

“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,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造成睡眠质量不佳。

“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。

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。



医生给患者检查身体。

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,睡眠时间除了跟年龄有关外,藏医强调顺应自然

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。



泽里翁修在给患者看病。