

近半成年人陷健康困局

从心理危机到睡眠经济的突围战

□牡丹晚报全媒体记者 陈淑娅 李艳粉

凌晨3点,李雯(化名)又一次从混沌中惊醒。窗外路灯的光晕在窗帘上投下斑驳的影子,手机屏幕显示距离闹钟响起还有3小时。这是她连续第47天在深夜清醒地听着自己的心跳声。“就像被困在一个睡不着的梦里。”这位17岁的菏泽女孩就诊时揉着太阳穴说,“最严重的时候,我看着天亮起来,手指都在发抖,看到床就害怕。”

4月14日,在菏泽市第三人民医院赤水院区的睡眠医学科,候诊椅上坐满了各个年龄段的患者,有人一直低头沉默着,有人不承认自己有失眠问题。据睡眠医学科主任肖岩说,失眠其实不仅仅是睡不着的问题,更多是心理疾病,需要到专业的医疗机构就诊。

失眠成“时代病”
中老年人失眠者更多

根据中国睡眠研究会最新发布的《2025年中国睡眠健康调查报告》,揭开了这个沉默的流行病面纱:我国47.8%的成年人正遭受睡眠困扰,其中女性失眠率(51.1%)显著高于男性(45.9%)。此外,随着年龄增长,睡眠困扰率大幅上升,65岁及以上睡眠困扰率最高,高达73.7%。

今年65岁来自东明县的王霞(化名)就是典型病例。“她年轻的时候睡眠就不好,现在更不用说,有时候一夜一夜地睡不着。白天精神很差,导致她情绪不稳定,经常发脾气,很急躁,吃过的安眠类药物数不胜

数,但她一直觉得自己没毛病。我们家人都要忍受她的‘坏’脾气。”王霞的丈夫李振(化名)说,后来到市三院睡眠医学科诊治,吃了药,症状减轻了,起码晚上能睡着觉了。

肖岩说,她对王霞这名患者记忆犹新,一年前来就诊时,脸色蜡黄,眼睛发直、没神,反应迟钝。这次来复诊就好很多,可以适当减少药量。

“其实从就诊数量来说,中老年人患有失眠症更多一些,特别是女性,有时候好几位中年妇女会相约一起来看病,很多时候她们是因为心理原因造成的失眠。但治疗失眠不能仅仅是治疗失眠。”

睡眠是人体健康的基石,人们约三分之一的时间在睡眠中度过,对大脑清除代谢废物、修复组织细胞、调节免疫系统及稳定情绪至关重要。充足睡眠可增强记忆力、提升注意力,降低心脑血管疾病风险,同时促进心理健康,恢复体力,是维持身体机能、保障生活质量的必要生理过程。

失眠“多米诺效应”
从健忘到抑郁的恶性循环

在菏泽市一公司工作的王磊(化名),工位上贴着五颜六色的便利贴。“上周开会时突然忘记客户名字,那种大脑宕机的恐惧……”他苦笑着展示手机里的睡眠监测数据:过去一个月平均深度睡眠仅28分钟。

世界卫生组织研究提示,

长期昼夜节律紊乱可能增加致癌风险。而北京大学医学部最新研究显示,长期失眠者患抑郁症的风险是普通人的9.2倍。

“睡眠是大脑进行休息和恢复的重要过程,它有助于调节我们的情绪、记忆和认知功能。当我们失眠时,大脑无法得到充分的休息,这会导致神经递质和激素水平的失衡。特别是,与情绪调节密切相关的血清素和褪黑素等物质的分泌会受到影响。这些物质的减少不仅会使我们感到疲惫不堪,还可能引发或加剧抑郁情绪。因此,从生理层面来说,失眠确实可能增加抑郁的风险。”肖岩说,失眠的人常常因为无法入睡而感到焦虑、烦躁和沮丧。这种持续的负面情绪会逐渐积累,形成恶性循环:失眠导致情绪低落,而情绪低落又进一步加重失眠。此外,失眠还可能影响自我评价和自信心,会更加消极地看待自己和周围的世界,这种消极的心理状态正是抑郁情绪的典型表现。

“睡前经济”兴起
市场背后的睡眠焦虑

青少年的睡眠问题与电子产品使用密切相关。在数字时代的浪潮中,青少年沉迷于手机、电脑等电子设备,屏幕的蓝光和丰富的内容不断刺激着他们的神经,使得入睡变得愈发困难。针对这一现象,专家建议家长应积极介入,为孩子设定“无电子设备时间”。在睡前一小时,关闭手机、电脑等电子设备,



转而用温馨的阅读时光或充满亲情的亲子互动来替代。同时,注重卧室环境的营造,保持适宜的温度、湿度和光线,为孩子打造一个舒适、安静的睡眠空间,助力他们建立规律的作息习惯。倘若孩子已经出现严重的睡眠障碍,家长切不可掉以轻心,应及时寻求专业医生的帮助,以免问题进一步恶化。

年轻人同样面临着睡眠的困扰。他们常常嘴上喊着“失眠”,实则是在熬夜的道路上越走越远。夜晚,对于他们而言,仿佛是一段只属于自己的珍贵时光,舍不得轻易入睡。在这种心理驱使下,不少年轻人将褪黑素当做助眠“神器”过量服用。然而,肖岩提醒道:“褪黑素并非万能,滥用褪黑素可能会加重昼夜节律紊乱,给身体带来潜在的健康风险。”

失眠群体的扩大催生了庞大的市场需求,“睡眠经济”悄然兴起。不知从何时起,网络平台

上关于“睡眠”的商品如雨后春笋般涌现。从各种助眠保健品到枕头、床垫、床等家居用品,种类繁多,让人目不暇接。线下,按摩店也纷纷打出“缓解肌肉酸痛、改善睡眠”等广告语,吸引着消费者的目光。正是这些被睡眠问题困扰的人群,催生了“睡眠经济”的繁荣发展。

走进某品牌专卖店,一款售价高达8999元的智能床垫正在演示其“打鼾干预”功能,吸引着众多消费者的关注。而在药店里,包含γ-氨基丁酸(一种调节神经的助眠成分)和酸枣仁等成分的助眠保健品占据着显眼的位置,成为消费者眼中的“热门之选”。然而,面对市场上琳琅满目的睡眠相关产品,消费者需要保持清醒的头脑。这些产品的效果因人而异,并非适用于所有人群。在选购时,消费者应充分了解产品的成分、功效和适用人群,谨慎做出选择,避免盲目跟风消费。

牡丹区都司镇中心卫生院开启中医诊疗交流新篇章
韩国友人体验中医针灸疗法

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 陈淑娅 通讯员 孔祥凯) 近日,一批韩国友人赴中国开展文化交流活动,参访了当地知名企业都司镇中心卫生院,并在牡丹区都司镇中心卫生院中医二(康复)科体验传统针灸疗法,切身感受中国传统文化与现代产业融合发展的独特魅力。

在体验环节,代表团成

员亲身体验了中医针灸治疗。针对部分成员长期受腰疼、腿疼困扰的问题,该院医疗团队根据中医“辨证施治”原则,针对不同症状选取相应穴位进行针灸调理。治疗过程中,康复科医师详细讲解了中医“通经活络、调和气血”的理论基础,并展示了针灸在缓解疼痛、促进康复中的独特作用。体验结束后,代表团成员对针灸疗效给予

高度评价,认为治疗过程舒适且效果显著,身体紧绷感得到明显缓解,领队强调,此次体验加深了对中医文化的理解,期待未来能进一步推动中韩在传统医学领域的交流合作。

此次跨国文化交流中的诊疗体验,彰显了中医药在慢性疼痛治疗领域的显著优势。作为基层中医药服务示范单位,都司镇中心卫生院

中医康复科始终坚持以患者为中心,融合传统针灸、艾灸、理疗等特色技术,为各类慢性疼痛及功能障碍患者提供个性化康复方案。近年来,该科室在颈肩腰腿痛、中风后遗症等康复领域积累了丰富的经验,并通过不断提升技术水平和服务质量,赢得广泛认可。未来,科室将继续以传统医学为桥梁,助力更多海内外患者重获健康。