

2026年3月21日是第26个“世界睡眠日”。今年的主题是“优质睡眠,美好生活”。在宁波大学附属第一医院睡眠障碍诊疗中心,医生会面对患者的各种困惑和误解:“吃了安眠药我能睡着,但为啥第二天昏昏沉沉?”“我老公说打呼噜不是病,就是睡得香!”“我知道熬夜不好,周末补个觉就行了!”

宁大一院心身医学科学科带头人阮列敏主任医师介绍,全球有约30%~45%成年人存在不同程度睡眠问题,随着医学界对睡眠的研究不断深入,过去我们对睡眠的很多理解,正在被最新的科学研究彻底改写。

1 拯救睡眠靠“药瓶子”? 部分安眠药 会影响大脑正常“排毒”

随着生活节奏加快,出现睡眠问题的年轻人越来越多了。

“十几年前,因为睡眠问题来门诊求助的绝大部分是老年人,如今我的门诊有30%左右是年轻人,甚至是青少年。”让宁波大学附属第一医院睡眠障碍诊疗中心副主任郭丹娟印象深刻的是一位35岁的程序员小李。因为工作关系,他常常对着电脑工作,加班也是家常便饭。时间久了,他感觉自己的睡眠越来越差,过了午夜12点人还很清醒,凌晨三四点之后才能勉强入眠。为了改善睡眠,小李在晚上买来“网红助眠软糖”。刚开始效果很不错,吃了糖小李总是睡得更好。但几个月后即使吃得更多,他也睡不着,而且白天人也昏昏沉沉的,记忆力也明显下降。

“很多人像这位患者这样,把改善睡眠的希望寄托在‘药瓶子’上,但最新的脑科研究给我们敲响了警钟。”阮列敏介绍,2025年《Cell》杂志上发表的一项小鼠动物研究提到,部分安眠药可能帮患者睡了,但没帮大脑“排毒”。该研究显示,小鼠处于深度睡眠中大脑的去甲肾上腺素会像波浪一样缓慢振荡,驱动血管收缩,为脑脊液冲刷大脑毒素提供动力,如会导致老年痴呆的β淀粉样蛋白等就是其中之一。如果患者服用了某些类型的安眠药,可能会抑制去甲肾上腺素的振荡,阻碍大脑的“排污系统”工作。这也解释了为什么很多人吃了安眠药后虽睡着了,但因为大脑毒素没有清除,第二天会感觉人昏昏沉沉。



郭丹娟医生(左二)在查房。

打呼噜不等于睡得好

补觉不能挽回记忆损伤

世界睡眠日,专家揭秘门诊里的睡眠真相



阮列敏在门诊接诊睡眠障碍患者。

2 打呼噜就是睡得好? 这也是睡眠障碍的一种

打呼噜就是睡得香,这是很多人根深蒂固的观念。实际上,打呼噜也是睡眠障碍的一种。

“医生,我每天睡够8小时,为什么白天还是很累,有时候开车遇到红灯都会睡着?”郭丹娟在睡眠门诊遇到一位45岁的患者张女士,她体型偏瘦,睡觉不打呼噜,但家人觉得她睡得不踏实。

根据张女士的表现,郭丹娟给她安排了多导睡眠监测——这是诊断睡眠呼吸暂停的唯一“金标准”。经过一晚上检测,结果显示重度阻塞性睡眠呼吸暂停,在每小时睡眠中,张女士发生了31.5次呼吸暂停,暂停最长时间达到70秒。张女士非常惊讶:“医生,不是说胖人才打呼噜吗?我不胖,呼噜声音也不重,怎么会有这个病?”

阮列敏介绍,睡眠呼吸暂停多发生在偏胖的男性身上,但瘦的人和女性也会发生,尤其是绝经后女性,且症状更“隐蔽”,女性出现的疲劳、晨起头痛、情绪低落等表现,很容易被误诊为“焦虑

症”或“更年期综合征”。建议如果女性朋友长期被“查不出原因的累”困扰,或者伴有难以控制的失眠,除了看心理科,也可以做一次多导睡眠监测。

关于睡眠呼吸暂停,2025年欧洲呼吸学会大会提出一个新概念——“社交呼吸暂停”。这个概念指的是,睡眠呼吸暂停的严重程度并非一成不变,而是会随着生活方式的变化而波动。如果有周末熬夜、平时补觉,或者周末饮酒、作息紊乱,当晚的呼吸暂停次数可能会急剧增加。

阮列敏介绍,睡眠呼吸暂停患者的“打呼噜”严重程度不仅取决于体重,还取决于前一天晚上喝了多少酒、当天的疲劳程度怎样。

对于睡眠呼吸暂停,目前最好的治疗方法是呼吸机治疗,但戴呼吸机睡觉不舒服,这也使得很多患者因为不耐受而放弃。阮列敏介绍,2025年《柳叶刀》杂志介绍了一种新药,未来或许有一部分患者可以通过吃药来缓解病情。

3 睡不好就补觉? 睡眠债 不是简单的“欠债还钱”

头一天晚上没睡好,第二天白补个觉;工作日没睡好,周末多睡会。这是不少上班族遇到睡眠不好时的应对措施。实际上,睡眠债不是简单的“欠债还钱”。

一位28岁的小伙子来到宁大一院睡眠障碍诊疗中心就诊,年纪轻轻的他看上去面色灰暗,眼圈发黑,双眼还能看到隐隐红血丝。小王是典型的“夜猫子”:工作日每天凌晨2点睡,周末为了补觉,睡到中午12点。小王很困惑:“我睡眠时间肯定够的,不知道为什么总感觉睡不好。”

阮列敏介绍,《Nature》杂志上的一篇文章显示,缺觉后,补觉挽回不了记忆损伤。大脑在睡眠中会通过海马体的特殊神经活动“回放”白天的经历来巩固记忆,一旦熬夜缺觉,这套“回放系统”就会失灵,哪怕之后补觉,大脑的记忆回放能力也回不到正常状态。这也就解释了为什么熬夜后记忆力会变差,而且补觉很难挽回这种损伤。

2026年1月20日,《PNAS》杂志发表的研究文章则揭示了更可怕的后果:睡眠不足会直接破坏大脑里包裹神经的髓鞘结构,影响胆固醇的运输和代谢,让神经信号传递变慢,大脑各区域配合变差。研究团队通过人群调查、大鼠实验和超微结构分析等多层次验证,证实了这一机制。这意味着睡眠不足不是简单的“大脑没休息”,而是直接破坏了大脑的硬件结构,人就会变笨、动作变迟钝。这也是为什么长期熬夜的人,反应速度、协调能力都会下降。

医生建议小王,与其周末睡到中午,不如每天固定时间起床。规律作息比时长更重要。

4 上床20分钟还没睡? 赶紧起床去干别的事

如何睡个好觉?阮列敏给出不少实用的建议。

一是牢记20分钟法则:如果上床20分钟还睡不着且感到烦躁,要果断离床,去客厅看书(非电子书),有困意再回床上。建立“床=睡觉”的唯一条件反射。

二是睡前4小时避免过量进食。最新的胃肠研究显示,胃食管反流是失眠的隐形杀手。如果确实饿,可以吃根香蕉或喝点温牛奶。

三是注意环境控制:卧室温度控制在20℃~24℃,湿度40%~60%。睡前1小时,让卧室灯光变暗、手机放在客厅。

四是“4-7-8呼吸法”:睡前进行5分钟的呼吸练习——吸气4秒,屏气7秒,呼气8秒。这能激活副交感神经,帮助身体进入放松状态。

“每一项研究都在告诉我们,高质量睡眠,是维持大脑健康的基础性工程。”阮列敏表示,希望大家都能重视睡眠问题,对于睡不好,现代医学已经有了越来越多除了“忍一忍”之外的选择。

记者 孙美星 通讯员 戴栋宁 文/摄