

睡不着 睡眠浅 梦太多

近半数成年人为啥各种“睡不好”？

人的一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过的，但“睡个好觉”成了不少人的奢望。

3月21日是世界睡眠日，由中国疾控中心进行调查的《2025年中国睡眠健康调查报告》日前发布，显示我国18岁及以上人群平均睡眠时长为7.06—7.18小时，睡眠困扰率为48.5%，女性高于男性，00后（18—24岁年龄组）最低。随着年龄增长，睡眠困扰率逐渐上升，不同代际人群睡眠困扰的类型差异较大。

“睡不着”“睡眠浅”“梦太多”等睡眠障碍问题，有没有困扰你？



新华社发

1 睡眠问题需要身心同治

上海市精神卫生中心睡眠亚专科主任医师王勇说，不同原因引起的失眠，只有针对性地展开治疗，才有效果。他经常遇到前来咨询睡眠问题的患者和家属。老年人多伴随其他生理性疾病；青年人更多是生活习惯所致，熬夜、“舍不得睡”导致睡眠拖延；由于学业负担较重，学生群体普遍睡眠不足。

患者陈女士自述，自己明明在睡觉，却感觉意识清醒，早晨醒来后感到乏力、疲惫，情绪低落消沉。就诊时，王勇告诉她，许多睡眠问题通

常伴随情绪问题。经过诊断，王女士患有中度抑郁症，她的情绪表现和睡眠问题是相互影响的。但患者往往在患病初期很难意识到自己的睡眠问题是情绪导致的，只想解决睡眠问题，影响了治疗效果。

刚当上爸爸的李先生失眠源于身份的变化，妻子患有产后抑郁症，照顾孩子的重担落在他身上。“工作忙，照顾孩子心理压力也很大，每天都心烦意乱。这样的患者可调整环境因素，短期服药，配合放松训练。”王勇说。

2 睡眠看质量不强求时长

“如果你每天的睡眠时间都在合适的范围内，而白天多数时间也都能保持足够的清醒，注意力也很好，那说明睡眠质量是不错的。反之，如果已经睡了很长时间，醒后还容易困倦，注意力下降，意味着睡得不够好。”王勇说。

现代人白天大脑总是处于高速运转的状态，到了睡前还会反复思考白天做过的事和明天要做的事，大脑仍处于兴奋状态，会影响睡眠

质量。王勇建议，睡前放松心态，提前处理掉需要想的事情，也不要过度关注睡眠。“睡前不要剧烈运动，别看电子设备，也不要喝酒，虽然喝一点酒可能延长睡眠时间，但主要增加的是浅睡眠，而且长期下去会造成酒精依赖，影响大脑功能。睡前可以离开卧室去做一些放松活动，比如腹式呼吸、冥想、瑜伽，等有睡意了再到床上去，给睡眠制造一点‘氛围感’。”

3 用药治疗失眠须遵医嘱

王勇说，帮助睡眠的处方药有很多种，要根据病情和患者个体差异情况对症用药。

失眠群体容易走两个极端：一种是滥用药，另一种是惧用药。有的人因为大剂量、长时间服用不恰当的睡眠药物，不但睡眠问题没有从根本得到解决，还导致了药物依赖；有的人就医后又担心处方药有副作用而不敢服药，这都是不可取的。

年轻人习惯用智能手表来监测睡眠质量，这仅可以作为一个参考。王勇谈到，医院里的睡眠病房使用多导睡眠监测，可以记录脑电、眼电、心电、呼吸气流等多种数据，是国际公认的诊断睡眠呼吸暂停/低通气综合征等器质性睡眠障碍的“金标准”。睡眠障碍不仅仅是精神心理的问题，也可能是躯体疾病的症状之一，因此，需要明确诊断后对症治疗。

4 中医“调频”找回睡眠“节拍”

中医如何解读睡眠障碍？上海中医药大学针推学院副教授、龙华医院睡眠医学中心针灸部医师汤康敏介绍，中医将睡眠障碍称为“不寐”，认为其发生与人体的阴阳失衡、气血失调、脏腑功能紊乱等因素密切相关。

有说法认为，阴虚入睡难、阳虚爱睡觉、气虚睡眠浅。汤康敏表示，在中医理论中，阴虚、阳虚、气虚等体质确实与睡眠状况有着密切联系。阴虚体质者因阴液不足，虚火内扰，往往入睡困难，夜晚易醒；阳虚体质者阳气不足，机体功能低下，可能表现出嗜睡；气虚体质者正气虚弱，气的推动作用减弱，睡眠往往较浅。不过，这些睡眠表现并不能单独作为判断体质的唯一依据，还需结合其他如畏寒怕冷、口干舌燥、气短懒言等症状，由专业中医通过望闻问切综合判定。

每个人体质各不相同，但有一招居家助眠法人人适用，汤康敏推荐存在睡眠障碍的人群尝试丹田调息法。

中医认为，脐下三寸的下丹田是元气之根。平躺并闭上眼睛，双手交叠轻轻按压在丹田位置；吸气时让腹部慢慢鼓起，呼气时则放松腹部。每天晚上睡觉前，坚持练习5分钟，让意念随着呼吸沉入小腹之中，可引气归元，改善睡眠状况。

5 不同人群不同解决方案

在龙华医院睡眠医学中心门诊，针对不同人群出现的睡眠障碍，中医有着不同的解决方案。对于老年人群，汤康敏介绍，安眠药可作为辅助手段，同时也要注意非药物治疗，如调整生活作息，避免过度劳累，并根据中医辨证论治原则，按个人体质摄入补气血的食物。对于连续3天以上，起夜2次以上且尿量较多，或白天排尿间隔短于1小时的老年人群，应判断是否为夜尿症引起的睡眠障碍，并及时治疗改善膀胱功能。

围绝经期女性由于激素波动，潮热、夜间盗汗等症状更加明显，也因此成为睡眠障碍的重灾区。汤康敏介绍，中医在调理围绝经期女性的睡眠问题时，着力于调节气机、宁心安神。除针灸外，还可采用耳穴压豆，将王不留行籽贴在耳部的神门、心、肾等穴位上，通过刺激耳部穴位，调节脏腑功能，改善睡眠。与此同时，在医生指导下辨证施治，辅以中药调理。

上班人群以压力性失眠较为多见，临床上可以通过针刺疗法，来安神定志、交通阴阳。艾灸也可以改善睡眠质量。但是医生提醒，艾灸应控制时间和频率，有温热感、皮肤红晕即可，避免烫伤，一般灸20分钟。

睡眠障碍人群在寻求医生帮助的同时，也应多关注内心，获得亲友的情感支持，从一定程度上舒缓心绪，提高睡眠质量。

（据《新民晚报》）