

睡个好觉,为何成了“奢侈品”?

本报记者 王敏娜

热点关注

引子

“医生,给我开最厉害的药,让我今晚就能睡个好觉。”

“我年轻时能一觉睡到天亮,现在睡一会儿就醒,醒了就再也睡不着了。”

在省内各大医院睡眠门诊,类似的对话几乎每天都在重复上演。

睡个好觉——这本应像呼吸一样自然的事,正在成为越来越多人“奢侈品”。

数据显示,我国超过3亿人存在不同程度的睡眠问题。从青少年到中老年,睡不好早已不是少数人的“难言之隐”,而是日益严峻的公共健康问题。

去年,国家卫生健康委等部门联合发文,要求年内每个地市至少有一家医院提供睡眠门诊服务。我省也将“每个市至少有一家医院提供睡眠门诊”纳入卫生健康系统为民服务实事项目。

为什么好好睡一觉,变得这么难?到底怎样做才能安睡一整晚?连日来,记者走进多家医院的睡眠门诊,倾听深夜里辗转难眠的故事,寻找解开睡眠困境的答案。



中国医科大学附属盛京医院睡眠医学中心和疼痛科合作为失眠患者做星状神经节阻滞治疗。受访单位供图



运动和睡眠的关系

- 运动确实是改善睡眠最有效的非药物手段之一,但绝不能代替睡眠。
- 睡眠是人体必需的生理需求,而运动只是优化手段。
- 睡眠不足会在细胞层面造成不可逆的损伤,这类损伤是运动无法修复或逆转的。



运动的黄金时段

- 运动的黄金时段为下午1点至5点,次优选择是早晨5点至9点。
- 若只能在晚上运动,建议选择瑜伽、拉伸等低强度有氧活动。
- 在运动后留出60至90分钟的身体缓冲期。

“明明身体很累,脑子却像跑马灯”

3月18日下午两点,中国医科大学附属盛京医院滑翔院区睡眠医学中心,候诊区早已座无虚席。

50多岁的张女士坐在诊室门口,眼圈发黑,面色蜡黄,神情疲惫不堪,她已经连续两个月没睡过一个整觉了。“每天晚上十点上床,翻来覆去到凌晨两三点才能迷糊一会儿,四点又醒了,之后就再也睡不着。”张女士说着,眼眶泛红,“白天头晕、心慌,什么事都干不了。”

诊室里,睡眠医学中心副主任肖莉耐心问诊,细心记录:“白天会打瞌睡吗?睡觉时家人有没有说你打呼噜、呼吸会突然停一会儿?”

这是肖莉与睡眠障碍深度“过招”的第十个年头。十年间,她明显感觉到,被“折腾”折腾得来院的人,越来越多了,也越来越年轻化了。

“很多人以为睡眠障碍就是失眠,其实不然。”肖莉介绍,除了大众熟知的失眠症,睡眠相关呼吸障碍、中枢性过度睡眠、昼夜节律失调性睡眠觉醒障碍、异态睡眠、睡眠相关运动障碍,都属于睡眠障碍的范畴。

而患者描述最多的感受,几乎惊人一致:“明明身体累到发软,脑子却像跑马灯停不下来,越想睡,反而越清醒。”

中国睡眠研究会发布的《2025中国睡眠健康白皮书》显示,我国有1/4的人群睡眠不足6小时,近40%的人群存在夜间易醒的问题。慢性失眠障碍的患病率在9%至16%。

这些数字背后,是一个个被睡眠“绑架”的普通人。

从“舍不得睡”到“睡不着”

如果说张女士代表的是传统意义上的失眠患者,那么27岁的小李则代表了另一种新困扰。

他走进诊室时,手里攥着手机,屏幕上是一周的睡眠监测数据。“医生,我昨晚只睡了4小时20分钟,深睡

眠只有1小时,手环显示我的睡眠质量很差。我该怎么办?”

肖莉无奈地笑了笑。这样的年轻患者,她几乎每天都遇到。

“这一代年轻人是伴随智能设备长大的,他们习惯用数据量化一切,包括睡眠。”肖莉说,不少人盯着手环、手表上的深睡眠时间,关注度甚至超过了自身真实感受。一旦数据不达标,立刻陷入挫败和焦虑。

如今,睡眠障碍早已不再是中老年人的“专利”。肖莉介绍,50岁以上中老年人仍是传统高发人群,但30岁至50岁中青年已成为就诊主力,青少年和大学生增速最快。

中国医科大学附属盛京医院第一心理门诊主任孔令轲对此感触更深。尤其临近开学,来看病的孩子明显增多。

“很多家长带孩子来不是专门来治失眠的,孩子睡眠节律早已乱了。”孔令轲说,这些孩子并非传统意义上的“睡不着”,而是学业压力大,或是抱着手机“舍不得睡”,久而久之黑白颠倒,生物钟彻底紊乱。“过去睡眠问题多由生理老化引起,如今更多混杂着焦虑、抑郁等情绪障碍。许多患者是先有‘心事’,后有‘失眠’,形成恶性循环。”

睡眠门诊为“觉”把脉

3月23日上午,沈阳市精神卫生中

心睡眠医学门诊,主任杨晓乐遇到一位声称自己彻夜未眠的患者。

“大夫,我昨天一宿没睡。”患者一脸笃定地说。杨晓乐没有急着下结论,而是建议他做一次多导睡眠监测。结果出来后,患者自己都愣住了:监测显示,他当晚其实睡了3个多小时,只是睡眠浅,频繁微觉醒。

“每个人对失眠的感受是不一样的。”杨晓乐解释,多导睡眠监测是睡眠障碍诊断的“金标准”,能客观还原真实睡眠结构,避免被主观感觉误导。

在辽宁中医药大学附属医院,神经内科主任海英在中医望闻问切之外,遇到复杂病例也会建议做睡眠监测。“睡眠障碍病因特别复杂,中风、帕金森等疾病,都可能伴随失眠。”

睡眠问题的复杂性,决定了它绝非单一科室能解决。

“睡眠医学本身就是交叉学科。”肖莉说,盛京医院睡眠医学中心整合呼吸内科、神经内科、精神医学科、耳鼻喉科、头颈外科等多学科力量,打造“一站式”诊疗。原本从事呼吸专业的她,为了胜任工作,先后考取心理资格证书,专门进修多导睡眠监测,成了能综合判断的“全能型”睡眠医生。

不少患者在其他科室辗转多次找不到原因,在睡眠中心找准了症结。

为破解群众“入睡难”,我省加快布局睡眠服务网络。截至目前,全省

已设置72个睡眠门诊,涵盖综合医院、中医院及专科医院等,实现各市至少有一家医院开设睡眠门诊的目标,让群众在家门口就能看睡眠问题。

“别跟我说习惯养成,直接开药吧”

然而,门诊开起来了,观念的改变得没那么容易。

“大夫你就给我开药吧,我今天就想睡个好觉。不要说什么习惯养成。”采访中,几位专家不约而同地称这是门诊里最常听到的一句话。

海英见过太多被失眠折磨得憔悴不堪的患者,既同情又无奈,“我特别理解他们的痛苦。但好的睡眠绝不能完全依赖药物,更不可能一蹴而就,是长期习惯养出来的。”

不少人把睡眠门诊简单当成“安眠药代购点”,进门就要药,对需要坚持的非药物治疗毫无耐心。

肖莉坦言,这是快节奏生活带来的“即时满足”心态——习惯了外卖30分钟送达,信息秒回,看病也想立刻见效。

面对急切求药的患者,她总会先共情,再耐心解释:“我知道您失眠折磨太久,恨不得立刻解脱。但睡眠不是电灯开关,没有一键入睡的神药。安眠药相当于‘拐杖’,最难的时候能扶您一把,但不能帮您真正恢复自主睡眠。”

她常打一个生动的比方:安眠药像消防员,能快速扑灭失眠的“大火”,但不除隐患;失眠人知行为学更像消防火安全员,教你调整作息、管理情绪,建立规律,过程慢一点,却能受益终身。

专家们一致强调:专业睡眠门诊,绝不是“开药窗口”,只有找到失眠根源,才能真正解决问题。

好睡眠,是养出来的

傍晚时分,中国医科大学附属盛京医院睡眠医学中心候诊区的人渐渐少了。一位患者走出诊室,手里拿着的不是药方,而是一张睡眠行为建议书,规律作息、营造黑暗环境、睡前半小时“断网”、不要在床上玩手机……

“以前总觉得睡不好就得吃药,今天才知道,原来很多问题是我自己养成坏习惯造成的。”这位患者感慨道。

在辽宁中医药大学附属医院,海英正在为一位长期服用西药却不见效的患者调药。患者担心依赖药物,想直接停药。海英并没有让他骤然停药。

“西药和中药不能完全独立开来。骤然停用安定类药物,会导致大脑神经递质紊乱。”她先开了中药调理体质,同时维持原剂量的西药。等服用中药一段时间后,患者的整体状态有所改善,睡眠深度增加,再逐步减少药量。

“中西医结合,既能发挥中药调理体质的优势,又能避免西药骤停带来的风险。”海英说。

在沈阳市精神卫生中心睡眠医学门诊,杨晓乐正为一位药物依赖的患者做心理疏导:“安眠药是帮你渡难关的,不是让你长期靠它过日子的。我们一起找到失眠背后的原因,从根本上解决了,觉自然就能睡踏实。”

“睡眠门诊不只是‘拿药的地方’,更是‘学习如何睡觉的地方’。”肖莉说。

据省卫生健康委医政处相关负责人介绍,我省将持续加强全省精神卫生服务能力建设,指导更多符合条件的二级以上公立精神专科医院开设睡眠门诊,合理配置睡眠门诊医务人员并加强管理,满足服务需求。

关键词 GUANJIANCI

“码”上就业

找工作不用跑断腿、不用填纸质简历,在阜新,手指轻轻一点,心仪岗位、线上面试、录用反馈全搞定!近日,阜新市人社局人力资源市场“码”上就业服务端正式上线,为求职者与企业搭建起高效便捷的云端对接桥梁。

以往,求职者求职面试需往返奔波,企业招聘也受场地、时间等因素制约,导致供需对接效率偏低。“码”上就业服务端的上线,为求职者扫描专属二维码进入端口后,可直接查看企业招聘信息,对心仪岗位实现一键投递简历。

简历经工作人员整理归档后提交企业筛选,工作人员根据筛选结果

开展精准对接,逐一通知符合条件的求职者参加线上面试。面试依托腾讯会议平台,由工作人员统一开设视频会议室,组织企业人力资源专员与求职者进行“一对一”沟通,面试当日企业即可反馈录用结果。

据统计,自试运行以来,该端口已累计吸引63家企业参与招聘,提供岗位需求1611人次,接收求职者简历305份,成功组织线上面试97人次,24名求职者达成就业意向并完成签约。针对未达成就业意向的求职者,人社部门将其纳入重点跟踪服务名单,主动推送后续招聘会安排及新媒体招聘渠道信息,全力畅通就业服务“最后一公里”。

本报记者 田甜

烧荒防控

你知道吗?烧荒的危害不只是空气污染,其产生的浓烟还会导致能见度骤降,诱发追尾、多车相撞等恶性事故,并明确其法律后果。

在重点路段,同步开展“送法进田间”活动,推广“秸秆还田、资源化利用等环保方式,引导农民转变传统农耕习惯。

同时,交警还依托“马路学堂”平台,对过境货车、客车等重点驾驶人开展专题警示教育,提醒驾驶员在遭遇浓烟路段时务必做到减速慢行、保持车距、开启车灯,严禁使用远光灯,减少因视线模糊带来的安全隐患。本溪市将常态化开展巡逻与宣传,打造安全畅通的春季出行环境。

本报记者 许蔚冰

沈阳举行养老服务人才双选会

本报讯 记者姜雪报道 “我学的是护理专业,养老行业既有意义又有前景,希望能留在沈阳工作。”3月26日,在“品质养老 乐享生活”沈阳市第二届养老服务人才双选会现场,来自沈阳医学院护理专业的学生李雨桐早早来到了会场,她手里攥着精心准备的简历,在一家展位前仔细打量着招聘信息。“刚刚已经投了两家医养结合机构,他们对康复治疗专业的需求还挺大的,感觉专业对口,发展空间也不错。”

像李雨桐一样怀揣期待的求职者不在少数。据统计,当天现场参与求职者超过1500人次。他们中既有沈阳医学院及省内外周边院校养老服务管理、护理、康复治疗、老年社会工作等专业的应届毕业生,也有具备丰富实践经验的行业从业人员和养老行业技能型人才。

双选会现场汇聚了沈阳市20余家优质养老企业,既有大型养老机构,也有新兴的康养社区、医养结合服务中心以及居家养老服务企业,形成了覆盖全产业链的用人矩阵。

从养老护理员、护士、医师、康复师等核心服务岗,到养老顾问、社会工作者等专业支持岗,再到财务人员、管理人员等运营岗,500余个岗位构建起完整的人才需求链条。主办方还将岗位信息同步至“盛情康养”沈阳基本养老服务综合平台“人才招聘”专区,无法亲临现场的求职者可实时浏览岗位、在线投递简历。

大连新航季京沪快线高频覆盖

本报讯 记者吕丽报道 3月29日起,大连机场正式执行夏秋航季航班计划,新航季持续至10月24日,共计210天。35家国内外航空公司在大连开通153条航线,覆盖101个国内外航点,空中快速通道主干快线加密,其中“连沪快线”“连京快线”实现高频次覆盖。

新航季,大连机场计划每周航班量3482架次,日均497架次。国内航线,紧密贴合商务、旅游核心需求,“连沪快线”“连京快线”实现高频次覆盖,上海两场(浦东、虹桥)日均航班增至26班,北京两场(首都、大兴)日均航班保持15班;

广州、成都、杭州、南京、郑州、天津等6座城市日均航班量超10班。新增安康航点,恢复张家口、吕梁、洛阳等航点;华夏航空开通、加密大连至忻州、吕梁、张家口、潍坊、西安航线。换季后,国内航线全域均衡布局,全面覆盖山东半岛所有机场,东北及蒙东通航机场保持11个,搭建起连接华南、西南、西北与东北腹地的空中快速通道,实现干支航线高效衔接、旅客便捷中转。国际航线立足区域航空枢纽功能,航班班次精准优化,核心国际航线运力拉满,国际航班总量持续保持东北地区领先水平。

大树咋“挪窝”,春日移栽有讲究

本报记者 田甜

春风送暖,万物复苏,正是草木生长的黄金时节。3月27日,在阜新市育红路与迎宾大街交口绿化施工现场,工人们正将一株有着近20年树龄的暴马丁香,移栽至路边新挖好的树坑里。它的“老家”要新建一座排水防涝工程的一体化泵站,为了给城市建设让路,也为了让树木能继续枝繁叶茂,阜新市城市公用设施服务中心选择在清明前后的最佳时段,为它和“小伙伴们”安排这次“搬家”。

见到这样的场面,路过的市民纷纷驻足,有人忍不住疑惑:“都说‘人挪活,树挪死’,这么大的树,连根拔起再挪地方,真能活得成吗?”随着城市建设更新的进程不断加快,无论是道路扩建、项目施工,还是城市绿化提质升级,总会遇到需要给大树“挪窝”的情况。那么,既要保证它不被“折腾”枯

死,还要让它快速适应新环境、顺利扎根,这里面藏着哪些学问呢?

“想要让大树‘搬家’不死,关键要做到四个字——收支平衡。”栽植现场的暴马丁香,移栽至路边新挖好的树坑里,它的“老家”要新建一座排水防涝工程的一体化泵站,为了给城市建设让路,也为了让树木能继续枝繁叶茂,阜新市城市公用设施服务中心选择在清明前后的最佳时段,为它和“小伙伴们”安排这次“搬家”。

见到这样的场面,路过的市民纷纷驻足,有人忍不住疑惑:“都说‘人挪活,树挪死’,这么大的树,连根拔起再挪地方,真能活得成吗?”随着城市建设更新的进程不断加快,无论是道路扩建、项目施工,还是城市绿化提质升级,总会遇到需要给大树“挪窝”的情况。那么,既要保证它不被“折腾”枯

死,还要让它快速适应新环境、顺利扎根,这里面藏着哪些学问呢?

“想要让大树‘搬家’不死,关键要做到四个字——收支平衡。”栽植现场的暴马丁香,移栽至路边新挖好的树坑里,它的“老家”要新建一座排水防涝工程的一体化泵站,为了给城市建设让路,也为了让树木能继续枝繁叶茂,阜新市城市公用设施服务中心选择在清明前后的最佳时段,为它和“小伙伴们”安排这次“搬家”。

见到这样的场面,路过的市民纷纷驻足,有人忍不住疑惑:“都说‘人挪活,树挪死’,这么大的树,连根拔起再挪地方,真能活得成吗?”随着城市建设更新的进程不断加快,无论是道路扩建、项目施工,还是城市绿化提质升级,总会遇到需要给大树“挪窝”的情况。那么,既要保证它不被“折腾”枯

净。树木移栽后,要给大树使用生根粉和杀菌剂,还需要在树干周围搭支撑架。“刚移栽的大树根系还没扎牢,春季多风,很容易被风吹得摇晃,支撑架能牢牢固定树干,防止晃动,给根系足够的时间扎根,一般1到2年后,等大树根系长稳了,才能拆除支撑架。”他说。

“大树‘挪窝’看似简单,其实每一步都有讲究,从土球大小、包装方式,到树坑挖掘、定植固定,再到后期养护,一个环节都不能少。”石玉强说,移栽大树,既要顺应自然规律,抓住最佳时机,也要依靠科学方法,做好每一个细节,这样才能让大树“挪窝”不“想家”,在新环境中继续枝繁叶茂。

你未必知道

实战演练 救灭山火



春季进入森林火灾高发期。3月26日,营口市消防救援局在鲅鱼圈何家沟及周边区域,开展了一场全流程、全要素的森林火灾灭火救援实战演练。

演练紧贴当地气候与地形特点,全要素模拟了风助火势、多线蔓延,严重威胁周边村落及重要设施安全的实

战场景。重点开展应急通信体系构建、无人机情报侦查、“以水灭火”实战应用等核心科目演练。本次演练通过“实战拉动+桌面推演”双轨并行模式,全面检验指挥调度、协同作战、综合保障全链条应急处置能力。

本报记者 佟利德 摄