

3月21日是第19个世界睡眠日。今年的主题是“规律睡眠 益智护脑”，提醒大家关注睡眠规律和睡眠质量。

人的一生当中，有三分之一的时间都是在睡眠中度过，充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认三项健康标准。近年来研究发现，有规律的昼夜节律可以降低出现睡眠障碍、精神健康紊乱、肥胖、糖尿病等慢性健康问题的风险。研究发现，如果昼夜节律系统与行为之间存在偏差，会产生严重的不良后果，如日间嗜睡、降低表现和增加事故风险；长期可能会导致如增加代谢紊乱、癌症的患病风险等。

然而，《狮山树本周讯》发起走访调查，发现多数学生和上班族都有晚睡的习惯，有一部分人还是睡眠“困难户”。本期，一起来看看到底是谁“偷走”了我们的睡眠。

《周讯》发起走访调查，“起底”狮山人睡眠质量

九成大学生经常熬夜玩手机系主因

是谁“偷走”了我们的睡眠？

居民：噪音导致难以入睡

住在狮山镇狮北综合市场的黎彩媚，自从生了小孩之后，半夜都会习惯性地醒来，怕小孩没盖好被子还会起来检查一下。而醒后很难再次入睡，导致睡眠质量很不好。后来经过一段时间的食疗和睡前泡脚，情况才得以改善。

好的睡眠，关键在于好的作息习惯。现在，36岁的黎彩媚每天晚上11点前上床睡觉，第二天准时六点十分起床，每天保证有7小时的睡眠时间。但是，她偶尔也会彻夜难眠，导致睡眠时间不足，主要是受噪音等睡眠环境的影响。“我住在狮北综合市场，属于大型的商业区，其中有不少的大排档或者开夜市的小店，附近很多厂企职工半夜去吃宵夜，产生很大噪音。”黎彩媚说。

低头族：每晚玩手机到凌晨一点

住在狮城社区的余先生，可以说是不折不扣的“低头族”，除了工作时间，手机从不离手，每晚还会玩手机到凌晨一点多，第二天7点起床，每天睡眠不足6小时。

余先生介绍，这个坏习惯自己一直试图改掉，想过睡前将手机放在客厅，尽量远离，也下定决心11点前将手机关机，准时睡觉，但最终没能坚持下去。

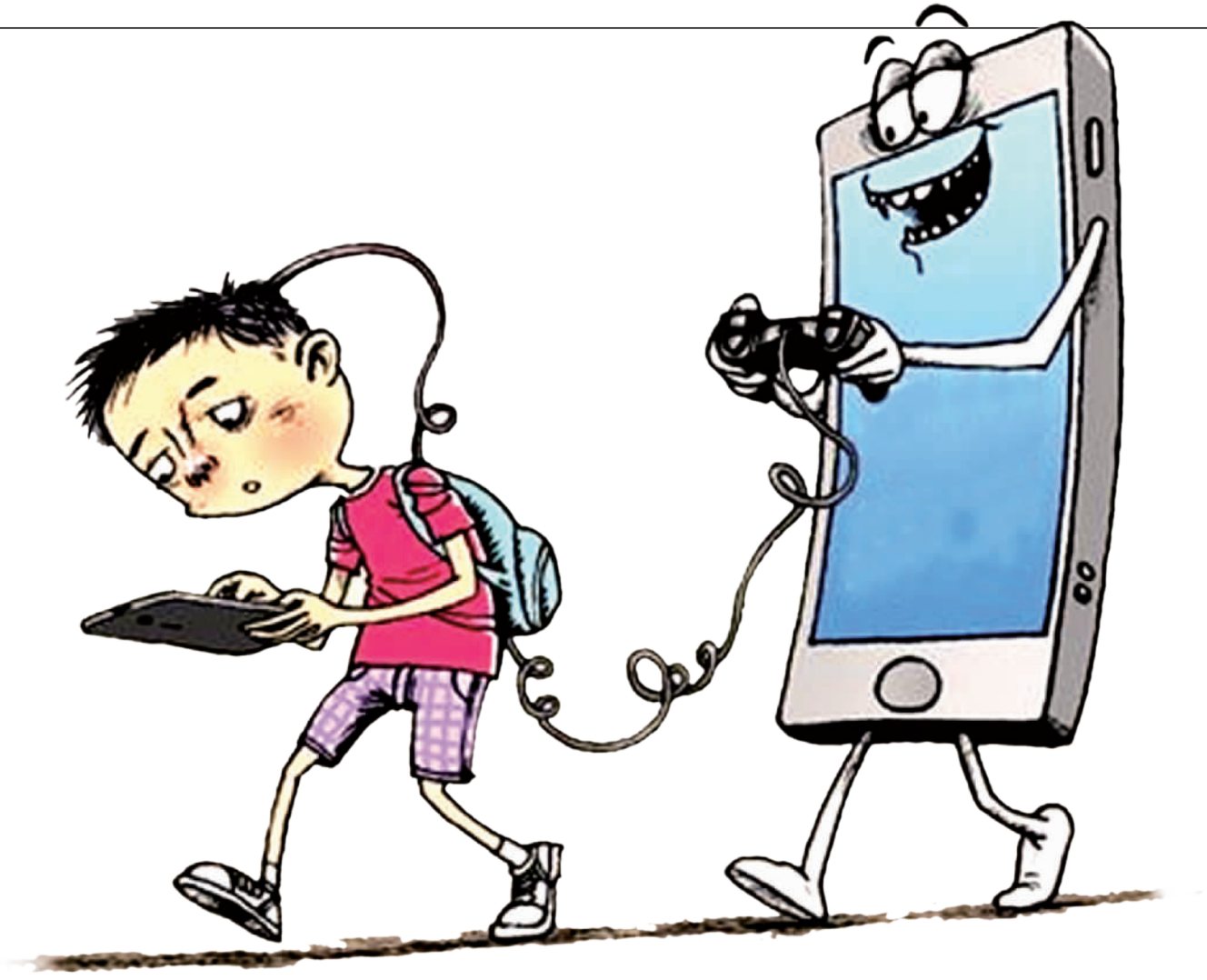
好的习惯容易养成，而不良习惯一旦养成，就很难戒掉。这个坏习惯已经伴随余先生很长时间，他也不记得是从什么时候开始的，也许是从智能手机开始步入人们生活时，就已经开始了。现在的余先生终于意识到睡前玩手机的害处，因为每晚熬夜，体重从原来的120斤飙升到近150斤，而且反应速度明显比之前慢。

大学生：夜晚的活动丰富多彩

笔者在南海大学城随机走访发现，有超过一半的大学生经常或总是熬夜，有90%的大学生明知熬夜有危害却仍坚持熬夜。当被问到为什么会熬夜时，东软学院学生黎名洋说：“晚上通常会参加一些活动，无法及时睡觉。”

如今，大学生夜晚的生活丰富多彩，有各种各样的学生活动占据他们的时间。其次，手机也是重要的因素之一。“晚课后偶尔会有部门或社团的一些例会，回到宿舍还会玩很久的手机，不知不觉就十二点了。”东软学院18级学生罗正岚说。

晚上的时间那么长，熬夜的大学生们具体都干了些什么呢？笔者调查后发现，在不能按时入睡的大学生里，玩网游的占25%，看剧或刷微信的占40%，完成学习任务和学生工作的占比分别为20%、15%。



初中生：课业压力大导致睡眠不足



就读于狮城中学的余卓颖，周日至周四每天上晚修到9:30，回到宿舍收拾、洗漱后，往往10:30才能爬上床，第二天早上6点就要起床。由于课业压力大，中午午休时间也往往要抽出一半时间用于做功课，剩下的时间只够眯一会儿，每天真正睡眠时间只有7小时左右，如果入睡时间长，就很难保证有7小时。而与她同一个宿舍的同学，都存在这种问题。

睡眠不足，除了严重影响第二天上课的学习质量之外，视力、记忆力也会下降，学习成绩也会变得不稳定。由于学校制度与课业压力是难以改变的客观原因，余卓颖希望能够寻找到方法，让自己除了受学业的影响外，能够不受噪音等其他因素的影响，做到快速入睡。

统筹/何万里
撰文/何万里 李福云 梁凤兴
照片由受访者提供

提醒

长期熬夜会带来多种危害

“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89种。睡不着、睡不醒和睡不好的都是睡眠障碍。”南海经济开放区人民医院松岗医院医生郑桂萍表示。

郑桂萍解释，失眠的病人属于于睡不着的一类，一般人躺在床上30分钟都无法入睡，就意味着属于睡眠障碍了。但除了这种入睡困难，维持睡眠困难、早醒、睡不醒也都是睡眠障碍。一般年轻人容易因为晚睡出现睡眠障碍，而中老年主要表现为维持睡眠困难或者早醒。

长期休息不好会带来很多危害，如皮肤受损、超重肥胖、记忆力下降、心脏病风险高、肠胃危机、肝脏受损、增加患癌风险……对于一些特定人群来说，熬夜还会带来其他危害。比如：女性长期熬夜会导致月经紊乱；儿童长期熬夜会影响生长激素的分泌，导致一系列成长问题；肠胃不好、有肝病的人熬夜，则会加重病情，病情严重还会反过来影响睡眠质量，导致肠胃、肝脏健康进一步恶化。随着睡眠成为一个普遍的社会问题，助眠产品也成为了一个新兴的市场。隔音耳塞、真丝眼罩、乳胶床垫、浴足剂销量大幅提升。在睡眠产品消费



上，眼罩、隔音耳塞、足贴成为线上最受欢迎的助眠产品。

众所周知，电子设备会刺激大脑，在理应得到放松的时候，让大脑保持警惕。很多时候人们不受控制地玩手机或游戏，不仅影响到自己，也给身边人带来困扰。“晚上熬夜玩手机成瘾，作息时间不规律，令我睡觉容易惊醒、无法及时入睡、失眠等。”市民李哲良说道。而狮山某企业职工曾群东也表示：“我们寝室住了几个非常喜欢熬夜的人，有时他们玩游戏敲击电脑键盘的声音让我完全睡不着，严重影响了我的睡眠质量。”

对于如何减少熬夜以提高睡眠质量这样的开放式问题，

许多受访者的回答是要自律，睡前要让自己放下手机。“我们晚上如果能够早点放下手机，又哪有那么多熬夜的理由呢？这样我们还会睡眠质量不高吗？”曾群东感慨道。

由此看来，要提高睡眠质量，关键还是要靠自己。买了助眠产品的人们，往往因为加班或熬夜玩手机的习惯耽误了最佳的入睡时间，其实按时睡觉，才是最好的“助眠产品”。其实，很多人陷入了一个恶性循环：睡前熬夜玩手机——睡眠质量不佳——白天工作效率低下——加班——熬夜玩手机寻求放松。要打破这个恶性循环的第一步，就是养成按时睡觉的习惯。

4招助你收获健康睡眠

睡眠障碍严重影响着人们的身心健康。那么，如何才能拥有健康的睡眠呢？郑桂萍介绍，青少年每天平均睡眠需要9个小时，成年人则需要7-8个小时。要想改善睡眠，心境平和是关键。由于手机发光会刺激眼睛，长时间看会越看

越兴奋，即使不看了，短时间内神经也平复不下来。所以，睡前两个小时最好不要看手机，不要暴饮暴食、酗酒、喝浓茶、咖啡等刺激性饮品，学会睡前放松，逐渐养成良好的作息习惯。

中国睡眠研究会近期发布

的《2019中国青少年儿童睡眠指数白皮书》显示，中国6到17周岁的青少年儿童中，睡眠不足8小时的占比达到62.9%，在广东地区比率还要高于这个数字。那么怎么才能让青少年能睡得够、睡得好呢？郑桂萍提了几点建议供大家参考：

1 养成良好的习惯。

广东是一个快速发展的城市，还是一个有着悠久夜生活文化历史的城市，许多人喜欢在热气渐消的夜晚完成更多的事情，然后在舒适的夜风中吃个宵夜聊聊天，但是夜晚睡眠的时间正是青少年身体成长、大脑发育，成年人肌体排出代谢产物进行自我修复的时间，所以要尽可能养成在22:30以前上床睡觉的习惯，同时养成19点以前进食晚餐的习惯。而上床后不看手机则是一个所有人都要养成的重要“习惯”。

2 适当运动。

白天适当运动、晒太阳有助于睡眠，但是睡前一小时内大量运动会导致神经兴奋，反倒不易入睡。

3 营造安静的环境。

孩子习惯的养成离不开大人的监督和帮助。现在政府已经在法律层面对容易产生噪音的各种施工进行了限制，希望每一个人从自己开始做起，在夜间少一声鸣笛，尽量不大声喧哗制造噪音，为大家创造可以安眠的夜晚。

4 饮食要多加注意。

晚餐不要吃得过饱，也不要吃得太油腻，以免因为胃肠不适而影响睡眠质量。睡前一杯温热的牛奶，安神、补钙、保护胃粘膜，对青少年而言是不错的选择。

