



## 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”。

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害  
处，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。

### 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  
了很多办法，甚至到药店购买助眠药  
物服用，但完全没效果。

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。”

### 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。