



报道 | 李亦筠
leegh@sph.com.sg

夜深了，身体已经疲惫，脑子却迟迟停不下来。过去面对失眠，许多人想到的是吃安眠药；如今，非药物治疗正成为另一条重要途径。专家指出，失眠往往是身体、心理与生活习惯交织的结果，失眠认知行为治疗可帮助患者打破“越怕睡不着，越难入睡”的循环。配合瑜伽、太极、步行等温和运动及穴位按摩，也能从不同方面帮助身心放松，重建睡眠。



身体想睡大脑不肯关机 不靠安眠药找回睡眠能力

失眠者脑子不断想着“今晚会不会又睡不着？”，结果越想睡，身体和大脑反而越紧张，以致久久无法入睡。（示意图）（龙国雄摄）

过去睡不着，一般人选择看医生、吃安眠药。现在睡不着，可以接受“失眠认知行为治疗”（以下简称认知行为治疗）来重建睡眠。国际睡眠医学把认知行为治疗列为第一线治疗。随着公众对长期服用安眠药产生耐药性和副作用的担忧增加，医院和诊所开始大力推行这种非药物的心理与行为干预。受访心理学家认为，这种疗法适合每个失眠患者，可以帮助他们找回身体原有的睡眠能力。

解决根源重建睡觉信心

“我睡不着。”这是莱佛士健康长寿中心高级首席心理学家黄婉萍博士在临床上经常听到的一句话。

无论是因工作压力出现睡眠问题，还是曾经历中风、脑损伤，或患有其他慢性疾病，患者即使病情稳定后，仍可能饱受失眠困扰。这名钻研睡眠医学的心理学家，帮助他们寻找药物以外的解决之道。

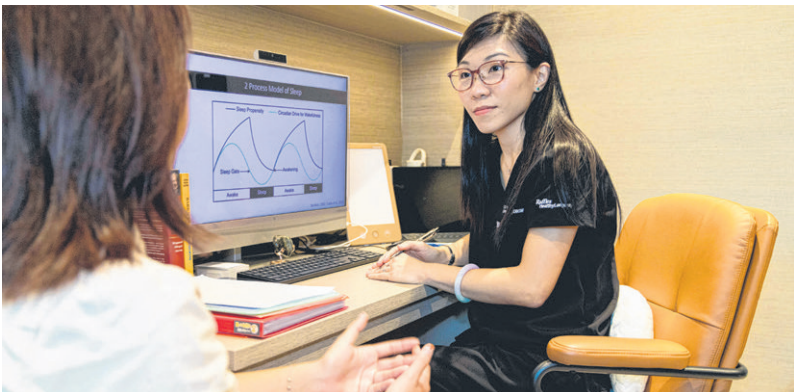
黄博士是新加坡及东南亚首名获行为睡眠医学专科文凭（Diplomate in Behavioural Sleep Medicine）的心理学家。取得认证须完成数百小时受监督的临床训练，接受睡眠科学、睡眠障碍及各种治疗方法的专业训练，并通过高难度考试。她花了

三年多准备，在接受《联合早报》专访时，她形容这是自己人生中最难的一场考试。对她而言，这项认证的意义，不只是专业资格，更在于让她掌握从非药物角度介入和改善睡眠问题的方法。

“药物对短期是好的，可以缓解症状，但真正需要处理的是根源，帮助一个人重建睡觉的信心。”

了解睡眠机制是核心

这也是认知行为治疗的核心。它并不是简单教人“怎么睡”，而是帮助患者了解睡眠机制，找出影响睡眠的想法和行为，再逐步调整睡眠时间、生活习惯以及对失眠的焦虑，从而重新建立健康的睡眠模式。



心理学家黄婉萍博士（右）向求助的失眠患者解释睡眠的自然机制，以及干扰这一机制的生活习惯。（示意图）（李冠卫摄）

黄婉萍以“睡眠驱动力”和“清醒驱动力”作进一步解释，一个人从早上醒来的那一刻起，睡眠驱动力已经开始累积。随着清醒时间越来越长，大脑中的腺苷（adenosine）逐渐增加，想睡的感觉就越强。但与此同时，人体也有维持清醒的机制，让人白天能够保持警觉。两套系统共同运作，使人白天清醒，而到了晚上，强大的睡眠驱动力则会帮我们入睡。

“可是，生活中的一些习惯会干扰这个自然机制。白天长时间午睡，会消耗累积的睡眠驱动力；咖啡因则会阻断腺苷的作用，使人较难感受到睡意。因此，有失眠问题的人，睡前7至9小时应停止摄取咖啡因。酒对睡眠没有好处，它会影响睡眠质量。”黄博士说，一个人连续几晚睡不好后，另一个问题可能随之出现——开始害怕睡不着。

第一晚睡不好，第二晚又担心重蹈覆辙；到了晚上，人躺在床上，脑子不断想着：“今晚会不会又睡不着？”越想睡，身体和大脑反而越紧张。这正是认知行为治疗希望打破的循环。

——黄婉萍博士

晚上，强大的睡眠驱动力则会帮我们入睡。

“可是，生活中的一些习惯会干扰这个自然机制。白天长时间午睡，会消耗累积的睡眠驱动力；咖啡因则会阻断腺苷的作用，使人较难感受到睡意。因此，有失眠问题的人，睡前7至9小时应停止摄取咖啡因。酒对睡眠没有好处，它会影响睡眠质量。”黄博士说，一个人连续几晚睡不好后，另一个问题可能随之出现——开始害怕睡不着。

第一晚睡不好，第二晚又担心重蹈覆辙；到了晚上，人躺在床上，脑子不断想着：“今晚会不会又睡不着？”越想睡，身体和大脑反而越紧张。这正是认知行为治疗希望打破的循环。

建立床与睡眠联结关系

黄婉萍常见的一类患者，是四五十岁的高压职场人士。升职、失业、工作压力、亲人患病或离世，都可能成为失眠的诱因。另有一些患者从白天一直工作到深夜，关掉电脑后马上上床，身体虽然疲惫，脑子却仍在高速运转。“我们不是机器。”她说。人不可能工作到晚上11点或12点，关掉电脑后便立即“关机”，大脑需要1至2小时逐渐减速。

因此，她会从睡前4小时开

始检视患者的生活节奏，安排足够的时间，让大脑和身体慢慢安静下来。同时固定睡觉和起床时间，减少白天长时间午睡，并控制咖啡因。

她也特别强调“床与睡眠的关系”。她说，如果一个人长期在床上工作、滑手机、开视讯会议，或者半夜醒来后一直翻来覆去，床便可能逐渐与清醒、焦虑和挣扎联系起来。所以，认知行为治疗会重新建立“床=睡觉”的联结。如果半夜醒来约15至20分钟仍无法重新入睡，应暂时离开床，到另一个地方做些放松的事，等睡意回来再上床。“我们不会坐在餐桌前等自己饿，为什么要躺在床上等自己困？”

她强调失眠也不一定只是心理问题，“单纯把失眠归咎于心理因素，并不完整。中风、脑损伤等神经疾病可能首先扰乱睡眠；女性进入更年期后，潮热、盗汗等荷尔蒙变化，也可能让人无法安睡。然而，即使身体状况逐渐稳定，患者也可能因为长期睡眠不佳而产生担忧和焦虑，心理因素随之介入，并进一步加重失眠。因此，失眠往往是身体与心理因素交织的结果。”

年纪大了睡不好很正常

她认为，新加坡人的急性失眠，常与工作、家庭、感情及丧

亲等生活压力有关。白天频频打瞌睡，开会时不断点头，甚至搭巴士或地铁时不自觉睡着，也不应简单归咎于“昨晚没睡够”，因为背后可能隐藏阻塞性睡眠呼吸暂停综合征等睡眠疾病。她认为，这类问题在新加坡仍可能被低估。

轮班工作者同样面对挑战：工作时难以保持清醒，下班后却无法在该睡觉的时候入睡。至于“年纪大了，睡不好很正常”，黄婉萍并不认同。她曾治疗一名84岁女性，患者从40岁起便饱受失眠困扰，后来又经历中风、跌倒及活动能力下降等问题。第一次见面时，她告诉黄婉萍，自己一晚只能睡一两个小时。“治疗从生活中的小改变开始：早上走动、接触阳光，白天保持活动，限制午睡，并通过园艺、唱圣诗等活动增加日间活动量。接受四次治疗后，她已经可以连续睡约5小时。”这个案例让黄婉萍更加相信，恢复良好睡眠没有所谓“太迟”。“失眠是可以治疗的。”她说。

睡眠不是奢侈品，也不是忙碌生活中可以随意牺牲的一部分。认知行为治疗要做的，不只是帮助患者睡着，更重要的是让他们重新理解自己的身体，摆脱对失眠的恐惧，逐步找回原本就拥有的睡眠能力。

瑜伽练习与穴位按摩 放松身心有助眠

研究指出，瑜伽、太极、步行、跑步是最有效的助眠运动。

汤申路上段Healthtinity的创办人兼瑜伽教练詹凯安指出：“瑜伽、太极、步行和慢跑有一个共同点，就是都可以



瑜伽教练詹凯安指导练习者做婴儿式，放松脊椎，减轻身体紧绷感。（龙国雄摄）



若家中找不到空墙，可用椅子做双腿靠墙仰卧姿势。（龙国雄摄）

是比较缓慢的运动。”不过，相较于步行和慢跑，瑜伽最大的不同，在于它不仅关注身体，也强调心念调节。通过动作、呼吸与专注，练习者能慢慢从外在活动转向内在感受，这种过程对失眠者尤其重要。

失眠常伴随“过度唤醒”（hyperarousal），即到了该睡眠时间，大脑仍处于高度活跃状态。人躺在床上，身体已经疲倦，脑子却不断想着工作、家庭或明天的事情，反复思考同一个问题。

睡前选择温和瑜伽练习

瑜伽的缓慢动作配合有意识的呼吸，可以帮助释放身体紧张；练习时把注意力带回呼吸和身体感觉，有助减少反复思考，让身心逐渐进入较为放松的状态。

詹教练特别提醒，瑜伽有不同类型和强度。如果睡前参加节奏快、动作强度高的课程，身体虽然疲累，大脑却可能因为受到刺激而更加清醒。



双腿靠墙，让身体进入较为静止的状态，有助于放松。（龙国雄摄）

因此，睡前应选择节奏较慢的温和练习，让身体逐渐进入休息状态。此外，还应避免过度拉伸。“痛不是目标，舒服才是目标。”他说，睡前练习需要的只是温和伸展，让身体感觉舒适，而不是追求“拉到最大”。过度追求动作标准，反而可能产生压力。“我一定要做到这个姿势”“我今晚一定要睡着”，这些想法都会增加焦虑，对睡眠无益。

他建议在睡前练习几个简单放松动作，包括婴儿式、双腿靠墙仰卧姿势，以及仰卧束

角式，每个姿势可维持3分钟。

婴儿式可以让脊椎得到放松，减轻身体紧绷感；双腿靠墙姿势则让身体进入较为静止的状态，有助放松。仰卧束角式打开髋部，可让下背部舒展，对于一些因背部不适而影响睡眠的人，或有所帮助。

他说瑜伽还有一种呼吸练习，名为“蜂鸣式呼吸法”（Bhramari Pranayama）。练习时先吸气，然后在呼气时发出类似蜜蜂振翅的嗡嗡声，让声音产生轻微震动，“这种练习可作为帮助身心安静下来的方法，一般练习约3至5分钟，



仰卧束角式打开髋部，对因背部不适而影响睡眠的人，或有帮助。（龙国雄摄）

但时间视个人情况而定。”

练习瑜伽多久才有望改善睡眠？视个人情况各有不同，在他所接触的个案中，从约三周到一年都有。他强调，瑜伽是辅助策略，不能取代针对失眠的医学治疗。若失眠是由焦虑、疼痛、偏头痛、眩晕或其他身体及心理问题引起，应找相应的医生或专业人士评估。但对于希望从生活方式着手改善睡眠的人来说，瑜伽可提供另一种选择。

穴位按摩辅助身心放松

上医馆资深中医师王栋受访时透露，穴位按摩可以作为放松身心的辅助方法，但不能取代必要的心理支持或专业治疗。

王栋建议轻柔按压百会、印堂、



按揉印堂穴（左图）、百会穴（右图）有助放松解郁。（萧紫薇摄）

太阳、内关和神门等穴位。注意力不集中时，也可按揉百会和四神聪。

按摩时用拇指或食指指腹即可，以局部出现轻微酸胀感为宜，不需要用力按压，更不应追求疼痛。每个穴位按揉约1至3分钟，每天进行1至2次即可。按摩时配合缓慢、深长的呼吸，有助于放松。



容易恐慌、焦虑，可按揉涌泉穴。（萧紫薇摄）