

# 你的睡眠还好吗?

●本报记者 张楠

人一生约有 1/3 的时间在睡眠中度过。在这段似乎“静止”的时间里,身体和大脑发生了什么?为什么有人睡足 8 小时依然疲惫,有人因一夜多梦而困扰?长期缺觉会带来哪些不可逆的伤害?睡眠医学正在解开一个又一个关乎健康的谜团。

在 3 月 21 日第 26 个世界睡眠日到来之际,记者采访了首都医科大学附属北京安贞医院睡眠医学中心主任医师习昕,从她的诊室故事中认识睡眠这件事。

## 充电、修复与“洗脑”

“睡眠对我们来说,就像给电子设备充电。没充好电,第二天就无法正常工作。”习昕打了个比方。

习昕告诉记者,人的夜间睡眠由 4~6 个周期组成,每个周期约 90 分钟,包括浅睡眠、深睡眠和快动眼睡眠。周期中前 1/3 深睡眠比例更高,后 1/3 快动眼睡眠比例更高,二者功能完全不同。

深睡眠是身体的“修复师”。习昕举例道,儿童、青少年的生长激素在深睡眠阶段分泌;白天爬山浑身疼,睡一觉感觉好多了,是深睡眠在修复肌肉;受伤了,睡一晚伤口愈合得更好,同样是深睡眠的作用。“深睡眠不足的人,往往睡一觉‘不解乏’,第二天早上浑身不舒服。”

更神奇的是,深睡眠还是大脑“大扫除”的时刻。

“深睡眠时,脑细胞会收缩,从而产生间隙,脑脊液就会使劲冲刷,清除细胞里的有害废物,比如  $\beta$  淀粉样蛋白——阿尔茨海默病的重要致病物质之一。”习昕强调,“那些长期睡眠不足的人,老年痴呆发生率更高,就是因为大脑的废物没有被及时清除。睡醒后神清气爽,不光是身体上觉得轻松,大脑也是轻松的。”

快动眼睡眠是大脑“长智慧”的时刻。对于学习,快动眼睡眠至关重要,白天学到的信息,要在这个阶段被存储为长期记忆。“很多人说‘白天想什么,晚上梦什么’,其实就是大脑在整合信息。”而深睡眠则帮助巩固运动技



图片来源:视觉中国

“情绪和失眠互为因果。长期失眠一定伴随情绪问题,可能是诱因,也可能是结果。很多人一生都在被情绪牵着走,却从未真正觉察。情绪的重要性,怎么强调都不为过。”

能,比如白天学习了打网球、骑车,这些动作记忆需要在深睡眠中固定。

## 失眠背后的情绪与习惯

习昕的门诊室就像人间剧场,上演着各种与失眠相关的故事。睡不着觉的原因千奇百怪,折射出的是社会万象、心理问题和家庭矛盾。

习昕说,一位患者曾因亲子关系陷入绝境。他事业有成,却因对女儿的过度要求导致亲子关系跌入冰点。他认为女儿应该好好学习、上大学,但女儿不听。两人对抗到最后,孩子开始自残,他则一度陷入深深的自责和困惑。

习昕没有急着开药,而是建议患者读《庄子·逍遥游》。“起初他是不屑的。”习昕说,但这位患者再来时,脸上第一次有了笑容,说“终于知道怎么去觉察自己的情绪了,现在感觉特别轻松,能睡好觉了”。

还有一位患者,晚上只要接到一位亲人的电话就会失眠。“因为这位亲属是个很焦虑的人,情绪通过电波‘传递’过来了,挂了电话,患者就再也睡不着了。”习昕建议,这样的通话可以在白天进行,晚上一定要做安静、美好的事,“把一天最美好的心情留在睡觉前,你的睡眠里都会是美梦”。

“情绪和失眠互为因果。”习昕强调,长期失眠一定伴随情绪问题,可能

是诱因,也可能是结果。她在门诊开具调整情绪药物的比例高达 99%。“很多人一生都在被情绪牵着走,却从未真正觉察。情绪的重要性,怎么强调都不为过。”

除了情绪,日常习惯也悄悄影响着睡眠质量。

做梦。很多人因“多梦”来门诊。习昕指出,做梦是正常的。每个睡眠周期结束时,有的人会短暂醒来,如果正好在快动眼睡眠期,就会记住梦,有时能记住 4~6 个梦。但如果做梦多且第二天感觉很累,说明“觉醒阈值过低”,睡眠结构不合理,修复不够好,可能需要药物调整。

咖啡和茶。“最好在下午 2 点前喝。”习昕建议。咖啡因会竞争性抑制腺苷受体,而腺苷正是让人产生困意的物质。“下午 2 点后还喝,晚上积累的腺苷起不到促进睡眠的作用。有人晚上睡不好,白天靠咖啡‘续命’,成了恶性循环。”习昕说。

午睡。睡午觉一定不能超过半小时。“白天睡觉超过半小时,可能进入深睡眠,大脑废物被清除一部分,晚上入睡的动力就会不足。”我国有些地区的人午睡长达两小时,相当于睡了一个完整的周期,晚上的睡眠周期被“抢走”。

运动。“下午运动最好,6 点前可

以剧烈一些,6 点到 8 点就不要太剧烈了。”习昕特别提到夜跑和晚上“撸铁”,“很多失眠的人反馈,过晚进行剧烈锻炼就容易失眠”。

智能手表。习昕指出,用智能手表监测睡眠可以,但如果每天焦虑“为什么少睡了几分钟”,上床就想着“要完成任务”,就不建议戴了。

电子产品。习昕建议,晚上 10 点后不再碰手机,并且电子产品不放卧室。

## 从儿童发育到更年期隐患

阻塞性睡眠呼吸暂停(OSAS)是一种容易被忽视的疾病。习昕解释,这和人颅骨结构有关,脸小、下颌短的人容易得这种病,因为舌头位置偏后,躺着时会堵住咽喉。

习昕指出,儿童要特别注意。“下颌问题可以去口腔科咨询,通过矫正刺激骨头生长。这不仅关乎相貌,更关乎老了以后会不会出现 OSAS。”

此外,“腺样体面容很多人都有所了解,但腺样体不光影响面容,还影响夜间睡眠”。因此,儿童如果出现扁桃体和腺样体持续肿大,习昕建议尽快干预、处理,否则会导致夜间缺氧,影响大脑发育,造成不可逆的损害。

更年期女性同样需要关注。“雌孕激素水平下降后,肌肉松弛,更年期之后的女性要特别关注是否出现 OSAS,危害很大。”习昕说,成年人如果存在该问题,可在睡眠时佩戴呼吸机或通过手术将影响降到最低。

关于调整生物钟,习昕有自己的方法。她建议病人设“晚上闹钟”,以提醒入睡。而早上最好自然醒,争取不被闹钟突然叫醒。

同时,白天要多晒太阳,促进维生素 D 合成,提高免疫力。“我在门诊说得特别多的一句话就是,白天晒太阳了吗、有没有到户外逛逛。如果实在晒不够,可以考虑补充维生素 D,但最好还是户外晒太阳。”

最后,习昕强调,睡眠是值得重视的事情,但也不要为之焦虑,否则反而影响睡眠。只要醒来之后神清气爽,那就是好的睡眠。