



48.5%人有睡眠问题？ 到底要怎样才能睡个好觉



■记者 陆黎阳 受访医生 嘉兴市中医医院中医特色专病睡眠门诊副主任中医师 钱立锋

“凌晨三点盯着天花板，越想睡越清醒”“半夜醒来就睡不着了，熬到天亮一身疲惫地起床上班”……这些熟悉的场景，正在成为越来越多人的睡眠常态。今年世界睡眠日主题为“优质睡眠，美好生活”，旨在唤醒全民对睡眠健康的关注，引导大众树立科学睡眠观念，摆脱睡眠障碍困扰。

睡眠作为人一生三分之一时间都在进行的生理活动，是身心健康的“基石”，却常被现在快节奏的生活裹挟、忽视。为破解大众睡眠障碍难题，记者专程走访了嘉兴市中医医院睡眠门诊钱立锋副主任中医师，结合他多年临床经验，拆解睡眠误区、科普实用知识，助力市民拥有安稳好睡眠。

近半数成年人受困，中青年、女性成高发人群

钱立锋告诉记者，近年来，大众睡眠健康呈现“高发化、年轻化、女性占比高”的趋势。以嘉兴市中医医院睡眠门诊为例，该门诊2025年累计接诊2万人次以上，平均每天接诊30多人，且接诊量逐年攀升，但这只是“冰山一角”——还有更多的人不知道失眠是一种疾病，即便出现睡眠障碍，

也总觉得“靠自己调理就能好”，不愿主动就医。

据中国睡眠大数据中心《2025年中国睡眠健康调查报告》显示，我国近半数(48.5%)成年人存在睡眠障碍，最突出的问题集中在入睡困难、夜醒频繁、醒后难再睡、早醒等几大类。从人群来看，以往睡眠障碍多集中在老年

人，如今中青年患者比例攀升，年轻化明显；女性患者远多于男性，尤其是更年期女性，占到门诊接诊量的60%至70%。

“这与女性生理特点相关，女性在育期、更年期等阶段激素水平波动大，易焦虑烦躁，再加上承担更多家庭和工作压力，思虑过多，睡眠质量易下降。”30岁的陈女士，

产后激素变化加上育儿压力，造成她情绪低落、焦虑，难入睡。接诊医生关照家属平时要多陪伴，开导患者情绪，合并中医药手段(中药、针灸、穴位贴敷)治疗后，陈女士很快晚上能安稳入睡，白天笑容也变多了。

长期熬夜、压力大、作息不规律的学生、上班族也是高发人

群。高中生小潘(化名)经常熬夜刷题，自述躺在床上大脑像开锅，常常翻来覆去一两个小时才能睡着，还多梦易醒。就诊睡眠门诊后，用中药口服、中医刮痧、失眠推拿等中医综合治疗后，教他放松技巧，调整学习节奏。两周后，小潘入睡快了，睡眠踏实，成绩也慢慢稳定了。

睡够7小时就是好睡眠？这些认知要纠正

门诊中，“每天睡8小时为什么还累？”“凌晨1点睡、早上8点起行不行？”是患者常见的疑问。钱立锋从中西医角度解释，中医讲究阴阳调和、天人相应，西医则认为睡眠是免疫力修复的黄金阶段，直接影响激素水平和器官修复，长期睡

眠不足易引发睡眠障碍。

关于“成年人是不是睡够7小时才算好睡眠”的问题，钱立锋表示并非绝对，一般而言建议成年人每天要睡够7小时以上，如果第二天白天精神充沛，那么少睡一点也问题不大；学龄前幼儿需睡足10小时，学龄期

儿童则至少要保证每晚9小时睡眠；老年人可以短一些，但也不宜少于6小时，此外，过长或过短的睡眠都不利于健康。他特别提醒，尽量要早一点睡觉，最晚也要在11点前入睡了，因为晚上11点至凌晨3点是养肝胆时辰，此时不睡会导致次日倦怠，长

期还会损伤肝脏、诱发失眠、肝胆问题以及免疫力下降等，“有些人觉得，睡得晚起得晚保证有7小时睡眠就行，但实则并不可取。”这样会造成生物钟紊乱，使身体陷入恶性循环，钱立锋说道。

如何知道自己是否存在睡眠

障碍，钱立锋给出了一个可参考的自测标准：上床后超过半小时不能入睡、夜醒超过2次、多梦早醒，这些症状一周里出现3次以上就可能存在睡眠障碍；若症状持续超过2周，建议尽早就医，如果长期发展下去会变成慢性失眠。

泡脚、香薰、口服褪黑素……民间方法有用吗

针对大众关心的午睡、补觉等问题，钱立锋给出了专业解答：午睡是好习惯，但时长需控制在半小时左右，否则会影响夜间睡眠，加重睡眠障碍；熬夜后白天补觉，虽然能缓解一些疲劳，但无法弥补身体生物钟紊乱的伤害，长期熬夜一定会有损健康。

至于晚上跑步、运动是否利于睡眠，钱立锋认为，晚上可以进行慢走、八段锦等舒缓性的运动，能帮助放松缓解身心，对睡眠有一定

帮助，但要注意的是，晚上整体以静为宜，特别是睡前2小时不宜进行剧烈运动，否则会造成神经兴奋，加重睡眠障碍；像睡前泡脚、洗热水澡等这些民间助眠方式，有一定的辅助作用。最重要的是，蓝光会抑制褪黑素分泌，要改变上床刷手机的习惯，可尝试看纸质书助眠。

当记者问到，现在很多人配带的智能手表、手环的睡眠监测数据是否准确时，钱立锋表示，这些智

能设备的数据只能作为参考，无法精准反映睡眠状态，若想准确了解睡眠状况，还是要到正规医院做专业多导睡眠监测，通过脑电、眼电等综合测量，获取详细睡眠分析报告。

面对睡眠障碍，很多人不重视，或不愿就医，常常自行购买助眠药、褪黑素等服用，对此，钱立锋警示这种做法不可取。睡眠障碍成因复杂，擅自用药可能产生药物依赖，停药后症状加重，还可能出

现头晕、记忆力下降等副作用，掩盖真实病情。

他表示，褪黑素并非“天然无害”，过量服用会扰乱自身褪黑素分泌，加重睡眠障碍，长期服用还可能影响内分泌。因此大家切勿在家自行用药，如果暂时出现睡眠障碍不用过分着急，可以先进行作息调整、睡眠习惯重建并调整心态，如果自我调理两周以上无改善，需要及时就医。

那么，在分析了这么多并不科

学的助眠方式后，有没有切实有效帮助睡眠的方式呢？结合临床经验，钱立锋给出四条科学建议：一是饮食要清淡，避免浓茶、咖啡、酒精；二是白天要适量户外运动，多晒太阳，晚上则以静为养，少思少虑；三是要营造安静、暗光的睡眠环境，不带手机进房间，避免在床上做和睡觉无关的事；四是要养成良好睡眠习惯，听从身体节律，困倦时及时入睡，醒了就要及时起床。

提醒：长期睡眠障碍危害大，及时就医是关键

钱立锋强调，长期睡眠障碍的危害远超想象，不仅会导致免疫力下降、头痛乏力、记忆力减退，还会诱发高血压、冠心病等心脑血管疾病，增加焦虑、抑郁风险，甚至提高意外事故发生率，长期睡眠质量差还会缩短预期寿命。

他提醒，睡眠障碍症状持续超过两周以上，或伴随频繁惊醒、早醒、头痛焦虑等，需及时就医；长期打鼾、白天莫名困倦也可能是睡眠障碍，需到医院进行排查。嘉兴市中医医院采用的中药、针灸、耳穴刮痧、穴位贴敷、失眠推拿等中医特色疗法，结合多导睡眠监测和辨证施治，对睡眠障碍有很好的治疗效果，一般治疗后一两周就能明显缓解症状。

“睡眠不是‘浪费时间’，而是身心健康的基石。”快节奏生活让很多人陷入“失眠焦虑”的恶性循环，其实，拥有好睡眠的关键是放下焦虑、养成规律作息。每个人都是自己的健康第一责任人，希望广大市民重视睡眠健康管理，卸下压力焦虑，摆脱睡眠障碍，每晚都能好梦到天亮。

