



谁偷走了职场人的睡眠?

呼吁:走出行业性质影响睡眠的误区 □本报记者 王路曼 黄葵

“睡觉睡到自然醒,数钱数到手抽筋”是很多人的梦想,但梦想很丰满,现实很骨感。根据《2015年中国睡眠指数报告》显示,中国人平均每天睡8小时12分钟。而十大职业中,睡眠指数得分从高到低排名依次是公务员、销售、金融从业者、蓝领、教师、广告/公关人、企业高管、医务人员、IT从业者、媒体人。现如今,睡眠质量不高成为很多职场人的困扰。

调查:

工作压力大致难入眠

每天凌晨一点到两点之间入睡,第二天七点左右起床。这是职工葛磊已经持续一年多的睡眠习惯,“我也知道自己睡的太晚了,但的确我每天都很难入睡。”葛磊告诉记者,以前,他的睡眠习惯很好,每天不到11点就上床睡觉了。但一年多前,刚刚升职的葛磊,面对的工作压力非常大,为了能有更突出的表现,他常常加班,即便是回到家里,也要在睡前梳理一下当天的工作和第二天的计划,唯恐做错了什么。

时间一长,葛磊慢慢的开始形成了晚睡习惯,睡觉时间也就被过多的思考占据了一部分。“开始,我还觉得这样的习惯挺好的,但现如今,我的工作已经步入正轨,压力也没那么大了。但晚睡的习惯却已经养成了。”葛磊说,现在即便是没有工作要做,他也很难早睡。而且葛磊还发现,只要一到工作压力大的阶段,他睡得还会更晚,失眠的次数也越来越多。

跟葛磊一样,某公司45岁

女职员孙女士也遇到了类似麻烦,但不同的是,孙女士为此还特意去医院就诊。孙女士告诉医生,近来她所在公司业务非常繁忙,晚上还经常加班,虽然很累很忙,但一上床就想白天还有哪些事情没做好,明天又有多少事情要做,所以晚上入睡难,也睡不踏实。

医生根据孙女士的表述,认为她失眠原因可能是压力太大,心气比较重,这是性格原因;另外,孙女士的年龄接近更年期,可能也和雌激素下降、内分泌紊乱有关系。医生说,“用中医的观点来看,孙女士的失眠有可能是心肾不交,肾水不足,不能上济于心,所以心神不得收敛,从而影响到睡眠。”

对此,医生给孙女士开了个方子,首先要她学会给自己放松,增加一些体育锻炼的时间,让自己拿得起放得下;其次,辅助一些中成药比如乌灵胶囊、心神宁片;此外,还可以查个血,了解自己雌激素水平的情况。

戒不掉晚睡的坏习惯

“没什么事,就是习惯晚睡。”采访中,很多职工向记者反映,晚睡的习惯是慢慢养成的,特别是每天刷微信、刷微博的时间长了,对于网络和电子产品的依赖,让这些网虫们很难早睡。

25岁的职工小刘是一名金融行业从业者,算得上是初入职场的年轻人,“白天大家都忙着工作,只有晚上的时间属于自己和朋友圈。”小刘告诉记者,他习惯通过各种社交软件与朋友们交流互动,这是他下班后最主要的生活。

小刘说,他的朋友圈里,大多都是习惯晚睡的人,且多数非常年轻,经常是泡在网上几个小时不下线。“可能是仗着年轻,大家对于晚睡的习惯

声音:

好睡眠是高效工作的保障

采访中,很多职工都认可,“睡得好才能精神好”这句话。但真正做到的并不多。“虽然我不常常失眠,但偶尔缺觉还是会让我情绪变得低落,容易生气。”小丽是一名公务员,朝九晚五的工作生活,看起来可以保证良好的睡眠质量。但因为偶尔的朋友聚会,还是会打乱她的生物钟。

前不久,因为朋友生日聚会玩到了很晚,小丽仅仅休息了四个多小时,就去上班了。“那一天,我整个人都是昏昏沉沉的。”

小丽说,缺觉导致的头疼,让她情绪十分低落。但既然是上班时间,小丽还是要坚持工作。

“那天的工作并不忙,多数都是常规工作,如果是在正常情况下,我一两个小时就能完成那些

工作。”小丽回忆,可同样的工作,那天她花费了三个多小时,且做得乱七八糟,期间还因为一点小误会,与同事发生争执。

“可见,睡眠质量不好,不但会降低工作效率,还会影响情绪。”小丽笑着说,经过那次经历,她再也没有晚睡了,她坚信:健康的睡眠习惯绝对是有益于工作生活的。

走出行业性质影响睡眠的误区

“很多人把睡眠质量不好怪罪在自己所从事的工作性质上,对此我并不认同。”李舒扬是一名教师,对于将不同行业性质人群的睡眠指数进行顺序排列,他个人认为这是一份大数据,不是绝对数据,更不应该成为大家坚持不健康生活习惯的借口。

“有人说压力大的行业,睡眠质量普遍不好,这个我承认。

但不能说压力大,一定会睡眠质量不好,他们不是因果关系。”李舒扬说,只要大家可以及时地调整面对压力的心理状态,就可以最大限度地降低对睡眠质量的影响。积极健康的心理状态,有助于人们睡眠质量的提高。

李舒扬认为,睡眠质量的高低是可以根据生活习惯和状态来

支招:

找到原因对症下药缓解失眠问题

现代社会,越来越多的人受到失眠问题的困扰。人为什么会失眠?失眠有哪几种解决的方法?为此,记者走访了北京中医院心身医学科主任、北京十大健康卫士张捷主任医师。

张捷说,导致失眠的原因很多,主要分外在原因和内在原因两部分。外在环境的改变,比如天气寒冷和炎热,还有噪音都会引发失眠;内在原因包括身体不适、不良生活习惯和心理问题和疾病也同样可以导致失眠,我们只有找出每个个体失眠的原因才能对症下药,解决失眠问题。

张捷说,有句话叫做:“吃饭就好好吃饭,睡觉就好好睡觉”,但是就有人做不到。比如许多人晚上没什么事儿也要熬夜,这种不良的生活习惯也会导致睡眠障碍,对于这类患者,可以不吃药,只需调整生活规律,顺应自然、阴阳而动,这些调节

好了,睡眠问题就解决了。当然,失眠病情重的话,可以试试针灸、拔罐、耳针,还可以中西医结合治疗。

张捷补充说,许许多多的疾病、疾病用药所产生的副作用,都能导致睡眠障碍问题。小小的感冒让鼻子不通气了,都能让人睡不好觉,更何况患有高血压、糖尿病、中风、肿瘤的患者,可能吃了治病的药,产生药物性失眠。

张捷告诉记者,如果细分起来,从中医角度看,失眠基本为五种类型:

肝郁化火:多由恼怒烦闷而生,表现为少寐,急躁易怒、目赤口苦、大便干结、舌红苔黄。方以龙胆泻肝汤为基础。

痰热内扰:常由饮食不节,暴饮暴食、恣食肥甘生冷、或嗜酒成癖,导致肠胃受热,痰热上扰。表现为不寐、头重、胸闷、

调整的,所以,他多年来一直坚持较为健康的生活习惯,比如坚持锻炼。“有健康的体魄作为基础,再加上我科学的心理调整能力,多年来,我从没有出现过睡眠质量差的问题。”李舒扬笑着说,“希望大家从现在开始可以主动调整生活习惯和心理状态,让拥有好睡眠不再成为梦想。”

心烦、嗳气、吞酸、不思饮食,苔黄腻,脉滑数。方以温胆汤为基础。

阴虚火旺:多因身体虚精亏,纵欲过度,遗精,使肾阴耗竭,心火独亢,表现为心烦不寐,五心烦热,耳鸣健忘,舌红。方以朱砂安神丸、二至丸为基础。

最后两种是心脾两虚:由于年迈体虚,劳心伤神或久病大病之后,引起气虚血亏,表现为多梦易醒,头晕目眩,神疲乏力,面黄色少华,舌淡苔薄。方以归脾汤为基础。

心胆气虚:由于突然受惊,或耳闻巨响,目睹异物,或涉险临危,表现为噩梦惊扰,夜寐易醒,胆怯心悸,遇事易惊。方以安神定志丸为基础。

张捷指出,我们找到了失眠的原因,自然就能找到根源来正确缓解失眠问题。