



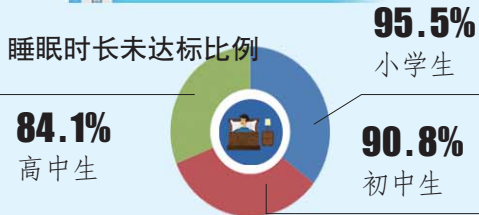
# 咋搞的,大人孩子都缺觉

## 1 3亿人都睡不好

中国超**3亿人**存在睡眠障碍  
成人失眠发生率高达**38.2%**  
而全球睡眠障碍发生率是**27%**

## 2 青少年普遍睡不足

**小学生**每天应睡眠**10小时**  
**初中生****9小时**; **高中生****8小时**  
**成人**:**7~8小时**



上学日睡眠不足8小时比例升高1个百分点  
2009年**47.4%**  
2020年**46.4%**  
2020年:青少年平均睡眠时长**7.8**小时,比2009年降低**0.3**小时

相比十余年前,2020年青少年睡眠时长均下降

上学日	睡眠时长	小学和初中:减少约 <b>40</b> 分钟 高一、高二:减少 <b>10至20</b> 分钟
	睡眠时长	小学生:减少 <b>12至25.2</b> 分钟 初一、初二:减少约 <b>20</b> 分钟 初三及高中:减少 <b>40.2至51.3</b> 分钟



## 3 三大因素影响孩子睡眠



- 课业压力
- 玩手机或电脑
- 父母未能做好表率

睡眠较差的孩子中,**41.9%**睡前会接触电视、手机、电脑等,有**67%**左右的父母常会当着孩子面玩手机、电脑

# 「睡眠障碍」人群正年轻化

超九成小学生睡眠时长不达标

## 超3亿人存在睡眠障碍 成人、青少年都“缺觉”

小学生每天睡眠10个小时;初中生9个小时;高中生8个小时;成人每日平均睡眠时间为7~8小时。上述睡眠时间是《健康中国行动(2019—2030年)》中确定的“国标”。然而,现实生活中,中国居民的睡眠质量却堪忧。

中国睡眠研究会等机构近日发布的《2021年运动与睡眠白皮书》显示,中国有超3亿人存在睡眠障碍。

更早之前,该研究会公布的睡眠调查结果显示,中国成年人失眠发生率高达38.2%。

除了成年人,青少年群体的“缺觉”问题也越来越明显。

中国科学院心理研究所调查并编写的《中国国民心理健康报告(2019—2020)》提到,中国青少年睡眠不足现象继续恶化,95.5%的小学生,90.8%的初中生和84.1%的高中生睡眠时长未达标。

青少年睡眠不足主要有两方面体现:一是上学日睡眠不足8小时的比例升高1个百分点。2009年,有47.4%的青少年在上学日的睡眠时长在8小时及以上,2020年这一比例只有46.4%;2020年青少年的平均睡眠时长为7.8小时,比2009年降低0.3小时。

二是上学日睡眠时长随年级升高而呈下降趋势,周末补觉的现象呈学段分化。相比十余年前,2020年各学段青少年睡眠时长均呈现下降趋势,小学和初中阶段在上学日平均睡眠时长减少约40分钟,高一、高二减少10至20分钟;小学生周末平均睡眠时长减少约12至25.2分钟,初一、初二减少约20分钟,初三及高中下滑更严重,减少40.2至51.3分钟。

“世界卫生组织对全球的睡眠障碍有过调查,发生率为27%,我们超过10个百分点以上,说明我们国家的睡眠障碍还是比较突出的。”中国睡眠研究会理事、首都医科大学附属北京朝阳医院睡眠医学中心主任郭兮恒说。

## 谁偷走了你的睡眠?

睡眠障碍属于一组疾病,根据国际睡眠疾病分类,外在或内在因素导致的睡眠障碍疾病达数十种。睡不着、睡不醒和睡不好的都是睡眠障碍。

郭兮恒分析称,如果在晚间,有睡眠的环境,躺在舒适的床上又有睡眠的愿望,想睡但睡不着,叫作失眠,但同样的时间段和环境下,想睡觉却坚持不睡叫睡

眠剥夺。

“这些年,睡眠剥夺的人群在明显增加,这与生活方式有关系,比如手机应用广泛等。”郭兮恒说。

以青少年儿童群体为例,早前,中国睡眠研究会发布的《2019中国青少年儿童睡眠指数白皮书》显示,影响孩子睡眠的三大因素分别是课业压力、玩手机或电脑、父母未能做好表率;睡眠状况较差的青少年儿童中,有41.9%的人睡前会接触电视、手机、电脑等,有67%左右的父母会经常当着孩子面玩手机电脑。

“我的临床体验是,城市的睡眠障碍发生率要大于农村,这和生活节奏快、压力大有关。受教育程度高的人,发生睡眠障碍的比例比较高。另外,女性的睡眠障碍发生率要高于男性。”郭兮恒说。

令专家担心的还有年轻人面临的睡眠障碍问题。郭兮恒告诉记者,二三十年前,就诊的病人中年轻人非常少,但现在却很多。他说,年轻人睡眠能力高,睡眠的调节能力高,但正因为如此,大家往往容易忽视自己的睡眠问题。

## 国家出手! 减少失眠大军出现

失眠大军的出现,也引起了国家层面的重视。

《健康中国行动(2019—2030年)》就专门提到,鼓励医疗机构开展睡眠诊疗服务,提供科学睡眠指导,减少成年人睡眠问题的发生。

为保证中小学生学习,教育部此前印发《义务教育学校管理标准》和《中小学学生近视眼防控工作方案》,提出应保证小学生10小时、初中生9小时、高中生8小时睡眠时间。

近期,教育部又提出要抓好中小学生学习、睡眠、手机、读物、体质管理,将中小学生学习睡眠质量和时间交由家校联手“共治”,并纳入监测考核。

教育部提出,在睡眠管理上,要把家庭和学校的边界划出来,研究学校的发力方式,提出学校怎么配合家长的具体方式,要监测考核,确保孩子们睡眠充足,按中国孩子成长过程中,生理发育过程中平均睡眠时间标准来考核。

“临床经验显示,有些病人年龄大了出现睡眠问题,他们中多数年轻时就有值夜班、三班倒的经历,这样的人更容易失眠。”

郭兮恒强调,目前的形势很严峻,如果现在这么多年轻人晚上熬夜不睡觉,再过些年,他们可能就会成为失眠病人或其他睡眠障碍的生力军,因此,培养健康的生活方式尤为重要。 据中新社

## 马上就评

# “睡个好觉”不该成为奢望

□江德斌

超3亿人存在睡眠障碍、成年人失眠发生率高达38.2%,超九成小学生睡眠时长未达标……很难想象,现在连“睡个好觉”都成了一种奢望。世卫组织调查显示,全球睡眠障碍发生率为27%,我国则超过10个百分点以上,说明中国人睡眠问题很大,成为不可忽视的社会问题。

导致国民睡眠问题的原因有很多,包括社会节奏变快、竞争加剧、生活压力大、电子产品干扰、学习工作任务重等。而不同人群,又有一定区别,比如年轻人工作时长,“996”等模式造成睡眠不足;学生作业过多,学习负担过重,没有充足的睡眠时间;中年人家庭生活压力大,经济负担大,情绪焦虑造成失眠等。

针对不同人群的睡眠问题,

应分析具体原因,对症下药,给予正确帮助,以缓解睡眠障碍问题。

比如针对中小学生学习睡眠不足问题,应采取教育部门牵头、家校合作模式,降低学习负担,增强锻炼,共同抓好中小学生学习、睡眠、手机、读物、体质管理,将中小学生学习睡眠质量和时间交由家校联手“共治”,并纳入监测考核。针对“打工人”的睡眠质量问题,则应严格落实劳动法规,禁止“996”等违法用工现象,保障劳动者有充足的休息时间,避免健康被透支。针对电子产品干扰导致的睡眠障碍,则要减少睡前使用手机、电脑等行为,养成健康的作息习惯。

睡眠障碍是一个长期性的复杂社会问题,涉及很多方面,需要政府和社会各界共同努力,缓解国民社会生活压力,改善睡眠质量,这也是社会发展的应有之义。

## 新闻链接

# “纯天然”喷雾一喷“秒睡”? 专家:警惕吸入麻醉剂风险

据新华社电 “3秒入睡、10分钟深眠……”从微电流仪器到脑电波音律,如今市场上五花八门的助眠“神器”层出不穷,网红助眠“神器”到底是真科技还是智商税?其中又有哪些陷阱呢?

## 陷阱一 黑科技“安抚异常脑电波”

微电流助眠仪、类针灸磁刺激按摩仪等“神器”被冠以“黑科技”,标榜利用微电流增强脑内ALPHA电波,增加神经递质分泌,调节异常脑活动电波,安抚不良情绪,解决失眠、焦虑等问题。

专家提示:“黑科技”可以有,最低40万元!

南昌大学第二附属医院神经内科主任医师刘昊表示,临床上确实会利用仪器对患者进行无创睡眠干预,比较常用的是经颅磁刺激和经颅电刺激。但市面上各种微电流治疗仪、磁刺激治疗仪等,绝大多数都是盗用临床上物理治疗仪的名称,实际起不到作用。以医用治疗仪来说,经颅磁刺激仪器最低40万元,而电商平台几十块到上千块钱的产品,从安全角度看,建议谨慎选择。

## 陷阱二 睡眠喷雾、助眠香薰“一喷秒睡”

此类“香薰”“喷雾”标榜引用先进的萃取技术,将植物中抗炎舒缓、镇静安神的纯天然成分提取出来,制成精油喷雾,帮身

体自然分泌褪黑素,想睡就睡。

专家提示:警惕吸入麻醉剂风险!刘昊表示,所谓助眠喷雾、香薰等助眠产品,其实是利用一些具有特殊味道的挥发性气体,人体吸入后,部分人群心情比较轻松,可能产生想睡觉的感觉。但它持续时间不会太久,不具备普及性。此外,部分人觉得有效,实际上是一种安慰剂效应,主要跟心理暗示有关。

专家强调,如果真的有喷雾剂、香薰等产品达到“秒睡”的效果,须高度警惕,里面可能含有挥发性的吸入性麻醉剂。

## 陷阱三 “白噪音”“脑波音乐”简直就是“神助攻”

近几年,一些与睡眠相关的App相继上线,集合了“白噪音”“脑波音乐”“ASMR音乐”等音频音律,宣称音乐中的α波,可以将人的意识带入浅度催眠状态,再辅助δ波,让人进入深度睡眠状态。

专家提示:避免音频中次声波对身体的损伤!刘昊表示,“白噪音”属于噪音的一种,比如下雨的滴答声、风吹树叶的沙声等,这些声音可以让人心境慢慢平和,增加入睡的驱动力。“脑波音乐”则涉及神经科学、心理学等多学科理论,对部分有睡眠问题的人,有一定好处。但要在正规渠道下载获取此类音乐,避免音频中次声波对身体的损伤。

超3亿人存在睡眠障碍、成年人失眠发生率高达38.2%、超九成小学生睡眠时长未达标……

近年来,高质量的睡眠对不少普通民众来说似乎成了奢侈,更令人担忧的是,睡眠问题已经不再是成年人特有的烦恼,许多孩子也深受其扰。

3月21日,世界睡眠日,“如何睡个好觉”再次成为公众关心的话题。