系统,调节神经递质的释放,让人产生放松感。“长期使用助眠香薰让人体对香气会产生适应性,时间一长效果就会减半,甚至没有效果。部分助眠香薰中可能添加了一些化学成分,长期吸入这些成分,可能会对呼吸道产生刺激,引发咳嗽、气喘等不适症状,过敏性鼻炎、哮喘患者使用其助眠风险更大。”车莉说。

有研究表明,助眠仪经颅直流电刺激和重复经颅磁刺激,对改善失眠症状和其他睡眠障碍有一定潜力,但其中依然有不确定性因素,如最佳的脑刺激参数尚无标准。想要选购此类仪器时,要详细了解其原理、适应证、禁忌证等要求,建议在医生指导下使用。

睡眠贴一般包含吴茱萸、珍珠母、酸枣仁等安神定志、益气镇静成分,贴于相关穴位处,通过药物的透皮作用达到调理神经和助眠的效果。但每个人的失眠原因不同,有人是因为心脾两虚失眠,有人是因为阴虚火旺失眠,同一款睡眠贴并不适合所有人。专业人士也得认真甄别,非专业人士更难以分辨,所以建议大家还是在就医治疗后进行选择。

而褪黑素是人体大脑松果体分泌的一种诱导自然睡眠的体内激素,其分泌量下降会导致睡眠紊乱。“补充外源性的褪黑素在一定程度上可以帮助调整睡眠节律,改善睡眠质量。比如对于一些倒时差的人,或者因为年龄增长导致自身褪黑素分泌减少的中老年人,适当补充褪黑素可能会有效果。”车莉表示,从短期看服用褪黑素的副作用不大,而且对失眠问题确实能改善,但其作为一种“激素”,长期服用会抑制自身褪黑素的分泌,还可能引起头晕、头痛、恶心、嗜睡等不良反应,严重的还会影响人体的免疫系统和内分泌系统。

褪黑素其实是常见的助眠非处方药的一种。据介绍,非处方药还有抗组胺药,包括茶海拉明、多塞平,具有镇静作用。而处方药包括苯二氮卓类药物、非苯二氮卓类药物、抗抑郁药。其中,苯二氮卓类药物有地西泮、阿普唑仑,可用于短期失眠;非苯二氮卓类药物有唑吡坦、佐匹克隆,其副作用较少;抗抑郁药有曲唑酮、米氮平,适用于伴有抑郁的失眠。

不论是处方药还是非处方药,患者在使用前一定要遵医嘱,避免滥用。使用时作短期调节,如长期使用可能导致依赖或产生耐药性;服药期间注意嗜睡、头晕等副作用,避免驾驶或操作机械;如需长期用药,要避免突然停药,即逐渐减量,防止出现戒断反应;对于孕妇、哺乳期妇女、老年人等特殊人群,用药需特别谨慎。

车莉表示,失眠的原因多样,涉及心理、环境、健康等多方面,改善睡眠环境、调整生活习惯、放松技巧和认知行为疗法,才是有效的非药物解决方法。

