

睡眠“碎成渣” 醒来疲惫依旧，怎么办？

记者 刘威

一整天的学习工作之后，夜晚本是我们的身体休养生息之时，但有些人的睡眠却“碎成渣”：“一晚上醒好几次，每次醒来再入睡特别难，白天又昏沉犯困……”如果遇到这种情况，你可能陷入了“碎片化睡眠”的困境。最近在社交平台，不少人吐槽自己“睡个稀碎”“接不上觉”的经历。

那么，哪些人群容易受到“碎片化睡眠”的困扰？长期“碎片化睡眠”会对身体造成怎样的危害？中医有哪些改善方法？记者采访了银川市中医医院治未病中心副主任医师吴晓晶。



制图:蔡廷(豆包AI)

案例回放

一晚上醒几次 白天犯困疲惫

凌晨一点，45岁的银川市民赵宁(化名)突然醒了，“没关系，夜还很长”，大约半个小时后她再次进入梦乡。凌晨三点，赵宁又醒了，“还能睡三个多小时”，经过几次调整睡姿，赵宁终于又睡过去了。凌晨五点，再次醒来的赵宁很烦躁。六点半，闹钟准时响了，她满身疲惫地起床给上初中的孩子准备早餐。好好的一夜，睡得稀碎！

尽管赵宁每天入睡和起床的时间没有发生改变，但这种断断续续的睡眠状态让她身心俱疲，整个人的状态特别糟，白天上班精神萎靡，还出现记忆力下降、注意力不集中等症状。“看过医生后，医生说我这典型的‘碎片化睡眠’，可能和日常工作生活压力过大有关。”赵宁说。

哪些人容易睡不好？

吴晓晶介绍，“碎片化睡眠”是指睡眠过程中各种原因导致睡眠中断，无法进入一个完整且连续的深度睡眠周期，主要特点是总睡眠时间足够，但深度睡眠不足。就好像手机充电时反复拔插电源，始终无法“满格”。

吴晓晶举例说：“比如有些人晚上入睡前，想到第二天有重要的事情，就会比较紧张、担心。尤其是要参加重要考试、重要会议等，就会出现频繁觉醒，被动出现‘碎片化睡眠’。对于一些新手妈妈来说，由于夜晚每隔3~4小时就需要给新生儿喂奶，就会被迫出现‘碎片化睡眠’。有人夜晚需要照护家中患者的时候，也可能出现类似情况。”

为啥“睡眠稀碎”？ 快来自查原因

“碎片化睡眠”的原因很复杂，其背后也可能隐藏着一些疾病原因。

“失眠是最常见的睡眠障碍，主要表现为入睡困难，易醒和醒后难入睡，其中易醒就是我们在这里提到的‘碎片化睡眠’。虽然‘碎片化睡眠’不能等同于失眠，但它属于失眠的一种表现。尤其对于有睡眠障碍的老年人来说，‘碎片化睡眠’就是其主要表现。”吴晓晶分析说。

总有人觉得睡觉打鼾是睡得香、睡得好。其实，打鼾严重的人，会反复出现夜间呼吸暂停、频繁憋醒，导致睡眠碎片化。

发作性嗜睡病是以白天过度嗜睡为主要特征的疾病，这类患者会出现夜间“碎片化睡眠”，并且是该疾病的特征之一。

不宁腿综合征和周期性肢体运动障碍的患者，夜间入睡后会出现腿部不适，导致睡眠被打断，进而形成“碎片化睡眠”。另外，一些慢性疼痛或者慢性瘙痒患者，也容易出现“碎片化睡眠”。

它的危害不仅是让你困

偶尔几天的“碎片化睡眠”问题并不大，若是此种情况长期出现，就要引起重视。

吴晓晶介绍，“碎片化睡眠”让人不能进入深睡眠期，而是处于浅睡眠期，无法达到解除疲劳的目的，也会对身体代谢造成影响。所以长期“碎片化睡眠”的人容易在白天出现犯困、记忆力减退、注意力不集中等症状。另外，长期的睡眠不良也可能引起全身代谢紊乱，增加患糖尿病、肥胖等疾病的几率。

如何破解睡不好的困局？

那么，中医有哪些方法可改善睡眠质量？“对于睡眠不良的患者，可根据不同的症型内服中药；耳穴压豆、针灸、穴位按摩等中医外治方法也可调理睡眠。”吴晓晶进一步介绍，比如通过针刺神门、安眠穴、四神聪、三阴交等穴位，可起到镇静安神的作用。对于睡不好的人群，也可以试试穴位按摩。神门穴：用拇指指端轻轻按揉，双手交替，具有助睡安神的作用。三阴交：每天按揉5~10分钟，可起到安神定志的作用。涌泉穴：常按摩有良好的补肾作用，可补肾安。内关穴：轻轻按揉1分钟，具有宁心安神的作用。

另外，要避免“碎片化睡眠”，还需要建立规律的睡眠习惯，通过定时睡觉、定时起床，来培养睡眠节律，周末也不例外。另外，有睡眠问题的人，可以尝试不管晚上睡眠好坏，白天不补觉也不午睡，如果要午睡时间也不能超过30分钟，避免在傍晚小憩；学会放松心情、解压，减少焦虑和紧张情绪，也是改善睡眠的重要途径。

小贴士

食疗方也可助眠

1. 百合莲子粥

做法：鲜百合30克、莲子20克、小米50克，煮粥，晚餐或睡前食用。百合清心安神，莲子健脾益肾，二者搭配可缓解虚烦多梦、易醒等问题，适合阴虚火旺型失眠。

2. 枣仁小米粥

做法：炒酸枣仁15克捣碎，与小米同煮，加蜂蜜调味。酸枣仁养肝宁心，小米补脾和胃，可改善心血不足引起的睡眠中断。

3. 红枣粥

做法：山药50克切块，红枣5枚去核，与粳米同煮至软烂。山药健脾补虚，红枣养血安神，此粥适合心脾两虚导致的睡眠浅、易醒。

气血亏虚 常引发睡眠问题

中医认为，睡眠与人体阴阳气血运行密切相关。吴晓晶进一步分析，“中医认为‘碎片化睡眠’是由情志、饮食或气血亏虚等病因引起心、肝、胆、脾、胃、肾的气血失和，和阴阳失调有关。心血虚、胆虚、脾虚、肾阴虚虚所致的心失所养；心火偏亢、肝郁、痰热、胃失和降导致心神不安，都会让人夜晚似睡非睡。”

另外，有些年轻人长期熬夜、思虑过重、睡前长时间看手机、缺乏运动，这些不良生活习惯都可能加剧“碎片化睡眠”的情况。