

# 学会给大脑“关机”，睡个好觉

本报记者 晏飞

最近，知名网红心源性猝死的消息像一记警钟，重重地敲在每一个生活重压下的人心上。尤其是那些在职场与家庭间奔波的人，看着新闻，再看看自己凌晨依然亮着的灯，不禁心生惶恐：明明累得要命，为什么就是睡不着？这样下去，我的心脏还能撑多久？

带着这些疑问，我们走进徐矿总医院麻醉睡眠科，这里专门接诊那些被“睡不好”折磨得痛苦不堪的人。在该科主任孔明健看来，睡眠问题早已不是单纯的生理现象，而是一面折射现代人精神压力的镜子。

## 越累越睡不着 是“压力激素”在作祟

“很多人不理解，为什么我工作越累，反而越睡不着？这不符合常理啊。”孔明健曾接诊一位患者，他长期处于高压状态，每天工作超过12个小时，即便身体像灌了铅一样沉重，大脑却像一台关不掉的电脑。他试过数羊、听轻音乐，甚至睡前喝点酒，但换来的依然是漫长夜里的辗转反侧。

孔明健解释说，这其实是身体里的“压力激素”皮质醇在捣乱。当我们面临巨大的工作压力或学业竞争时，身体会本能地分泌皮质醇，激活交感神经系统，让大脑保持警觉和清醒。这本是人类进化中为了应对危险而存在的保护机制，但在现代社会，它却变成我们睡眠的“拦路虎”。

还有患者即便勉强睡着了，也感觉一整夜都在“放电影”，梦境不断，醒来后比没睡还累，这就是典型的高压失眠状态。大脑虽然疲惫，但因为持续的紧张状态，始终无法切换到放松模式，导致入睡困难、频繁苏醒、睡不沉，即使睡眠时长看似够了，自我恢复感却极差。

## 睡眠不是任务 别努力去睡

孔明健经常跟患者强调一句话：“睡眠是生理需求，不是任务，不要尝试‘努力入睡’。”

很多失眠者其实是“睡眠认知”的受害者，他们执着于“必须睡足8小时”，一旦达

不到这个数字，就开始焦虑，而这种“怕睡不好”的焦虑，恰恰比压力本身更容易导致失眠。

“门诊时曾遇到一位中学老师，她每天晚上10点就上床，却总要在床上熬到凌晨一两点。她越看时间越焦虑，越焦虑越睡不着。”孔明健说，这就是典型的“条件性失眠”。床在她的意识里，已经不是一个睡觉的地方，而是焦虑和压力的发生地。

要打破这个恶性循环，需要建立科学的睡眠认知观。判断睡眠好坏的金标准，不是看你在床上躺了多久，而是看你白天精神好不好。有的人天生就是“短睡眠者”，规律睡6小时就能精力充沛，如果非要强迫自己睡够8小时，反而会打乱生物钟，导致睡眠碎片化。

同样，“周末补觉”也是一把双刃剑。孔明健解释说，工作日长期睡眠不足，周末适当延长1—2小时睡眠时间，可以偿还部分“睡眠债”。但如果一睡就是大半天，反而会加重生物钟紊乱，导致周日晚上再次陷入“睡不着”的恐慌。

“还有的人睡前喜欢听书、看手机，觉得这是放松。”孔明健说，“其实，这些行为恰恰激活了你的交感神经系统，跟你入睡所需要的放松状态背道而驰。睡眠，恰恰是发生在你放下‘控制’的那一刻。”

## 把床还给睡眠 把压力关在门外

那么，面对压力导致的失眠，除了调整心态和认知，我们还能做什么？孔明健给出非常具体且生活化的建议，而这些建议的核心，就是“建立条件反射”和“切断压力源”。

首先，你要重新定义你和床的关系。孔明健强调，床就是用来睡觉的，不是用来工作、刷刷手机甚至思考人生的。她建议，上床后20—30分钟如果仍然无法入睡，就果断离开卧室，去客厅坐一会儿，看看纸质书，等到困意重新袭来再回到床上。这个过程可能需要重复几次，但目的是打断“床=焦虑”的错误联系。

其次，要学会在睡前1小时“切断压力源”。孔明健很推崇一个方法：睡前把明天要做的事、担心忘记的要点，全部写在纸上。这相当于告诉你的大脑：这些已经记录在案，现在不需要处理了。这个方法能有效减少“思

维反刍”，即那种躺在床上反复琢磨白天发生的事、明天要面对的事的恶性循环。

另外，孔明健还提到一些容易被忽视的细节。比如，白天要增加日晒，早晨或傍晚的阳光是全光谱光线，抗焦虑作用最强；适量运动可以增加夜晚的睡眠驱动力，但睡前3小时内要避免剧烈运动；午休控制在30分钟以内，避免抢占晚上的睡眠压力。

“其实很多失眠问题是可以改变生活习惯来改善的。”孔明健说，睡眠就像吃饭喝水一样，是身体的本能，当你不再把它当作一项必须完成的任务，当你学会为身体创造适宜入睡的条件，睡眠自然会回归。

当然，如果自我调节后，失眠问题依然严重，或者同时伴有焦虑、抑郁等情绪问题，甚至出现心慌、胸闷等躯体症状时，千万不要硬扛，要及时寻求专业医生的帮助。在专业医生指导下，通过科学的诊疗手段，完全可以打破失眠的恶性循环。



本期专家 孔明健

徐矿总医院麻醉科主任、医学博士、徐州市医学重点人才、徐州市医学会麻醉学专业委员会副主任委员、徐州市麻醉科质量控制中心副主任委员、徐州市医师协会麻醉学医师分会副主任委员、江苏省医师协会麻醉学分会老年学组副组长。发表SCI系列及学术论文20多篇，获省新技术引进奖1项、市级科技奖项2项。

## 秒懂体检报告

健康原来如此简单

徐州矿务集团总医院联办

## 医保政策周周见2026年第9期 长期护理保险（一）

徐州医保周周见  
人人参保有医靠  
惠徐保 徐州人专属的补充医保

### 1. 长期护理保险制度覆盖哪些人群？

答：长期护理保险简称“长护险”，长护险参保对象为全市职工基本医疗保险、城乡居民基本医疗保险（以下分别简称职工医保、居民医保）参保人员。按照基本医疗保险的相关规定，分别在相应参保地参保、缴费。

### 2. 长护险筹资标准是多少？参保人员如何缴纳？

答：从2022年起全市统一长护险筹资标准，筹资标准为每人每年70元。其中：个人缴纳20元，医保统筹基金筹集30元，政府财政补

助20元。

长护险基金按年度筹集，参加长护险的人员按年度一次性缴纳。

(1) 参加职工医保的人员，每年1月底前由经办机构统一从医疗保险个人账户中划转。

(2) 参加城乡居民医保的人员，在缴纳居民基本医疗保险费用时一并缴纳。

(3) 城乡居民医保70周岁（含）以上的参保人员及医疗救助对象、丧失劳动能力的残疾人员（指持有残联核发的第二代残疾证，且残疾等级为一级、二级的重度残疾人），徐州市农村计划生育家庭奖励、扶助对象的个人参保费用由政府全额补助。

### 3. 哪些人可以享受长护险待遇？

答：经医疗机构或康复机构规范诊疗后失能状态持续6个月及以上，经评估认定为中度、重度失能的参保人员，可以按照规定享受

相关待遇。

### 4. 长护险经办业务咨询电话是多少？

答：中国人民财产保险股份有限公司徐州市分公司：0516—86327718；中国人寿保险股份有限公司徐州分公司：0516—83821635；市医保中心长期护理保险科电话：0516—85802928。

### 5. 哪些情况下失能人员不能享受长护险待遇？

答：（1）参保人员在医疗保险定点医院住院治疗期间，不享受长护险待遇。

（2）属于基本医疗保险、工伤保险、生育保险以及应由第三人承担的护理、康复及照护费用，长护险基金不予支付。

注：参保人员享受长护险待遇期间，可以同时享受由医保基金支付的门诊统筹待遇。

本报记者 晏飞 整理

加入「徐报·乐年团」参与各项活动  
① 扫描二维码添加「徐报·乐年团」小助手微信  
② 咨询电话：0516—85698208  
③ 投稿邮箱：2083507344@qq.com

