

## “10-3-2-1-0”

一个睡眠法则  
让你一觉到天亮

3月21日是世界睡眠日,今年我国睡眠日的主题是“良好睡眠 健康中国”。睡眠占人生三分之一的时光,睡眠、营养、运动是人类健康的三大基石,可什么才算是好的睡眠?失眠是怎么回事?如何睡一个好觉呢?本期现代快报“健康大师课”邀请了南京脑科医院神经内科副主任医师徐淑兰和大家聊聊睡眠的那些事。

通讯员 徐晓蓉 现代快报+ZAKER南京记者 梅书华 刘峻 任红娟



视觉中国 供图

## 好的睡眠是自己起床感觉精神充沛

什么是好的睡眠?“时间长”“睡得沉”“不做梦”可能都是常见答案,专家表示,这些都不完全正确,睡眠不能无限地追求“长、沉、不”。

每个人对睡眠时长需求都不一样,所以衡量标准不是和别人比,自己起床后感到满意就好。徐淑兰说:“成年人的常规睡眠时间是7小时,但因人而异,只要你起床后感觉精神充沛,这也说明你睡得很好。”

睡眠质量的判断除了睡眠时间长短,还涉及到睡眠过程,正常

人整个睡眠睡着后大致可以分为四个不同时期:入睡期、浅睡期、深睡期(慢波睡眠)和快速眼动期。其中浅睡期占整个睡眠时间的一半(50%)左右,而深睡期占20%左右,剩下的25%是快速眼动睡眠,也就是通常我们做梦的时期。

徐淑兰说,她接诊过一些病人,在睡觉中会出现一些反复觉醒、多梦的情况,睡眠质量不高,导致白天会出现头昏沉沉,感觉精力不够,也不是好的睡眠,同时这也属于失眠的一类。

## 什么是失眠?要这样判断才对

徐淑兰说,失眠实际上不是一个单独的疾病。它可以分为原发性失眠和继发性失眠,继发性失眠是由一些特定原因导致的,一般发生在老年人身上,比如患有老年痴呆的病人会出现失眠,“像这种继发性失眠,最好到医院进行专业检查,进行有针对性的治疗,才会达到较好的治疗效果。”

原发性的失眠可以分为三种类型,第一种类型是比较常见的人睡困难型,表现为上了床以后,像贴烧饼一样,翻来覆去,超过30分钟都不能入睡;第二种类型是指睡眠中断,反复异醒,多梦;第三种类型是指有早醒的状况,这类病人大多伴有抑郁表现。

与此同时,如果白天的社会功能受到影响,比如记忆功能下降、

注意功能下降、计划功能下降,从而导致白天困倦、工作能力下降。停止工作时容易出现日间嗜睡现象。结合夜间和白天这两种情况,可以将病人临床诊断为失眠。

徐淑兰介绍,判断失眠还有一些相对比较客观的指标,比如睡眠量表、匹兹堡睡眠质量、Epworth嗜睡量表,医生通过这些量表,可以初步判定病人属于什么临床类型,这对于选择哪一种失眠药物是有一定帮助的。“有一个目前比较重要的客观检查叫多导睡眠检测,能连续同步地记录病人的脑电、呼吸等10余项指标。”她说,通过这些指标就能发现病人在睡眠中出现的问题,除了失眠,还可以发现其他的身体障碍,比如说噩梦、异常活动,这个对于失眠的诊治是非常重要的。

## 睡眠是一种本能,不要过于纠结

徐淑兰介绍,失眠的治疗,主要包括药物治疗和非药物治疗。“许多人害怕失眠的药物吃了后会停不下来,或者吃后对大脑有影响,我个人觉得,相对于拥有一个高质量的睡眠来说,这些影响是比较小的。”

失眠的非药物治疗,包括“10-3-2-1-0”法则,在这个法则的基础上,还可以配合一些其他心理疗法,包括认知疗法、睡眠限制疗法等。她强调,认知疗法是指对睡眠不要过于纠结,要有一个正确的认知,“很多人觉得我今天没有睡一个好觉,很难受,就过于重视,

结果导致越想睡着越睡不着。要学会适当降低对睡眠的预期,睡眠和吃饭一样,是一种本能,不要过于纠结。”

睡眠限制疗法主要是针对入睡困难的病人,很多病人觉得昨天没睡好,今天就要早一点上床,其实没必要,我们尽量按照平时的睡觉时间上床,如果上床后20分钟内睡不着,就不要躺在床上了,可以适当做一些放松的活动,包括听轻音乐、看书,等有了困意再上床睡觉。

徐淑兰建议,要想夜里睡得好,白天可增加一些运动量,白天精神越兴奋,晚上睡眠质量越好。

## 记住“10-3-2-1-0”,一觉睡到天亮

如何睡一个好觉呢?徐淑兰给大家推荐了一个睡好觉的秘诀——“10-3-2-1-0”,这是著名的克雷格·巴兰坦睡眠法则。

“10”指的是什么呢?“10”是指入睡前10个小时,要尽量避免摄入含有咖啡因的食物,包括红茶、绿茶、可乐、巧克力、香烟。“因为这类食物的代谢需要10个小时左右,如果在睡前10小时之内吃了这些食物,就会导致人处于兴奋状态,难以入睡。”

“3”指的是什么呢?就是入睡前三个小时避免进食,更不要饮酒。人类消化食物需要一定的过程,有的人吃饱饭后虽然感觉昏昏欲睡,但其实此时睡觉并不合适。

“2”指的是什么呢?在入睡前的2个小时,你要尽量处于一个放

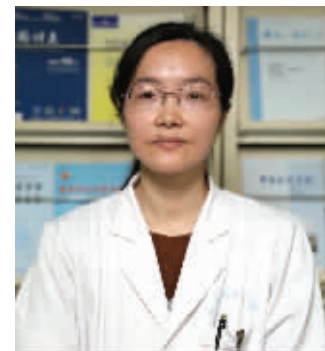
松的状态,随着工作压力的增大,很多人回到家以后不能完全放松,还在想工作的事。但在睡前2小时,尽量不要想一些工作上的事情,要学会放松自己,做一些能让自己放松的事,比如听听音乐、看看书、沐浴等。

“1”是指入睡前1个小时,不要看电视、玩手机,做好睡前环境的准备,保持室内安静、昏暗的状态。

“0”是指“0拖延”,在闹钟响了以后,立即起床。徐淑兰说,有的人习惯将闹钟调得早一点,这样可以有十几分钟的过渡期,再睡一会儿懒觉,这是不提倡的,因为这个回笼觉对于缓解机体的疲劳是没有什么作用的。养成“0”习惯,有助于身体形成生物钟,对长期的睡眠质量是有帮助的。

## 失眠了,可以写写睡眠日记

想睡好觉或者失眠了,患者的自我管理也是非常重要的,徐淑兰对现代快报记者说,可以像平常记日记一样,将自己的睡眠情况记录下来,包括上床的时间、起床的时间、中途醒了几次等。这样做的好处不仅是对自己的睡眠情况能有一定的了解,还能在就诊的时候,提供给医生,有利于医生评估你目前的睡眠状态,选择更合适的药物治疗,并进行行为纠正,也可以在治疗过程中,更好地调整治疗方案。她建议,失眠日记这样写:



徐淑兰医师 张治纲 摄

- 1.晚上上床时间。
- 2.上床熄灯后多久才入睡?
- 3.一星期有多少次发生入睡困难?
- 4.入睡后是否经常觉醒或惊醒,一个晚上发生几次?
- 5.醒来能否很快再入睡,或多长时间才能再入睡?
- 6.有无多梦或出现噩梦,是否认为这是引起失眠的主要原因?
- 7.清晨什么时间醒过来,醒过来后能再入睡吗,多久才能再入睡?
- 8.整晚总睡眠时间有多久?
- 9.是否有打鼾声?
- 10.白天是否嗜睡或人有没有不舒服的感觉?
- 11.醒过来后,何时离开床铺?
- 12.与上周比较,昨晚睡得如何?
- 13.醒过来后,感觉是否睡得充足?精神是否饱满?
- 14.白天是否小睡或打瞌睡,时间多久?
- 15.是否服用安眠药,药物名称,服用时间与剂量多少?
- 16.是否使用烟、酒、茶、咖啡、可乐及兴奋剂?注明服用时间与剂量多少。



现代快报和天下美篇报重点打造的“健康大师课”,由碧桂园江苏区域特别支持,邀请权威专家,针对你关心的健康话题,精心设计课程内容,传播健康知识,构建健康理念。“健康大师课”的课程内容涵盖健康领域的各个方面,使用文字、图片、音频、视频等多种形式,通过全媒体多平台推送,满足受众的信息需求。

如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事、有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们聊一聊。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码关注“乐活健康族”微信公众号。

