

加班熬夜、睡前刷手机、入眠困难……不少人成为睡不够、睡不好的“特困生”

拿什么拯救我们的睡眠?



加班熬夜、睡前刷手机、入眠困难……在当下中国社会快节奏的生活中，不少人成为睡不够、睡不好的“特困生”，一线城市更是“缺觉重灾区”。

8小时睡眠离我们还有多远？睡到自然醒何时不再奢侈？3月21日世界睡眠日到来之际，这些问题再度引发人们关注。

《2017年中国网民失眠地图》调研结果显示：近80%参与者曾有失眠经历，其中上海、广州比例最高，长沙、北京、深圳紧随其后。

失眠地图上的中国年轻人

每天在地铁上昏昏欲睡、哈欠连天，晚上倒在床上却难以入睡，这是北京白领李驰的生活常态。34岁的他现在是北京一家外企的职员，相比于加薪升职，如今，他更希望自己每天能早点下班睡个好觉。

“一天睡够8小时是奢望，在单位经常加班到10点以后，躺在床上已经是12点，感觉整个人都木了，又不能马上睡着。”李驰对中新网(微信公众号:cns2012)记者说，自己已经记不清上次睡到自然醒是什么时候的事，在刚刚过去的一周，因为加班，他每天平均睡眠时间只有5小时。

在上海一家民营企业工作的何雅珍面临类似的困扰。

“上了一天班，回家躺在床上很累，但就是不想睡，刷刷手机就到12点以后了，几乎每天如此。”何雅珍说。

李驰与何雅珍都不过是众多中国年轻人的一个缩影。

近期一份反映中国人失眠状况的“失眠地图”走红网络，这份名为《2017年中国网民失眠地图》的调查报告显示，来自全国362个城市的8567份有效问卷中，近八成的参与者曾有失眠经历，其中上海占比最高，达87.76%，广州、长沙、北京、深圳等城市紧随其后，一线城市成为“缺觉重灾区”。

而另一份由中国睡眠研究会发布的《2017中国青年睡眠现状报告》给出的结果也不乐观——在近6万10岁至45岁的被调查者中，76%的受访者表示入睡困难，其中超过13%的人甚至感觉处在痛苦状态，只有24%的受访者表示睡眠整体状况不错。

是什么夺走了我们的睡眠

李驰说，“没时间睡觉”是最主要的原因。但对于在北京当公务员的28岁女孩杨淼来说，失眠更多是来自于精神上的压力。

“平时工作突发情况比较多，搞得自己很紧张，睡不好。好不容易盼到休息日，晚上会忍不住熬夜，早上6点钟又自动醒来了。”杨淼说，好像永远有什么事在催着自己一样，不能踏实睡觉。

杨淼的遭遇并非个例，《2017

中国青年睡眠现状报告》显示，六成以上的受访者会牺牲睡眠时间来完成工作。即便加班完成了工作，他们依然不会选择睡觉，而是东翻西看，患有严重的“晚睡拖延症”，迟迟不愿意送走这一天。

此外，中国睡眠研究会工作人员认为，除了压力、焦虑、情绪低落等因素外，电子产品也是偷走中国青年睡眠的帮凶。

调查显示，93%的受访者睡前

玩手机，一些平时很关注美容阅读内容的人群，凌晨2点时手机依然保持着非常活跃的状态。

“我知道这样挺无聊的，但晚上就是舍不得放下手机，晚饭后就开始玩手机，追剧、聊微信，不知不觉就到12点。”作为一名“手机依赖症”受害者，北京白领陈晶告诉记者，这几年，自己平均每晚耗费在手机上的时间都接近2个小时。

失眠究竟有多恐怖

2015年，美国全国睡眠基金会针对不同年龄层给出了睡眠指导建议——新生儿每天睡14至17小时，3至5岁儿童睡10至13小时，6至13岁学龄儿童睡9至11小时，14至17岁青少年睡8至10小时，成年人睡7至9小时，65岁以上老人睡7至8小时。

以上述标准来衡量，包括李驰在内的很多人睡眠不达标。

《2017年中国网民失眠地图》

调查显示，调研参与者中有31.84%的网民表示会有短时间出现白天昏昏沉沉没精神，晚上却又精神睡不着。

在首都医科大学宣武医院神经内科主任王玉平看来，这属于偶发性失眠的表现，而偶发性失眠属于急性失眠，会导致次日注意力下降、容易激动、疲劳乏力等症状，有可能增加交通意外、工伤等情况的发生。

此外，如果急性、偶发性失眠不及时治疗，有可能发展成亚急性或慢性失眠进而出现躯体疾病。

“失眠最主要影响白天功能，出现乏力、困倦等，而长期慢性失眠会引起心脑血管合并症，造成冠心病发病率高、高血压等。”北京大学人民医院呼吸内科主任医师董霄松对中新网记者解释说。

拿什么拯救我们的睡眠

2001年，国际精神卫生和神经科学基金会将每年3月21日定为“世界睡眠日”，目的是要引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注，提醒人们关注睡眠健康及质量。

世界卫生组织一项对14个国家和地区25916名就诊的病人进行的调查发现，有27%的人有睡眠问题。

“睡个好觉”对于很多人来说已

不是一件简单的小事。失眠地图上的我们又该如何拯救自己的睡眠？

在北京大学人民医院精神科主治医师曲娜看来，改善睡眠质量非简单两点——建立良好的、科学的作息时间；发现持久的睡眠障碍及时到正规机构就诊。

她表示，由于引起失眠的因素也很多，如肿瘤、甲亢、药物反应、吸食毒品等，所以出现失眠症状

时，应当及时就医。患者可以先到神经内科或者睡眠科等确定导致失眠的病因，如器质性病变被排除，就要考虑去精神心理科就诊，必要时要进行药物治疗。

不过，相信对于不少缺觉的年轻人来说，拯救睡眠的最好方式或许是从放下手机、早上上床睡觉开始。(应受访者要求，文中部分人物为化名) (据中国新闻网)

