



# 3·21 世界睡眠日

## “睡眠障碍”人群年轻化

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林介绍，睡眠障碍是一组以“睡不着、睡不好、睡不醒”为主要表现的临床常见疾病。近年来，随着生活节奏的加快以及经济压力的增加，睡眠中心的门诊量逐年上升。

“以前门诊很少见到年轻群体的失眠病例，最近几年来看病的高中生、初中生屡见不鲜。”北京大学第六医院睡眠医学中心主任孙伟说，相关数据也显示青年睡眠障碍的发生率逐年升高。

《2020年中国睡眠指数报告》指出，2020年国民的平均睡眠时长为6.92小时，经常失眠的人群占比增长至36.1%，其中年轻人的睡眠问题更为突出，有69.3%的“90后”会在23:00之后入睡，其中不少存在入睡困难。

陆林介绍，在睡眠门诊中经常见到如IT人士、新闻媒体记者等工作压力较大、生活节奏不规律的年轻人。他了解到，有超过一半的年轻人主动熬夜，还有越来越多的年轻人因工作原因面临“被动性熬夜”。

“我们一般建议成年人最佳睡眠7至8个小时，高中生8个小时，初中生9个小时，小学生10个小时。减少睡眠时间，其实是在透支自己的健康。”陆林说。

## “喝酒”“补觉”助眠效果不明显

首都医科大学宣武医院神经内科主任医师詹淑琴等业内人士表示，一些改善睡眠的常见方法，如睡前玩手机、喝酒助眠、白天补觉等，其实都是错误的观念。

**误区一：睡前玩手机。**北京大学第六医院睡眠医学科主治医师范滕滕告诉记者，手机、电脑等设备的LED屏所发出的蓝光会减少褪黑素的分泌，影响昼夜节律系统，导致睡眠质量下降、入睡延迟和睡眠周期紊乱。

**误区二：喝酒助眠。**孙伟说，睡前一杯红酒是不少人的习惯，其实饮酒不仅不能改善睡眠，还可能不慎养成嗜酒的坏习惯。

**误区三：提前准备“酝酿”。**有的人认为要想睡个好觉，需要比平时提前睡，实际上，这样做反倒容易失眠。孙伟说，人们在睡不着的时候，会做一些与睡眠无关的事情，越来越精神，即便是躺着“数羊”的助眠效果也不明显。

**误区四：白天或周末“补觉”。**人们通常认为前一天熬夜没睡好，第二天可以多睡弥补。詹淑琴说，延迟起床时间来补偿睡眠，会形成习惯性晚睡晚起的恶性循环。休息日睡懒觉，会打破平时形成的睡眠节律，并不利于提高睡眠质量。

**误区五：打呼噜不等于“睡得香”。**北京大学人民医院睡眠中心主任、呼吸科主任医师韩芳提示，当出现鼾声高低不均等情况时，可能存在睡眠呼吸暂停等疾病，需要加以重视。

## 科学方法找回良好睡眠

专家们看来，普通人该如何正确改善睡眠呢？

孙伟提示，良好睡眠的基础是要保证相对固定的生物钟。他建议，最佳情况是晚上10:30~11:00上床，早上5:30~6:00起床，可以根据自己情况适当调整，最重要的是作息时间要相对固定，养成良好的睡眠节律。

针对年轻人压力大造成的失眠情况，北京朝阳医院呼吸睡眠中心主任医师郭兮恒表示，规律且一定强度的运动对改善睡眠很有帮助。

韩芳等专家提示，儿童青少年正处于生长发育的关键时期，睡眠时长要适当，既不能长期睡眠不足，也不能过多地睡懒觉。

家长应多留意孩子的睡眠问题，孩子夜间经常出现打呼噜、张口呼吸，白天易怒、爱哭闹等情况时，需及时就医就诊。

3月21日是世界睡眠日。记者走访多家医院睡眠门诊了解到，睡眠障碍人群呈现发生率升高、患病人群年轻化等新特点。此外，“喝酒助眠”“白天补觉”等一些常见的做法其实存在误区。

■ 据新华社

# 没有梦香 何谈远方？ 越来越多的年轻人「缺觉」，该如何脱「困」

## “秒睡”是病 “打梦拳”也要治 听专家说说睡眠那些事

星报讯（朱世玲 李皖婷 记者 马冰璐）数据显示，睡眠-觉醒障碍的发病率日益增高，人们对健康睡眠也依然存在一些误区。昨日，合肥市第四人民医院（安徽省精神卫生中心）睡眠障碍科朱道民主任医师提醒，睡眠与健康息息相关，睡眠障碍也绝不仅仅是失眠这么简单。

### 睡眠时长因人而异有长有短都正常

科学研究证明，成年人每晚6~7小时左右的睡眠是最长寿、健康的睡眠时间，幼儿16~20小时，学龄前儿童11~13小时，学龄期儿童10~11小时，青少年期8.5~9.5小时。

看到这里，你是不是有点心慌？“我晚上可睡不够六七个小时呀！”先

别着急。朱道民解释说，每个人对于睡眠需要都存在个体差异，有人也许只需4小时睡眠，有些却需要9小时睡眠进行恢复。

一般来说，判断自己是否睡够了，主要看第二天精力恢复的怎么样。

### “睡神”不好当 “秒睡”、“打梦拳”都是病

小亮是一名高中生，最近有一件事让他很困扰——半年前开始，他的睡眠变得特别多，往床上一躺便能睡着，入睡时眼前还经常看到恐怖的画面。不仅如此，白天也控制不住想睡，上课时经常会睡着，同学们都开玩笑喊他“睡神”。经诊断，小亮患上了发作性睡病。

朱道民说，发作性睡病是一种影响清醒和睡眠调节的慢性病，人群发病率为1/2000左右，男性的患病率稍高于女性。主要临床症状是白天

不可抗拒的过度嗜睡、猝倒发作、睡眠瘫痪以及入睡前幻觉。此外，患者还会有睡眠时不自主的肢体运动以及夜间睡眠不安等症状。

“打梦拳”也是一种常见的异态睡眠，应该及时治疗。患者出现睡眠中的拳打脚踢、叫喊咒骂、奔跑翻滚等，仅见于快速眼动(REM)睡眠期，通常与梦境相关。朱道民提醒，患者会在睡眠中发生剧烈的动作和尖叫等情况，可能会伤及自己以及床伴，造成躯体和精神上的双重负担。

### 延伸阅读

## 想睡个好觉，要注意什么？

### ——睡眠用具

床垫相对坚实，不要过度松软塌陷；基于自己的喜好选择一个舒适的枕头，枕高约10cm为宜。

### ——睡眠姿势

以右侧卧位睡眠为宜；四肢有疼痛处的，应避免压迫痛处而卧。

### ——睡眠时间

一般维持7~8个小时，但应视个体差异而定。

### ——睡眠环境

卧室光线宜暗，建议拉上窗帘；卧室宜凉爽，但不要寒冷，对大部分人来说，18.3℃是理想温度。

### ——规律作息

无论前一晚睡了多久，尽可能在基本固定的时间起床，不要赖床或睡回笼觉，周末也不要相差过大；只需睡到第二天能恢复精力即可，不要

过多强求睡眠时间的长短；白天可以休息，但不要躺下或打瞌睡。

### ——建立卧室/床与睡眠的强有力联系

不要躺在床上看电视、玩手机；只有感到明显困倦后才上床休息；如果睡不着就起来，去另一个房间。

### ——避免就寝前的过度刺激

试图躺下入睡至少1小时之前，停止活跃的脑力活动；考虑学习一套放松方法，晚上躺下入睡前加以练习。

■ 据中新社