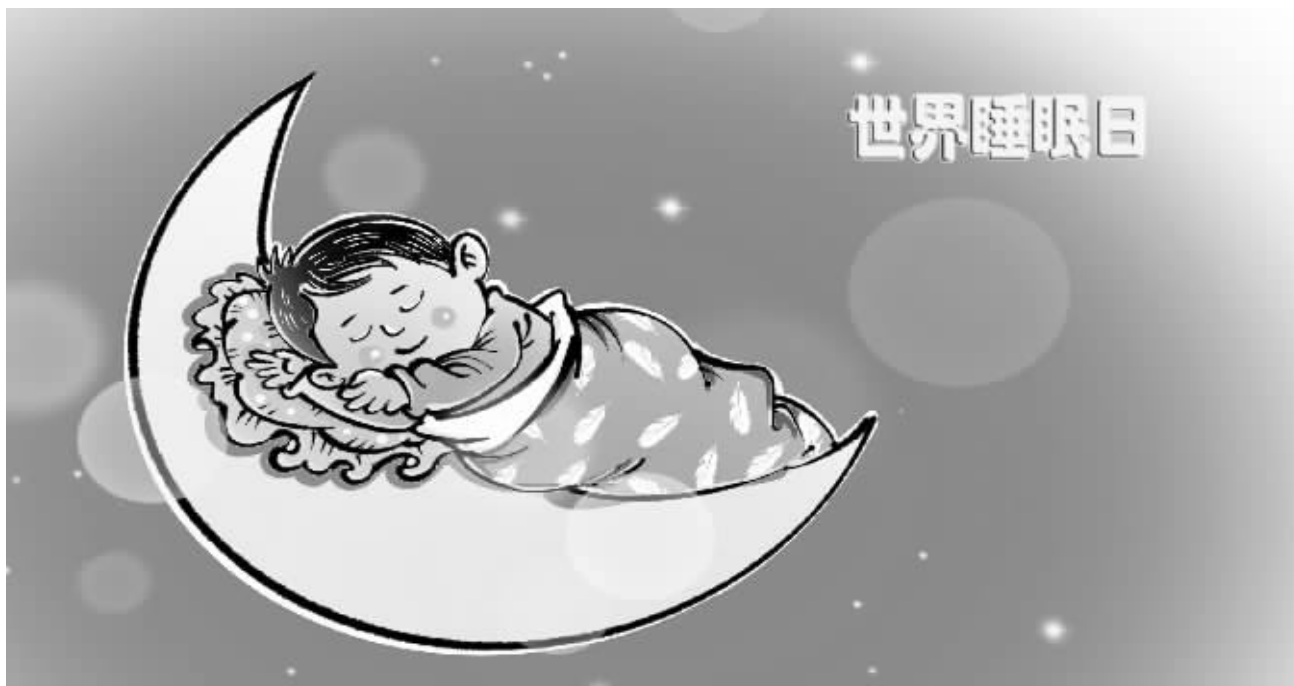


“缩水”1.5小时 谁偷走了我们的睡眠

记者调查省会近百位市民 每天能睡够8小时的竟不足40%

如今，一夜好眠竟成为当今都市人的“奢侈品”。不仅老年人睡眠不好，如今的青少年在减负状态下，同样仍存在睡不够的情况。3月21日是世界睡眠日，记者调查省会近百位市民发现，睡眠问题成为很多人的困扰，每天能睡够8小时的竟不足40%。

□本报首席记者 南开宇



■3月21日是世界睡眠日，今年的中国主题是“良好睡眠，健康同行”。新华社发

现状

10年时间国人睡眠时长缩减近1.5小时

人的一生有大约三分之一的时间是在睡眠中度过。充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认的健康标准。

3月18日，中国社会科学院社会学研究所、社科文献出版社等机构共同发布的《中国睡眠研究报告(2022)》显示，10年间，国人睡得越来越晚、起得越来越晚，同时睡觉时间也越来越少。10年来，国人睡眠平均时长从2012年的8.5小时缩减到2021年的7.06小时，入睡时间晚了两个多小时，起床时间也晚了37分钟，睡觉时长减少近1.5小时，仅35%的国人能睡够8小时。

这份报告显示，近四分之三的人曾有睡眠困扰，入睡困难成为头号问题，手机成为睡眠杀手，近七成晚睡与之相关。从工作与睡眠看：人民警察睡得最不充分，睡不好的高达58%；57%的教师会在睡前花一小时以上的时间用于教务教学工作；69%的医生早上七点前起床，其中医生睡眠不足6小时的占49%。

国家卫健委发布的《健康中国行动(2019-2030年)》将睡眠健康纳入主要行动指标，解决睡眠难题成为与人民美好生活息息相关的事情。而中国睡眠研究会的统计数据显示，2021年竟然超过3亿中国人存在睡眠障碍，成年人失眠发生率高达38.2%。

调查

年轻人普遍爱熬夜

无论是深夜补作业、工作值班、加班赶工，还是蹦迪、K歌、刷剧、玩游戏，熬夜已经成为现代人生活的常态。随之而来的，则是睡眠质量越来越差，很多人深陷“睡不着”“睡不好”的焦虑中。

对石家庄市民张女士来说，她每天的休息放松时间在晚上11点后，因为在这之前她要照顾两个孩子的吃喝学习和生活，因此她的睡觉时间都在凌晨1点以后。

“我有两个孩子，每天晚上回来要先给他们做饭，吃完饭还要管两个孩子的学习，等到把他们照顾好后，安排睡觉也就差不多到晚上10点40分了。一晚上都在忙着照顾他们真的很累，所以不忙了就想放松一下，比如看看电视剧、电影或者玩会儿游戏、看会儿书，有时还会吃点夜宵……”张女士说，如此一来，等晚上她洗澡睡觉时，基本都在凌晨1点以后，早上6点多又要起来给

孩子准备早餐，因此她晚上的睡眠时间只有5个小时。“太累了就中午抽空补一觉，但感觉越睡越累。”

双减后自我加压 依旧睡不够

除了成年人睡得晚，孩子们睡得也不早。

2021年3月，教育部颁布“睡眠令”，通过多种政策保障中小学生睡眠时长。同年7月出台“双减”政策，减轻中小学作业负担与校外培训负担。但数据显示，睡眠令+双减政策后，六成中小学生睡眠时长有不同程度的增加。《睡眠报告》的调查显示，小学/初中/高中学生的睡眠平均时间仅有7.65/7.48/6.5小时，然而，根据教育部“睡眠令”明确要求小/初/高中学生睡眠时长应分别达到10/9/8小时。改善中小学生睡眠状况任重道远。

笑笑是石家庄市一名初二学生，虽然双减后她的课外班取消了，但为了保持成绩，笑笑给自己增加了许多课外练习题。每天晚上7点回家，写完作业就晚上10点了，她还需要做自己准备的习题、整理错题本、预习第二天课业，等到睡觉时已接近零点，第二天早上6点20分就得起床，所以她每晚的睡眠时间只有6个多小时。“确实有点累，但不敢放松，要想保持成绩只能多学一会儿。”笑笑说。

睡前看手机影响睡眠时间

3月21日，针对市民每天睡眠情况，记者采访了100位市民。面对“花时间在手机上而导致失眠”的情况，32%的被调查者选择“有时”，19%的被调查者选择了“总是”，仅8%的被调查者选择了“几乎从不”。

在面对“每天睡觉前看一会儿手机”这一选项时，54%的被调查者选择“总是”，21%的被调查者选择了“有时”，仅3%的被调查者选择“几乎从不”。记者调查发现，市民在半夜睡不着常选择玩手机，手机则成为市民最佳床上伴侣。可以说，睡前玩手机严重影响了人们的睡眠状态和时间。

同样，随着近十年中国网络的飞跃发展，国人的生活越来越离不开便捷的网络。调查中，22%的被调查者有时因上网而睡不到4个小时，30%的被调查者有时因熬夜上网而导致白天精神不济。中青年群体中，因看手机、上网导致睡眠拖延和失眠的情况最突出，年龄越小的被调查者，手机、上网拖延睡眠的比例越高。

此外，工作或学习时挤占睡眠时间、失眠等睡眠障碍也是影响睡眠时长的重要因素。而60岁以上老年群体因失眠影响睡眠的问题最为突出。69岁的市民刘先生每天晚上吃完饭就玩手机或电脑游戏，不过习惯早睡的他晚上9点就睡了，但每天凌晨3点就会醒来。睡醒后会听一会儿收音

机，然后就是刷手机或打开电脑玩游戏，直到清晨6时许出门锻炼身体。刘先生虽然睡得早，但晚上也只能睡6个小时左右，中午补觉1个半小时，也仍不够8小时。

调查的100位市民中，每天能睡够8小时的竟然不足40%，大多数成年人一天的睡眠时间在7小时左右，小学生能达到8.5小时左右。

建议

养成好习惯 睡出免疫力

睡眠问题成为威胁人身心健康最大的潜伏杀手之一。

“很多疾病都是从睡眠开始出问题或者睡眠异常开始的。”石家庄市人民医院国际医疗部(老年医学五科)主任张建平说：“像抑郁症、双相情感障碍，甚至精神分裂症等精神疾病，早期也会表现出睡眠时间和睡眠节律的改变。特别是老年人的阿尔茨海默病、帕金森病等神经退行性改变，都是以睡眠的改变为早期症状的。”

张建平表示，“睡不够”这层面具难以掩盖真正影响生活的“睡不好”问题。研究表明，睡眠及睡眠障碍与心脑血管疾病、糖尿病、呼吸疾病、精神障碍等多种慢性疾病密切相关，还是影响心理健康的巨大隐患。患有睡眠障碍的人不仅白天嗜睡、疲倦、记忆力减退，而且会引起烦躁、焦虑，严重的还会引起心理障碍和精神疾病。

睡眠绝不仅仅是一个简单的休息，人脑在一天当中所产生的所有“垃圾”都会在睡眠过程中“清除”，如果这些“垃圾”不及时清除，会对人身体产生极大影响。张建平提醒广大市民，睡眠对于保护人的身体健康与维护人的正常心理活动极其重要。良好的睡眠具有补充人体能量，增强自身抵抗力，促进人体正常代谢和生长发育，使身体和精神得到充分休息等功能。

张建平表示，失眠主要是因为身体神经系统无法维持正常的昼夜节律，其背后的原因也有不少，比如光照、压力、长时间工作、药物或饮品、睡眠环境等等。要想缓解失眠，还需要解决工作、生活方式的不规律、不健康等问题。

那么应该如何让我们的睡眠更长更有质量？张建平表示，一方面要保持一个良好的精神状态，情绪要乐观。另外一方面生活要相对规律。建议大家晚上10点到11点睡觉，最晚不超过12点。第三，过度使用手机会让人睡眠质量下降，要想有个好的睡眠，最好睡前一个小时放下手机。第四，入睡前避免进行过强运动，晚间不要饮用咖啡、茶水及可能令人兴奋的物质。张建平提醒说，睡眠时间最好能维持在7个小时到8个小时，而睡醒以后，如果精神状态饱满的话，就说明你的睡眠是健康的。