



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

没有特别在意。”

“在网上跟朋友聊天，时间总是过得很快。”小刘笑着说，“往往不知不觉就到了后半夜。”现如今，网络已经成为人们工作生活中不可或缺的一部分，人们对于网络的依赖性比想象中要大得多。

采访中，大多数年轻职工都靠上网来打发时间，而在网络世界里，他们往往容易忽略时间。

张鹏是个网游高手，每天下班后，他都会坐在电脑前，玩几个小时的网络游戏。“工作压力大，用玩游戏来减压嘛。”张鹏在接受记者采访时坦言，沉浸在网游世界里的确影响了他的睡眠。但身为资深网虫，他自己也戒不掉晚睡的坏习惯。

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的情绪变得低落，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。

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，他认为这只是一份大数据，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。

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

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

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

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。

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。