

3月21日 世界睡眠日

# “屏幕哄睡”影响“睡眠开关” 青少年如何睡个好觉？

据新华社天津3月20日电(记者张建新、栗雅婷)如今,刷手机已成为不少青少年的“睡前仪式”——有人用短视频缓解学业压力,有人靠聊天、刷资讯“放空”,甚至有人把手机当作催眠工具。然而这种看似平常的“屏幕哄睡”,却会悄悄对青少年的睡眠和情绪产生不良影响。

当学业的压力与成长的脚步不期而遇,青少年如何才能睡个好觉?

## 晚上“屏幕哄睡”,白天疲惫不堪

白天学业繁重,睡前刷手机,成为不少青少年的生活常态。然而,这样的“睡前仪式”换来的并非真正的放松。

天津高二学生小雨表示,在紧凑的学习节奏下,睡前时光是她和同学们难得的专属时间。为了解压,大家都习惯躺在床上刷短视频、回消息,常常一看就到深夜12点多,有时甚至凌晨2点才疲惫入睡。

“睡前玩手机时觉得很放松,舍不得让这段属于自己的时间溜走。但熬夜刷手机后,白天会觉得又困又累,心烦意乱。”小雨坦言,“屏幕哄睡”的“后遗症”让她有点吃不消。

小雨的家长也慢慢发现,原本温和开朗的孩子,变得越来越敏感易怒,成绩也明显下滑。经过专业医疗机构诊断,小雨情绪困扰的主要根源在于长期“屏幕哄睡”引发的睡眠紊乱。

睡眠对青少年健康的影响不容小觑。全国爱卫办2025年发布的《睡眠健康核心信息及释义》指出,青少年睡眠不良主要与学业压力、电子设备的使用以及不规律的作息时间等有关。长期睡眠不良会影响学习能力、免疫力、生长发育等,甚至产生心理和精神问题。

## 蓝光“欺骗”大脑,影响“睡眠开关”

睡前刷手机,明明越刷越困,怎么还影响睡眠和情绪?

“问题就出在手机屏幕发出的蓝光上。”天津市安定医院儿童青少年心理科主任孙凌表示,手机、平板等电子设备发出的短波蓝光,会直接“阻止”大脑分泌褪黑素,而青

少年的大脑往往还未完全发育成熟,对蓝光更加敏感。

孙凌介绍,褪黑素就像是身体的“睡眠开关”,傍晚天色暗下来,褪黑素开始分泌,让人慢慢感到困倦,到凌晨时分泌最多,让人睡得安稳。可如果睡前一直刷手机,蓝光便会“欺骗”大脑,让大脑以为还是白天,“睡眠开关”就会被推迟打开,孩子入睡时间越来越晚。

入睡时间推迟不仅会导致睡眠不足,还会影响青少年的情绪调节。天津市安定医院睡眠医学科主任张新军表示,一整晚完整的睡眠,并非一种静止状态,而是由快速眼动睡眠(REM睡眠)和非快速眼动睡眠(NREM睡眠)两个阶段交替构成的循环。REM睡眠与记忆整合、情绪调节和学习功能密切相关,NREM睡眠则是体力与精力恢复的关键时期。

“REM睡眠就像大脑的‘情绪排毒站’。”孙凌表示,白天孩子承受的学业压力、积累的负面情绪,都会在这个睡眠阶段被慢慢整理、释放,帮大脑恢复平静。

## 放下手机,睡个好觉

睡眠是情绪的稳定器,也是青春期成长的养分。专家提醒,“屏幕哄睡”看似便捷,实则代价沉重,要想睡个好觉,还需规律作息,优化睡眠环境。

孙凌建议,手机不该成为哄睡工具,家长应严格控制青少年睡前电子屏幕使用时间,睡前1小时关掉所有电子设备,可换成纸质书、听舒缓音乐等温和的放松方式。

“坚持每日规律作息对于优质睡眠十分重要。青少年白天可接受充足的自然光照,进行适度的体育锻炼。这些都有助于稳定生物钟,减少睡眠片段化。”张新军说。

天津市安定医院儿童青少年心理科主治医师李泊萱说,家长还应为青少年营造优质的睡眠环境,保持卧室黑暗、安静,减少蓝光干扰,帮助褪黑素正常分泌;选择合适的床垫和枕头,卧室的温度应适宜。



制图: 梁翠云(吕松AI)

## 如何拥有 优质睡眠?

南国都市报3月20日讯(记者 王康景)为什么会失眠?失眠可能带来哪些危害?怎样才能拥有高质量的睡眠?海口市人民医院睡眠障碍门诊主治医师王英秀、海南省安宁医院睡眠医学中心副主任医师,心理治疗师罗海东就此进行了科普。

为什么会失眠?罗海东说,人们失眠的原因多种多样,常见的包括疾病影响,如肺部疾病、皮肤疾病、甲状腺功能亢进等;心理问题影响,如生活工作压力大,学习压力大,焦虑甚至抑郁导致失眠;食物影响,如食用了咖啡、茶类或者一些药物,也可能引起失眠。王英秀说,随着年龄的增长,人们深度睡眠时间逐渐减少,睡眠会变得碎片化。失眠的患病率从儿童的4.0%、青年人的9.3%,增加到老年人的38.2%。

此外,随着数字时代的到来,人手一部手机,电子产品依赖性强,大部分失眠者存在不良的睡眠卫生习惯,喜欢熬夜玩手机、刷视频。手机屏幕发射的蓝光,会让身体的“生物钟”褪黑素分泌失衡;手机的内容会让我们的的大脑兴奋,无法“关机”等等。

如何判断失眠?当有合适的睡眠环境下,出现睡不着、睡不好、睡不够,次日起来精神状态差的情况达到或超过3次/周,就可以认为存在失眠问题。失眠不仅危害个人身体健康,也会影响学习与工作。一般情况下,成年人一天需要7到8小时的睡眠,小孩子则需要更长,甚至达10个小时的睡眠。

如何调整睡眠?王英秀表示,失眠的患者可以根据情况改善睡眠环境,如使用专门助眠的降噪耳塞、减少卧室灯光影响等,从而加快入睡。针对压力比较大的人群,可以泡泡脚,听听舒缓的助眠音乐,营造好的人睡状态。

罗海东表示,改善睡眠状况,还应该积极改掉睡前长时间玩手机的习惯,手机蓝光会影响褪黑素的产生,越看越精神,从而妨碍睡眠;不要过度依赖白天补觉,虽然补觉有助于人体休息恢复,但长期如此会陷入恶性循环;如果躺在床上超过30分钟无法入睡,就不要强制一直躺着,可以起身“等一等”困意。

“与此同时,可以进行一些自我调整,比如白天特别是下午时间适当做一些有氧运动,散步、游泳等,睡觉前听一些舒缓的助眠音乐,也有助于入睡。”罗海东说,如果这些行动效果不佳,就应该及时就诊,医院睡眠门诊可以使用一些针灸方法调理,还可以使用物理疗法,如经颅磁刺激治疗,中频治疗等,必要时医生会根据情况建议患者使用助眠药物,患者要谨遵医嘱用药。

## 关于失眠的认知误区

据新华社3月20日电 3月21日是世界睡眠日。中国睡眠研究会等机构发布的2025年中国睡眠健康调查报告显示,中国18岁及以上人群睡眠困扰率为48.5%。“睡个好觉”正在成为越来越多人最简单的奢望,睡眠问题成为全民健康的重要话题,但公众对失眠的认识仍存在诸多误区。

“谈安眠药色变,这是最大的误区。”浙江省医学会老年精神障碍分会副主任委员、浙江省人民医院临床心理科主任医师廖峥表示,许多人极度恐惧安眠药,担心成瘾、依赖、变傻,宁可硬扛也不愿服药。

“一颗安眠药带给你身体的危害,远远小于一个晚上失眠带给你的危害。”廖峥表示,新型药物如食欲素受体拮抗剂未发现成瘾性,安全性较高。

“如果是轻度短期失眠,可采用非药物治疗,如果中重度慢性失眠,需要医生专业评估,再给出综合治疗方案。”廖峥说。

“打呼噜越响,睡得越香?”事实并不如此——响亮的鼾声往往是睡眠呼吸暂停的信号。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院精神卫生科主任医师唐劲松介绍,中国睡眠呼吸暂停综合征患者人群庞大,一些患者睡眠时呼吸反复停止,导致缺氧,严重者血氧饱和度可降至60%以下。“这不是睡得好,而是反复窒息,会严重影响睡眠质量,甚至引发高血压、心脏病。”

在不少年轻人的观念中,“平时熬夜,周末睡一个好觉能补回”也较为常见。

“很难完全补回。”受访专家认为,长时间补觉会打乱生物

钟,长期睡眠不足造成的认知和代谢损伤,很难通过单次补偿修复,睡眠不足和过多均对身体不利。

如今,各类褪黑素产品颇受消费者、尤其是年轻群体青睐,“睡不着就来点褪黑素助眠”是又一常见误区。

唐劲松指出,褪黑素是人脑松果腺自然分泌的激素,具有诱导睡眠作用,目前在国内被作为保健食品原料使用。他解释,35岁以下人群一般不会缺乏褪黑素,部分人熬夜后分泌减少,与手机使用有关。

“晚上睡觉前使用手机1小时,会减少褪黑素分泌25%至30%。因为褪黑素分泌受光线影响,晚上8点后接触强光会抑制其合成。”唐劲松说。

专家介绍,长期过量服用褪黑素可能影响机体正常分泌功能,引起睡眠功能紊乱。青少年、孕期及哺乳期妇女、红斑狼疮及抑郁症患者、服用糖皮质激素者不宜使用。

多位受访医生表示,部分睡眠障碍群体还存在对睡眠过度管理的误区。

“控制性失眠”本质是对睡眠过度用力,他们会反复计算入睡时间,监测深睡比例,担心第二天效率下降;提前很久上床,希望多争取一点睡眠;一旦夜间醒来,立刻评估后果,焦虑迅速上升。睡眠从一种自然的生理过程,变成了一项必须完成的任务,甚至“背上了考核指标”。当“必须睡好”成为目标,大脑反而难以进入抑制状态,陷入越在意越难入睡、越焦虑越清醒的恶性循环。