

# 好好睡觉， 怎么变得这么难

在购物平台上，香薰、睡眠喷雾、枕头、眼罩、耳塞等助眠产品销量动辄成千上万，越来越多人通过消费修复睡眠的本能；在社交平台上，拥有数万成员的失眠小组每天都有人交流自救措施，每至深夜，“还有谁没睡”的询问帖，总能找到同样为“睡”所困的盟友。

中国睡眠研究会发布的《2021运动与睡眠白皮书》显示，目前中国有超过3亿人存在睡眠障碍问题，睡不着、睡不好、睡不醒、不想睡……好好睡觉，怎么变得这么难？



(网络图)

## 为什么就是睡不着

“身体觉得很累，大脑还非常兴奋，躺在床上，脑子里走马灯一样放电影。”从事设计工作的李涛（化名）形容入睡困难的感觉，“有时候睡觉比工作压力还大，越想睡越睡不着，越睡不着越着急……”身体疲惫，精神亢奋，这并不是个别现象。

“有的时候是因为比较具体的事情，比如工作做不出来或者自己对效果不满意，或是对第二天要汇报的东西没有底气，但已经熬夜做了半天了，没有进展只能睡，如果睡不着就会起来继续磨；有的时候不那么具体，可能是觉得前途渺茫，要面对的困难很大很多。”李涛说。

谈及睡不着的原因，压力是一个高频词。“现代社会生活节奏快，工作压力大，想的问题比较多，思虑多就容易导致神经的紧张，一紧张就容易睡不着。”北京大学第六医院睡眠医学科主任孙伟介绍。

“压力带来焦虑、抑郁等情绪，情绪影响褪黑素等激素的分泌和五羟色胺等神经递质的传递，最后表现为睡眠问题。”北京交通大学心理素质教育中心副主任、中国心理卫生协会科普专家张弛分析。

“头轻脚重”的现代生活方式也会导致晚上不容易入睡。“很多人白天吃饭比较匆忙，就倾向于吃一顿丰盛的晚餐或夜宵补偿自己，很晚的时候还在进食；或是白天没时间运动，晚上再运动等习惯，再加上晚上仍处于非常明亮的灯光环境，这些都不利于之后的睡眠活动。”清华大学附属北京清华长庚医院睡眠医学中心副主任医师尹国平告诉记者，“光照、运动、饮食都属于影响人体生物钟的授时因子，授时因子会影响激素和神经递质的分泌，进而干扰晚上的睡眠。一般我们建议睡前3个小时左右，除喝水以外最好不要进食了，晚饭后不推荐进行剧烈的运动，可以选择散步等比较舒缓放松的活动。”

“似乎睡着了，但脑子里好像还有一根弦提着，一点儿动静就醒了，有时候半夜醒了就再也睡不着了。”处于博士二年级的高文（化名）把自己的睡眠状态形容为“悬在半梦半醒之间”。

睡着了，但睡不好，“失眠人”睡个好觉的愿望还面临着睡眠片段化、早醒等问题的挑战。“人体在进化过程中，天黑的时候，褪黑素开始分泌，增加人的睡眠倾向，但现在即使到了很晚的时候，还是能接触到强烈的光刺激，一是可能导致褪黑素分泌量减少，分泌时间缩短，分泌量不够，睡眠维持的时间也相应缩短，就容易半夜醒或者早醒；二是褪黑素分泌的振幅减小，醒着和睡着的状态差异变小，稍微一动可能就切换状态了，在醒和睡的状态之间反复，呈现出睡得不够深，睡眠片段化的情况。”尹国平解释。

## 为什么总是不想睡

“早上起床困难的时候都下定决心晚上一定早睡觉，到了晚上，玩着手机又忘了白天困乏的痛苦，每天循环往复。”就职于一家咨询公司的杨静（化名）告诉记者，“下班到家就十点多了，很多想读的书、想看的剧都只能放在睡前，一不留神就十二点了，如果正看到精彩的地方，时间可能更晚了。”除了想睡不能睡的人，还有很多像杨静一样留恋清醒的世界，不愿入睡的人。

“很多人上班的时候很忙，工作状态下更多地需要考虑他人的感受，下班时间又比较晚，就倾向于通过推后睡眠时间来争取更多真正属于自己的时间。”孙伟说。

“睡眠诚可贵，自由价更高。”杨静说：“虽然知道睡眠很重要，但是能自由支配的时间实在太少了，舍不得只用来睡觉。”

“通过延迟睡眠，重新获得对时间和自我的掌控感和安全感，这是源于对白天缺失的时间自主权的补偿心理，可以给人一种满足感，也是一种宣泄压力的出口。”张弛说，“虽然如此，还是应该通过提高效率，在生活中多创造一些自己能够控制的、自由的时间来释放情绪，避免把宣泄都放到睡前。”

牺牲睡眠换来的自由时间，也暗中标记着价格。“人们为了适应地球自转24小时的昼夜节律，形成了白天工作学习，夜间睡眠的生活方式。当人体的昼夜节律与外部环境同步时，对身体最好，工作效率也最高。反之，当人自身的昼夜节律与外部环境不一致时，就会容易诱发各种睡眠觉醒障碍，产生精力不济、身体机能下降等问题。”吉林大学白求恩第一医院神经内科主任王赞告诉记者。

“不少上班族喜欢熬夜之后，选择休息日再睡一个长觉补欠下的‘睡眠债’。但目前没有任何临床证据证明，过去欠下的‘睡眠债’可以通过事后长时间的睡眠来弥补。”首都医科大学附属北京安定医院医师郭雨萌说。

“深睡眠一般集中在上半夜，特别是晚上11点到凌晨1点这个区间，把这两个小时熬过去了，深睡眠的比例下降，容易导致睡眠质量下降。”孙伟解释，“经常变换作息时也容易打破自身的生物钟，生物钟一旦紊乱，偶发性的失眠就可能发展成经常性的失眠。”

工作、学习、娱乐、社交……为什么睡眠更容易成为被牺牲的选项？“睡眠剥夺不像感冒、发烧等具有即时性表现，它的影响更多的是一个日积月累的过程，今天没好好睡，忍一忍过去了，好像也没什么，但实际上危害已经存在了。长期睡眠剥夺会造成细胞的氧化应激，加速细胞衰老，造成身体各个器官功能异常等问题。人体虽然有代偿能力，但随着年龄增长，代偿能力减弱或者慢性损伤积累到一定程度的时候，就可能会出现一些症状了。”为此，尹国平呼吁，“丰富多彩的生活还需要以健康良好的身体为支撑。”

中山大学附属第六医院神经内科主任李中认为，“如果能带着一种轻松愉悦的心态去看睡前娱乐，也不失为一种帮助睡眠的方法。但如果发展成一种强迫症，不看手机不打完游戏就不睡觉，就有必要进行一些心理干预了。”

## 睡眠自由有多难

睡眠对很多人而言，正成为一件努力才能达成的事，睡眠自由也成为一件奢侈品。“什么时候能不赶论文踏踏实实地睡一觉。”合理的睡眠需求能够得到充分满足是高文对睡眠自由的理解。

时间不够、工作压力、社交安排、娱乐活动、心理状态……限制睡眠自由的因素既有客观的也有主观的。

“睡眠问题也许是结果，也许是原因，作为人最基本的生存需求之一，睡眠如果不能被满足，会成为一个日益严重的综合问题。”孙伟说。

睡眠自由归根到底是管理时间的自由。张弛认为时间管理是个性化的，但健康的心理状态作为有效管理的基础是不变的。“提高心理的灵活性和弹性、建立和谐的人际关系，必要时寻求专业人士的帮助等都有利于心理健康，不压抑、不焦虑，才有能量去管理自己的睡眠。”

“睡眠自由，还须自律和取舍。”李中认为，“重视睡眠需要整个社会观念的转变，教育很关键，特别是对青少年儿童的引导非常重要。”

“睡眠可以恢复人的精力和体力，调节人的情绪，提高人的免疫力，促进皮肤或者细胞的再生，清除大脑代谢废物，巩固记忆力、提高专注力，给人灵感……作为一名睡眠医学工作者，在我看来，睡眠甚至比吃饭和运动还重要，在所有健康因素里优先级很高。”孙伟说。“不管是《健康中国行动（2019—2030年）》提出的‘成人每日平均睡眠时间从2022年起达到7小时~8小时’的‘睡眠新国标’，还是现在热烈讨论的‘双减’对保障中小学生学习睡眠时间的决心，都传达出国家层面对睡眠健康的重视。但在个人层面，很多人还没有把睡眠健康放在足够重要的位置。”

“客观环境不易改变，但仍要为自己营造一个良好的睡眠环境，采取一些积极有益的助眠措施。”尹国平认为，“白天多晒太阳，多运动；睡前避免玩电子产品，尤其是看情节激烈的影视作品或玩游戏，选择利于平和心态的睡前读物；保持睡眠环境的黑暗和安静，室内温度以20摄氏度左右为宜……这些都有助于提高睡眠质量。”

孙伟将自己治疗失眠的临床经验总结为“上下不动静”五字法则，五个字分别代表晚上定点上床；早晨定点下床；不补觉、不赖在床上做与睡眠无关的事情；白天有氧运动1小时；每天静心练习1小时。孙伟说：“睡眠自由很难，但在正确方法的帮助下，每个人都能多为自己创造一些自由的空间。”

(据《光明日报》)