

编者按

在这个快节奏的时代，好睡眠成为许多人的奢望。那么你有多久没睡个好觉了？熬夜加班、刷手机、失眠多梦……长期睡眠不足，不仅是“毁容神器”，更是心脑血管疾病的“隐形推手”。3月21日是第25个世界睡眠日，今年的主题为“健康睡眠，优先之选”。齐鲁晚报·齐鲁壹点推出特别报道，让我们一起关注睡眠问题，期待每晚都能睡个好觉。

这些误区不要踩

早上床可以睡得更好

并不能

早上床更容易导致失眠

如果不能在短时间内入睡，你就会开始胡思乱想，脑越发兴奋，继而影响睡眠。

喝酒有助于睡眠

是假象

喝酒后入睡通常是浅睡眠

喝酒睡着后，酒精容易抑制呼吸，导致睡不安稳，扰乱睡眠结构，使人第二天醒来后头重脚轻。

看书可以帮助入睡

不一定

睡前看书需要选择合适的书

如果睡前看情节紧张的小说，会让大脑更兴奋。

近半数成年人存在睡眠困扰，且困扰率随年龄增长逐渐攀升

不能睡？不想睡？是谁夺走了健康睡眠

当深夜朋友圈开始接力晒凌晨4点的城市夜景，这其中会有多少人因睡眠问题而无法入睡或者早醒？中国睡眠大数据中心发布会暨全国睡眠障碍筛查工作发布会上的数据显示，近半数（48.5%）成年人存在睡眠困扰，且困扰率随年龄增长逐渐攀升。

在第25个世界睡眠日之际，齐鲁晚报·齐鲁壹点记者调查了那些“不听话的睡眠”。

刘志坤 李苗 实习生 王心铭 莫李凝 济南报道

从医院到工厂 “黑白颠倒”加剧身心压力

某医院心病科护士周女士告诉记者，护士们大多四天上一次夜班。夜班分为单双岗——单岗几乎没有休息时间，双岗则稍微轻松一些。夜班的较高频率，让不少人的睡眠“不太听话”。

“夜班工作很繁重，而且压力大。”周女士表示，上完夜班后紧张感还会持续很久，入睡比较困难。哪怕能进入深度睡眠，长期夜班依旧会造成严重焦虑，以及身体疲乏、头疼、生物钟紊乱等问题。周女士坦言：“比较崩溃的是刚调节好自己，就要进入下一轮夜班了。”

某工厂员工崔先生表示，自己上班是“三班倒”，每八天会有两个夜班，夜班从0:30上到早上8:30。“两个夜班前后都有24小时的休息时间，可以用来调节作息。”崔先生说，虽然有时间休息，但自己的睡眠质量依旧有所下降，有时候还需要服用褪黑素来调节生物钟紊乱造成的失眠。

主动熬夜是自由？ 青少年晚睡已成常态

相较于“不能睡”的人群，有不少人自愿选择了“不想睡”。

《2025年中国睡眠健康调查报告》显示，我国18岁及以上人群平均入睡时间为23:15，仅39.1%的人在23:00前入睡，且年龄越小，入睡越晚。

学生小黑（化名）表示自己放假期间几乎每天都会熬夜，上学时则维持在一周两三次的频率。入睡时间一般在凌晨1:00到2:00。



夜晚的大楼成了很多“夜猫子”朋友圈里常见的分享。受访者供图

据小黑回忆，熬夜的时候主要是在娱乐，比如用手机看小说、聊天、浏览社交媒体等。“能够自主熬夜很幸福，代表第二天没有必须早起的压力。”小黑强调，这是她自由选择的结果，把自主熬夜和对生活的掌控感联系起来。

现代社会人们苦于忙碌被动的生活，个人时间受限，夜晚则为无处释放的压力提供了安全的环境，许多人便熬夜来获取更多自由时间。此外，青少年身体恢复比较快，也容易导致其忽视熬夜危害，加剧报复性熬夜行为。

在孤独感包围下 如何获得更健康睡眠

除了工作和自我选择，压力导致的孤独感也是造成睡眠问题的原因之一。

山东师范大学心理学院副教授张凯华分析，长期的压力使人易生孤独感，负面影响显著。“有研究显示，睡眠不足引发社交退缩，加剧孤独感，后者

又影响社会互动，形成恶性循环。”张凯华说，报复性熬夜与心理有关。建立良好的社交关系，保持身心愉悦有助于改善睡眠健康。

如果已经存在睡眠问题，该如何改善？山东省中医院中医经典科主治医师于成表示，从中医讲，适应昼夜颠倒的生物钟是不可取的。长此以往必然造成身体亏虚，引起一系列不适，还可能诱发心脑血管疾病。

于成建议，尽可能少熬夜，少加班。“如果实在不能避免，夜间工作的时候要适量饮水，白天可以做八段锦。”此外，还可以根据自己的体质喝一些代茶饮进行调理。如果睡眠障碍比较严重，建议去医院诊断用药，进行系统调整。

中国睡眠大数据中心主任、北京大学人民医院睡眠医学中心主任韩芳表示，睡眠问题与每个年龄段、不同性别、不同职业的每个人都息息相关。希望社会倡导科学作息，从公共卫生、技术创新和公众意识多层次协同发力，助力提升全民睡眠健康水平。

专家说法

改善睡眠，学会放下、放松、放空

2025年中国睡眠健康调查报告指出，从睡眠质量上来说，经常睡前使用电子产品的人群睡眠质量显著下降。专家提醒，不仅要放下手机，真正改善睡眠的关键在于生活方式的调整。

“总体来讲，睡醒以后应该是‘满血复活’。”世界睡眠学会秘书长、北京大学人民医院睡眠医学科主任韩芳说，良好睡眠常表现为醒来后感到精力充沛、心情愉悦。

这需要良好的生活习惯和适宜的睡眠环境来支持。韩芳建议，可养成规律的

睡眠时间，保持适度的体育锻炼，避免久坐，适度晒太阳。运用心理疏导技巧、睡前洗澡泡脚等也有助于改善睡眠。

对于部分失眠患者，北京大学第六医院睡眠医学中心副主任范滕滕提出，可以按“接纳失眠，调整行为，养成习惯，放松心身”这一总则，逐步改善睡眠状况。

“要试着放下‘今晚一定要睡着的执念’，允许失眠存在。”范滕滕说，需要保持合理的睡眠期望，不把所有的问题都归咎于失眠，不因为一晚没睡好就产生焦虑情绪。

同时，要放松心身，顺其自然进入睡

眠状态，可以尝试正念冥想、腹式呼吸、身体扫描等放松方法。

此外，需要创造放空的环境，卧室环境应安静舒适。根据个人的习惯保持适宜的光线强度、室内温度、空气湿度等，经常开窗通风。床垫宜相对坚实，不要过度松软塌陷，枕头高矮适中。

还有一些可能受高血压、糖尿病等慢性疾病困扰的睡眠障碍患者，需要及时找到影响睡眠的“病根子”。

让我们一起通过科学方法，学会放下、放松、放空，睡个好觉。 据新华社

李苗 刘志坤 实习生 莫李凝 王心铭 济南报道

相关新闻

近年来，郭德纲的相声意外成为失眠群体的“哄睡新宠”。据喜马拉雅大数据，用户听相声时段在0—4点。“助眠”关键词入选夜间搜索词前五，其中“相声”在助眠搜索中占比70%， “郭德纲”更是占到31%。为什么郭德纲相声有如此效果？其背后反映出怎样的需求？

郭德纲相声听众小徐从2018年就开始听郭德纲相声入睡，这早已成为他的习惯。小徐透露，以前他会选择轻音乐和白噪音等助眠，但现在睡觉前更喜欢听故事、听人说话。小徐还认为，就相声而言，郭德纲的声音更有助于入眠。

山东师范大学心理学院副教授张凯华分析，一些中年人或独居群体很可能把郭德纲相声作为一种社会支持。“我们在心理学研究中发现，声音的陪伴感可以缓解孤独和降低夜间焦虑，这类似于一种社会支持，而这种社会支持是助眠的重要动力。”

这种“听相声助眠”的现象正在蔓延，且不仅限于相声领域。有声读物听众徐先生每天基本会听固定的故事书入眠。他表示，这种播讲性的有声读物声线单一，故事熟悉，“听着昏昏欲睡，它是我的睡眠电子榨菜。如果关上手机没有声音直接入眠，会觉得很无聊、太安静，听有声读物有个声音就不那么无聊孤独了”。

对此，张凯华指出，相声和有声读物的助眠作用存在心理学和睡眠科学机制，在一定程度上对特定群体具有助眠效果；并且睡眠好坏与大脑的放松程度密切相关，大脑处于放松状态时容易进入睡眠，反之则难以入眠。

许多相声节奏适中且带有幽默感，能帮助人们放松身体。身体放松时会分泌快乐激素，例如多巴胺等，有助于减少焦虑，带来听觉上的舒适感。张凯华提到：“稳定的相声节奏可能诱导放松。听相声时，我们可能不自觉地调整呼吸，使身体进入放松状态，有助于快速入睡。”

另外，在听相声尤其是老段子的过程中，可能更容易入眠。张凯华表示，反复听相同段子，大脑的熟悉度变高，认知加工过程的负荷减少，人们的安全感更充足，从而容易促进睡眠。

她还提到，郭德纲相声助眠或许还有心理暗示的原因，大家常说郭德纲相声有助于睡眠，可能通过反复暗示形成了条件反射，“就像小时候我们听到的数羊入睡策略一样”。

专家：存在心理学机制

郭德纲相声真的助眠吗