



02 现象

链接

这些不好的睡眠习惯
你占了几条？

1. 熬夜了就晚点起床。

提醒：晚上睡不着也不要
用白天的时间来补。

2. 不睡觉的时候躺着休息。

提醒：不睡觉的时候别在
床上躺着，更不要躺在床上刷手
机、看电脑、打游戏或者吃东西。
有的人一有空就躺在床上，到了
该睡的时候睡意全无。

3. 晚上喝点酒睡得好。

提醒：靠喝酒助眠会破坏
睡眠结构，常常前半夜打呼，后
半夜盯着天花板。

4. 坚决不吃或过度依赖药物。

提醒：对安眠药不要过度
排斥，也不要太依赖，尤其不要
自己乱加药，要在医生的指导下
使用，必要的时候还要加上抗抑
郁和焦虑的药物。

5. 随时补觉，靠午睡提神。

提醒：睡眠要规律，每天最
好在固定的时间入睡，睡眠时
长也相对固定。白天随时补觉
会破坏睡眠节律。午睡最好控
制在20分钟内。

6. 睡不好要努力睡。

提醒：努力入睡的结果往
往是，越焦虑越睡不着。入睡时
应该放松心情。

7. 房间长期处在黑暗状态。

提醒：光线调节很重要。早
晨起床后，要拉开窗帘，充分吸
收光照和新鲜空气，让褪黑素
减少分泌，进入“日间模式”。

8. 睡前运动，睡得更香。

提醒：白天活动不够，对睡
眠的需求会减少。因此，体育锻
炼有助于健康睡眠，但是睡前
不要进行高强度的锻炼，避免
过于“兴奋”而失眠。

“月亮不睡你不睡，你是人间小宝贝……”无论男女老少，如今，熬夜似乎正在成为一种常态。随着生活水平的提高与科学技术的发展，受手机、电脑等电子产品普及以及压力、烦恼、自身焦虑等因素的影响，大众睡眠情况正在发生改变。

3月18日，中国睡眠研究会发布的数据显示，我国有超3亿人存在睡眠障碍。2020年，我国人均睡眠时长仅6.69小时，比2013年平均减少了2小时；达到深睡的人群占比不足24.9%，平均深睡时长仅为1.79个小时。“睡得晚”“睡得短”“睡得浅”正成为一种睡眠常态。

3月19日，三湘都市报记者在省第二人民医院睡眠障碍及神经症科采访了解到，科室门诊每天都会迎来几十名咨询的病人，病房里常常人满为患。他们中间，绝大部分人只为了一个目的：睡个好觉。

■记者 杨洁规 通讯员 石荣 胡力

超3亿中国人“睡不好”，“睡得晚”“睡得短”“睡得浅”成常态 是什么偷走了你的“一夜好觉”



出现睡眠障碍的学生小李在母亲陪伴下和医生沟通。 记者 杨洁规 摄

故事4

51岁建筑工人：
30年几乎都没怎么睡着过

51岁的刘先生，是名建筑工地工人。就诊时，对于自己的病史已经不能仔细描述。

“像是前一晚睡了个‘假’觉！”刘先生告诉医生，晚上睡觉时会在床上翻来覆去，觉得自己通晚都不能入睡，有时候会想很多事情，即使睡着了，睡眠也非常浅，对周围的响动也是非常清楚，“长期和工友同住一屋，晚上工友起床上厕所、打电话都一清二楚。”

“感觉这30年，几乎都没怎么睡着过。”为了睡个好觉，刘先生想过很多办法，甚至到药店购买助眠药物服用，但完全没有效果。

医生详细查看了刘先生的情况，发现其没有明显的劳累疲乏感，且并未对日间的工作造成很大影响。经诊断，刘先生具有明确的“睡眠感缺失”。入院后完善睡眠监测，总睡眠时间328分钟，睡眠效率75.3%，其中深睡眠14%，患者睡眠并不像自己感受到的那么差，只是睡眠深度较差，“把各段在浅睡眠中的感觉进行连接，误解自己整晚没有睡眠。”

小李告诉记者，自己平常都是11点前入睡，学习成绩还行，不存在因学习压力导致的失眠情况。为了让自己睡得更好，他尝试过睡前听轻音乐、泡脚、洗澡等方法，但效果都不明显。

今年以来，小李夜间醒来的次数越来越多，“一晚醒来七八回。”晚上睡不好，白天无精打采，自然影响到学习。可去医院检查后，又没发现身体有什么问题，小李妈妈只好带他到睡眠障碍科求助。目前，小李正在接受治疗。

故事1 15岁初二学生：一晚醒来七八回

小李今年15岁，初二学生，是省第二人民医院睡眠障碍科刚接诊的病人。记者在病房见到他时，他无精打采地坐在病床边。“入睡困难，白天犯困，这种情况快一年了。”一旁的妈妈很焦急。

从去年6月开始，小李入睡后每隔一两个小时就会醒来一次，“梦也非常多，感觉都能上演几部大戏，但具体内容又不记得。”睡眠质量差导致他每天早晨起床非常困难，闹钟响过几遍眼睛仍然睁不开，“一定要用冷水洗脸才能稍微清醒一点”。

故事2 28岁“90后”宝妈：凌晨一两点最清醒

对很多上班族来说，熬夜不是个稀罕事。因为睡眠质量差，“90后”宝妈周女士总感觉白天“昏昏沉沉”。在她看来，睡眠质量不好跟自己经常熬夜的习惯有关，周女士坦言，经常会陷入“晚上不想睡，早晨不想起”的循环中，“明明不想熬夜，但就是忍不住，嘴里说着‘看完这集就睡觉’，结果刷刷一集又一集。就算躺在床上也要刷淘宝、去朋友圈点赞，甚至毫无目的地刷短视频，就是不想睡。一看闹钟，已

然凌晨一两点。”

周女士清楚熬夜或者睡眠不足的危害，但还是很难控制自己。“只有娃睡了，一切家务做完了，才觉得拥有一段可以独处的时间，往往已经到了晚上十点以后，追追剧、看看新闻，总舍不得结束这一天。我也想早点睡，但凌晨一两点前特别清醒。”

周女士感慨，晚上熬夜导致她工作时提不起精神，有时还影响情绪，“晚睡早醒，工作效率低，就会形成恶性循环。”

故事3 40岁经商老板：想到晚上就害怕

说起睡眠问题，李先生也很苦恼。只要睡觉时身边发出一丁点声音，都会让他从床上迅速坐起，警觉地盯着门口，“就是神经紧张，很容易烦躁。”

虽然晚上只睡了两个多小时，但李先生并不觉得有多困，反而害怕夜晚的到来，“就怕晚上睡不着觉，翻来覆去睡不着。因为失眠，产生了对夜晚的恐惧。”李先生说，除了睡着的两个多小时，“睡不着”三个字无时无刻不在脑子里打转，每

接近晚上一点，他就觉得自己离“睡不着”又近了一点，“想睡，睡不着，越睡越清醒，想到晚上就害怕！”

李先生认为，这是自己常年睡眠时间不规律造成的。因为做生意，陪客户应酬到凌晨两三点是家常便饭，“经常一晚上只睡三四个小时。”李先生回忆，他最“拼命”的一次，是连着四天不睡觉，实在困了就在床上迷糊一会儿，然后继续工作。

数据

近5年
睡眠障碍门诊量翻3倍

省第二人民医院睡眠障碍科主任曾宪祥介绍，近5年来，睡眠障碍门诊量由一年7000人次递增到了2.3万人次。接诊的病人中，睡眠障碍患者约占80%，这些患者多数都伴有焦虑、抑郁情绪。白领、高中生、大学生、全职妈妈、哺乳期女性等是高发人群。

“现代社会很多人处于睡眠不健康状态，严重睡眠障碍的患者甚至处于‘失节律’的状态。”曾宪祥说，受工作学习、生活压力、应酬社交多重因素的影响，尤其是很多人喜欢睡前玩手机，这不仅会导致睡眠时相延迟，还会引起生物节律紊乱，最终影响睡眠及身心健康。

曾宪祥介绍，近几年出现睡眠问题的年轻人越来越多，除了压力、焦虑、情绪低落等因素外，电子产品也是偷走年轻人睡眠的帮凶。