

# 谁偷走了你的睡眠？

每隔一段时间，关于睡眠的话题就会冲上微博热搜榜。看，近段时间“晚上10时到11时是最佳入睡时段”又上热搜，网友们又开始纠结——“这根本做不到。”“有颗按时睡觉的心，身体却很诚实地熬到凌晨。”“我讨厌自己，又晚睡了。”每每晚睡，他们往往又为之懊悔。3月21日是世界睡眠日，记者采访了20位年轻人，听听他们关于睡眠的心声。

## 微数据

《2021年运动与睡眠白皮书》显示：中国有超过**3亿**人存在睡眠障碍。1990年以后出生的年轻群体中，睡眠障碍问题尤为明显。2021年，国人每天平均睡眠时长为**7.06**小时，接近**65%**的被调查者每天实际睡眠时长不足**8**小时。

## 微调查

采访对象：年龄20岁至35岁之间 数量：20人

**结果** { 晚上10时到11时之间入睡 占0%  
晚上12时前后入睡 占约40%  
凌晨1时到2时30分之间入睡 占50%

**熬夜原因**：加班或学习；玩手游；有睡眠障碍；不想浪费夜晚安静自由的时光

## 熬夜类型

**A 坦然熬夜型** 正在读研究生的葛女士每天凌晨2时睡觉、早上10时起床，作息规律。在她看来，几点睡觉不太重要，关键是要睡够8个小时，并形成规律。“生活不易，有时压力比较大，所以偶尔放纵一下，打破铁律，也无可厚非。”

一公司业务主管杨女士则表示，入睡时间很难固定，最迟凌晨2时会强迫自己睡觉，“再晚我第二天早上就很难起来了，还是要保证每天能睡6个小时。”

**B 娱乐解压型** 葛女士喜欢玩史莱姆（一款游戏），为此还开设了ASMR（自发性知觉高潮反应）的一个账号。“相较于白天，夜晚美好多了，安静又自在，用来做一些自己感兴趣的事情，会感觉很舒服。”

“白天的大部分时间用在了工作上，晚上一般会和朋友聊天，互吐苦水，安慰对方。”杨女士认为这是她排解压力的一种方式，通过此自己容易治愈、平复情绪，所以晚睡也没关系。

**C 焦虑失眠型** 叶同学即将大学毕业，对于走出校门以后的新生活，她憧憬而又不安。憧憬的是，自己不再是稚嫩的学生，即将离开父母的庇护主宰自己的生活；不安的是，“毕业即失业”，开始为工作发愁。毕业季临近，焦虑恐惧的情绪愈加蔓延，她压力很大，有时到了深夜都还辗转反侧，难以入睡。

新华社发 元六六 作



## 声音

### 睡觉前刷手机可能是身体需要

近日，全国政协委员、浙江作家蒋胜男在接受采访时说，有些年轻网友很纠结——“为什么克制不住我自己，明明下班那么累了，睡眠时间都不够，还要睡觉前刷一下手机，我是不是太不争气了？”对此，蒋胜男认为不用自责，“不是你不够努力，人不是机器，需要放松情绪”。努力工作是为了生活，刷一个小时、半个小时的手机，是身体为了避免你的情绪崩溃。身体需要休闲，让情绪自救。

### 产生负面影响 要积极寻求帮助

国家二级心理咨询师张勇表示，像葛女士和杨女士这样并非外因（工作、学习等）而熬夜的行为，一般被称为“报复性熬夜”。白天的生活可能不是他们想要的，晚上才是属于自己的时间，所以会想方设法延长这段时间，以获得暂时的安全感，麻痹自己，尽可能地去逃避现实。

他还表示，叶同学因为过度思考、担忧而无法入睡，在这种情况下，要多想一些好的事情，多和家人、朋友沟通，不要让负面想法过度消耗自己的心神。晚睡不一定代表存在心理问题，但如果晚睡对个人的生活、健康或情绪产生负面影响，那就需要积极地寻求帮助，以免造成更大伤害。

## 支招

### 提升睡眠质量 专业人士有方法

云南省第一人民医院医生黄代金表示，云南人最好的睡眠时段是晚上11时到次日7时，每天睡7到8小时是合理的睡眠时长。在这个时间段，人体可以获得最好的休息，让大脑和身体更加健康。如果不能保证每天晚上11时前睡觉，可以尝试保持定时、规律的作息，并增加室外活动，提高睡眠质量，保证身体不出现大问题。有失眠困扰的群体，除了强迫自己定时上床起床，还可以采取一些改善睡眠质量的措施，如每天做30分钟以上的有氧运动，午餐后不喝浓茶、咖啡，禁止在床上使用电子产品以及白天不要睡觉或躺着等。此外，也可以尝试一些自然疗法，如芳香疗法，让自己心平气和，这有助于提升睡眠质量。

实习记者 邓莎莎 本报记者 杨茜

## 该如何拯救你睡眠特“困”人

睡眠是生命健康不可或缺的源泉。然而，晚上难以入睡，睡眠质量不高等睡眠问题困扰着许多人。2023年3月21日是第23个世界睡眠日。专家提醒，不良的睡眠习惯可增加慢性疾病风险，拯救睡眠特“困”人需要“身心同治”，出现睡眠障碍要及时就医。

### 睡眠问题知多少？

“白天醒不了，夜里睡不着”“一夜能醒很多次，每次醒来都很难入睡”“别人睡醒一觉精神百倍，我睡一觉依然精神疲惫”……你是否也有这样的困惑？

种种不良生活习惯正逐渐夺走我们岌岌可危的睡眠时间。中国社会科学院社会学研究所等机构共同发布的《中国睡眠研究报告2023》显示，睡前看手机/上网是导致睡眠拖延的因素之一。此外，北京大学人民医院睡眠医学科主任韩芳教授介绍，饮酒、喝咖啡、长期睡眠不规律等都会影响睡眠质量，成为健康睡眠的“拦路虎”。

按时上床、按时起床、规律作息是健康睡眠的重要保障。专家建议，睡前如出现焦虑、辗转反侧的情况，可以进行放松训练，通过有意识地觉察自己的呼吸或身体变化，经过有规律的训练使身体放松，从而改善睡眠。

韩芳表示，偶发性的睡眠问题可以通过自我调节改善。但如出现睡眠问题影响日常工作、学习、生活，引发高血压等并发症的情况，应及时到医院就诊，明确原因，在专业指导下对症治疗。

### 睡眠问题需要“身心同治”

睡眠是身心健康的一个重要决定因素，几乎影响所有生理系统。韩芳表示，睡眠可以帮助身体修复和恢复能量，改善免疫系统和心情，同时也有助于大脑记忆和学习能力的发展。不良的睡眠习惯会导致失眠、疲劳、焦虑、抑郁等问题，并可能增加慢性疾病的风险。

睡眠和精神、情绪问题密切相关，因此睡眠问题的治疗往往需要“身心同治”。“大部分焦虑、抑郁患者都有睡眠障碍，单纯使用睡眠药物不能从根源上解决问题，需要配合抗抑郁、抗焦虑治疗才能达到良好的效果。”北京大学人民医院胡大一教授表示，治疗睡眠问题需要从单纯的生物模式转向社会、生物、精神、心理综合治疗。

胡大一介绍，睡眠障碍也是心血管疾病发病的因素之一，同时许多心血管疾病患者也伴随着睡眠问题。他建议，应当让睡眠情况成为心血管医生问诊的重要内容。

面对失眠问题，服用褪黑素成为许多人的新选择。“褪黑素有副作用，可能会导致第二天昏昏沉沉，长期吃对血压也可能产生影响。”韩芳提醒，要科学慎重服用褪黑素，不能当作药品使用。

新华社记者 徐鹏航 顾天成 宋晨  
新华社北京3月20日电