

大学老师“夜长梦多” 第二天早上头昏脑胀

医生：“元凶”是假期晚睡晚起打乱了生物钟

“我每天睡觉都像在‘看电影’，一个接一个地做梦。早上起来，根本提不起精神！”李老师（化姓）被梦境困扰许久，为了能睡个好觉，他试过喝酒助眠、刻意熬夜，还吃过安眠药，都收效甚微，直到近日走进宁波大学附属康宁医院，才在物理诊疗中心的邱正法医师的帮助下揪出“元凶”：原来是昼夜节律失调引起的睡眠质量下降。



医生为患者准备检测仪器。

1 梦多得一个接一个 仿佛整晚都在“看电影”

李老师是一位大学老师，他有个烦恼——晚上睡觉总是梦多，一个接一个，仿佛整晚都在“看电影”。为了睡个无梦的好觉，他尝试了各种方法，第一个想到的是睡前小酌几杯。十多年前一次单位团建，他喝得酩酊大醉，结果那晚一夜无梦，第二天精神焕发。受此启发，

他又试过几次喝酒助眠，虽然入睡确实快了些，但梦境并未减少，效果并不理想。

他想到的第二个办法是刻意晚睡，故意积攒睡意熬到凌晨1点多，但效果也不明显，甚至有几次睡得更糟糕。无奈之下，他开始服用安眠药。起初效果不错，但到了今

年暑假，药效也渐渐失灵，即便睡到上午近10点，仍感觉头昏脑胀、异常疲惫。开学后，他常常在梦中“忙碌”一整夜，早上根本提不起精神上课。

最终，在朋友的推荐下，他来到宁波大学附属康宁医院，找到邱正法医生寻求帮助。

2 调整睡眠时间后 睡眠障碍大为改善

听了李老师的一番倾诉，邱正法解释道：“其实做梦是非常正常的现象，几乎人人都会做梦。正常人的睡眠有一个非常规律的周期，先是浅睡眠30分钟，进入深度睡眠30分钟—60分钟，然后浅睡眠5分钟，再进入做梦期5分钟—10分钟，如此往复，一个晚上要进行4次到6次循环。有些人睡得深，醒来后记不住梦境；而有些人睡眠较浅，一醒就能清楚回忆起梦里的内容。”

邱正法介绍，常有患者反映自己“梦多”，其实这并不一定意味着睡眠有问题，不必过度担忧。只有当频繁做梦，并

实质性地影响到第二天的精神状态，比如即使睡够了6小时—8小时，白天仍感到异常疲惫、昏昏沉沉、注意力难以集中等，才需要引起重视，并考虑进行干预。

了解到李老师在服用安眠药后睡眠曾有所改善，但在今年暑假反而症状加重这一情况，邱正法判断，李老师“梦多、睡不醒”的真正元凶，是昼夜节律性睡眠—觉醒障碍。简单来说，问题的关键在于暑假期间作息紊乱，晚睡晚起打乱了原本稳定的生物钟。而在后半夜的睡眠周期，松果体减少了褪黑素的分泌，他的睡眠

质量也随之下降，直接感受就是梦很多，睡不醒，很疲乏。

想要提升睡眠质量，就要将睡眠时间与褪黑素的分泌规律吻合。为此，邱正法建议李老师继续按原方案服用安眠药，但对睡眠时间进行微调，每晚最迟12点前入睡，早上6点半无论多困都必须起床，即使再想赖床也不能破例。

李老师起初将信将疑，但还是严格遵守了这一作息安排。没想到，仅过了一两周，他的睡眠状况明显好转，梦境减少了，清晨醒来也不再疲惫不堪，整个人的精神状态也逐渐恢复。

3 想睡得深、睡得好 要记牢这六点建议

如果你总觉得睡得浅、睡不深，还老做梦，该怎么改善？邱正法给出了几点实用建议——

● 保证睡眠时长 目标是每晚7小时—9小时。深度睡眠通常发生在睡眠的前中期，如果你睡眠总时长不够，首先被牺牲的就是深度睡眠和快速眼动睡眠。

● 规律作息 每天在固定时间上床和起床，即使在周末也一样。这能稳定你的生物钟，让睡眠周期更稳定高效。

● 创造黑暗环境 黑暗会促进褪黑素（睡眠激素）的分泌，这对进入深度睡眠至关重要。

● 避免睡前刺激 远离蓝光，睡前一小时放下手机、电脑。

● 避免咖啡因和酒精 咖啡因会延迟入睡时间。酒精虽然能让人快速入睡，但会严重破坏后半夜的睡眠结构，大幅减少快速眼动睡眠和深度睡眠。

● 合理安排运动 规律的运动能显著增加深度睡眠时间，但要避免睡前剧烈运动。

记者 施忆秋
通讯员 张瀛 文/摄

医护团队在ICU病房为重症老人立下遗嘱了却心愿

近日，在宁波大学附属人民医院（鄞州人民医院）ICU病房里，上演了温情一幕——医护团队合力帮助一位重症老人立下遗嘱，了却生命终点前的心愿。

几天前，宁波大学附属人民医院ICU收治了一位92岁多脏器衰竭的患者陈爷爷（化姓）。医护团队为其对症治疗，并开展床边血液透析。尽管病情危重，但老人神志清醒，这天夜里他向值班护士张珍波提出了一个请求。

陈爷爷是一名退休教师，该院护士董明芬是他曾经的学生，他想见一见她。深知终末期患者心愿的重量，张珍波没有丝毫迟疑，第一时间联系董明芬，将老人的近况与思念细细告知，为这对阔别许久的师生，搭建起重逢的纽带。

第二天一早，董明芬匆匆赶到ICU病房探望。病床前，老人紧握着昔日学生的手，终于袒露了深埋心底的一桩大事：趁自己神志尚清，在董明芬的见证下立好遗嘱，将名下资产按心愿分配。

从事安宁疗护工作多年的董明芬一边安抚老人情绪，一边联系老人家属，将老人的心愿与想法逐一转达。

录制遗嘱的当天，为了保证遗嘱的有效性，家属请来了律师。由于老人多脏器功能衰竭，全身插满管路，卧床时连说话、写字都格外费劲，每一个动作都伴随着不适。宋燕萍将床位调整至最舒适的高度，为老人垫上3个软枕，用手轻轻托着老人的肩膀，尽可能让老人能以相对舒展的状态，清晰表达自己的意愿。在医护团队的全程协助下，老人清晰、坚定地完成了遗嘱陈述。更令所有人欣慰的是，陈爷爷在医护团队的全力救治下，暂时脱离危险。

从一句微弱的“想见学生”，到心愿达成，这场守护，由张珍波的细心倾听开启，经董明芬的温情传递，最终在宋燕萍的专业陪护中圆满。她们不仅是ICU病房里监测生命体征的护士，更是读懂沉默、回应牵挂的“心愿守护者”。

记者 陆麒雯 通讯员 郑瑜 文/摄



医护人员协助律师为老人完成遗嘱录制。