

“睡不着”“睡不好”“睡不醒”？ 让“睡个好觉”不再是难题

今年全国两会上什么健康话题最“出圈”？您可能想不到，答案是——睡觉。“年轻人晚上11点一定要睡觉”“规律比时长更重要”“建议将睡眠健康纳入国家专项治理”……为什么代表委员这么重视睡眠？因为睡不好、睡不够，以及不想睡，早就不是少数人的烦恼了。

3月21日是世界睡眠日，今年我国的主题是“优质睡眠美好生活”。何为“优质睡眠”？如何“睡个好觉”？记者采访了相关专家。

告别8小时焦虑

到底睡多久才算够？

睡觉这个事情，每个人的需求因人而异。婴幼儿的睡眠时间最多，随着年龄的增长，人类所需的睡眠时间在减少的趋势，一直到18岁以后才慢慢趋于稳定。

成年人要睡多久？

- 1 标准睡眠需求者**
睡眠需求大约在7.5到8小时之间，大部分人都属于这个群体
- 2 高睡眠需求者**
睡眠需求会显著延长，每天睡不够10个小时，整个白天都会无精打采
- 3 低睡眠需求者**
睡眠需求显著减少，每天睡眠在6小时以内就足以满足自身睡眠需求

别硬扛

出现异常 及时就医

如果发现失眠症状需要提高警惕

典型症状

- 卧床超过30分钟仍无法入睡；
- 睡着后觉醒2次以上且难再入睡；
- 清晨早醒30分钟以上；
- 白天嗜睡、记忆功能下降、焦虑抑郁伴情绪易怒等症状。

频率

每周出现3次以上，持续3个月以上，严重影响白天精神状态和日常生活时，建议及时前往医院的睡眠门诊、精神/心理科或神经科等相关科室就诊。

科普专家：薛晓帆 首都医科大学宣武医院神经内科副主任医师
编辑：丁亦鑫 胡宗森 设计：胡宗森

助眠“好帮手”

合理运动和规律饮食

运动

傍晚进行30分钟中等强度有氧运动，可使体温经历由高到低的变化过程，从而产生更强的睡眠动力，增加深度睡眠时长，延长睡眠时间。睡前3小时尽量不要剧烈运动。

按时吃饭

早餐

- 碳水化合物 (如米、面、薯、豆)
- 蛋白质 (如鸡蛋)
- 健康脂肪 (如坚果)

午餐

应营养均衡，适量摄入主食、蔬菜、肉类和水果，避免过饱，以免下午犯困。尽量不要在午后摄入咖啡等含咖啡因的饮品。

晚餐

宜清淡、易消化，避免辛辣刺激性食物。减少摄入含咖啡因的饮料和食物，戒烟、限酒。

科学助眠有方

从今晚开始改变

3月21日是世界睡眠日，2026年我国的主题是“优质睡眠 美好生活”

面对睡眠困扰，除了寻求专业医疗帮助，日常生活中也有许多科学方法可以帮助提升睡眠质量

专家介绍

可以用“上下动静”五字诀来提升睡眠质量



识别睡眠障碍把握就医时机

中国睡眠研究会发布的《2025中国睡眠健康研究白皮书》显示，参与研究的成年人中：中国18岁及以上人群睡眠困扰率为48.5%；1/4的人夜间睡眠不足6小时；超过一半的人在零点后入睡；近四成人群在夜间容易醒来。

睡眠问题并非千篇一律。北京大学第六医院睡眠医学科主任孙伟介绍，常见的睡眠困扰可分为三大类：“睡不着”“睡不好”“睡不醒”，每一类背后都可能隐藏着不同的健康隐患。

“睡不着”主要表现为入睡困难，包括失眠障碍、不安腿综合征等；“睡不好”表现为睡眠质量低下，包括睡眠呼吸暂停、快速眼动睡眠行为障碍等；“睡不醒”表现为嗜睡、不可控制地进入睡眠，包括发作性睡病、周期性嗜睡等。

相关研究显示，全球30%至50%的人口受到失眠症状困扰，5%至10%的人口患有失眠障碍。

北京大学第六医院睡眠医学科副主任范滕提示，如果睡眠障碍每周出现三天以上，持续三周以上，严重影响工作、生活和学习，建议到专业的睡眠门诊咨询。此外，如出现打鼾，鼾声响亮且不规律，或者伴有夜间憋醒现象，需警惕阻塞性睡眠呼吸暂停，建议及时就医。

他介绍，可以通过多导睡眠监测诊断多种睡眠障碍，目前的治疗方法除药物治疗外，还有重复经颅磁刺激治疗等物理治疗手段，以及心理行为治疗、中医治疗等，帮助患者“睡个好觉”。

破除误区识别优质睡眠

什么是优质睡眠？有人认为，“一夜无梦才是高质量睡眠”。

对此，孙伟解释，做梦是正常的生理现象，具有记忆巩固、情绪调节、认知整合等积极作用。而真正损害睡眠质量的，是频繁的噩梦。普通梦境无需担忧，但如果频繁被噩梦惊醒并影响到白天状态，建议及时寻求专业帮助。

随着智能手表和睡眠手环普及，越来越多人开始关注自己的深度睡眠数据，甚至因数据不理想而产生焦虑。

“成年人的深睡眠占整夜睡眠比例的13%至23%即为正常。”孙伟说，随着年龄增长，深睡眠比例逐渐减少，是正常生理变化，不必过分担忧。他表示，判断睡眠质量最好的标准是白天的精神状态，“如果日间功能正常，那么睡眠就是优质的睡眠”。

“谈安眠药色变，这是最大的误区。”浙江省医学会老年精神障碍分会副主任委员、浙江省人民医院临床心理科主任医师廖峥表示，许多人极度恐惧安眠药，担心成瘾、依赖、变傻，宁可硬扛也不愿服药。

“一颗安眠药带给你身体的危害，远远小于一个晚上失眠带给你的危害。”廖峥表示，传统苯二氮类药物确实存在成瘾风险，但新型药物如食欲素受体拮抗剂则未发现成瘾性，安全性较高。

专家建议，如果躺在床上超过30分钟没睡着，可以起来走一走，做些放松活动，等有困意了再上床，“一直躺在床上，会越来越焦虑”。

中医“心身同治”助好眠

早在2006年，中国中医科学院广安门医院就成立了睡眠专题门诊，如今这一门诊年接诊量接近10万人次，其中失眠相关患者占比高达六至七成。

“不同年龄段的失眠各有特点。”广安门医院心理科（睡眠医学门诊）主任医师洪兰总结：老年人因睡眠结构变化失眠比例较高，更年期女性因激素波动易出现睡眠问题，儿童青少年失眠则多因作息紊乱导致昼夜节律失调。

回顾多年来的接诊经历，洪兰注意到，失眠与情绪因素密切相关，很多失眠患者存在焦虑、抑郁等情绪问题。此外，失眠问题的背后还有压力、生活习惯等多重因素，需要综合调理。

中医认为，失眠属于“不寐”的范畴，病位主要在心，与肝、胆、脾、胃、肾密切相关，病机关键为阳不入阴。

通过调节气血阴阳，从整体观念出发解决睡眠障碍——这种“心身同治，形神共调”的理念，正是中医药治疗失眠的核心优势。

“中医的优势是‘个体化’治疗，不仅关注‘睡得着’的问题，更着眼于整体调理。”洪兰说，医生会根据患者的舌象、脉象、症状进行辨证，开具个性化中药方剂，临床常见证型包括肝火扰心、心脾两虚、心胆气虚、肝肾不足、阴虚火旺、痰热内扰等。

此外，一些中医医院推出失眠相关的协定方和酸枣仁膏等膏方，广受患者欢迎。

“上下动静”科学助眠

- “上”** 指晚上按时上床
- “下”** 指早晨按时下床
- “不”** 指不补觉、不赖床
- “动”** 指每天进行1小时左右的有氧运动，但睡前三小时内不建议剧烈运动
- “静”** 指通过冥想、正念等方式静心

“上下动静”科学助眠

面对睡眠困扰，除了寻求专业医疗帮助，日常生活中也有许多科学方法可以帮助提升睡眠质量。

“我们可以用‘上下动静’五字诀来提升睡眠质量。”北京大学第六医院睡眠医学科主治医师马湘云介绍，“上”指晚上按时上床；“下”指早晨按时下床；“不”指不补觉、不赖床；“动”指每天进行1小时左右的有氧运动，但睡前三小时内不建议剧烈运动；“静”指通过冥想、正念等方式静心。

此外，专家建议，不要使用酒精等帮助睡眠；限制咖啡、茶等兴奋性饮料的摄入；白天避免长时间卧床或睡眠，午睡时间应控制在30分钟以内。

国家卫生健康委要求，每个地市至少有一家医院提供睡眠门诊服务；人社部设立“睡眠健康管理师”新工种；多地建设睡眠医学中心，加强睡眠相关疾病的诊治……从国家到地方，更多力量让“睡个好觉”不再是难题。

在这个世界睡眠日，让我们从今晚开始，放下手机，调整呼吸，给自己一个真正放松的夜晚。

综合新华社、《健康时报》报道