

## 是夜,谁“偷”走了你的睡眠?

——关注快节奏下的睡眠健康问题

本报记者 张楚研

3月21日是世界睡眠日。睡眠作为健康生活的重要基础,越来越受到人们的关注。当下,受生活节奏、压力等多种因素影响,不少人面临睡眠困扰……

人的一生中,约有三分之一的时间在睡眠中度过。睡眠的重要性不亚于吃饭和呼吸,可您真的了解睡眠吗?现代社会影响睡眠的因素有哪些?市场上的助眠产品到底有没有用?今天,我们就来聊聊和睡眠有关的那些事。

## “报复性熬夜”和“蓝光”侵蚀的夜晚

深夜,市民张丽丽躺在床上,刚刚结束了睡前仪式:刷朋友圈、刷短视频、追两集短剧。“其实早就困了,但就是不想睡。”她说,“白天上班,偶尔还要加班,只有夜晚属于自己的时间才感觉完全全是享受。”

近日,记者走访了多位市民,除个别人表示在晚上11时前入睡外,其他人每天都在零点后合眼。究其原因,主要是“舍不得睡”、沉迷手机而忽视了时间流逝。

“其实我也知道这样的生活方式有问题,但总无法说服自己。”张丽丽说,长此以往,她的睡眠质量越来越差,甚至开始影响第二天的工作和生活。

刷手机对睡眠的危害不容小觑,但很多人并未意识到这个问题。

“睡前使用电子产品对睡眠的影响是全方位的。”市精神卫生中心(市第六人民医院)院长王仲兴表示,睡眠是人体全面放松的过程,涉及肌肉、身体各项激素乃至精神状态的全方位放松。睡前刷手机会过度刺激神经系统,让大脑保持兴奋状态,而手机蓝光更会抑制褪黑素的分泌,让大脑误以为仍是白天,从而严重干扰睡眠节律。“很多人是刷着刷着不知不觉睡着了,但那是‘困极而眠’,而非自然的生理入睡。这种睡眠状态往往深度不足、质量堪忧。长期如此,不仅会导致睡眠质量下降,还会对身体健康造成严重威胁。”王仲兴说。

## “睡眠焦虑”下的衍生市场

睡不着的人越来越多,想睡个好觉的愿望催生了庞大的“睡眠经济”。

在我市的很多家居用品店,常能

听到类似的推销语:“这款枕头主打助眠,还有其他多种功效。”从号称符合人体工学的记忆枕、重力毯,到助眠香薰、褪黑素软糖,这样的助眠产品价格从几十元到上千元不等。

在电商平台搜索“助眠”关键词,出现的商品种类更是五花八门:智能睡眠仪、白噪声App会员、助眠音频课程……令人目不暇接。

然而,这些产品真的有效吗?市民秦女士因疾病产生焦虑进而引发睡眠障碍,目前正在市精神卫生中心接受睡眠相关调理。她此前也买过一些褪黑素之类的保健品尝试辅助睡眠。“我觉得没什么用,很多时候吃一半就扔了。这些东西给我的感觉更像是心理安慰。”秦女士说。

对此,王仲兴给出了谨慎的专业解读:“睡眠存在显著个体差异,不能一概而论。市面上的助眠产品质量良莠不齐。其中,像一些物理性的辅助工具,例如舒适的床品,确实有助于营造睡眠环境。但如果是含有药物成分的产品,比如褪黑素,我们不建议长期自行服用。若睡眠问题较为严重,应当寻求睡眠专科医生的帮助,切勿自行盲目用药。”

## 优质睡眠的正确打开方式

2024年《中国居民睡眠健康白皮书》显示,我国居民的平均睡眠时长普遍偏短,为6.75小时,其中28%的人夜间睡眠时长不足6小时。睡眠质量也不尽如人意,超六成睡眠质量问题,甚至20%的人属于“较差”水平。

由此可见,睡眠问题已成为亟待关注的社会问题。

那么,到底什么样的情况属于睡眠障碍?出现睡眠障碍应该怎么办?王仲兴给出了解答。

“现在信息高度发达,这也导致了一个新的问题——‘睡眠焦虑’。有的人哪怕只是一天睡不好,就认为自己患上了睡眠障碍。”王仲兴说,真正的睡眠障碍是指症状每周出现3次以上且持续1个月以上,并已经明显影响到工作和生活的,才可认定为存在睡眠问题的正常现象,完全不需要过度焦虑。

王仲兴提醒,出现睡眠障碍后,切勿自行使用各类助眠产品,而应前往正规医疗机构进行评估确诊,严格遵医嘱。

## 记者手记:

在快节奏的时代洪流中,很多人需要的不只是一张舒适的床、一款助眠产品,更需要重新找回与自己和解的能力,以及在夜晚真正“放过自己”的勇气。睡眠健

康是身心健康的重要基石。重视睡眠、改善睡眠,不仅是对个人健康负责,也是提升生活品质的重要一步。

愿每个人都能拥有安稳好眠!

## ■ 相关新闻

助眠产品五花八门  
哪些才是真有用

本报记者 赵荣

“晚上翻来覆去睡不着,白天昏昏沉沉没精神”,如今,睡眠困扰已成为很多人的常态。随之而来的助眠产品五花八门,从口服的褪黑素到外用的助眠喷雾,从蒸汽眼罩到智能床垫……令人眼花缭乱。不少人花了钱,却依旧摆脱不了失眠的困扰,核心困惑始终是:这些产品到底有用吗?

记者了解到,目前市面上的助眠产品主要分为四大类,口服助眠产品、外用物理助眠产品、智能助眠设备、助眠App与音频产品。口服助眠产品包括褪黑素制剂、草本茶饮、睡眠益生菌等;外用物理助眠产品有眼罩、耳塞、香薰、助眠喷雾等,主打“营造舒适睡眠环境”;智能助眠设备,如智能床垫、止鼾枕、微电流助眠仪等,价格偏高,“科技”是其卖点;助眠App与音频产品集合白噪声、脑波音乐、睡前故事等内容,通过听觉舒缓情绪,帮助放松。

这些产品价格从几十元到上千元不等。不少人抱着“快速入睡”的期待购买,却屡屡失望。“我连续吃了一周褪黑素软糖,刚开始有点作用,后来要躺一个多小时才能睡着。再后来干脆尝试别的方法。”市民何春丽无奈地说,“我是有一点光线就醒,用了遮光眼罩后,效果还不错。”“90后”小李称,这类产品通过遮挡光线、热敷眼部,缓解眼部疲劳,帮助放松身心,对

从国家顶层设计到地方生动实践,全民阅读正成为新时代的文化新风尚。2026全国两会,政府工作报告将完善全民阅读推广服务体系纳入公共文化服务提质增效行动,2月1日起施行的首部《全民阅读促进条例》(以下简称《条例》),更是为书香社会建设筑牢法治根基。

对于我市来说,这份国家战略正在落地生根。我市以书香乌海建设为载体,统筹用好城市书房、草原书屋等公共文化资源,推动阅读与家风相融共生,为城市文明注入持久活力。



静享阅读时光

## 诗书继世,耕读立家——

## 用爱阅读涵育好家风

本报记者 姜瑜

## 书香为翼,爱阅读涵育好家风

阅读是个人成长的阶梯,更是涵育家风的重要载体。《全民阅读促进条例》明确提出,要“提高各族群众使用国家通用语言文字阅读的能力,促进民族团结进步,铸牢中华民族共同体意识”。

在海勃湾区林荫街道海馨社区,有一间不足20平方米的小屋,承载着一个家庭的无私奉献,更点亮了民族团结的温暖灯火——这就是巴特尔和妻子创办的“爱心书屋”。

人到中年的巴特尔挑战重重,一场车祸带来肢体三级残疾,妻子也深受病痛困扰,两个孩子尚在求学。面对生活的艰辛,这对夫妇却从未向命运低头。夫妻俩每月省吃俭用也要为孩子添置书籍。看着家中日益增多的书,他们萌生了一个念头:“把这些书分享出去,让更多孩子有书读!”在社区的帮助下,2019年,“爱心书屋”应运而生。

从最初的几百本书,到如今3000余册,书屋的变化见证着爱心的汇聚。周末和节假日,这方小小天地总是充满欢声笑语。书架前,孩子们翻阅图书,有的沉浸在童话世界,有的探索科学奥秘……温馨的氛围让这里成为社区最温暖的角落。“书里有光,能照亮成长的路;团结里有力量,能照亮幸福的路。”巴特尔的这句感悟,正是他家风的最好注脚。他用最朴实的行动诠释着“民族团结一家亲”的深刻内涵,也为子女树立了榜样。

从城区到农区,阅读同样在改变着乡村的风气。《条例》专门强调要“强化农村阅读促进工作,增加农村阅读内容供给”。在海勃湾区千里山镇新丰村,占地66平方米的草原书屋拥有科技、少儿、文化等六大类2000余册图书。老党员刘玲玲常来书屋听讲座,还和其他老支书、老教师组成“初心田园”理论小分队,到居民家里、田间地头开展宣讲,让更多农区居民爱上阅读,让阅读润泽家风。

村民都布新高娃分享:“我家孩子参加了草原书屋的21天阅读打卡活动,这事儿就像一颗种子一样,在她心中生根发芽。我也经常打卡书屋活动,参加三次就

能得一个积分,有了积分还能在文明团结超市兑换生活用品。自从有了草原书屋,牌桌被书桌取代了,没事儿的时候看看书、学习知识,这感觉很不一样。”新丰村也因此荣获“书香乌海·全民阅读”先进集体荣誉称号。

海南区巴音陶亥镇羊路井村里的一间占地20平方米草原书屋,拥有藏书近1700册,也因其全天候开放成为农区居民的精神营养补给站。“农闲的时候,村里人常来书屋阅读或借书,有时还会出现邻居们一起交流讨论,那场景温馨又热闹。”书屋管理员李艳霞说。村民王丽丽通过阅读农业科技养殖知识和亲子教育类书籍,几年下来受益匪浅,“越来越多人喜欢上阅读,家里的书香氛围也越来越浓,精神文化生活也越来越丰富。”

这些生动的实践印证着同一个道理:阅读是乡村振兴的精神引擎,更是涵育村风民风、培育良好家风的重要载体。

## 家校同心,齐发力培育“读书苗”

在今年2月1日正式实施的《全民阅读促进条例》中还有这样的明确规定:“未成年人的父母或者其他监护人应当发挥言传身教作用,开展力所能及的家庭阅读、亲子阅读等,帮助未成年人养成良好阅读习惯”,同时要求“中小学校应当按照素质教育的要求,加强书香校园建设,补齐家庭阅读短板,形成协同育人的合力”。

在我市,这一法治要求早已转化为生动的日常实践。全市各中小学纷纷打造书香校园,教学楼里的读书角、图书室成为学生们课余时间最喜爱的去处。这些阅读空间有的由专人管理,有的开放共享,随时为热爱阅读的师生提供便捷借阅服务,让阅读之风吹遍校园每个角落。

2025年,我市“书香乌海”建设工作案例成功入选教育部全国青少年学生读书行动区域优秀案例,更为家校协同推进阅读育人、涵育优良家风筑牢了坚实基础。

如果说学校为阅读搭建了广阔平台,那么家庭便是让阅读落地生根、滋养成长的核心土壤。“以书香润家风”正成为千家万户的自觉追求,推动阅读从个人习惯升级为家庭传承、从家风涵育延伸为社会风尚。

张治宇、张慧娟夫妇家住海勃湾区海晨小区。身为教育工作者的张慧娟,深知读书对孩子成长的重要意义,夫妻俩始终把培养孩子阅读习惯放在重要位置,在陪伴孩子阅读的过程中,全家人都渐渐爱上了读书。

每当结束一天的工作,张慧娟就和孩子一起去自家的“书屋”读书。书屋最初设在车库里,严冬时车库保暖差,母女俩就用毛毯裹在腿上读书;灯光昏暗时,就自带小台灯。从小学一年级到三年级,女儿的阅读量大已超过千万字。

夫妻俩自身也始终保持着阅读的习惯,家中茶几、床头柜随处可见书籍,阅读成为家庭最日常的风景。在书香的浸润下,两人不断自我提升:张慧娟取得教育硕士学位,张治宇凭借努力获评高级职称,良好家风在潜移默化中融入家庭生活的方方面面。“父母是孩子一生中最重要的且不可替代的教育者,要用良好的家庭环境和榜样的正能量去影响熏陶孩子。”张慧娟说。

在学校引导、家庭践行的基础上,我市还持续搭建社会平台,为全民阅读营造浓厚氛围,构建起家校社协同育人的完整体系。

2025年12月下旬,我市连续举办多场大型全民阅读活动,在“书香乌海 阅见未来”全民阅读盛典暨学习型城市建设成果展演上,专门邀请全国家庭亲子阅读推广大使李一慢,为1000多位家长和孩子带来亲子阅读系列讲座,把科学的阅读理念和陪伴方法送到千家万户。

一场场活动、一个个家庭、一间间书屋,共同勾勒出我市家校社协同育人的生动图景。当孩子在校园爱上阅读、在家庭收获陪伴、在社会感受熏陶,阅读才能真正内化为终身习惯,以书香涵育优良家风,以家风滋养城市文明,让全民阅读在法治护航下行稳致远。

## 耕读传家,用书香筑牢文明根基

家庭是社会的基本细胞,也是依法促读、涵育家风的核心阵地。像张治宇、张慧娟家庭一样,“以书香润家风”正成为千家万户的自觉追求,推动阅读从个人习惯升级为家庭传承、从家风涵育延伸为社会风尚。

2025年12月5日,市妇联、市委宣传部、市文明办联合举办2025年乌海市“最美家庭”揭晓暨“书香润家风”家风故事分享会。活动揭晓了50户市级“最美家庭”,其中12户因“书香家庭”特色获专项表彰。获评“全国最美家庭”的李永刚家庭分享了他们的家风故事——夫妻二人都是教师,家中藏书超2000册,坚持每天陪孩子阅读半小时,“我们家没有什么轰轰烈烈的事迹,就是把读书当成和吃饭睡觉一样自然的事。”李永刚说。

今年2月1日,《全民阅读促进条例》正式施行当天,我市还举办了第十届“书香伴你过大年”文化公益活动,活动特别增设“家风家训”主题展区,集中展示本地“书香家庭”“最美家庭”的家风故事和家训格言。活动现场,荣获2025年乌海市“书香家庭”称号的高丽萍一家受邀分享阅读心得。她说:“我们家有个传统,每年春节前都要开一次家庭读书总结会,每个人说说这一年读了什么书,有什么收获。这个习惯坚持了8年,孩子从最开始不愿意说,到现在主动做读书PPT分享,变化特别大。”当日记者还在活动现场的“家风寄语”互动墙上看到,短短半天就收集到300多条市民心声,“耕读传家久,诗书继世长”一句出现的频率最高。

可以说,《全民阅读促进条例》的施行,为全民阅读注入法治动能,更为家风建设点亮文明灯塔。市委统战部出版版权电影科科长张洁对此深有感触:“以往阅读多是个人选择,如今被纳入社会发展顶层设计,政府、社会、家庭同向发力,共同保障群众阅读权利,让阅读从‘少数人的习惯’变成‘全民共享的权利’。”

家风正,则民风淳;书香浓,则国运兴。从巴特尔夫妇的“爱心书屋”到张慧娟家庭的亲子共读,从新丰村的草原书屋到羊路井村的阅读新风……我市正在用生动的实践诠释着“耕读立家”的深刻内涵。

我们相信,当阅读成为每一个家庭的日常,当书香成为每一户家风的底色,我们看到的不仅是一个个家庭的改变,更是一座城市文明程度的提升。让我们在阅读中涵育优良家风,让浓郁的书香成为市民家庭最动人的气息。