

专家讲堂

睡眠质量关乎战斗力

■ 张 熙

专家档案



张熙，解放军总医院第二医学中心神经内科主任医师、教授、博士生导师，擅长睡眠障碍、早期认知障碍等神经系统疾病的诊疗。长期致力于睡眠医学研究，发表国内外学术论文80余篇，获专利10余项，主编《现代睡眠医学》《军事睡眠医学》。

睡眠是机体不可或缺的生理需求，这个看似被动的生理过程，实则是人体精密、强大的修复与升级系统。对军人来说，良好的睡眠质量是有效完成军事任务的基础。良好的睡眠质量具体表现为：在需要休息时能够快速入睡，醒后感觉精力充沛和头脑清醒。反之，入睡困难、频繁觉醒、睡眠不实、过早醒来及白天过度困倦等，都是睡眠质量低下的表现。

二

睡眠是身体的“加油站”与“维修站”，直接关乎生理健康。一个完整的睡眠周期包括非快速眼动睡眠期（NREM）和快速眼动睡眠期（REM）。

非快速眼动睡眠期，特别是深睡眠状态期，是机体的“硬件修复期”，对体力和各系统器官功能的恢复十分重要。在非快速眼动睡眠期，生长激素分泌增多，可促进肌肉组织修复再生和蛋白质合成，有助于缓解肌肉疲劳、恢复精力和体力。而且，深睡眠还是免疫系统工作的“黄金窗口”，有助于增强机体的抗病能力。睡眠期间，心率和血压相对平缓，能使心血管系统得到休息。若长期睡眠不足，会导致免疫功能失调、身心疲惫、精神倦怠，甚至增加患2型糖尿病、肥胖症和代谢综合征、高血压、冠心病、心力衰竭等疾病的风险。

快速眼动睡眠期是大脑的“软件优化期”，影响着认知和作业能力。这一阶段，大脑对白天获取的信息进行筛选、整合、巩固，并清理代谢废物，对调节情绪、恢复脑力至关重要。军事作业需要精准的感知、高效的认知和稳定的心态。若快速眼动睡眠不足，睡眠质量下降，会使注意力显著降低、记忆力受损、思维和逻辑推理能力下降，从而影响警觉力、判断力和认知决策能力，甚至增加军事作业安全风险。

此外，睡眠对大脑情绪中枢的活动有调节作用。良好的睡眠能帮助我们有效调节负面情绪、提升情绪的稳

免夜间频繁起夜；晚餐宜清淡，少吃辛辣、油腻或难消化的食物。

如果大家通过上述自我调节，仍存在明显的睡眠问题，如入睡困难、夜间频繁觉醒、严重的打鼾憋气、日间过度困倦等，可能提示存在失眠障碍等疾病。此时，切记不要硬扛或滥用助眠药物，更不要讳疾忌医，应及时向睡眠专业医生求助，接受科学指导和专业干预。

三

官兵在执行任务期间，睡眠质量可能会面临挑战。例如，站岗执勤、跨昼夜军事训练、睡眠剥夺、睡眠一觉醒节律紊乱、应激障碍以及特殊环境等不可抗拒的因素，均会对官兵的睡眠质量和持续作业能力产生不良影响。在这种情况下，战友们可主动采取措施，提高睡眠质量。

学会恢复性小睡。若执行任务时无法保证整晚睡眠，可通过恢复性小睡缓解连续作业导致的疲劳、恢复精力和体力。在任务间隙，哪怕只有十几分钟，也要抓住机会小睡。这种15~20分钟的短暂小睡，可以迅速清除大脑中的“疲劳物质”——腺苷，有效提升警觉性、注意力和反应速度，并且不易出现心悸等不适。此外，夜晚睡前或者计划小睡前4~6小时内，不要食用含咖啡因的食物，以免影响睡眠质量。需要注意的是，咖啡因无法替代睡眠的恢复作用，不要在任务中过度依赖。