

# 睡个好觉为啥这么难

## 十个问题揭开被误解的睡眠真相

本报记者 邵阳



本版图片 IC

明明很累,眼睛一闭,脑子却开始自动“播放电影”。为了“养生”早早上床,结果玩手机到凌晨两点。好不容易睡着,半夜三点醒来,再也无法入眠……这说的是不是你?

数据显示,我国有近40%的人群存在夜间易醒问题,每4个人中就有1个睡眠不足6小时。以前睡不好觉,大家总觉得是心里有事,扛一扛就过去了。但如今,

睡不好,已经成了一种需要去“抢号”问诊的现代病。

在“世界睡眠日”来临之际,我们不禁要问:睡个好觉,真的这么难吗?

本报特别邀请上海中医药大学附属曙光医院老年医学科副主任方蔓倩主任医师和传统医学科傅慧婷主任医师为大家解码“睡不着”的根源,助你找回丢失的睡眠。

**问** 以前觉得失眠是中老年人的专利,现在好像就趁年龄越来越年轻了。为什么现在的年轻人、大学生,明明没生活压力,却也“睡不好”?

**傅慧婷:**睡不好的原因是很复杂的,按道理讲,在人的的一生中,年轻人或大学生正处于气血最旺、身体最强壮的年龄段,正是想睡就睡的快乐年纪。

然而现实生活中,总有一部分人的睡眠好像被无形地偷走了。年轻人的睡不好,大部分与以下原因有关——

①“脆皮人”体质:少部分年轻人从小在温室里长大,体质偏弱,对环境刺激敏感,不仅表现在体质过敏,也体现在神经过敏,对光线和声音都敏感,这类人群睡得轻、睡得浅、容易醒、白天精神困倦、运动能力不足。

②报复性熬夜:报复性熬夜在年轻人群体中作为一种潮流,这是一种时间补偿心理,我在门诊碰到类似患者,都是相邀固定时间熬夜,时间长了,生物钟倒不过来,就容易形成固态失眠。

③自控力弱反噬:有的年轻人认为自己年轻,想玩就玩,网上冲浪、玩游戏、刷网剧等,将真正的睡眠时间抛在脑后,时间一久,气血受损,想再睡就睡不着了。

④学业职场压力:这个年龄段人群成年不久,初踏入社会,三观基本形成,生活压力可能还没到,但在面对不确定的未来,学业及职场压力仍不小,多思或焦虑都会影响睡眠。

⑤咖啡奶茶等助力失眠:现代社会的很多年轻人不习惯喝白开水,奶茶、咖啡、饮料等成为工作日常,无规律饮用,这种咖啡因会在体内抢占神经递质受体,阻断睡意信号;刺激肾上腺素分泌,提升警觉性;干扰深度睡眠周期,导致睡眠碎片化、易醒。

**问** 现在的年轻人喜欢开着直播睡觉、听着白噪音入眠。这些声音到底是在“催眠”还是变成了另一种“感官噪声”?像手机、智能家居的光污染,对睡眠节律的破坏有多大?

**方蔓倩:**首先要肯定,不良的睡眠习惯和环境对我们的睡眠质量有所影响。

声音本身可以助眠,但人的声音是绝对不行的,光不管是多弱,只要是电子屏就是睡眠的杀手。

开着直播睡觉等于声音加光的双重暴击,短期舒服,长期会紊乱生物钟。光污染比你想象的要狠10倍,只要有光就会抑制褪黑素的分泌,蓝光和白光会导致褪黑素分泌下降达到30%—50%。生物钟的推迟,越睡越晚,越晚越睡不着,睡眠

结构破坏,睡眠深度变浅。夜间睡眠环境,不一定要绝对完全黑暗,还是要因人而异。有些人本身就怕黑,强行全黑反而会紧张、焦虑。对这类人群,我们反而建议:睡眠环境里可以保留一点柔和、微弱的暖光或冷光,根据季节、时间和个人喜好来选择,让他感到温暖、安心、宁静,情绪先稳定下来,更容易建立睡眠反射,顺利入睡。

**问** 很多人觉得“倒头就睡”“沾床秒睡”是睡眠好,但为什么说这可能是身体在报警?什么样的打呼噜是“呼吸暂停”,会把自己憋死?

**方蔓倩:**能顺利睡着,只是睡好的第一步。真正能让身体彻底修复的好睡眠,不能只看“快不快睡着”,还要看一整晚睡得深不深、稳不稳、质量好不好,要整体评估。

典型睡眠呼吸暂停的核心症状,就是:呼噜打着打着,呼吸突然没声音,停个几秒,再猛地一大口喘气,像憋醒了一样。大家不用太害怕,一般不会一晚上直接憋死,没那么夸张。但它真正可怕的地方,是一整夜反复缺氧,慢慢伤心脏、升高血压、诱发脑梗、心律失常。严重的睡眠呼吸暂停,夜间猝死风险确实会更高。

简单一句话:不会当场憋死,但会一点点把全身器官都憋坏。

**问** 走进睡眠门诊,医生通常第一句话问什么?除了聊天,医生会通过哪些神奇的设备来“读心”或“读睡”?

**方蔓倩:**其实,当患者走进睡眠门诊时,医生的第一句话应该是问自己,而不是问患者。

在开口之前,医生会先用眼睛“扫描”——观察患者的面容、体型、步态、动作、情绪和言语,在心里快速勾勒画像:这是一个什么样的人?可能藏着什么健康问题?

这里要澄清一个误区:诊疗可不是简单的“聊聊天”。科学、合理、全面的搜集证据,才是正确诊断的基石。那些看似随意的寒暄,实际上是严谨搜证过程的一部分。为了完成这项工作,医生有时会借助两类“神器”:“读心”工具——心理量表和“读睡”设备——睡眠监测仪。其中,睡眠监测仪会记录睡眠中的多项生理指标,分析睡眠全过程的变化,对睡眠质量做多维度评估。而且现在科技一直在进步,设备也在不断升级,数据更精准、操作更简便,也更加人性化。

**问** 有人整夜做梦,醒来比通宵加班还累;有人总是做噩梦被追杀、考试交白卷……梦到底想告诉我们什么?频繁的噩梦是



▲ 我国有近40%的人群存在夜间易醒问题



▲ 睡眠呼吸暂停会伤害身体器官



▲ 面对安眠药,多数患者很纠结



▲ 只要有光就会抑制褪黑素

心理问题还是生理问题?

**傅慧婷:**春天是个肝木升发的季节,与此相对应的是,人体的生理活动和精神活跃度都会比较高。门诊经常会碰到入睡困难、乱梦纷纭的患者,感觉睡了像没睡一样。

①正常的睡眠结构分为非快速眼动期和快速眼动期,大多数梦都发生在快速眼动期。通常情况下,情绪状况不稳定的人,如紧张、抑郁、苦恼、多思多虑,快速眼动期时间就会拉长,容易做梦。

②梦境则反映体虚或病邪状态。如《黄帝内经》中就讲到,“阴盛则梦大水而惊,阳旺则梦烈火而

嗔怒。”偏阳证的梦,如追杀、血雨腥风等,说明你近期的身体阳邪旺盛;偏阴证的梦,如落水、场面黑暗、哭泣、虚弱无力感等,可能反映体虚的状态。

③梦境也可能提示未满足的情绪或生理欲望。情绪方面,比如很多人在一段情感里走不出来,就会经常梦到现实的人或过世的人。生理方面,找厕所可能是因为憋急了;口渴了梦到喝水,饿了梦到吃东西。

④频繁的噩梦也可能与疾病相关。研究指出,一个人总是做噩梦,也可能预示着健康状况出了问题。比如梦见喉咙被人掐住,可能是咽喉充血发炎;儿童常做噩梦,可能与肠胃系统不适有关;梦到从高处坠落,可能是心脏病先兆……长期做同一个梦,梦到身体的某一个器官,也可能预示着这一部位确实存在健康隐患。

**问** 面对安眠药,患者通常有两种极端:一种是死扛着坚决不吃,怕上瘾怕变傻;另一种是来了就求医生开药。作为专家,如何看待安眠药的“功”与“过”?

**方蔓倩:**在安眠药的使用方面,其实大家普遍陷入两个误区:一是把安眠药的副作用盲目夸大、妖魔化;二是用药太随意、太混乱。

我给大家一个最客观、最科学的态度:抛开病情、抛开药物本身(剂量、起效时间、药理、副作用机制),去评判安眠药好还是坏,都是不科学、不负责任的。

**问** 工作日熬夜晚睡,周末睡到中午补回来,这样对吗?为什么很多人“补个觉”反而更累了?所谓的“社交时差”是怎么毁掉生物钟的?

**傅慧婷:**熬夜,我们要分清楚是主动熬夜还是被动熬夜。被动熬夜,有时候是没办法的选择,比如某些职业需要上夜班,比如学生赶考复习到深夜……这种熬夜“为五斗米折腰”,为了美好前程。这部分人群在工作日熬夜,到了周末补觉,是没办法的办法,补觉是必须的,如果不补觉可能会更累。

所谓的“社交时差”,其实是一种主动熬夜,那就是一种消耗。我通常建议,“宁可早起不要晚睡”,尤其是夜间1到3时的时间,最好进入深睡眠。因为按子午流注来讲,这一时间段是肝经循行的时间,而“夜卧则血归于肝”,肝主藏血,这一时间段经常不睡觉,时间长了,肝功能也容易出现异常,影响机体免疫力,代谢异常。

自然从另一方面讲,生物钟破坏容易,重新建立会困难得多。就像好习惯养成很艰难,坏习惯形成却非常容易。

**问** 褪黑素到底是“神药”还是“安慰剂”?既然睡不着,那我去跑5公里把自己累趴下总能睡好吧?

**方蔓倩:**褪黑素、助眠糖、睡眠喷雾……这些东西都只能当个辅助,让你睡前舒服一点,但绝对代替不了正规治疗。有没有效果、值不值得买,要看它的成分、原理,更要看你失眠的真正原因,不能一概而论。

而“累了就能睡”,这个想法其实大错特错——适度运动确实能让人产生舒服的疲劳感,帮助分泌褪黑素,睡得更香。但睡前剧烈运动完全是另一回事:它会让你心跳加快、神经兴奋、体温升高,不仅睡不着,还伤身。

**问** 马上要面临重要考试的孩子,压力大睡不着,能不能吃助眠药?会不会影响第二天考试发挥?家长该怎么帮孩子度过考前夜?

**方蔓倩:**考前孩子睡不着,优先调情绪、减压力,不是先吃药。压力不解决,光靠药很难睡好。真要用药,绝对不能考试当天才吃。一定要提前至少两周,在医生指导下试药,调剂量,确保孩子适应、不犯困、不影响发挥。

家长该怎么做?少唠叨、不施压,帮孩子规律作息、放松心情,比吃什么助眠药都重要。

**问** 对于安眠药不耐受或者不想吃药的顽固性失眠,中医有什么独特的“东方睡功”?比如针灸、耳穴、膏方,真的能调好失眠吗?

**傅慧婷:**最好的治疗方法自然是不用药或少用药,尤其对于青壮年人群来讲,通过生活方式调整,或通过中医外治法来调节,绿色安全。

中医外治法如针灸,一个人紧张焦虑的时候,全身的肌肉皮肤都会变得紧张,即便是到了睡觉的时候,人也放松不下来,这种人群用针灸治疗非常合适。

尤其对于急性失眠的治疗,针刺可以最先尝试。其他不同证型的失眠人群,我们医生会辨证取穴,配合情绪疏导或生活方式的调整,睡眠都能慢慢好转。

耳穴压丸或耳部刮痧也能起到调节睡眠的作用,其他的如拔罐、推拿等都能起到一定的效果。

对于顽固性失眠的患者,或者已经有了较长时间服用安眠药或精神类药物病史的患者,也可以用中药或膏方内调来治疗。

失眠是身心问题,非千篇一律,个体化特征明显,很多失眠也是阶段性发作,好一段坏一段,当失眠影响到我们的日常生活和工作时,就需要积极治疗。中医药内调外治,没有最好的,只有最适合你的。