(图片来自网络)

谁偷走了我们的睡眠?

本报记者 何耐江 文/图

编者按

3月21日是第26个世界睡眠日。在快节奏的生活中,熬夜、失眠早已成为不少人的生活常态。睡眠健康已成为全民关注的公共卫生话题。本报记者采访相关专家,围绕健康睡眠提出具有针对性的调养方式,愿每一个疲惫的人,都能睡个好觉。

拥抱健康睡眠

健康睡眠不只是“躺够8小时”。

不少人误以为,只要闭眼躺着、睡够时长就是健康睡眠。银川市中医医院治未病中心副主任医师吴晓晶解释,睡眠是人体自我修复的重要过程,绝非简单的休息,健康睡眠不能只看时长,要看质量和规律。

吴晓晶表示,不同年龄段人群所需睡眠时长不同,且因人而异,一般来说,成年人:7—8小时,老年人:6—7小时,中小学生:8—10小时。良好的睡眠质量是健康睡眠的关键。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。同时,醒来后应感到精神饱满、心情愉悦、精力充沛、注意力集中。“很多人觉得白天补觉就能抵消熬夜伤害。”吴晓晶提醒,人体生物钟与昼夜节律紧密相关,夜间睡眠的修复作用,是白天补觉无法替代的,长期昼夜颠倒,对身体的损伤难以弥补。

一些坏习惯,正在悄悄偷走睡眠。临床中,绝大多数人的失眠并非疾病导致,而是不良习惯日积月累的结果。

吴晓晶表示,睡前长时间刷手机、追剧是诱发失眠的一大诱因。电子设备发出的蓝光会抑制人体分泌助眠激素,让大脑持续兴奋,不仅让人难以入睡,还会让睡眠变浅;作息不规律,工作日熬夜、周末狂睡的“报复性补觉”,会彻底打乱生物钟,形成越熬越睡不着的恶性循环;下午或睡前喝浓茶、咖啡,咖啡因的兴奋作用会持续数小时,直接影响夜间睡眠。

此外,喝酒助眠是常见误区。酒精只能让人快速进入浅睡眠,却会破坏深度睡眠,导致夜里频繁醒来,长期还会加重失眠;睡前过度思虑、情绪焦虑,或是剧烈运动,会让身体和神经一直紧绷,难以进入睡眠状态;白天久坐不动、午睡超过1小时,也会压缩夜间睡眠需求,引发入睡困难。

长期睡不好,全身器官都会“遭殃”。

“睡不好绝非只是没精神,长期失眠会给全身带来不可逆的伤害。”吴晓晶表示,睡眠是身体各器官修复、免疫力提升的关键方式,长期睡眠不足,危害遍及全身。

大脑首当其冲,长期睡不好会导致记忆力下降、注意力不集中、反应变慢,还会让人脾气暴躁、焦虑抑郁,增加老年痴呆的发病风险;心血管系统也会受到重创,睡眠不足会让血压、心率持续升高,加重心脏负担,大幅提升高血压、心肌梗死、脑梗的发病风险。

同时,睡眠紊乱会打乱代谢规律,让人食欲亢进、偏爱高热量食物,不仅容易发胖,还会增加糖尿病的患病风险;免疫力也会随之下降,让人更容易感冒、感染,身体修复能力变差;长期失眠还会让皮肤暗沉、长斑衰老。

那么如何改善睡眠、远离失眠?

吴晓晶建议:首先要固定作息,无论工作日还是节假日,都按时入睡、起床,逐步稳定生物钟;睡前1小时放下手机、电脑,可通过泡脚、听轻音乐、简单拉伸放松身心。

日常要远离浓茶、咖啡、酒精等刺激性饮品,睡前3小时不暴饮暴食、不吃油腻辛辣食物;白天适度进行散步、太极拳等温和运动,多接触自然光,有助于调节睡眠节律,避免睡前剧烈运动。

吴晓晶提醒,若连续3个月以上出现入睡困难、夜间易醒、早醒,且白天精神萎靡、影响正常生活,就属于慢性失眠,切勿自行服用助眠保健品或安眠药,应及时到正规医院就诊,接受专业调理。

春困扰作息 中医来调治

3月20日,走进银川市中医医院治未病中心的诊疗室内,空气里飘着一股浓浓的新鲜姜片的辛香,医护人员正忙着给患者做理疗。

“有点酸胀感就行,能帮你安神助眠。”吴晓晶正在为患者进行耳穴压豆,在找准穴位后,她拿起一枚粘有小颗粒的耳贴,轻轻贴在了患者的耳垂和耳轮上。

“连续扎了四五天针,又贴了耳豆,还做了艾灸,现在躺下10来分钟就能睡着,夜里也不醒了,早上起来头都不晕了,效果很好。”患者表示道。

“近两年睡眠障碍患者明显增多,覆盖各个年龄段,其中‘90后’、‘00后’年轻患者约占10%。这类人群多因升学、工作压力大、作息不规律引发失眠。”吴晓晶表示,在中医理论中,失眠属于“不寐”范畴,多因心神失养、心神不安引发,主要表现为睡眠时长不足、睡眠质量不高。轻者入睡困难、睡眠浅、易醒或醒后难以再次入眠,严重者则会整夜难以入睡,甚至第二天醒来仍感疲乏。

加之春分节气前后,昼长夜短、春困明显,人体作息容易紊乱。从中医方面解释,春分时节湿气偏重,湿为阴邪,易损伤阳气。同时,湿邪困脾,湿气加重还会阻滞脾胃的气机,影响脾胃运化体内的水湿。湿气致病,常出现以沉重感、不清爽感为特征的症状,导致易困嗜睡、疲倦乏力、肠胃不适等问题。

吴晓晶介绍,针对失眠问题,临床上较为常用且效果突出的方法主要有针灸、耳穴压豆、艾灸等中医特色疗法。中医认为“脑为元神之府”,医生根据失眠类型,选取头部相应穴位进行针刺,能疏通经络、镇静安神,对顽固性、焦虑性及睡眠碎片化的患者效果显著。耳穴压豆无创便捷,耳朵与脏腑相连,医生贴敷王不留行籽耳贴,患者每日自行按压即可。该疗法操作简单、无痛苦,适合上班族、学生及害怕针灸的人群,也可作为辅助治疗。艾灸与隔姜灸适合虚寒体质。针对伴有怕冷、手脚冰凉等症状的患者,可以在中脘、关元、足三里等穴位施灸,借助艾绒与生姜的温阳之力,调和气血、改善体质。

吴晓晶建议,春季失眠者可以用一些助眠小妙招进行调理,睡前按揉神门穴(手腕)、安眠穴(耳后)、太冲穴(脚背),每穴1—2分钟,疏肝安神。中药泡脚睡前泡脚15分钟,引阳入阴。“艾叶+生姜”可散寒,适合虚寒体质、胃寒、怕冷、气血不畅的人群。同时,需要注意的是,若失眠持续超过2周,建议前往正规医院辨证调理,切勿自行长期服用安神药物。

失眠患者接受中医治疗。

中医特色疗法干预失眠。

守护老年睡眠 别让焦虑偷走安稳觉

近年来,老年群体的睡眠问题备受关注。对此,记者采访了银川市中医医院眩晕病科主任李国徽,围绕老年人常见的失眠、睡眠障碍及相关健康问题,提供科学的调养方法。

近日,70岁的张桂英(化名)在家人陪同下,来到银川市中医医院眩晕病科就诊。老人自述,长期夜间辗转难眠、整日坐立不安,不仅体重明显下降,还频繁出现头部眩晕的症状,严重影响了日常生活。李国徽主任问诊后得知,老人的不适根源是过度忧心子女的婚恋大事,整日忧心忡忡、思虑过重,夜里翻来覆去难以入眠,久而久之陷入越睡不着越心慌、越心慌越失眠的恶性循环,最终诱发眩晕等躯体症状。

张桂英的遭遇并非个例。根据2025年《中国睡眠健康调查报告》相关数据显示,随着年龄的增长,睡眠困扰率逐渐上升,65岁及以上群体睡眠困扰率达73.7%。

李国徽介绍,老年人易出现睡眠障碍,核心生理原因是随着年龄增长,人体各器官机能自然衰退,负责调节睡眠的神经系统也随之老化。这一变化直接导致老年群体出现入睡困难、睡眠变浅、夜间频繁觉醒等问题,同时老人对睡眠环境的敏感度大幅提升,更换床铺、枕头,或是身处陌生环境,都可能引发睡眠紊乱。

相较于年轻人,老年人脏腑功能本就处于生理性减退阶段,睡眠不足带来的负面影响更为显著。长期失眠不仅会让老人晨起头昏脑涨、肢体乏力、食欲下降,还可能造成血压、血糖异常波动,加重心脑血管系统负担,形成身心健康的双重隐患,眩晕、心慌等不适也会随之加重。从中医与现代医学角度来看,老年睡眠障碍绝非单纯的“睡不着”,而是机体整体机能变化的外在表现,科学干预必须兼顾身心调理与生活方式优化。

针对老年群体的睡眠改善,李国徽给出了针对性建议。首先要保持情志舒畅,减少不必要的过度思虑。避免因家庭琐事、子女问题陷入焦虑、烦躁的情绪中,让心神安定,从心理层面为良好睡眠打下基础。

饮食与睡前习惯同样关键。老年人需远离浓茶、咖啡、酒精等刺激性饮品,这类物质会兴奋中枢神经、打乱正常睡眠节律。睡前可通过热水泡脚、聆听舒缓音乐放松身心,睡前一小时尽量避免干用脑的工作,尽量避免长时间通话、避免观看刺激性节目,让大脑慢慢进入放松状态。

此外,适度的日间运动能有效调节睡眠节律,老年人可根据自身情况选择散步、太极拳、八段锦等温和运动,在增强体质的同时改善睡眠质量,但要避免睡前剧烈活动,防止机体过度兴奋影响入睡。家人的陪伴与关爱也至关重要,子女应多关注父母的睡眠与情绪状态,耐心倾听老人的诉求,给予足够的理解与陪伴,帮老人疏解心理压力。

李国徽特别强调,睡眠障碍绝非小毛病。若老年人长期出现失眠、多梦易醒,还伴随头晕乏力、情绪低落或烦躁、食欲下降、血压血糖波动等不适,切勿忽视或盲目自行调理,应及时前往正规医疗机构就诊,通过专业诊断开展科学干预与规范治疗,用安全有效的方式改善睡眠,守护晚年身心健康。

夜班再忙,别忘好好睡觉

近年来,在医护、安保、物流、传媒等诸多行业,规律倒夜班是不少从业者的工作常态,昼夜颠倒的作息也让这类人群成为睡眠障碍、日间疲劳的高发群体,失眠、睡眠质量差等问题频发。

3月21日,记者采访了银川某报社夜班编辑小李(化名),因工作需要,小李常年值守夜班,每日凌晨三四点才能下班,长期不规律的作息让他陷入了严重的失眠困境,即便下夜班后身心疲惫不堪,回到家也难以入睡,日间更是精神萎靡、头晕乏力,生活与工作状态都受到了极大影响。

针对小李这类长期规律上夜班人群的睡眠调理难题,记者专访银川市中医医院眩晕病科主任李国徽,为夜班从业者整理出睡眠改善建议。

李国徽表示,昼夜节律是人体天然的生理规律,长期上夜班、昼夜颠倒,会直接打破正常的睡眠周期,对睡眠质量和身体机能带来显著挑战,这也是小李下夜班后难以入睡、日间持续疲惫的核心原因。想要缓解这类失眠困扰,关键在于分阶段科学调理,从夜班前、夜班中到下夜班后,循序渐进调整身心状态,而非依靠刺激性方式强行提神或盲目补觉。

针对夜班前的准备工作,李国徽建议,夜班前的这个中午的午觉比平常多睡1—2小时,上夜班接班前1—2小时,应主动做舒缓放松的事,比如散步、聆听轻音乐,或是进行简单的拉伸,让身心提前进入平缓状态。不能因要上夜班,一整天都处于紧张焦虑的情绪中,带着紧绷的状态上岗,不仅会让夜班工作更显疲惫,即便夜班期间有休息时间,也难以顺利入睡,进一步加重睡眠问题。提前舒缓情绪,能有效缓解心理压力,为后续睡眠打下基础。

夜班工作期间,正确应对疲劳和困乏也很关键,应避免靠喝浓茶、喝咖啡、抽烟等方式强行刺激神经、提神醒脑。李国徽主任解释道,长期上夜班的人群,核心应通过调整生活节律逐步适应夜班作息,而非依赖刺激性物质短暂兴奋。这类方式虽能临时提神,却会严重扰乱神经功能,导致下夜班后难以入睡,次日疲劳感加倍,形成“夜间强撑、日间难眠”的恶性循环,反而加重睡眠与身体负担。

下夜班后的补觉方式,是很多夜班从业者的认知误区,也是调理的重中之重。李国徽表示,不建议凌晨下夜班的从业者,回家后立刻倒头就睡,民间常说“白天补不了晚上的觉”,盲目即刻补觉会进一步打乱睡眠节律。正确的做法是,下夜班后先进行舒缓活动,如散步、练习八段锦、打太极拳等温和运动,再享用一顿舒适的早餐补充能量,让身体从夜班的紧绷状态逐步放松。

补觉时间应尽量调整至中午及夜间,夜班后的中午多睡1—2小时、晚上多睡1—2小时,加上夜班前的中午多睡的时长,总体能达到补觉时间。顺应自然睡眠节律,依托正常的午休与夜间睡眠周期补觉,既能有效恢复精神,又不会打乱自身的睡眠节奏,让后续的夜间睡眠也能保持良好状态,从根本上改善因倒夜班引发的失眠、疲惫问题。

最后,李国徽提醒,长期倒夜班的人群若出现持续失眠、头晕乏力、情绪烦躁等症状,且通过自我调理无法缓解,需及时前往专业科室就诊,通过科学干预改善睡眠。规律作息、科学调理是守护睡眠健康的核心,只有顺应身体节律、采用正确方式调整,才能最大程度降低夜班对身体的损伤,守护自身健康。