

# “中国睡”背后有原因



躺在公园长椅上打盹；倚着行李箱在候车室酣睡；找个阴凉处，将小马扎、小板凳一拼就躺下午休……生活中这些随处可见的画面，让初到上海的德国摄影师哈格曼感到惊奇。于是，从 2002 年起，他开始用镜头记录中国人在公共场所中各式各样的睡姿，现已拍摄了 700 多张照片。街头睡、车站睡、田间睡，这些国人习以为常的景象，被哈格曼称为“中国睡”，在国内外引起广泛关注，“中国人怎么那么困”也成了热议的“国际话题”。记者在采访多位专家后发现，“中国睡”的背后原因不仅关乎传统习惯，还反映出如今国人睡眠不足等健康问题。

## “中国睡”背后不乏辛酸

在哈格曼的镜头下，中国人的睡姿千奇百怪，随便一个地方就能成为躺下的“床”。比如，一名男士躺在湖边的大石头上睡得正酣，旁人看了，真怕他一翻身就掉进水里；一名务工人员躺在马路牙子上，脑袋枕在手上就睡着了，来往的车辆和行人的嘈杂声也吵不到他……这些在各种环境中都能席地而睡的人，被哈格曼形象地称为“硬睡族”。

另一群相对注重睡眠舒适度的人被称为“软睡族”。比如，一位出租车司机在车中小憩，他将座椅放倒，把车窗摇下，躺下身，将腿伸向窗外，用手盖住眼睛，遮挡日光；一名大货车司机在车身下挂起一张吊床，悠然地睡在阴凉中。

第三类是“群睡族”。他们彼此依偎地挤在同一环境中入睡，比如火车上，疲劳的乘客们头抵着肩，相互依靠，睡得东倒西歪；两个男孩坐在跷跷板的两端，身体前倾趴着睡，由于体型相似，刚好保持平衡。

对于这些照片，英国《每日电讯》、德国《利珀地方报》等媒体多数表达了惊讶，但也有批评的声音。比如德国《利珀地方报》认为，在公共场合睡觉有点不顾个人形象，显得没有礼仪。而在哈格曼看来，“中国睡”体现了中国人的人生观，超强的适应力正是这和平和些辛

勤劳作的普通人，才让中国崛起。

北京朝阳医院睡眠呼吸中心主任郭兮恒表示，哈格曼的拍摄对象多为上海外来务工人员，具有局限性，因此不能片面地说所有中国人都会不择时机和地点地睡觉。

复旦大学心理学教授张学新从中看到的更多是无可奈何。他说，“中国睡”背后不乏辛酸和眼泪，如果有一天我们可以选择，中国人或许并不想这么睡。

## 六个原因催生“中国睡”

生活中，人们对“中国睡”似乎习以为常，很少有人思考背后的原因。专家认为，六个原因催生了“中国睡”。

午睡习惯。“看哈格曼的作品，很多都是中午拍的。”上海中医失眠症医疗协作中心副主任施明告诉记者，国人讲究睡午觉的传统已有上千年，中午小憩利于养阳，让下午的精力更充沛。另外，国人注重吃好午餐，吃饱后自然容易犯困。而在西方国家，午餐通常是一天中吃得最少的一顿，也没午睡习惯。

身心疲惫。“早晨的公交上、午间的办公室里，都能见到大家补觉的身影。”张学新表示，我国正处于发展转型期，生活节奏快、精神压力大，让很多人睡不好；再加上熬夜、加班，常常打乱睡眠规律，很多人长期睡不够，因此身心疲惫，插空就想睡会。

不良习惯。郭兮恒说，很多坏习惯也会影响睡眠，让人白天犯困。比如，晚上忙应酬，胡吃海塞、抽烟喝酒，该睡觉时煲电话粥、网上冲浪等。

环境催眠。中国科学院心理所原所长张侃表示，在封闭的车厢等单调环境中，大脑没有受到连续刺激，就会昏昏欲睡。和国外相比，国人待在单调环境中时间更长，更易昏睡。就拿上班时间来说，英国调查发现，中国上班族每天花在路上的时间最长，难免打瞌睡。

没地方休息。张侃说，公共场所缺乏休息空间，让人们不得不呆哪儿睡哪儿。当下，多数公共场所建设时没考虑休息功能，虽然有的设置了休息区，但设施数量远达不到需求。

不拘小节。张学新提到，哈格曼的拍摄对象多是务工人员，他们处于生存期，不太重视是否体面，就算睡在路边，也不觉得不

妥，不拘小节。

施明表示，插空补觉利于机体自行修复，还能补充精力，但“中国睡”存在一些健康隐患，需要提醒。首先，受条件限制，“中国睡”往往睡姿不佳，长期如此可能损伤骨骼；席地而睡，容易受到风寒、湿气侵袭，轻则感冒，重则导致其他多种疾病；“中国睡”还易发生意外伤害，值得警惕。

## 睡眠质量是关键

应对“中国睡”，几位专家认为，两个思路最关键：一是公共场所提供更多干净、舒适、人性化的休息区；二是改善生活方式，提高夜晚睡眠质量。

张学新呼吁，政府应加大财政投入，支持车站、公园等公共场所建设休息室，让缺觉的人体面地补充睡眠；企业、事业单位以及学校也应设立休息区，并提供午睡时间和空间。管理者应明白，小小的投入就能改善员工、学生的工作和学习效率，并长远受益；一些单位或公司大会小会不断，消耗员工大量精力，使其身心俱疲、瞌睡不断。不妨提高沟通效率，给员工“减负”；旅行本是放松、休息的过程，但很多旅行社为节约成本，安排了大量需要熬夜赶路的行程，让旅客陷入疲惫。

想要提高睡眠质量，施明建议，首先，晚餐应减少应酬，偏清淡，忌过辣、油腻食物，也要减少高脂肪、高蛋白食物的摄取，百合、银耳、黄花菜等食物有助眠作用，不妨适量多吃；其次，管理睡眠时间非常重要，晚上 9 点后最好看些能让自己内心平静下来的读物，别看紧张、催泪的影视作品，11 点前上床睡觉；最后，调整心态，失眠者要在生活中学会放手，不要事事追求完美。前一晚没睡好，可在第二天午睡半小时补觉，不要趴着，平躺最好。如连续一周出现不明原因的失眠，建议就医。

(时报)