

2026年3月21日是第26个世界睡眠日。在这个快节奏的时代,睡眠障碍已成为影响全球人类健康最突出的问题之一。有人辗转反侧“睡不着”,有人鼾声如雷“睡不醒”,还有人睡够8小时却依然疲惫不堪……关于睡眠,我们似乎了解很多,却又误解很深。即日起,华西社区报推出“科学睡眠 美好生活”系列报道,将邀请多位睡眠医学及药学专家,带您重新认识睡眠,找回属于你的健康好眠。  
□ 华西社区报记者 田旭

# 明明睡够8小时,为啥还是累? 专家:你可能一直在“假睡”

你有没有这样的经历,晚上10点就睡了,第二天闹钟响的时候,整个人还是像被抽空了一样?周末在床上躺了十几个小时,周一上班照样哈欠连天?这可能是因为“无效睡眠”。表面看是睡够了,实际上身体根本没得到休息。这到底是哪里出了问题?

## 身体在报警

### “睡不醒”可能是病

“睡眠充足仍感疲劳,通常源于睡眠质量不佳、潜在的躯体或精神疾病,以及昼夜节律等问题。”川北医学院附属医院药剂科医生艾小鹏说。

他解释说,有些人睡得越多越累,往往是因为睡眠本身是“碎片化”的。比如睡眠呼吸暂停,一晚上呼吸停个几十上百次,大脑反复缺氧,每次都会把人从深睡眠中拉出来。看似睡了8小时,其实一直在浅睡眠里打转。

同时,有些疾病特别擅长伪装成“睡不够”。比如发作性睡病,典型症状是白天控制不住地想睡,甚至开车、开会时都能睡着。还有特发性嗜睡症,白天睡一两个小时照样不解乏。

“还有一类容易被忽略的,是抑郁。”艾小鹏说,有些抑郁症患者的典型表现不是睡不着,而是睡不醒、白天极度疲惫。造成这类现象的因素包括神经递质失衡、睡眠结构紊乱、心理能量耗竭、生理功能失调等等。

## 安眠药吃错了

### 睡8小时也是“假睡”

如果说身体本身的问题是一回事,那另一种情况就更隐蔽了——你吃的助眠药,可能正在帮你制造“假睡”。

四川省人民医院药学部主管药师韩丽珠表示,很多人觉得睡不着就去买点安眠药,但药吃对了是助眠,吃错了就是让人“假睡”。

“传统安眠药(比如安定类)创造的其实是一种‘催眠状态’,而不是真正的‘生理性睡眠’。”韩丽珠说,这类药物通过降低中枢神经兴奋性强制大脑“关机”,但会破坏睡眠结构,影响深睡眠和快速眼动睡眠。

相比之下,新一代的食欲素受体拮抗剂走的是另一条路——它不强行“关机”,而是抑制大脑的“清醒系统”,让睡眠自然发生。

还有很多人把褪黑素当安眠药吃。韩丽珠纠正说,褪黑素是激素,主要用来调节生物钟,比如倒时差、倒夜班。它对严重失眠效果有限,而且长期滥用可能导致自身分泌减少,反而扰乱内分泌。

她特别提醒,自己乱买药吃的风险很大。“最大的风险可能是掩盖真正的病因。有些人长期睡不好,自己买药吃了半年,最后发现其实是焦虑症,失眠只是症状之一。”单纯吃药治标不治本,最后

变成失眠加药物依赖,治疗难度翻倍。

## 睡个好觉有“密码”

### 这几招简单管用

怎么才算睡得好?四川省人民医院睡眠医学中心主任李静用更接地气的方式,给“睡得好”画了个像。

“很多人纠结‘必须睡够8小时’,其实是被这个数字绑架了。”李静说,判断好睡眠有四个简单标准:一是时长,但它因人而异,能满足白天不犯困就行;二是入睡快,成年人躺下不超过30分钟能睡着;三是夜间安睡,晚上醒来不超过2次,且醒了之后20分钟内能重新睡着;四是白天状态好,醒来不昏沉、有精神。

针对如何改善睡眠,李静分享了几个简单实用的方法:

- 1、固定时间起床,比睡够8小时更重要。不管前一晚睡得多晚,第二天都要在固定时间起床,不赖床,坚持几天生物钟就顺过来了。
- 2、有睡意再上床,别让床变成玩手机的地方。
- 3、睡前3分钟仪式感比数羊管用。例如泡脚、听两首轻音乐,这些动作能快速让身体放松下来,培养睡意。
- 4、午觉别睡太久,老年人尤其注意。午睡控制在30分钟以内,打个盹就够了。老年人本身睡眠浅,中午尽量不睡。

08>  
华西社区报

特  
别  
报  
道

2026年  
3月17日  
星期二  
责编 徐倩  
版式 张进



图片由AI生成