

睡眠都去哪了？

# 夜深了何时才能说晚安

## 辗转反侧中,时间偷走了健康

本报记者 韩杰杰

在从医30余年的徐庆东看来，除了夜班工作者外，入夜还维持清醒的有两大群体，分别是“睡不着”和“舍不得睡”。电脑里没有完成的论文，白天与朋友的争吵，窗外摇曳的树影，滴滴答答的钟表声……任何天马行空的画面，都可能在“睡不着”的脑海中不断翻腾。上网聊天、刷微博、玩游戏、追韩剧，则是“舍不得睡”每晚的必修课。

而无论“睡不着”还是“舍不得睡”，在午夜的辗转反侧中，都被时间悄悄偷走了健康。

### 脑力工作者最容易失眠

2013年夏，31岁的王树林下海单干，成立了一家外贸公司，却自此染上了失眠的毛病。

他很明白自己为何失眠：“脑子里每时每刻都在想工作的事情，好不容易睡着了，梦里也是工作的事儿，给自己的压力太大。”半年时间，头发白了不少，他却难以对症下药。“有助安眠的药吃了不少，但医生说我这主要是心理病。”他无奈地说。

在2014年中国睡眠障碍高发职业排行榜上，“王树林”们这些小微企业主位列十二种职业的倒数第三名，仅优于广告/公关从业者和媒体人。工作稳定的教师、公务员则分别位列排行榜第一、二名，睡得最好。

“引发睡眠障碍的原因有很多，任何年龄段的人们都可能出现睡眠障碍。”潍坊第二人民医院神经内科主任医师徐庆东介绍，小到婴幼儿大到百岁老人，都有睡眠障碍出现的可能，不过从临床数据来看，睡眠问题最青睐脑力劳动者。像企业领导、机关干部、媒体从业者等长期压力过大或精神过劳者容易失眠。

### 潍坊“熊猫人”占比达12%

“你以为电脑屏幕那头的她说完晚安以后是去睡觉?其实她只是把电脑换成了手机……”赵宁用这

个流传甚广的段子来描述她目前的状态。

“不看看手机睡不着，”赵宁说，每天晚上基本都是熬到眼睛实在睁不开才放下手机睡觉，前一阵追韩剧《来自星星的你》，每周三、周四晚上都熬到凌晨两三点，等中文简翻出来才睡觉，“有时碰到了剧情高潮，反而兴奋得睡不着”，不过第二天起床就惨了。

随着智能手机、平板电脑的普及，“睡前玩手机，睡觉不关机，醒来看手机”的现象日益普遍。为了更经济地利用晚上的时间，在潍坊打工的张庆良开通了一个夜间流量包。“10元钱包3072M的流量，但只能在晚上11点到第二天7点之间使用。”他说，如果是全天流量包，10元钱只能包80M的流量，夜间流量包既实惠又适合他这种夜猫子使用。在他看来，白天是专心上班的时间，晚上才是属于他的自由时间，自然不能早睡浪费掉。

因为长期熬夜，这个群体普遍黑眼圈较重，因此被形象地称为“熊猫人”。记者从支付宝官方了解到，从2013年度的统计数据来看，喜欢在零时到5时进行手机支付的“熊猫人”全国有3700万人。在潍坊，约有12%的支付宝用户偏爱在0-5点进行手机购物。而据2014年中国睡眠指数报告，近七成的居民睡前使用手机和电脑聊天、发信息，在凌晨12点还没有上床睡觉的人群中，首要原因就是上网聊天、刷微博、玩游戏。

### 手机依赖造就新睡眠危机

“睡觉起来，经常头疼”“连续两个月每天晚上只睡两三个小时了，吃药也没有效果”“每天睡很多时间，还是觉得精神不振”……

19日，在徐庆东医生接待的咨询者中，大家遭遇的睡眠问题各不相同。不过记者了解到，除了常见的失眠症外，手机网络依赖造成的新睡眠危机也同样不容忽视。

据《2014年中国睡眠指数》报告，超过三成的受访者睡眠质量不及格，其中不少人就因玩手机玩得过晚而导致睡眠质量下降。

“随着生活节奏的加快，工作、学习、生活压力不断增大，人们的身体和心理面临的压力也越来越大。”徐庆东说，“失眠”这个词在我们生活中出现的频率也越来越高，前来咨询就诊的人数也日渐增多。判断睡眠质量好不好，可以从睡眠时间长短、是否频繁做梦、忽醒忽睡、难以入眠，以及是否影响了白天正常生活作息等方面综合考虑。引起失眠的原因很多，环境不利于安眠，身体疾病以及人际关系冲突、突然的打击刺激都可能引发失眠症。而如今，除了传统的失眠问题，“舍不得睡”引起的身体疾病也成为医生关注的焦点。

徐庆东建议，晚上10点到10点半为最佳入睡时间，睡前一小时就不要再动手机等电子产品，以便营造好的睡眠环境。



### 睡眠障碍高发职业排行榜

