

# 晚睡晚起但睡够时长,算熬夜吗?

明明很困,但怎么也无法入睡;明明想早睡,但还是主动熬夜;明明睡着了,却总在凌晨三四点醒来……每当夜幕降临,总有一些人饱受各类睡眠问题困扰。服用褪黑素、午睡、周末补觉也成了睡眠障碍者对抗失眠、缓解疲劳的常用方式。

为什么很困但很难睡着?晚睡晚起算熬夜吗?睡不好,午睡或周末补觉可行吗?褪黑素是否真的有用?记者采访了首都医科大学附属北京安定医院副主任医师、心理测查科主任孟繁强。



山西太原,民众在专业催眠师的引导下睡觉,释放压力。中新社发 韦亮 摄

## 睡眠障碍人群有哪些变化?

医生:呈年轻化趋势

睡眠不好正成为越来越多人的健康困扰。《健康中国行动(2019—2030年)》显示,我国成人每日平均睡眠时间为6.5小时。根据中国睡眠研究会的调查数据,中国成年人失眠发生率达38.2%。

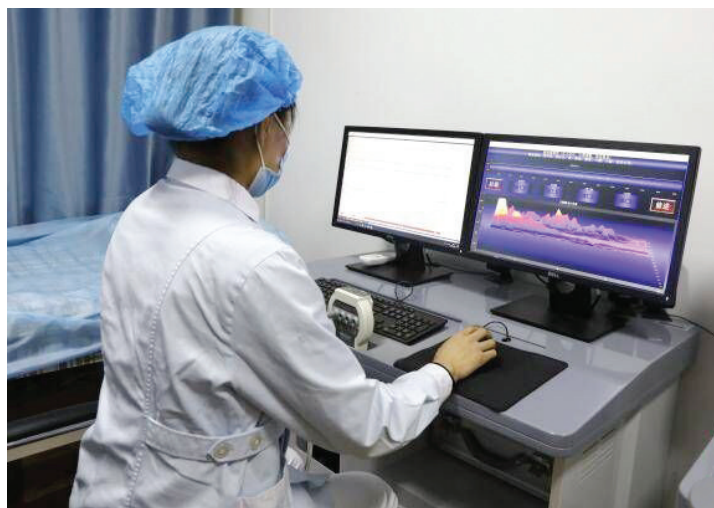
孟繁强感觉到,近年来主动就诊的睡眠障碍患者逐渐增多,过去人们对睡眠问题的关注和认知度

较低,但现在越来越多人认识到失眠是一种疾病,选择来医院就诊。

病人的年龄构成也有变化。据他介绍,睡眠障碍群体中,初中生、高中生、大学生等年轻人的比例在增长。学习压力大、生活节奏快、电子产品使用多等因素都可能导致睡眠问题。另外,中老年人、孕产妇、慢性疾病患者、长期过度

疲劳的人、饮食不规律者也更可能出现睡眠问题。

孟繁强介绍,睡眠障碍的范围较广,“睡不着、睡不醒、睡不好”都是其主要表现。他提醒,除了入睡困难,入睡很快但经常早醒也可能是睡眠障碍,需要警惕是否出现了焦虑、抑郁等情绪方面的问题。



一位医生对患者睡眠时的数据进行监测。杨迪 摄

## 为什么很困但很难睡着?

医生:与床建立了错误连接

生活中,很多人明明很困,躺在床上却翻来覆去睡不着。孟繁强表示,有时身体上感觉比较困,但大脑其实还是有些活跃的,还没有达到一个该睡的状态,不一定马上就能睡着,可以再给自己一些时间。

他指出,白天的过度刺激,睡前经常使用电子产品,晚上吃太

多,都会导致人躺在床上很难放松。另外,有些人会把所有注意力集中在“我要马上入睡”上,这样反而更难睡着。还有人睡前喜欢在床上想一些事情,过度的思考也是导致出现睡眠问题的因素之一。

“没有失眠的人一看到床就会觉得很踏实,这是跟床有一个好的

连接。但如果经常躺在床上思考问题,之后躺在床上也会不自觉地去思考,这就是一个错误的、不好的连接。”孟繁强说。

他建议,如果有些事情需要规划思考,建议在书房等场所进行,甚至可以做些笔记,当合上本子之后,这些事情都交给明天了,不要在床上去想。

## 晚睡晚起算熬夜吗?

医生:要看睡眠时长及是否规律

有些人习惯晚睡晚起,但睡眠时长并不短,是否算熬夜?

孟繁强指出,对于熬夜的一个普遍定义是主动性地晚睡,且总睡眠时长不足。“如果一个人之前都是11点睡,最近很长一段时间都

改成了1点睡,但起床时间也推迟了,每天睡觉、起床时间都很规律,睡眠也没有受到明显破坏,比如半夜经常醒来,这种情况对身体的影响就不是特别大。”

针对“8小时是好睡眠的判断标

准”这一说法,孟繁强称,每个人的睡眠需求是不一样的。对于多数成年人来说,只需要睡7个小时左右。好睡眠最主要的判断标准还是看起床之后是不是感觉精神饱满、体力恢复,而不是单纯看时长。

## 褪黑素能治失眠?

医生:帮助不大,不要盲目服用

自行购买、服用褪黑素是不少睡眠障碍者的选择。不过,孟繁强建议,不要盲目地去服用褪黑素。他指出,褪黑素本身是保健品,不能替代药物或一些非药物的治疗。

“一些倒班、倒时差的人偶尔补充一点褪黑素是没问题的,但其他时候,额外补充褪黑素对于入睡

困难、失眠障碍帮助不大。如果长期使用,可能也会有一些不良反应,比如经常头疼、眩晕。目前国内也没有任何权威的指南推荐褪黑素用来治疗失眠。”孟繁强说。

那么,出现睡眠问题,什么情况下建议就医?孟繁强指出,很少有单纯的失眠问题,失眠是往往是

由于一些其他因素导致的,比如情绪问题、生活不规律、睡眠呼吸问题等等。

他建议,出现睡眠问题可以先寻找一下原因,尝试自我调试。如果调整完情况未见好转,甚至白天的生活受到明显影响,这种情况建议去医院就诊。

## 午睡、周末补觉有用吗?

医生:不建议失眠者过度补觉

为了尽量减少睡眠不足带来的伤害,有些人会选择午睡觉或者在周末补觉。

孟繁强指出,午睡本身可以缓解疲劳,提高下午工作效率,但并非所有人都适合。失眠患者就不适合长时间午睡,建议将时长控制在三四十分钟,尽量不要让自己进入深睡眠的状态。

对于周末补觉,孟繁强提

醒,要适度。“比如一个人每天都7点起床,周末的时候8点起床,延迟不超过一个小时是可以的,中午补觉也要控制在三四十分钟,不要一睡睡半天。(长时间的补觉)对于睡眠情况良好的人是可以的,但如果是长期睡眠不好的人,这么补觉反而会让他下一周整个的睡眠节奏发生变化。”

## 睡不着和主动熬夜哪个危害大?

医生:前者情绪困扰可能更多

孟繁强表示,睡不着和主动熬夜的最终结果都是整体的睡眠时间变少,进而必然会影响患者的免疫力、记忆力等,对身体都是有害的。不同之处在于,与主动熬夜相比,晚上睡不着的人可能会更多地产生一些情绪方面的困扰,比如焦虑、不安等。

如何拥有好的睡眠?孟繁强提出了三点建议。首先,规律作息很重要。相较于入睡时间,起床时间更容易控制,在一个周期内起床时间相对稳定的情况下,入睡速度、睡眠质量都可能会有更好的保证。

其次,在睡眠习惯上,要把床当睡觉的工具,刷手机等其他娱乐方式尽量选择不在床上去做,这样床才能跟睡眠有一个好的连接。睡前至少要给自己半小时到一小时的缓冲时间,放下手机,静下来,在床上躺的时间也不要太久。

最后,适度的运动对于睡眠会有帮助,能调节情绪、缓解压力、让身体更放松,但不建议在睡前两三个小时去运动,因为睡觉之前需要一个慢下来的、缓冲的过程。

(人民网)