

熬夜刷手机？睡不着？

专家教你避开误区，重拾夜夜好眠

秋高气爽的季节，本该夜夜好眠，可不少人却依旧“夜不能寐”。白天工作没精神，晚上躺在床上越想睡反而越清醒，第二天顶着黑眼圈上班……失眠，这个看似普通的“小毛病”，已经成了困扰不少现代人的“心头大患”。

最新发布的《失眠症诊断和治疗指南最新2025》指出，普通人群中失眠症状的患病率为30%至48%，也就是说，大约每3位成年人里，就有1位睡不好觉。失眠不仅影响白天的工作效率和情绪，还会埋下心血管疾病、抑郁症、免疫力下降等健康隐患。

为什么大家现在越来越容易失眠？湖北省中医院针灸科副主任医师胡锋为你一一解答。

秋乏犯困，为什么还会失眠？

“一到秋天就犯困”是很多人共同的感受，这被称为“秋乏”。可奇怪的是，有些人却偏偏越到秋夜越睡不安稳。

中医怎么看？

“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明。”秋季自然界阳气渐收、阴气渐长，人体本应“早卧早起，与鸡俱兴”，需要顺应自然的节律进行调养，但如果调节不当，容易引发失眠等问题。

秋季气候逐渐干燥，外界的干燥之气容易伤阴，导致体内阴液不足，“阴虚则内热”，就容易导致体内火气上升，心神不安，从而出现心烦意乱、入睡困难、多梦易醒等症状。再加上秋季主“收”，对应人体五脏中的“肺”，如果肺气不宣，气机不畅，也会影响睡眠。同时，秋季是一个情绪容易低落、忧郁的季节，中医认为，忧伤、悲伤过度会伤及脾脏，导致气血不足，心神难以安定，从而影响睡眠。

现代医学怎么看？

失眠与神经系统、内分泌系统功能紊乱密切相关。长期的压力、不规律的作息以及睡前过度使用电子产品，都会导致褪黑素分泌紊乱，从而影响睡眠。

科学应对失眠，避免四大误区

误区一：靠熬到极度疲劳就能睡着

长期熬夜会打乱生物钟，形成恶性循环，结果越熬越兴奋，甚至刷手机报复性熬夜，蓝光刺激大脑皮层兴奋，让人睡更难。

误区二：补觉可以一劳永逸

日间睡眠超过1小时会减少夜间睡眠动力，打乱生物钟。专家

建议午睡以20分钟至30分钟为宜。此外，周末延长睡眠时间难以完全弥补平日睡眠不足造成的认知功能损害，反而可能打乱生物钟，导致周一更难早起。

误区三：盲目服用褪黑素

褪黑素适用于生物节律紊乱（如倒时差）人群，但对慢性失眠的疗效不明确。部分人群服用后可能出现头痛、头晕等副作用，长期使用可能影响自身褪黑素分泌。

误区四：睡前喝酒助眠

酒精虽能让人快速入睡，但会破坏睡眠结构，导致后半夜易醒、多梦。长期饮酒助眠可能形成依赖，并加重肝郁化火。

调养有方，打造秋日安眠计划

睡眠对于人体健康至关重要，充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动被国际社会公认为三项健康标准。

1. 规律作息：固定上床和起床时间，午睡不超过30分钟，即使周末也不赖床。

2. 饮食调理：晚餐不宜过饱，避免辛辣、咖啡、浓茶。可适量食用小米、百合、莲子、牛奶等安神食物。

3. 情志调理：避免睡前激动、焦虑，可通过冥想、深呼吸放松身心。

4. 适度运动：积极参加社会活动，适当锻炼有助于提高睡眠质量。建议每天进行三十分钟左右有氧运动，但在睡前四小时内要避免剧烈运动，可以进行一些舒缓柔和的伸展运动，帮助身体更好地放松。

5. 营造环境：关闭手机，保持卧室黑暗、安静，温度以18℃至22℃为宜。

中医小妙招：安神助眠

穴位按摩：睡前按揉安眠穴、神门穴，有助宁心安神。

艾灸调理：在中医医师指导下，可选择神阙、关元等穴位艾灸。

导引功法：练习易筋经、八段

锦等传统功法，平复情绪，营卫调和，睡眠安稳。

辗转难眠？看中医如何“针”到梦乡

那两个月，51岁的孙女士几乎夜夜与天花板“对望”。“眼睛闭上了，脑子却像开了弹幕，根本停不下来。”她苦笑，“年轻时候睡不醒，如今睡个觉反倒成了奢侈品。”

因为一些家庭琐事缠身，孙女士逐渐陷入失眠困境：翻来覆去睡不着，好不容易睡着，半夜又莫名醒来。一天拼拼凑凑睡不到五小时，白天头昏脑涨、心情烦躁，记性也越来越差。口服药起初有用，没过多久就打回原形。无奈之下，她忐忑地走进湖北省中医院针灸科。

医生诊断她是“肝郁痰热”所致，建议她试试针灸。一听“扎针”，孙女士心里直打鼓：“针那么长，会不会疼啊？”可真正躺上治疗床，她才发现完全不是想象那样——细针轻巧落下，像是被小蚊子叮了一下，酸酸麻麻，反而有点放松。医生在她手腕、脚踝、脑后等多处选穴行针，她慢慢闭上眼，居然差点睡着。从那之后，她每周按时来“报到”。扎得多了，她甚至跟医生开玩笑：“我这‘针龄’也算资深了吧？”更让她惊喜的是，夜里醒来的次数悄悄变少，能连续睡上五六个小时；白天人也清爽了不少，不再那么容易发脾气。配合耳穴压豆，每天自己按一按——孙女士的睡眠质量稳步回升。一个月后，她终于不再害怕夜晚的到来了。“真没想到，这几根细针+几粒小豆，竟让我重新睡上了安稳觉！”她笑着说。

温馨提醒：

专家强调，若失眠每周超过3次、持续1个月以上，并伴有日间疲劳、注意力下降等或伴随明显的焦虑、抑郁症状，应及时就医。切勿讳疾忌医，也不要轻信“偏方”“速效药”。

科学认识，合理调理，中西医结合，才能真正告别“夜夜失眠”。

通讯员黄蓓



【名医简介】

胡锋，副主任医师，硕士生导师，第七批全国老中医药专家学术经验继承人、湖北省时珍青年人才。2016年于华中科技大学附属协和医院神经内科进修学习，2019年任第26批援阿尔及利亚医疗队中医中心队长。现为中国针灸学会会员、中国民族医药学会针灸分会理事、疼痛分会理事、湖北省针灸学会副秘书长，湖北省针灸学会针灸临床专委会秘书。从事针灸临床、教学及科研十余年，参编专著3部，在核心期刊发表论文10篇，主持湖北省自然科学基金1项、省卫健委中医药管理局项目1项，院所课题1项，参与国家级、省部级课题4项，厅局级课题3项，2019年获湖北省科技进步奖二等奖。

擅长利用针刺、灸法、中药等治疗颈肩腰腿痛、中风、面瘫、偏头痛、眩晕、耳鸣、胃肠功能紊乱、失眠、更年期综合征、焦虑障碍等疾病，对亚健康状态调理也有研究。

坐诊院区：

1. 湖北省中医院光谷院区7号楼二楼针灸科门诊（周一、周四下午；周三上午；周日全天）

2. 湖北省中医院凤凰门诊三楼322诊室（周二上午）

名医坐诊