世界睡眠日：远离“困”扰 拥抱好眠

羊城晚报记者 薛仁政 张华 通讯员 董莹 张小涛 张灿城

打鼾，竟能让他“不敢睡觉”？失眠，竟能让他轻度抑郁？3月21日是世界睡眠日，今年的主题是“健康睡眠，优先之选”。当日，中国睡眠研究会发布了《2025年中国睡眠健康研究白皮书》，基于对15万余人的调查数据显示，2024年我国居民平均夜间睡眠时长为6.85小时，较2023年增加6分钟；平均入睡时间推迟至0时18分，比去年晚17分钟。尽管睡眠时长略有改善，但“入睡难”仍是困扰超半数人群的核心问题。

图/视觉中国

A 打鼾≠睡得香！拯救“危机四伏”的睡眠

广州市民张先生最近感到非常焦虑：“我睡觉打鼾特别厉害，还伴有呼吸暂停，我都不敢睡觉了，整宿整宿睡不好！”受睡眠问题困扰，张先生来到南方医科大学第三附属医院耳鼻咽喉头颈外科就诊，主任医师田广永很快为其做了检查，检查结果触目惊心。

一般情况下，睡眠时的最低血氧饱和度应不低于90%，而张先生的则低至43%！幸而，通过CPAP（持续气道正压通气）压力滴定和佩戴呼吸机睡眠，张先生的相关指数在就诊首日就达到了正常水平，他感慨：“这是多年来睡得最香的一觉！”

52岁企业家徐先生的鼾声暗藏杀机：每小时呼吸暂停45次，最长达47秒，相当于整夜被“掐脖子”。210斤的体重将BMI推向37.2的危峰，腰围126厘米如同套着救生圈，高血压、高血脂、重度脂肪肝在体检报告上亮起刺目红灯。此外，他因白天嗜睡已酿成多起车祸。

“晚上呼吸暂停这么频繁，可不是简单的打呼噜，而是全身器官的慢性窒息。”暨南大学附属第一医院副院长、减重中心主任医师杨景哥看着徐先生的睡眠监测报告直摇头。数据显示，患者最长呼吸暂停达47秒，血氧饱和度坠入55%的死亡谷，这相当于整夜都在进行“低氧血症马拉松”。

杨景哥为其启动了多学科联合诊疗模式。三个月后，这场治疗给徐先生带来了巨大改变：体重减掉65斤，腰围缩减28厘米，呼吸暂停指数从每小时45次断崖式下降至13次。更神奇的是，随着脂肪代谢的改善，高血压和高血脂竟不治而愈。

“打鼾并非睡眠好的表现，可能是阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的‘预警信号’！”田广永介绍，鼾症的危害远超想象！我国睡眠呼吸暂停低通气综合征的患者超1.7亿，但就诊率不足三成，公众对“鼾症”的认知亟待提升。

B 你睡好了吗？专家支招科学入眠

“充足的睡眠是健康的基石，但失眠已成为现代人健康的新‘杀手’。”南方医科大学第三附属医院精神心理科主任医师尹红蕾提醒，睡眠占人生约1/3时间，其质量直接影响身心健康。充足睡眠能消除疲劳、保护大脑、增强免疫力、促进生长发育。然而，近年来诸多调查显示，我国普通人群失眠患病率约15%，且呈年轻化趋势。

专家表示，长期失眠可能诱发抑郁、焦虑等心理疾病，还与高血压、糖尿病等慢性病密切相关。

睡眠质量如何改善？专家强调，调整生活方式是改善睡眠的核心。饮食控制：睡前2–3小时避免摄入咖啡、浓茶、酒精等兴奋性物质，避免过饱；适度运动：日间规律锻炼有助睡眠，但睡前应避免剧烈运动；环境管理：保持卧室安静、光线柔和、温度适宜，睡前1小时停止使用手机、电脑等电子设备，减少蓝光抑制褪黑素分泌；作息规律：固定作息时间，避免熬夜或过度脑力活动。

“科学应对失眠，才能拥抱优质睡眠，为健康‘充电’。”尹红蕾提醒，若持续出现入睡困难、早醒、日间功能障碍等症状，应及时就医筛查。

广东人注意：湿热会扰眠！

羊城晚报记者 林清清 朱嘉乐 通讯员 彭逢美 朱钦文

春分至，昼夜均，寒暑平。很多人反映，春天时情绪不稳定，而且睡眠质量下降，这是怎么回事？中山大学附属第三医院神经科主任、睡眠医学中心主任陆正齐主任医师介绍，春季气温变化大，气压、湿度波动频繁，会影响人体的内分泌系统，尤其是与情绪相关的激素，导致睡眠节律发生改变。此外，岭南地区特有的“湿热”同样会影响睡眠，据南方医科大学中西医结合医院老年病科/治未病科主任廖荣鑫介绍，广东地区睡眠障碍患者中，超四成存在湿热体质特征，这一比例显著高于全国平均水平。

湿热为何容易夜不能寐？

“睡眠问题不仅影响着我们的身心健康，还可能成为多种严重疾病的前兆。”廖荣鑫提醒，早识别、早发现、早诊断和早治疗，有助于改善睡眠质量，提高心理健康水平，具有重要的社会意义。

“夜间辗转难眠，白天头重如裹，是很多广东地区睡眠障碍患者的典型症状。”廖荣鑫介绍，岭南地区常年高温多湿，易致人体脾胃运化失调，湿热内蕴。湿热上扰心神，轻则入睡困难、多梦易醒，重则容易诱发高血压、糖尿病等慢性疾病。

加上现代都市生活中，很多人习惯熬夜，“湿热体质若叠加熬夜，耗伤阴液，则会形成虚火加湿热的复杂病机，单纯服用安眠药也是治标不治本。”廖荣鑫强调，日常生活方式不仅对短期睡眠状态有影响，也会长远影响体质。

四种失眠，辨证调理

“中医在治疗失眠，包括中药调理、针灸、推拿等方法，以及食疗和穴位按摩、艾灸等日常保健。”廖荣鑫提醒，要注意辨证论治。普通市民想要养生调理，也可以先辨别基本体质和失眠类型，最好在专家指导下，进行针对性调理。

市民如何简单区分常见的失眠类型？廖荣鑫介绍，常见失眠主要有四种：若失眠多梦、易醒、乏力、食欲差，多为心脾两虚型；失眠盗汗、五心烦热、口干舌燥，多为阴虚火旺型；失眠多怒、胁胀胸闷、头痛目赤，多为肝郁化火型；失眠多梦、头重胸闷、口苦痰多，则多为痰热扰心型。针对不同类型的失眠，可以分别尝试用黄芪龙眼红枣粥、百合莲子银耳羹、玫瑰花佛手汤、茯苓薏米粥等食疗。

按摩神门穴、三阴交穴、安眠穴也有助于调节气血运行，改善睡眠。此外，睡前泡脚也可助眠。用合欢皮30g、夜交藤20g、桂枝15g、生姜30g等加水煮沸后待40℃左右泡脚，可舒缓肝气，放松神经，促进血液循环。

运动激发阳气祛湿解困

春天湿气重，人容易湿困而疲乏无力。广东省疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制所四级调研员宋秀玲主任医师指出，春天需要运动来激发阳气祛湿，动则有益，循序渐进，贵在坚持。例如快走、慢跑、骑行、游泳、踢毽子、打球、瑜伽、普拉提等各种有氧运动，每周运动3–5天，不少于150分钟。

此外，宋秀玲表示，还可以适当增加户外或室内力量训练，每周2次，每次10–20分钟，有利于塑形增肌。例如利用公园单杠、双杠做引体向上、臂屈伸；用小区楼下的健身器材进行肌肉力量训练，比如仰卧起坐器锻炼腹部肌肉、倒立机锻炼腰部、背部和腿部的肌肉；室内可以做平板支撑、仰卧起坐、哑铃等。

睡得少、抗压能力强，“天选打工人”或真是“天生的”

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 柯佳

图/视觉中国

就在你抱怨睡不着、睡不够、睡不好时，有这样一小群人，他们因基因突变“天生”就是睡眠时间短，但白天仍精力充沛、能同时胜任多项工作且表现出色。南方医科大学正在进行相关前沿性动物实验，未来或可为新型安眠药物、抗焦虑药物、抗抑郁药物的研发提供新的思路。

一般来说，成年人的每日睡眠时间最好能保证8个小时，低于6个小时则被认为睡眠不足。长时间睡眠不足则可能出现记忆力下降、焦虑、抑郁，甚至阿尔茨海默病的发生风险都会增加。

但在我们中间其实“潜伏”着一小群人，他们是家族遗传性自然短睡人群，终生每天只需要4–6小时睡眠，不仅没有睡眠缺乏的各种副作用，他们还精力充沛，相当一部分自然短睡人群还具有抗抑郁，抗压力的特征。他们的困扰是：“为何我和其他人不一样？”或因为睡眠时间短而与家人的生活节律不同。

南方医科大学粤港澳大湾区脑科学与类脑研究中心邢丽娟老师介绍：“目前，已经至少从5个家系中发现了5个基因突变，说明睡眠是与多基因而非单基因相关。如果能从更多的自然短睡家族或其他遗传性睡眠变化家族中发现其新的睡眠基因，将有助于我们更深入理解睡眠调控机制。”

记者在实验室见到，一只黑色的实验小鼠头正在接受监测。“普通小鼠每天累计睡眠时间约12个小时，而拥有这一突变基因的小鼠每天睡眠时间要少45分钟。短睡小鼠要比普通小鼠更不容易发生记忆力减退。后续研究还发现短睡突变能减缓小鼠阿兹海默模型的发病进程。”

“我们或可以研发出针对新靶点的药物，研发出新药，在不影响记忆力和情绪的前提下提高睡眠效率，用于治疗失眠或延缓阿尔茨海默病病情的发展。”

目前，邢丽娟老师团队正对短睡小鼠进行睡眠剥夺后抗抑郁和抗焦虑等情绪方面的测评试验。和睡眠充足时相比，小鼠在睡眠不足时会更加惧怕对未知环境的探索。但拥有突变基因的短睡小鼠，即使被剥夺了睡眠，在未知环境的探索上仍有优秀的表现。该研究未来或会为抗焦虑、抗抑郁药物的研究带来新思路。

睡不着就吃褪黑素？专家：不可滥用！

羊城晚报记者 许敏 通讯员 王媛

睡不着怎么办？只要在社交平台搜索“失眠”一词，就有一些所谓的“经验贴”推荐褪黑素。记者走访药店了解到，市面上销售的褪黑素根据不同的生产厂家和规格，售价从十几元到一百多元不等，此类产品大多被列入“蓝帽子”保健品一类。药店工作人员告诉记者，购买褪黑素的除了睡不着觉的老年人，还有一些作息紊乱的年轻人，销量都还不错。

褪黑素是由大脑松果体分泌的一种激素，其分泌呈现显著昼夜节律：白天光照抑制分泌，夜间黑暗环境下分泌量激增，凌晨达峰值，较日间飙升10倍以上。

广东药科大学附属第一医院药学部副主任药师赖莎表示：“褪黑素通过同步大脑与身体的昼夜节律，帮助人体从清醒模式切换至睡眠模式，维持睡眠–觉醒周期稳定。”

褪黑素不建议作为常规药物治疗失眠，仅用于昼夜节律失调型睡眠觉醒障碍的人群。如：老年人因松果体功能随年龄衰退，导致分泌减少；蓝光暴露者因长期接触电子屏幕抑制褪黑素分泌；需要轮班工作、倒时差或长期熬夜人群；因松果体病变、内分泌疾病及更年期雌激素下降人群。而一些焦虑、抑郁等心理因素引发的失眠不适用褪黑素，需针对性治疗。

此外，褪黑素可能与某些抗凝药、降压药、免疫抑制剂、抗抑郁药及避孕药发生相互作用，增加不良反应风险或影响药效。使用前应咨询医生，避免盲目补充。

中山大学公共卫生学院营养系教授蒋卓勤表示，长期、过量服用褪黑素，可能会影响机体正常分泌褪黑素，从而引起睡眠功能紊乱。甚至还可能会促进血管收缩，增加大脑中风的风险，还可能导致激素分泌紊乱，导致男性生育功能下降等情况。因此，不建议长期、大剂量使用褪黑素来帮助睡眠。

德叔医古系列 453

广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

3月答问：腹部肥胖怎么办？

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

（本期答问专家：岭南甄氏杂病流派传承工作室、张忠德全国名中医传承工作室 张伟）

问1

echo和阿Q：腹部肥胖，四肢纤细，大便多数不成形，早上刷牙会干呕，晚上睡觉打呼，请问属于什么体质？如何调理？

答：以上描述大多属于痰湿体质。痰湿容易积聚在腹部，导致中心性肥胖，而四肢由于气血运行不畅难以濡养，故而纤细。大便不成形通常与脾虚无法运化水湿有关。当痰湿阻滞在中焦，胃气上逆会引发恶心干呕，痰湿阻滞气道易引起打呼。可适当食用山药、茯苓、陈皮等健脾化痰利湿之品，避免食用生冷寒凉、甜腻油腻的食物，以防加重痰湿。

问2

李静雯：家里小朋友一个三岁、一个七岁，睡觉打鼾，是扁桃体问题吗？

答：小孩子睡觉打鼾是呼吸不顺畅的表现，腺样体肥大或扁桃体肥大是较常见原因。中医认为小儿鼾症多与小儿肺脾不足有关。肺气不足，加上脾虚则运化无力，气血生化不足，肺气得不到充养，也会导致痰液水湿停留。两种因素相互影响，胶着黏滞，便会出现呼吸费劲、鼻鼾声重。日常合理饮食对此有帮助，粗细荤素搭配，每餐不过饱，避免食滞。注意防风防寒防感冒。

问3

吴育智：喉咙老有白痰，粘住喉咙，常觉胸闷头晕，走路不稳，怎么办？

答：这可能与“痰湿内阻、气机不畅”有关。“脾为生痰之源”，脾虚不运易生痰湿，当痰湿上泛咽喉，积聚不化，便有痰液黏附之感。当痰湿阻滞脾胃，气机不能正常升降，便觉胸中满闷不舒。而痰湿阻滞了阳气上升，则易头晕，阻滞四肢经络则会影响肢体协调性。日常可适当食用陈皮煲鸡、淮山排骨汤等健脾胃、化痰湿。

德叔养生药膳房

菊花枸杞决明茶：菊花三四朵，枸杞子10粒，炒决明子5g。开水冲泡10分钟代茶饮，可清肝明目。

枸杞猪肝汤：猪肝50g，枸杞子10g，生姜3–4片。猪肝洗净切片，与枸杞、生姜一起放入瓦煲，加清水大火煮沸后转小火煲1小时。可滋补肝肾、养血明目。

你问，专家答！有问题想问德叔团队？欢迎扫码入群提问。德叔医古团队将筛选问题，在每月线上读者见面会上进行回答。

健康流言，系真系假？

羊城晚报记者 李可欣

热播剧带火“苹果助眠”这妙招靠谱吗？

近日，由张凌赫主演的热播剧引发了一场关于助眠方法的讨论。剧中男主分享“床头放苹果有助睡眠”的养生小妙招登上热搜，不少网友纷纷尝试，甚至晒出“床头苹果”照片打卡。然而，这一看似简单的助眠法真的靠谱吗？

苹果中的助眠成分，作用有多大？

广州市干部和人才健康管理中心药学学科带头人、营养科负责人孙宁表示，这一说法其实是有一定科学依据的。苹果中确实含有芳樟醇、乙酸乙酯等成分，这些物质可以通过嗅觉通路作用于大脑边缘系统，起到缓解焦虑、调节情绪的作用，从而有助于放松和入眠。

是不是只要有苹果就能起到助眠作用呢？孙宁进一步解释：“一个普通苹果释放出的芳樟醇大概在0.01到0.05 ppm之间，距离实验中起效的浓度0.5 ppm相差较远。要达到实验剂量，房间里至少要放置10公斤苹果，显然不现实。”

此外，由于个体的嗅觉敏感度差异较大，有些人对香气较敏感，可能会有轻度放松作用，而对有些人则效果并不明显。因此，这种方法更多适合作为一种心理暗示，帮助轻度压力下的失眠人群舒缓情绪，而非作为长期或重度失眠的治疗手段。

助眠偏方流行，作用原理各有局限

记者了解到，近年来各种助眠偏方层出不穷，除了“苹果助眠”，网友们还分享了诸如“睡前吃香蕉”“喝牛奶”“放Excel表”等花式妙招。那么，这些方法真的靠谱吗？

对此，孙宁逐一分析。他解释，香蕉中确实富含镁元素和色氨酸，具有一定的助眠作用，但离临床推荐的有效剂量尚有差距，更多属于辅助补充。而牛奶助眠的原理是通过温热牛奶激活神经，使人体放松，但关于其色氨酸助眠的科学证据仍存在争议。他特别提醒，适度摄入有益，但无法替代科学干预。

广州市干部和人才健康管理中心精神心理科医师肖舒恒也表示，气味疗法在心理治疗中确有辅助作用，但主要适用于轻度失眠者或情绪焦虑人群。他表示，“很多失眠患者伴随焦虑情绪，像苹果香气、薰衣草等气味可在短期内缓解情绪压力，但长期效果有限。”更值得重视的是认知行为疗法（CBT–I），这是目前国际上公认的一线治疗方法。

她还补充，短期失眠（持续少于三个月）可以通过调整作息、心理训练、饮食改善等非药物手段缓解；若失眠持续超过三个月，建议寻求专业帮助，必要时配合药物治疗。但药物使用须遵循医生建议，避免滥用和依赖。

本栏目专家支持单位：广东省基层医药学会、广东省健康科普促进会