

<p>热点主题 69</p>	<p>你有多久没睡个好觉了 (@浙江宣传 2024.10.27)</p>
<p>热点背景</p>	<p>吃饭和睡觉，可谓人生头等重要的两件事。然而，相较于“再苦不能苦嘴巴”的讲究，人们对“睡得好”的重视程度似乎不如对“吃得好”那么高。</p>
<p>出题方向</p>	<p>睡个好觉，你怎么看？</p>
<p>应用领域</p>	<p>社会现象、睡眠、健康</p>
<p>问题/表现</p>	<p>现代社会，很多人或多或少面临着睡眠问题的困扰。《柳叶刀》杂志曾发表文章称：如此多的人正在经历睡眠问题，且其对教育、就业、健康和经济产生了众多连锁反应，睡眠作为公共卫生问题应引起重视。</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/>现状分析 <input type="checkbox"/>影响分析 <input type="checkbox"/>原因分析</p>	<p>大家各有各的“睡眠困境”：</p> <p>——①有的人睡不着。以前，“睡不着觉”是许多中老年人才会面临的睡眠问题，如今却呈现出低龄化发展趋势。不少人虽早早开始酝酿睡意，却迟迟难以入睡，甚至越躺越清醒。</p> <p>——②有的人睡不够。除了渴望入眠却辗转反侧的“无眠者”，部分“打工人”和“学生党”则面临着想睡不能睡的困扰，成了“被动熬夜派”。为此，许多人发出“为什么明明刚躺下却又要起床了”的灵魂拷问。</p> <p>——③有的人睡不好。人们常用“婴儿般的睡眠”来形容睡眠质量之高，但随着年纪增长，深度睡眠时间变短，睡眠质量欠佳的情况越来越普遍。</p>
<p><input type="checkbox"/>现状分析 <input type="checkbox"/>影响分析 <input checked="" type="checkbox"/>原因分析</p>	<p>究竟是什么在影响我们“睡个好觉”？</p> <p>——①不良习惯偷走睡眠时间。不少人白天忙于工作或学习，觉得晚上才真正属于自己，于是选择“报复性熬夜”，为这段“偷来”的放松时间一再“加钟”。还有一部分人习惯在睡前使用电子产品，而有业内人士认为，电子产品发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌，长时间暴露在蓝光下容易失眠，即便勉强睡着也极易醒来，睡眠时长因此大打折扣。</p> <p>——②多重压力挤压睡眠空间。现如今，工作节奏加快、竞争日益激烈，日积月累的工作压力、一些悬而未决的现实问题、对未来不确定性的担忧等，方方面面都让人们的神经紧绷，长此以往，睡眠障碍便产生了。于是，人虽已躺下，大脑却还在不自觉地在工作、学习而烦恼，辗转反侧间，想要入眠都困难，更别提进入深度睡眠了。</p> <p>——③生理变化干扰睡眠品质。随着年龄增长、环境变化，人的生物钟会发生变化，睡眠时长也随之改变。遇到孕产期等特殊时期，由于激素波动等原因，也会影响睡眠质量。不少“缺觉”问题背后还隐藏着更深层次的生理性疾病，比如睡眠呼吸暂停综合征等。此外，一些脑部疾病也可能对脑部神经造成干扰，影响睡眠中枢的正常功能，进而造成睡眠障碍。</p>
<p>对策分析 ★★★★★</p>	<p>——①让大脑安静下来。可尝试在白天合理安排工作时间，晚饭后做一些温和运动，睡前将刺激神经的游戏与视频替换为舒缓的音乐，适当进行放空等。没有了DDL的逼迫，抚平了紧绷的神经，稳定了亢奋的状态，或许就能让大脑觉得该休息了。而面对一时解决不了的问题，想太多也于事无补，不妨美美睡上一觉，积蓄能量才有可能创造“转机”。</p> <p>——②别忘了寻求帮助。如果睡眠困扰长期得不到改善，会产生诸多不良后果。此时，向专业的医疗人员寻求帮助或许更有效果，也更能对症下药。当前，不少医院设有专门的睡眠门诊、睡眠医学中心。与其在每一个失眠的夜里辗转反侧，不如“将专业的事交给专业的人”，让医生和科学的设备为睡眠把脉，找到引发睡眠障碍的病因和发病机制，并积极主动配合治疗，将丢失的“好梦”找回来。</p> <p>——③一同守护“睡眠自由”。充分保障睡眠，除了个人的努力之外，企业、学校乃至整个社会都要一起参与。此前，教育部发布“睡眠令”，要求作业、校外培训等都要为学生睡眠让路；部分中小学进行桌椅升级，“一键躺睡”模式让越来越多的孩子实现“躺睡自由”。给学生减负、给员工减压，从来都不应只是一句口号，未来能做的也还有很多。</p>
<p>金句集锦</p>	<p>◎该入睡的时候，再难的事情请都先放一放，“缺觉”的我们值得睡一个好觉。祝愿大家日日有好梦。</p>

<p>案例积累</p>	<p>△《2024 中国居民睡眠健康白皮书》显示，入睡困难已成为国内“80 后”“90 后”和“00 后”最大的睡眠困扰，比例分别占受访人员的 20%、26%和 22%。</p> <p>△一位摄影师曾用镜头记录下“中国城市睡景图”，电瓶车上、花坛边、健身器材上……人们因为疲惫寻找短暂休憩的机会。倒头就睡的人看似掌握了“随时随地补觉”的技能，但这种“倒头就睡”的状态却可能是迫不得已的情况下让渡了正常睡眠时间的结果。</p>
<p>小试牛刀</p>	<p>☆现代社会，很多人或多或少面临着睡眠问题的困扰。有数据表明，我国 47.55%的居民每天实际睡眠时长不足 8 个小时，超过 3 亿国人存在睡眠障碍，成年人失眠发生率高达 38.2%。睡眠问题在全球范围内普遍存在。《柳叶刀》杂志曾发表文章称：如此多的人正在经历睡眠问题，且其对教育、就业、健康和经济产生了众多连锁反应，睡眠作为公共卫生问题应引起重视。对此，请谈谈你的看法。</p>