

“一只羊、两只羊、三只羊……一百零一只羊。”数羊到天亮，还是睡不着？睡眠，这个看似简单却至关重要的生理过程，如今却成了不少人的“心头之痛”。2025年3月21日是第25个“世界睡眠日”，主题为“健康睡眠，优先之选”。在这个特殊的日子里，让我们跟随藏医专家的脚步，一起聊聊睡眠那些事。

文/记者 黄帆 图/记者 贡曲罗杰

数羊到天亮，还是睡不着 睡不好会“偷”走健康？

世界睡眠日 专家带你了解睡眠那些事

1. 睡不好成普遍现象，女性困扰尤甚

“我最高的熬夜战绩为凌晨5点睡觉，早上8点起床。一般情况下都是晚上12点才会放下手机。”说起熬夜这件事，95后女孩德吉央宗侃侃而谈，“我平时喜欢玩游戏，不知不觉就到凌晨了。有时候喝了热咖啡或是奶茶，也容易导致失眠。”德吉央宗表示，自己上大学时就有熬夜的习惯。参加工作以后，生活压力也大了起来。每天早早躺上床，也会因为焦虑而睡不着，睡眠质量变差。

记者采访了不少市民，像德吉央宗这样的“熬夜族”并不在少数。大多数人表示，入睡时间在12点以

后。虽然熬夜很快乐，但却明显感觉身体的变化。“我明显感觉到自己记忆力下降，免疫力变差，并且皮肤变差，人也胖了不少。所以我最近正在调整自己的作息。只是已经习惯晚睡，并没有那么容易调整过来。”市民陈女士笑着说。

根据最新发布的《中国睡眠研究报告2025》显示，约65.91%的被调查者曾经历睡眠困扰。而《2025年中国睡眠健康调查报告》则指出，我国18岁及以上人群中存在睡眠困扰的比例为48.5%，其中女性存在睡眠困扰的比例为51.1%，高于男性的45.9%。00后(18-24岁)睡眠

困扰率最低，为24.6%。随年龄增长，睡眠困扰率逐渐上升，65岁及以上人群的睡眠困扰率最高，达到73.7%。平均入睡时间为23:15，早于23:00入睡的比例仅39.1%。

2. 失眠原因多种多样，健康受损不容忽视

睡眠质量不佳成了大家普遍存在的问题。“睡不好”会对人体造成什么伤害呢？记者采访了自治区藏医院内三科、高压氧科主任泽里翁修。他表示，在藏医的“治未病”理念中，睡眠被视为维持健康的重要因素之一。良好的睡眠有助于平衡体内的“隆”（气），“赤巴”（胆汁）和“培根”（黏液）三大能量，从而预防疾病的发生。

“隆与神经系统和身体运动相关，睡眠不足会导致‘隆’失衡，这样容易引起焦虑、烦躁、情绪不稳定、记忆力下降、身体疲劳、免疫力下降等问题。”“赤巴”与代谢和消化相关，

睡眠不规律会影响“赤巴”，导致消化不良、食欲不振或暴饮暴食、体内热量过多引发炎症、发热或是皮肤问题、情绪易怒急躁。过度睡眠或睡眠不足会削弱“培根”，导致乏力、嗜睡、体重增加或是水肿、免疫力下降、易感冒或感染等问题。

人的一生有三分之一的时间是在睡眠中度过的，但如今，“睡个好觉”却成了不少人的奢望，到底是什么原因造成的呢？泽里翁修表示，造成现代人普遍睡眠不好的原因复杂多样。与当事人年龄性别、体质差异有关。现代人生活节奏快，工作压力大，情绪抑郁焦虑

也会造成睡眠障碍。生活不规律，睡前饮酒、饮茶、喝咖啡、剧烈运动、过度使用电子产品等行为都可能导致身体无法进入深度睡眠。除了上述原因，疾病因素也是主要原因，例如心血管疾病、呼吸系统疾病、神经系统疾病等都可能导致睡眠质量不佳。

“在藏医理论中，良好的睡眠习惯被视为保持身体健康和实现‘治未病’目标的核心要素之一。”泽里翁修说，“因疾病原因导致失眠的群体，应及时接受治疗。而其他原因造成的失眠，若情况比较严重，推荐通过外治疗法等物理手段调节实现能量的平衡，改善睡眠。”据了解，藏医常用的外治疗法包括泡藏药浴、按摩疗法、艾灸疗法、药物调理等方式。

“泡藏药浴可以放松肌肉，特别适合因‘培根’失衡导致的睡眠问题。通过按摩手部、颈部、足部等方式可以促进血液循环，缓解紧张情绪。针灸疗法在藏医上也叫霍尔麦疗法，指在‘隆’的十三个穴位进行艾灸，该方式可改善睡眠质量。”泽里翁修表示，藏药也是改善睡眠的核心手段之一，常见的药物包括五味子丸、安神丸、珍珠丸、仁青常觉等。



3. 睡眠时间应顺应自然，睡姿需因人而异

泽里翁修指出，睡眠是维持“隆”、“赤巴”和“培根”三大能量平衡的重要方式。不同年龄段的人以及一年四季的睡眠需求有所不同，0-12岁的儿童每天需要10-12小时的睡眠，包括午睡。13-25岁的青少年每天需要8-10小时的睡眠。26-60岁的成年人每天需要7-8小时的睡眠。60岁以上的老年人每天需要6-7小时的睡眠，并且午睡时间不宜过长，最好控制在30分钟以内。

从养生的角度来讲，睡眠时间除

规律，根据季节变化调整睡眠习惯，以达到养生保健的效果。据了解，春季“隆”易失衡，需保证充足的睡眠，避免熬夜，要早睡早起，顺应阳气生发的规律。夏季“赤巴”易失衡，需避免过度劳累和暴晒，要晚睡早起，顺应日照时间长的特点。秋季“隆”易失衡，需保证充足的睡眠，避免过度思虑，要早睡早起，顺应阳气收敛的规律。冬季“培根”易失衡，需保证充足的睡眠，避免过度寒冷，要早睡晚起，顺应阳气潜藏的规律。

据了解，睡眠姿势一般有仰卧、左右侧卧、俯卧等姿势。而如

今网络上频繁出现吉祥卧、还阳卧、混元卧等各类睡姿，到底哪种睡姿比较好一点呢？面对大家的疑问，泽里翁修表示，藏医方面，并没有要求特定使用某一类睡姿。左侧卧有助于减轻胃酸反流，适合消化不良者。右侧卧有助于减轻心脏压力，适合心脏不适者。但侧卧时避免长时间压迫一侧，可适时翻身。仰卧有助于保持脊柱自然曲线，适合脊柱健康者。但需注意避免枕头过高，以免颈部不适。俯卧会压迫胸部和呼吸系统，影响睡眠质量，应注意避免俯卧睡姿。



4. 多种方式改善睡眠质量 长期坚持是关键

对于睡眠质量不佳的人来说，改善方式也多种多样。泽里翁修推荐了正念冥想，即每天进行10-15分钟的正念冥想，专注于呼吸，缓解焦虑和压力，避免过度思考。建议压力大的患者可以通过写日记、与朋友倾诉等方式表达情绪。睡前进行深呼吸练习或渐进性肌肉放松，帮助身心放松，规律作息。每天进行30分钟的有氧运动，如散步、瑜伽或慢跑，有助于缓解压力。睡前1小时避免使用手机、电脑等电子设备，减少蓝光对睡眠的干扰。保持卧室安静、黑暗和凉爽，营造适合睡眠的环境。床上用品推荐选择舒适的床垫和枕头，确保身体得到充分支撑。房间内也可以使用薰衣草、甘松等精油进行香薰，有助于放松身心。

除了上述方式，饮食与睡眠质量也密切相关。有助于睡眠的食物包括温性食物如：姜汤、蜂蜜水、温牛奶，可平衡“隆”，缓解焦虑和失眠。富含色氨酸的食物如：香蕉、燕麦、坚果，有助于促进褪黑激素的分泌，改善睡眠。富含镁的食物如：绿叶蔬菜、豆类、全谷物，有助于放松肌肉和神经。而辛辣食物如：辣椒、胡椒，会刺激“赤巴”，导致身体过热，影响睡眠。油腻食物如：油炸食品、肥肉，会加重“培根”，导致消化不良和睡眠质量下降。刺激性饮料如：咖啡、浓茶、酒精，会干扰神经系统，导致失眠。建议睡前适量进食，睡前2小时避免大量进食，以免加重消化负担。

“失眠问题需要根据个人体质和压力来源，制定个性化的调理方案。改善睡眠问题是一个长期过程，需坚持健康的生活方式和调理方法。如果睡眠问题严重，建议咨询藏医或专业医生，进行针对性治疗。”泽里翁修说。



泽里翁修在给患者看病。