

# 管好“睡眠”，拥抱“躺赢”人生

乐活新主张

编者按

3月21日是世界睡眠日，今年主题是“优质睡眠，开心益智”。

你有多久没睡个好觉了？据《2021年运动与睡眠白皮书》显示，目前中国有超3亿人存在睡眠障碍，成年人失眠发生率38.2%，约七成青少年睡眠不足，而且睡眠障碍数据仍在逐年上升。

“50后”早睡早起，睡眠足；“60后”注重午休，睡得惬意；“70后”爱睡前看书，渴望睡得香；“80后”追求高效休息，却总失眠；“90后”被称为“最缺觉的一代”；“00后”被学业所困，睡眠时间逐渐被剥夺……一项网络调查为我们描摹出这样一幅当今各年龄段人群的睡眠图。现实中睡眠往往被我们看作最不重要的事情，而这种本末倒置的生活已让我们尝到了诸多“恶果”。

其实，人的一生，有三分之一都是在睡眠中度过的，而三分之一的睡眠状态直接影响白天三分之二的生活状态，正所谓睡眠质量决定你的生活品质。真正懂得好好生活、高效工作的人，都懂得拥有“睡眠能力”的重要性。“早睡早起身体好”，是一种自律，更是对自己时间价值的珍重。就像日本作家渡边淳一所说：“睡眠良好，是一种真正的才能。没有睡眠能力的话，人们就不能保持健康的身体，就不能专心致志地工作。”

吴伯凡曾说：“睡眠是个人资产，‘躺赢’才是一种极高的境界。”为人父母，不仅要保证自己拥有好睡眠，更要悉心呵护孩子的睡眠能力，才能让孩子赢在身心健康的起跑线上。

一年之计在于春。美好人生其实就是：白天脚踏实地，晚上“觉”踏实地。世间美好也与你睡眠环环相扣。希望我们每个人都“用自在睡觉，为生命赋能”。



## 好好睡觉，天天向上

有人说：女人失眠等于毁容，男人失眠等于失业，老人失眠等于折寿。现在还可以加一句：孩子失眠等于输在起跑线上。吴伯凡曾说：“睡眠是每一天的结算，好的睡眠是充电。”“白天放电充分，夜晚蓄电饱满”，则是我的经验之谈。希望我们每个人都能拥有健康的睡眠观，希望我们的孩子都能“好好睡觉，天天向上”。

■ 胡杨

“晚上躺下睡不着，白天干什么都打盹。”早晨6点刚打开手机，就看到常被失眠困扰的画家朋友凌晨发的朋友圈。此时，我正沾沾自喜自己整整睡了8小时。有人说，如今你能一觉睡到天明，还保持8小时，就是真正的“躺赢”。

孩子睡不好，等于输在起跑线上

今年北京冬奥会期间，有很多自媒体说，谷爱凌的“开挂人生”得益于她每天10小时的睡眠。3月8日，我看到小谷“更新”视频说，她昨天整整睡了14个小时。当然，将谷爱凌的成功归结为“每天睡10个小时”有失偏颇，但是针对目前青少年集体缺觉的状况，这无疑是一种提醒。谷爱凌管她妈妈叫“睡眠警察”，因为谷妈妈在采访中说过：“我对谷爱凌的教育就是，第一，多睡觉；第二，多学习；第三，多玩。”

这一点也是我的原则，为了让孩子能多睡一会儿，就近入学一直是我们的首选：“好好睡觉，天天向上”，也是我常跟儿子絮叨的话。

如今，父母们都怕孩子输在起跑线上，可如果连孩子的身心健康都不能保证，何谈“能赢”？据我国2020年相关睡眠调查显示，超过84.7%的“00后”每周熬夜超过两次，近七成中小學生存在睡眠问题。中科院心理所教授陈祉妍说：“很多人可能没有充分认识到健康而充足的睡眠对青少年的重要性。睡眠不足会影响到人对各种信息的加工，人也会出现不良的情绪，而且一旦积累起来，也就是说连续一段时间睡眠不足，就可能又促发抑郁的风险。”

来自全球的数据也显示，大约有25%的儿童患有或曾经患有睡眠问题，过度使用电子产品、学业压力与日俱增



乐活态度

伊能静曾说：“今天少睡一秒，未来都可能是你的医药费。”哪有什么“报复性熬夜”，只有“报应式熬夜”。睡觉，真的是一件万分美好的事，它是一个渡口，把你从丧气渡到元气，从疲劳渡到活力，从失望渡到希望。正如三毛所说：“今日的事情，尽心、尽意、尽力去做了，无论成绩如何，都应该高高兴兴地上床恬睡。”

■ 梁爽

最近一两个月，我发现自己皮肤好了、气色红润了、头发多了、脑子活了、体重轻了、心情好了……论功行赏，就是：睡觉好了。

很多情绪问题，都源于晚上没睡好觉

近來我几乎每晚9点多就睡，基本能睡够8个小时。每天我用智能手表监测睡眠情况，最刺激的就是“睡眠综合分数”超过了百分之多少的用户。

以前我每个月都会偏头痛一两次，近两个月头竟然没疼过；以前的眼睛总是感觉肿胀，现在总是心明眼亮；以前总是在减肥，焉知身体在睡觉时会分泌褪黑素加速脂肪分解，现在我的体重自动减了3斤。现在我每天心情都很好，感觉自己更活泼、阳光、开朗，爱好多了，焦虑少了。就像演员李美琪说的：“晚上9点睡，5点起，当你醒来时，会感到神清气爽，不会有像痛苦、偏执、绝望、愤怒、沮丧等情绪，这些都是因为晚上没有睡个好觉。”

人在睡不好时，对自己最有亏欠感，总想拿钱补偿自己，其实钱也无法弥补。这就好比，产品和服务是“花”，睡觉是“锦”，没有“锦”，“花”都没地方添。

树立正确的“睡觉观”，白天脚踏实地，晚上“觉”踏实地

最近综艺节目《11点睡吧》提出了“睡吧118”的主张，即：11点睡觉，睡够8小时，争取活到118岁。伊能静在节目上说：“今天少睡一秒，未来都可能是你的医药费。”吴宣仪因拍戏产生睡眠焦虑，睡前用DIY手机壳来缓解压力。袁弘研究各种入睡妙招，用安神的沉香、助眠的音频，从郭德纲的相声到庄子、王阳明的哲学著作，这些都是他的“好睡”伴侣……

如果你给自己的睡眠打分不高，请找出主要原因，然后重点突破，对症下药。比如，我有一阵睡眠质量不高，主要是因为孩子。女儿有时候能睡个整觉，有时候夜醒数次，我的睡眠也渐渐变得随机化、碎片化、低质化。尤其孩子生病时，常常一周都睡不好。

后来，我开始培养女儿规律的睡眠。晚上9点，我准时把女儿放到婴儿床，我睡在大床，用智能音箱以10%的音量重复播放助眠歌曲——《三只小熊》，这种旋律轻快简单、短周期循环的声音，对我也特别助眠。

之前，我觉得一天上班、带娃，想有自己的任性时间，俗称“报复性熬夜”。于是，玩手机睡得晚，夜里孩子再弄醒我，第二天自然有气无力、情绪低沉、效率变低。后来我终于体会到：哪有什么“报复性熬夜”，只有“报应式熬夜”。其实晚上不看手机，一个月下来你发现啥也没错过。现在下班回家后尽量不用手机，坚持和孩子一起早睡。我坚信：有志者事竟成，睡觉也是。看着每个月的“睡觉分”在进步，我很有成就感。

同时，“睡觉观”我并不喜欢教条主义。比如：21:00—23:00是免疫系统排毒时间，应保持安静；23:00—1:00是肝脏排毒时间，应进入睡眠状态；1:00—3:00是脊椎造血时间，应在熟睡中进行……可能的确如此，但这也给他人带来压力，还不如顺其自然、想睡就睡。

其实，睡觉，真的是一件万分美好的事，它是一个渡口，把你从丧气渡到元气，从疲劳渡到活力，从失望渡到希望。三毛曾说：“今日的事情，尽心、尽意、尽力去做了，无论成绩如何，都应该高高兴兴地上床恬睡。”而美好人生无非就是：白天脚踏实地，晚上“觉”踏实地。

把睡觉当成一件美好的事

乐活日子

## 九招，让你夜夜好眠

■ 马骥骅

你知道吗？缺觉会使我们每天浪费45分钟的高效时间，一天45分钟，一年就是11天，一生则是684天。如何让自己每天睡眠更好呢？

**每天同一时间起床。**通过每天同一时间醒来，身体会调节好激素和代谢水平来匹配相应的睡眠和唤醒节奏，能让你更有活力，还能帮你有更好的睡眠质量。

**午睡别超20分钟。**较长的午睡会使我们进入深度睡眠状态，会很难醒来，醒后也易感觉昏沉无力。可以设置一个20分

钟的计时器，以防自己睡过头。

**多晒太阳。**建议每天晒太阳30—60分钟，因为日光能校准生物钟，是调节身体每日昼夜循环节奏的一部分。

**晚餐别吃太多或太少。**如果晚餐吃得太多或太少，身体或者没有足够时间消化食物，或者饿得难受，都会影响晚上睡眠。

**夜间适当运动。**夜晚锻炼有助于放松工作了一天的身体和紧绷的神经，也有助于晚上睡得更香。

**按时上床。**按时睡觉会帮助形成一个有效睡眠周期，有研究发现，每天晚上同一时间上床睡觉的学生的学习成绩更好、身体

更健康。

**坚持睡前仪式。**创造并坚持睡前仪式有助于大脑放松并准备入睡，阅读和冥想是平静心灵的两个好方法，可为进入高质量睡眠打开通道。

**睡前30分钟别玩手机。**来自智能手机和平板电脑的蓝光会抑制褪黑素分泌并唤醒大脑，在睡觉前30分钟请将手机、平板电脑拿开。

**晚上避免摄入咖啡因。**在睡前避免饮用咖啡、浓茶，还有一些如巧克力、能量饮料、冰激凌等都含有咖啡因，请检查食物上的营养标签，确保其不会干扰入睡。