

如何睡个好觉

夜深了，有人还在刷着短视频“舍不得睡”；凌晨三点，有人盯着天花板，数到第一千只羊依然清醒——“睡个好觉”，这件本应自然而然的事，正在成为越来越多人的“奢侈品”。

3月21日是世界睡眠日，今年我国的主题是“优质睡眠 美好生活”。何为“优质睡眠”？如何“睡个好觉”？记者采访了相关专家。

识别睡眠障碍 把握就医时机

睡眠问题并非千篇一律。北京大学第六医院睡眠医学科主任孙伟介绍，常见的睡眠困扰可分为三大类：“睡不着”“睡不好”“睡不醒”，每一类背后都可能隐藏着不同的健康隐患。

“睡不着”主要表现为入睡困难，包括失眠障碍、不安腿综合征等；“睡不好”表现为睡眠质量低下，包括睡眠呼吸暂停、快速眼动睡眠行为障碍等；“睡不醒”表现为嗜睡、不可控制地进入睡眠，包括发作性睡病、周期性嗜睡等。

相关研究显示，全球30%至50%的人口受到失眠症状困扰，5%至10%的人口患有失眠障碍。

北京大学第六医院睡眠医学科副主任范滕提示，如果睡眠障碍每周出现3天以上，持续3周以上，严重影响工作、生活和学习，建议到专业的睡眠门诊咨询。此外，如出现打鼾，鼾声响亮且不规律，或者伴有夜间憋醒现象，需警惕阻塞性睡眠呼吸暂停，建议及时就医。

他介绍，可以通过多导睡眠监测诊断多种睡眠障碍，目前的治疗方法除药物治疗外，还有重复经颅磁刺激治疗等物理治疗手段，以及心理行为治疗、中医治疗等，帮助患者“睡个好觉”。

破除睡眠误区 识别优质睡眠

什么是优质睡眠？有人认为，“一夜无梦才是高质量睡眠”。

对此，孙伟解释，做梦是正常的生理现象，具有记忆巩固、情绪调节、认知整合等积极作用。而真正损害睡眠质量的，是频繁的噩梦。普通梦

境无需担忧，但如果频繁被噩梦惊醒并影响到白天的状态，建议及时寻求专业帮助。

随着智能手表和睡眠手环普及，越来越多人开始关注自己的深度睡眠数据，甚至因数据不理想而产生焦虑。

“成年人的深睡眠占整夜睡眠比例的13%至23%即为正常。”孙伟说，随着年龄增长，深睡眠比例逐渐减少，是正常生理变化，不必过分担忧。

他表示，判断睡眠质量最好的标准是白天的精神状态，“如果日间功能正常，那么睡眠就是优质的睡眠”。

科学助眠有方 从今晚开始改变

面对睡眠困扰，除了寻求专业医疗帮助，日常生活中也有许多科学方法可以帮助提升睡眠质量。

“我们可以用‘上下不动静’五字诀来提升睡眠质量。”北京大学第六医院睡眠医学科主治医师马湘云介绍，“上”指晚上按时上床；“下”指早晨按时下床；“不”指不补觉、不赖床；“动”指每天进行1小时左右的有氧运动，但睡前3小时内不建议剧烈运动；“静”指通过冥想、正念等方式静心。

此外，专家建议，不要使用酒精等帮助睡眠；限制咖啡、茶等兴奋性饮料的摄入；白天避免长时间卧床或睡眠，午睡时间应控制在30分钟以内。

国家卫生健康委要求，每个州市至少有一家医院提供睡眠门诊服务；人社部设立“睡眠健康管理师”新工种；多地建设睡眠医学中心，加强睡眠相关疾病的诊治……从国家到地方，更多力量让“睡个好觉”不再是难题。

让我们从今晚开始，放下手机，调整呼吸，给自己一个真正放松的夜晚。

新华社记者 徐鹏航

认清关于失眠的这些误区

误区一：服用安眠药会成瘾、变傻

“谈安眠药色变，这是最大的误区。”浙江省医学会老年精神障碍分会副主任委员、浙江省人民医院临床心理科主任医师廖峥表示，许多人极度恐惧安眠药，担心成瘾、依赖、变傻，宁可硬扛也不愿服药。

“一颗安眠药带给你身体的危害，远远小于一个晚上失眠带给你的危害。”廖峥表示，传统苯二氮草类药物确实存在成瘾风险，但新型药物如食欲素受体拮抗剂则未发现成瘾性，安全性较高。

“如果是轻度短期失眠，可以采用非药物治疗，如果是中重度慢性失眠，需要医生专业评估，再给出综合治疗方案。”廖峥说。

误区二：呼噜越响说明睡得越香

“打呼噜越响，睡得越香？”事实并不如此——响亮的鼾声往往是睡眠呼吸暂停的信号。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院精神卫生科主任唐劲松介绍，中国睡眠呼吸暂停综合征患者人群庞大，一些患者睡眠时呼吸反复停止，导致缺氧，严重者血氧饱和度可降至60%以下。“这不是睡得好，而是反复窒息，会严重影响睡眠质量，甚至引发高血压、心脏病。”

误区三：一个好觉能补回平时熬的夜

在不少年轻人的观念中，“平时熬夜，周末睡一个好觉能补回”也较为常见。

“很难完全补回。”受访专家认为，长时间补觉会打乱生物钟，长期睡眠不足造成的认知和代谢损伤，很难通过单次补觉修复，睡眠不足和过多均对身体不利。

误区四：服用褪黑素助眠不影响健康

如今，各类褪黑素产品颇受消费者尤其是年轻群体青睐，“睡不着就来点褪黑素助眠”是又一常见误区。

唐劲松指出，褪黑素是人脑松果腺自然分泌的激素，具有诱导睡眠作用，目前在国内被作为保健食品原料使用。他解释，35岁以下人群一般不会缺乏褪黑素，部分人熬夜后分泌减少，与手机使用有关。

“晚上睡觉前使用手机1小时，会减少褪黑素分泌25%至30%。因为褪黑素分泌受光线影响，20时后接触强光会抑制其合成。”唐劲松说。

专家介绍，长期过量服用褪黑素可能影响机体正常分泌功能，引起睡眠功能紊乱。青少年、孕期及哺乳期妇女、红斑狼疮及抑郁症患者、服用糖皮质激素者不宜使用。

误区五：定个“必须睡好”的目标真有用

多位受访医生表示，部分睡眠障碍群体还存在对睡眠过度管理的误区。

浙江省立同德医院心身医学科主任、中西医结合睡眠中心主任马永春介绍，他的门诊中，约四分之一的中青年患者呈现出对“睡不好”的持续焦虑，这种状态被称为“控制性失眠”。

“控制性失眠”本质是对睡眠过度用力，他们会反复计算入睡时间，监测深睡比例，担心第二天效率下降；提前很久上床，希望多争取一点睡眠；一旦夜间醒来，立刻评估后果，焦虑迅速上升。睡眠从一种自然的生理过程，变成了一项必须完成的任务，甚至“背上了考核指标”。

马永春解释，睡眠依赖的是放松与节律，而焦虑和监控会激活大脑的觉醒系统。当“必须睡好”成为目标，大脑反而难以进入抑制状态，陷入越在意越难入睡、越焦虑越清醒的恶性循环。

廖峥建议，如果躺在床上超过30分钟没睡着，可以起来走一走，做些放松活动，等有困意了再上床，“一直躺在床上，会越来越焦虑”。

多位受访专家表示，建立稳定睡眠节律，一般需要2到4周才能形成，要在床上不刷手机、不看视频，建立“上床即睡觉”的条件反射。如果失眠超过4周，或严重影响日间活动，应及时就医。

新华社记者 黄筱

富滇银行股份有限公司董事会公告

尊敬的富滇银行股份有限公司各股东：
经富滇银行股份有限公司（以下简称本行）第六届董事会第十次会议审议通过，决定于2026年4月8日召开本行2026年第一次临时股东大会。现将有关事项公告如下：

一、会议时间

2026年4月8日（星期三）9:30

二、会议地点

昆明市西园路1912号本行7楼1号会议室

三、会议内容

（一）审议《关于选举罗美娟女士作为富滇银行第六届董事会董事候选人

的议案》；

（二）审议《关于富滇银行股份有限公司2026年资本补充计划的议案》；

（三）审议《关于富滇银行股份有限公司2026年增资扩股方案的议案》。

四、出席会议人员

（一）截至2026年4月2日（星期四）17:30登记在本行股东名册上的股东；

（二）本行股东的代理人；

（三）本行董事会、经营管理层的相关人员；

（四）本次股东会见证律师；

（五）本行邀请的有关人员。

五、出席会议登记方法

（一）法人股东凭营业执照复印件、法定代表人证明书或授权委托书、富滇银行股票或原昆明市商业银行股权证和出席人身份证办理登记手续；自然人股东凭富滇银行股票或原昆明市商业银行股权证和身份证办理登记手续；自然人股东代理人凭股东身份证复印件、授权委托书、富滇银行股票或原昆明市商业银行股权证和代理人身份证办理登记手续。

（二）登记时间和登记方式：股东（或授权代理人）在2026年3月23日（星期一）—4月2日（星期四）9:00—11:30、14:00—17:30（国家法定节假日除外）亲

自登记或电子邮件方式登记。

（三）登记地点：昆明市西园路1912号20楼2016室董事会办公室

联系人：陈娟 卢楚云

联系电话：(0871)63126088

六、会议通知的公告媒体：春城晚报

七、会议见证律师：盈科律师事务所律师

八、其他事项：会期预计半天

特此公告

富滇银行股份有限公司董事会
2026年3月23日