



来自学习、工作、社会等的诸多压力,让现代都市人睡眠质量普遍不及格

# 亲,昨晚你睡得好吗?

睡眠占据我们生命 1/3 的时间,是人们身体调整、恢复的重要环节,是生命里不可或缺的一个环节。繁忙的都市人,对你的睡眠质量,你关注了没?

## 现状——

中国成年人失眠率高于其他国家

有网友吐槽:“晚上 9 点睡是村里人,10 点睡是厂里人,11 点睡是校内人,12 点睡是当官的,1 点、2 点睡是媒体人,3 点、4 点睡是公关人,5 点睡是赌博大人,6 点睡是广告人,总是不睡不是人。”看似无厘头的搞笑之语,但从另一个侧面,我们可以看出现代人的睡眠质量,已经普遍不及格了。

睡眠质量的不足,严重影响都市人的健康。据估算,超过五成的都市人存在睡眠不足、睡眠障碍等问题,其中老人、白领、学生是主要群体。

据中国睡眠研究会 2012 年公布的最新睡眠调查显示,中国成年人失眠率为 38.2%,高于发达国家。而学业繁重的高中生,具有睡眠问题的人数也占七成以上,越来越多的人超过 12 点才去睡觉。现代社会的都市人,面临着学习、工作、社会等多方面压力,不同年龄阶层的人都存在或轻或重的失眠现象。失眠主要表现为睡眠时间、深度的不足以及不能消除疲劳、恢复体力与精力,轻者入睡困难,或寐而不酣、时寐时醒,或醒后不能再寐,重则彻夜不寐。失眠虽不属于危重疾病,但妨碍人们正常生活、工作、学习和健康,由于睡眠问题引发的疾病数不胜数,严重的甚至导致梦中休克、心脏病、抑郁症、老年痴呆等疾病。因此,睡眠障碍不仅是个人疾病,更是重要的社会问题。

## 把脉——

压力大生活节奏快,令都市人睡不踏实

据了解,造成失眠的原因有两种,一种是原发性的精神性失眠,如:抑郁症、焦虑,占失眠症比例的 45%~85%。最新发布的全球性医学研究指出,在中国自杀死亡的 30 万人中,89% 以上曾经患过失眠抑郁症,失眠抑郁是导致人自杀最主要的精神因素。

特别是在我国的大城市,人们工作压力大,节奏快,独自在外漂泊打拼,远离亲戚父母,受情感的困惑和社会环境的影响,长时间缺少沟通和交流,抑郁的情绪得不到排泄,故而导致暴躁、疲乏、气血不足,从而产生焦虑,加重失眠。另一种是继发性失眠,主要包括睡前运动、喝浓茶、看惊险恐怖的影视和时差、倒班不规律的生活作息习惯。这些都容易导致体内生物钟紊乱,也是造成失眠的重要原因。

治疗失眠的方法很多,但一直还没有有一个放之四海而皆准的单一配方,主要是针对失眠患者个体或原因有的放矢,这就需要失眠专家运用丰富的知识与临床经验,通过传统中医的望、闻、问、切,结合现代先进检测仪器找出患者失眠原因,配合心理咨询和药物,然后针对个体病因进行治疗。

## 建议——

内心安然则食香寝安

据了解,很多现代都市人都依靠安眠药来解决睡眠问题,这种处理方法其实不值得提倡。靠安眠药促进睡眠一来副作用大,二来有依赖性,确实不是首选的解决方法。

中医认为,人身体的水火和自然界是不一样的,火应往下走,水往上走,这样水火才能交泰,阴阳平衡,人就健康无病,也能有一个好的睡眠。而相反火往上走,水火就会分离,就睡不着觉,人就会生病。现代人的生活方式和社会环境更容易导致水火分离状态的发生,所以就更容易发生失眠,更容易生病。随着社会竞争压力的增大,欲望的增多,都容易使相火妄动而烦躁失眠。而不健康的生活方式,比如喜

欢夜生活、酗酒、放纵的性生活等,以及躁动不安的环境,如电视、网络、声光电的刺激,加上药物、兴奋剂等的刺激,极易导致失眠。

中医有子午养生法,就是晚上 11 点以前一定要睡觉。晚上 11 点至 1 点是胆经主时,胆属少阳相火,这时不睡,相火上逆,能生很多病。还有人晚上不睡白天睡,认为只要睡眠时间够了就可以了,是十分错误的。人是大自然的一分子,必须顺应自然,夜属阴主静,人就要睡觉,白天睡再多也是补不回来的。还有人喜欢开着灯睡也不好,这容易使人早衰。搞养殖的都知道,动物的催熟除了药物就是靠灯光。睡之前的准备也很重要,人要静下来,不要做兴奋、躁动的活动,可以看看书,可以上床用手搓脚心,这些都有利睡眠;不要玩 K 歌、跳舞、网络游戏等令人兴奋的活动。

古人把 21 点到 23 点这个时间段叫“人定”,就是要和自然界一样要安定下来了,但现代人的生活方式是习惯过夜生活,恐怕这个时间活动刚开始。另外,饮食也很重要,《内经》上说“胃不和则卧不安”,特别是晚饭,一定不要暴饮暴食,要清淡,不要饮酒。现在的上班族很难做到,白天上班吃得简单,都是在晚上吃海吃海喝。其实睡眠最重要还是在“心”,内心安然自然食香寝安。现在社会发展迅速,人竞争压力大,要学会在闹市中修行,多动脑,少动心,要明白金钱可以买车、买房、买床,但买不来健康;少了贪、嗔、痴,随遇而安,也就心安眠香了。

## 支招——

睡前喝杯热牛奶

睡前喝“热牛奶”是最常见也是最有效果的“助眠”手段。那是因为牛奶中含有对生理功能具有调节作用的肽类,其中的“类鸦片肽”可以和中枢神经结合,发挥类似鸦片的麻醉、镇痛作用,让人感到全身舒适,有利于解除疲劳并入睡。睡前喝一杯牛奶,其中的催眠物质足

以起到安眠的作用。

## 提醒——

喝酒助睡睡更难

1.愉悦的心情有助于抑郁心结的疏散,可多参加些户外活动锻炼身体,愉悦身心,同时还可以和同事朋友保持良好的人际关系。

2.养成科学的睡眠时间,使生物钟形成科学的规律,比如晚上 11 点前定时睡觉,早上 7 点准时起床,中午半个小时的午休。

3.养成好的睡眠习惯,比如睡前不要喝浓茶、咖啡,不要做剧烈运动。不要喝酒助睡,酒精虽然可以帮助人们快一些人睡,但入睡后的睡眠质量不高。睡前饮酒多的人在睡眠过程中会频繁醒来,也就是睡得很不踏实,且深度睡眠的时间大大减少。

4.睡前可以泡脚,做脚底按摩,泡脚能缓解疲劳,促进血液循环,能促进睡眠。但泡脚的时间不能超过 30 分钟。时间过长会丧失水分。有心脏病和高血压的老人,泡脚的时间最好在 5 分钟左右。

5.不要靠沙发、椅子而睡:靠沙发、椅子而睡会造成吸入氧气不足,头部血流量减少而出现“脑贫血”。伏案睡,以手代枕还会造成压迫眼球、手脚麻木、某些肌肉群仍处于紧张状态而得不到充分休息。

6.不要刻意补睡:不少上班族在 5 天工作日内睡眠严重不足,单靠双休日“恶补”。然而,睡多了之后,人处于浅睡眠状态,睡眠效率低,醒了之后也不解乏。而且,补觉只限于短时间睡眠缺乏,如果持续数 10 天睡眠不够,会使身体处于疲惫状态,对身体造成的伤害是补不回来的。

(深晚)

