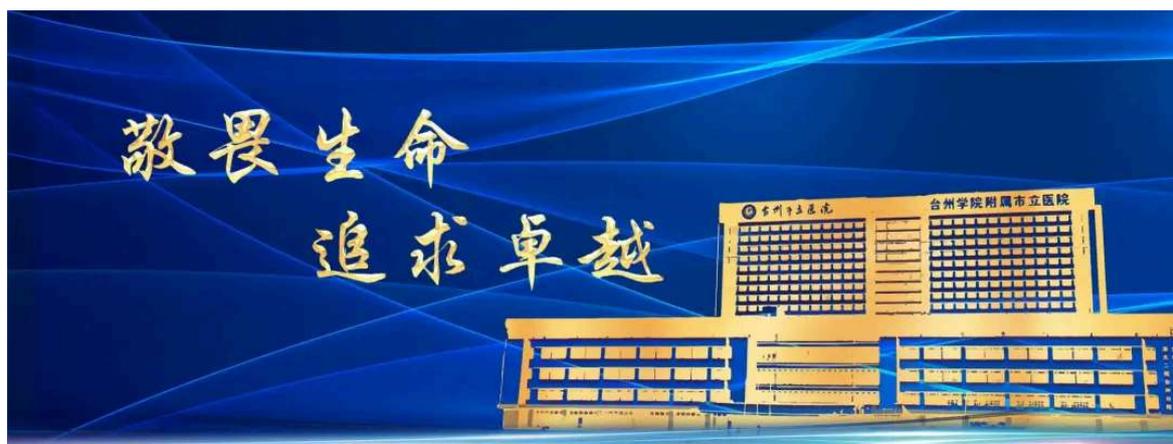


# 想要入睡快，睡得好，大脑中的这个“跷跷板”很关键

台州市立医院 2026年2月7日 16:34 浙江



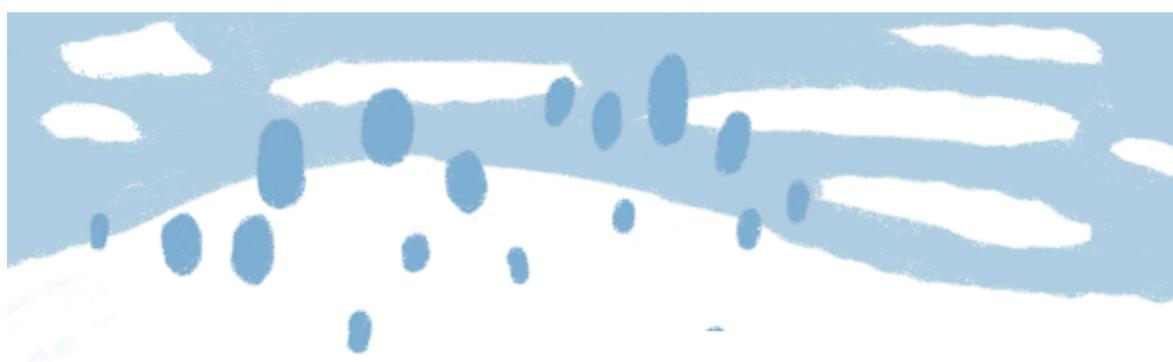
## 体检预约

点击直达“健康管理中心”  
一站式服务

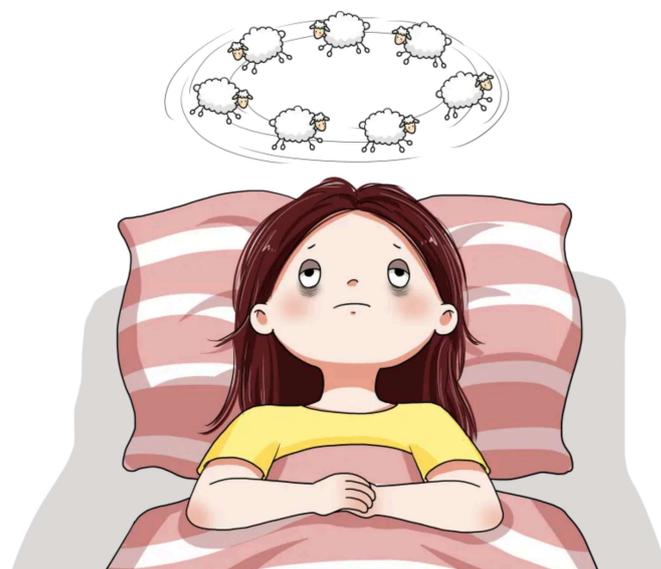
An orange rectangular button with rounded corners. On the left, the text "体检预约" (Health Checkup Appointment) is written in white. Below it, a smaller white box contains the text "点击直达“健康管理中心” 一站式服务" (Click to go directly to "Health Management Center" for one-stop service). A hand cursor icon points to the text. On the right, there is a white icon of a magnifying glass over a document with a person icon, representing a health checkup appointment.

## 吐槽点赞

点击直达“市立心声码”  
填写页面

A pink rectangular button with rounded corners. On the left, the text "吐槽点赞" (Complaints and Praise) is written in white. Below it, a smaller white box contains the text "点击直达“市立心声码” 填写页面" (Click to go directly to "Municipal Heart Code" filling page). A hand cursor icon points to the text. On the right, there is a white icon of a clipboard with a plus sign and a pencil, surrounded by speech bubbles, representing feedback and praise.

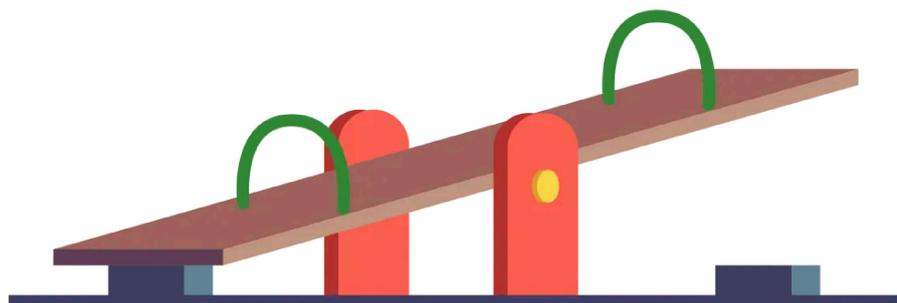
“身体累到睁不开眼，大脑却很兴奋，就像开了‘永动机’，数羊数到天亮也没用。”  
生活中，相信很多人或多或少被这样的失眠问题所困扰。



在台州市立医院神经内科副主任医师叶指南看来，失眠并不只是单纯的心事重，而是大脑的“睡眠-觉醒开系统”出现了功能失调。那该怎么调节呢？

## 失眠不是想太多 是大脑“跷跷板”失衡了

传统观念认为，失眠是想不开、心情烦躁导致睡眠失调。但现代神经科学发现，睡眠和觉醒靠大脑里一套“神经跷跷板”调控，叶医生介绍，这套“跷跷板”的两端，分别对应大脑的两套核心系统：“觉醒端”和“睡眠端”，前者让大脑保持警觉，支撑白天的工作和学习，后者给大脑“踩刹车”，帮助身体顺利进入睡眠状态。



在叶医生看来，**优质睡眠的关键，是“跷跷板”能在晚上准时“倾斜”**——“觉醒端”沉下去，“睡眠端”抬起来。而一旦这个切换过程卡住，就会出现“身体想睡、大脑不想睡”的失眠状态。

就像电器故障分接触不良、动力不足等原因，大脑的“睡眠开关”失灵也分三种类型，症状和诱因都不同。

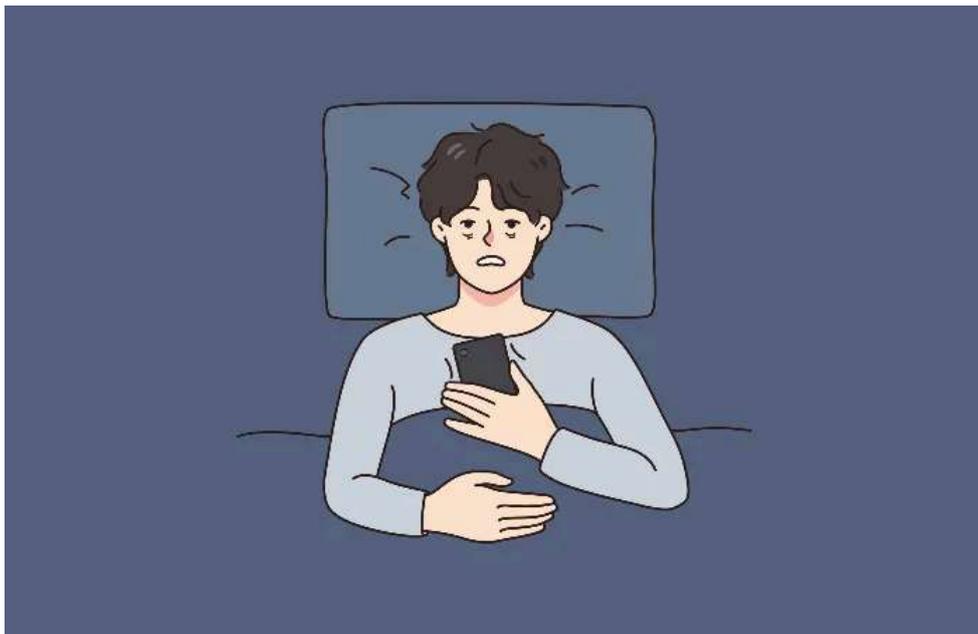
**“最常见的是由于长期压力、焦虑或不良睡眠习惯，导致大脑的‘觉醒系统’过度活跃**，即使在夜晚，‘清醒物质’（如皮质醇）水平依然居高不下。”叶医生说，此时，许多人会感觉到身体很累，但大脑却莫名兴奋、思绪纷乱，导致难以入睡。

此外，**频繁熬夜、睡前长时间刷手机、睡眠很浅、多梦、容易醒等**也都是失眠的重要诱因。

## 科学修复“开关” 告别失眠有方法

28岁的“上班族”李先生，最近因为项目压力开始频繁失眠：夜里躺下两小时难以入睡，稍有声响就惊醒，清晨又困又累却再难入眠。长期失眠，导致李先生的身体状况越来越差，白天昏沉恍惚、精神不佳，直到去医院就诊

后，被诊断为**过度唤醒型失眠**——长期压力让大脑“觉醒系统”持续活跃，“睡眠开关”卡壳。



理解失眠的神经机制后，可以采取更有针对性的治疗方法。李先生在遵医嘱服用相关药物缓解症状的同时，尝试改变自己长年熬夜、睡前爱玩手机等不良生活习惯，每天早起晒半小时晨光“校准”生物钟。

短短一个月，李先生的入睡时间缩短至20分钟内，夜间不再惊醒，白天精力充沛，项目进度也赶了上来。“原来失眠不是硬扛的事，找对方法，大脑的‘跷跷板’真能回正。”李先生感慨道。



“多数失眠患者，往往能通过自我调节改善睡眠质量。”叶医生介绍，比如，**打造一个“睡眠圣地”**，保持卧室房间的黑暗、安静、凉爽，让环境成为睡眠的“暗示信号”，助力大脑从兴奋状态平稳过渡到睡眠状态。

其次，**尝试写下“待办事项清单”**，并在睡前1小时左右放下工作与烦心事，通过正念冥想、腹式深呼吸平复情绪，将烦恼具象化并暂存，告诉大脑“明天再处理”。

**“建议大家在白天时，可以适当多晒太阳（尤其是早晨阳光），同时进行一定的有氧运动**，能积累睡眠压力，帮助大家夜晚尽快入眠，但需要注意的是，**睡前3小时内要避免剧烈运动**，防止大脑的‘觉醒系统’再次被激活。”叶医生强调。

总体来说，**助眠的核心就是帮助大脑“松油门”“紧刹车”“校准时钟”**。但当发现自我调节效果不佳时，**及时就医**才是关键。

“通常来说，医生会根据具体情况，提供非药物治疗或药物干预方案。”叶医生介绍，前者可以通过一些认知、行为疗法等，系统纠正错误的睡眠认知与行为；后者，医生则会根据失眠类型，选择作用于特定神经递质的药物，帮助修复“睡眠开关”。需要注意的是，**药物干预一般建议短期使用，遵医嘱是前提**。

## 专家简介



**叶指南**

神经内科副主任医师 医学硕士

**擅长：**脑血管病、帕金森病、睡眠障碍、头晕头痛、癫痫、神经免疫等神经内科常见病的诊治。



转自 | 台州晚报

## 往期回顾



**「体检优惠活动」马上健康，活力迎春！**  
**我院春节健康体检优惠方案请您查收**



**难缠的儿童荨麻疹，急坏了父母！  
中医来支招**

---

**4天3例！都是血压惹的祸**

---

