

# 每天睡多久才算够？

一提到睡眠时间,很多人第一反应就是要睡足8小时。在此前,人们接收的信息都是“每天睡满8小时,才是优质的睡眠。”但被我们熟知的“8小时睡眠论”是错的!

英国睡眠协会会长尼克·利特尔黑尔斯认为,一刀切的8小时睡眠论,会给很多人带来睡眠焦虑,并对此提出了科学质疑。首先,每个人对睡眠时间的需求是不一样的,个体之间存在很大的差异性。其次,衡量一个人的睡眠质量,并非是看睡眠时长,而是看睡了几个睡眠周期。

## 睡眠时长没有标准答案

最近几年来,医学界对于睡眠问题愈发重视,很多人都在感叹“睡不够”,那么,普通人每天到底要睡几个小时?对此大家也是众说纷纭,各有各的说法。

近期,关于“8小时睡眠论是对是错”的议论在网络上广为流传,甚至登上了热搜。文中称,每天仅睡6、7个小时的人,比每天睡超过8小时,或少于4小时的人死亡率要

低。还有人信誓旦旦地表示,要采用“分段睡眠”,每人每天只需要睡4个小时,即先睡2个小时,被闹钟叫醒后,保持1个小时的彻底清醒状态,再接着睡2个小时。网上还有消息称,著名足球巨星C罗就是分段睡眠的支持者,每天分5个时段睡觉,但这种说法未得到官方的证实。首都医科大学附属北京朝阳医院睡眠医学中心专家也表示,短时

间高效率睡眠,更多只是一厢情愿。

而对于此前曾备受关注的张朝阳“每天只用睡4小时”的说法,南方医院睡眠医学中心主任张斌表示,真正的每天睡眠需求小于5小时的人,属于很少见的个案,一些初步调查显示,这样的人只占普通人群的千分之一不到或者更少,“其实对于普通人没有借鉴意义。”

## 8小时睡眠论是对还是错？



对于“8小时睡眠论”到底是对是错这个问题,中国医师协会睡眠医学专委会委员、中国睡眠研究会委员吴小松表

示:“最近一段时间,网上有关睡眠8小时的讨论比较多,说明对于睡眠的重要性,广大市民越来越关注了,这是一件好事。不过首先来说,不能单纯用对或者错来评价8小时睡眠论。因为睡眠是很主观、因人而异的。”

吴小松举例:“有的人睡眠质量好,尽管每天就睡5、6个小时,但他第二天起床后精神状态很好,没有精神不佳、打瞌睡等情况,说明他的睡眠时间和质量都达标了。这样的睡眠,就是好睡眠。”相比之下,有的人可能一天要睡8个

甚至9个小时以上,但第二天起床后,仍然觉得很疲劳,没睡够,这就属于睡眠质量不佳的表现,“所以说要讨论8小时睡眠论是否合理,主要是看自己的主观感觉,以身体的舒适度来评判,这样就相对客观准确一些。总体来说,8小时左右的睡眠,还是比较足够的、合理的。”

具体到不同人群,吴小松表示:“相比之下,成年人、老年人的睡眠时间一般不会超过8小时,但是小学生、中学生应该尽量保证8小时以上的充足睡眠,这样才有利于生长发育。”

## 越来越多的人正遭受睡眠障碍

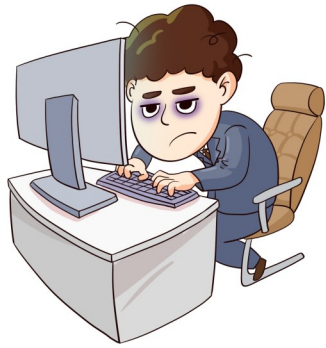
由中国睡眠研究会等机构联合发布的《2023年中国睡眠健康洞察报告》显示,全国有七成以上的受访者存在失眠问题,近半数人不满睡眠现状,情绪性失眠成为影响睡眠的主因。

吴小松介绍,如今受各方面压力因素影响,出现睡眠障碍的人已经越来越多,“比如说失眠、入睡困难、易醒、睡眠深度不够等,这些都属于睡眠障碍,其中最常见的是失眠。”

如何衡量睡眠质量的高低?“睡眠是一个很复杂的过程,分为浅睡眠、深度睡眠等,从专业角度讲,就是快动

眼睡眠、慢动眼睡眠等,在不同的时期,有不同的功能,有的是帮助记忆,有的是缓解疲劳。如何评判质量,首先是睡眠的时间,深度睡眠够不够,会不会频繁惊醒等;其次,有没有其他睡眠障碍等。只要觉得睡得舒服,起床后没有疲劳感,就说明睡眠达标了。反之,起床头晕脑胀、白天想睡觉、精神不佳,就说明睡眠质量不足。”

另外,睡觉时频繁做梦代表什么?吴小松表示:“现代社会工作节奏快,生活节奏快,睡觉时经常做梦,这说明工作、生活、家庭等方面的压



力比较大,大脑一直处于相对紧张的状态。就像我们平时经常说的‘日有所思夜有所梦’,这还是有一定道理的。放松一些,不要太焦虑。”

## 为什么我们总对熬夜明知故犯？



据调查,近1年来,47.8%的城市居民每日睡眠不足7小时,年轻人已经成为熬夜的主力军,越来越多的睡眠困扰也找上门来。

根据江苏省中医院神经内科主任中医师常诚介绍,睡得晚吃得多会造成肥胖,带来血脂血糖变化,从而导

致冠心病和脑血管病的形成。

此外,经常熬夜、生活习惯不良的年轻人会出现早衰现象,如脱发、黑眼圈、长斑、情绪不稳定等。医生建议,要合理规划作息时

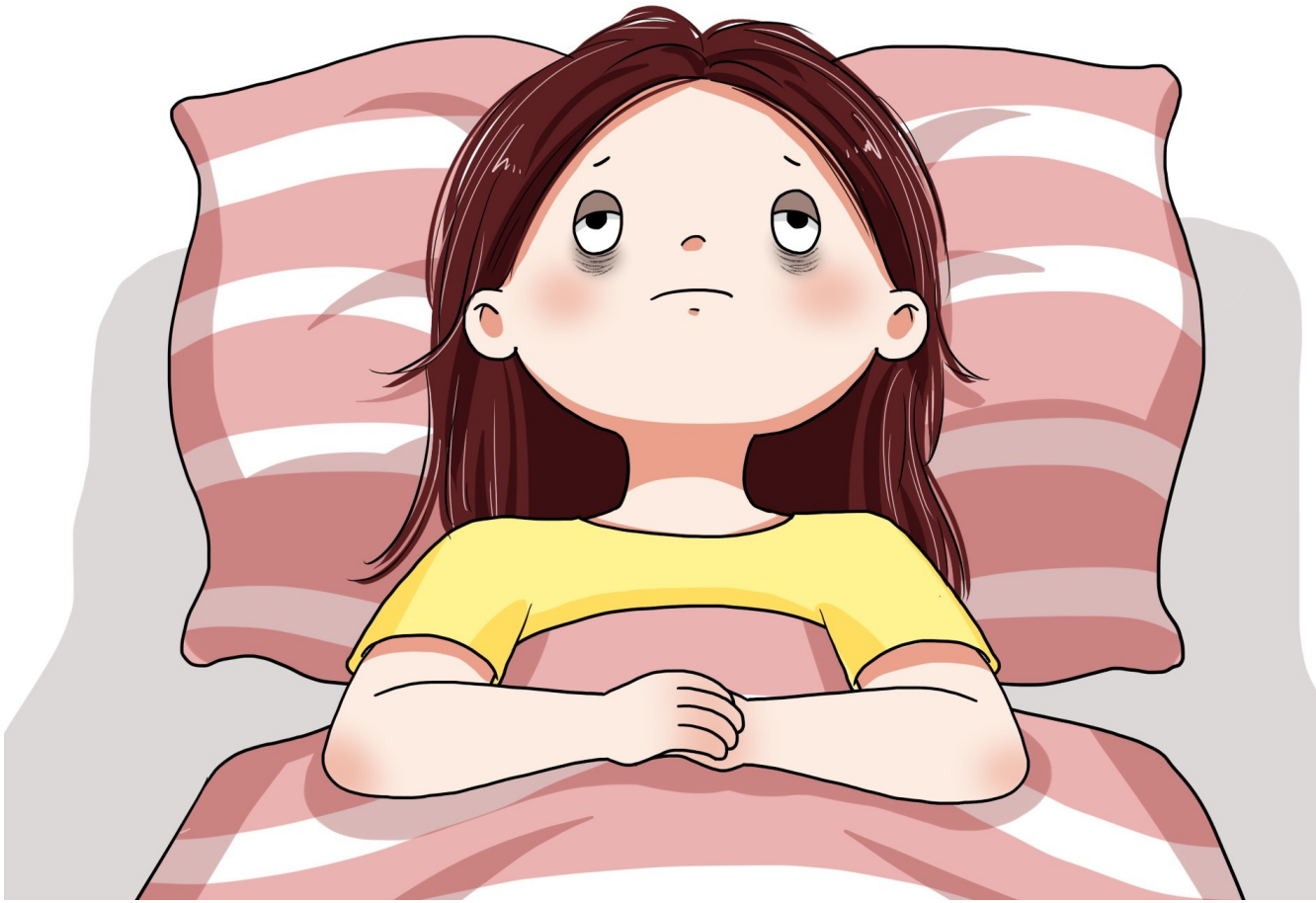
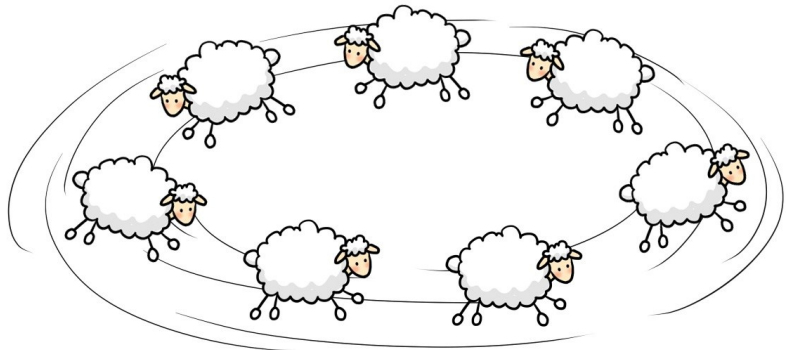
## 打呼噜不等于睡眠好

越来越多的研究显示,睡眠质量与心血管疾病、阿尔茨海默病等疾病的发病率高度相关。良好的睡眠质量,也成为精神健康和身体健康的重要保证。

对此,吴小松特别提醒“睡觉打呼噜说明睡得好”这个说法是错误的,“打呼噜的

本质其实属于呼吸暂停,睡眠中断,也就是常说的鼾症。入睡之后,因为气道阻塞、通气不足,就像现在越来越被家长重视的孩子腺样体肥大一个道理,本质都是通气不足导致缺氧。过去很多人觉得‘睡觉打鼾说明睡得好’,其实这是错误的。长时

间的睡觉打鼾会导致呼吸暂停,从而演变成低氧血症和高碳酸血症,时间长了对人的心脑血管危害很大,比如说脑血栓、冠心病、高血压、脑动脉硬化等,而且这是一个不可逆的过程,所以我们应该高度重视睡眠呼吸暂停对身体的危害。”



## 减少睡前电子设备使用时间



以睡眠呼吸暂停为例,普通人应该如何进行治疗?吴小松表示:“首先是思想意识上重视,不要再坚持‘打呼噜说明睡得好’这个传统观念;其次,喝酒、肥胖等都对睡眠呼吸暂停有影响,应该改变生活方式,加强锻炼,我们称之为‘行为治疗’;第三,就是利用呼吸机医疗设备进行治疗,通过机械通气,改善睡眠时的氧气摄入,从而减少呼吸暂停的情况;最后,如果患者气道阻塞严重,建议通过外科手术进行治疗。”

像睡觉前用热水烫脚等方式,能否帮助提高睡眠质量?吴小松表示:“通过热水烫脚,有助于改善

全身血液循环,对改善睡眠还是有一定的好处。”

值得注意的是,一些不好的生活习惯也在损害宝贵的睡眠时间。

中国社会科学院社会学研究所等机构共同发布的《中国睡眠研究报告2023》显示,睡前看手机是导致睡眠拖延的因素之一。睡前玩手机是否会影响睡眠质量?吴小松直白地说:“肯定的。睡觉前手机要太多,容易导致大脑活跃、紧张。床就是睡觉的地方,尽量不要在床上要手机看电视。”

充足睡眠、合理饮食、适当运动,是健康的“三大利器”。睡眠问

题与人们的身心健康密切相关。如果人长期遇到睡眠障碍,会对身体产生不小的危害:比如疲劳、工作能力下降;记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝;情绪低落、敏感,可能诱发焦虑、抑郁,甚至造成精神疾病;还会有可能增加患阿尔茨海默病、糖尿病的风险,增高高血压发病率,容易令人产生厌世悲观想法等,严重影响人们的健康。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院精神卫生科副主任医师唐劲松、博士生导师和浙江省立同德医院睡眠医学中心主任张震中一致认为:当下最干扰睡眠的因素是人人不离手的手机,睡前持续暴露于蓝光会延迟昼夜节律并抑制促睡眠激素褪黑素的水平,从而影响睡眠的神经行为功能,降低睡眠质量。因此,有意识地减少睡前电子设备的使用时间无疑有利于睡眠问题的解决。

吴小松最后提醒大家:“睡觉是一件很开心很放松的事情,不要给自己施加太多压力,比如说我今天必须几点就睡着,今晚一定睡足8个小时之类的心理暗示。不要强迫自己,放松心情就好。另外,少熬夜,多运动,也有助于提升睡眠质量。”

## 睡眠问题需要“身心同治”

睡眠是身心健康的一个重要决定因素,几乎影响所有生理系统。北京大学人民医院睡眠医学科主任韩芳表示,睡眠可以帮助身体修复和恢复能量,改善免疫系统和心情,同时也有助于大脑记忆和学习能力的发展。不良的睡眠习惯会导致失眠、疲劳、焦虑、抑郁等问题,并可能增加慢性疾病的风险。

睡眠和精神、情绪问题密切相关,因此睡眠问题的治疗往往需要“身心同治”。“大部分焦虑、抑郁患者都有睡眠障碍,单纯使用睡眠药物不能从根源上解决问题,需要配合抗抑郁、抗焦虑治疗才能达到良好的效果。”北京大学人民医院教授胡大一表示,治疗睡眠问题需要从单纯的生物模式转向社会、生物、精神、心理综合治疗。

胡大一介绍,睡眠障碍也是心血管疾病发病的因素之一,同时许多心血管疾病患者也伴随着睡眠问题。他建议,应当让睡眠情况成为心血管医生问诊的重要内容。

面对失眠问题,服用褪黑素成为许多人的新选择。“褪黑素有副作用,可能会导致第二天昏昏沉沉,长期吃对血压也可能产生影响。”韩芳提醒,要科学慎重服用褪黑素,不能当做药品使用。

