



现代快报记者头部连着传感器,枕下放着装有两款睡眠APP的手机 现代快报/ZAKER南京记者 徐洋 摄

实证  
新闻  
DISCOVERY

## 现代快报记者在南京脑科医院做睡眠实验,测试火爆网络的睡眠APP 手机软件能测睡眠质量? 不靠谱

晚上睡不着、早上醒不来、越睡越困……上面这些症状,你有吗?现在人们睡眠问题增多,很多睡眠软件也悄然走红。有的软件号称,把手机放在枕头下面,就能检测睡眠状况。睡眠时长、清醒、浅睡、深睡时间一目了然。这些软件靠谱吗?近日,现代快报记者来到南京脑科医院“睡眠门诊”完成了一次睡眠实验。一边是睡眠APP,一边是连着电极根据脑电波、眼动图等项目检测出来的睡眠报告,两者结论是否一样?

现代快报/ZAKER南京记者 徐岑

实验  
过程

21:00

实验当晚,现代快报记者来到南京脑科医院睡眠多导图检测室。原本以为是要戴个类似于头盔式的检测仪器,没想到有20多根导线,要一根根连到头皮、耳朵、眼睑、嘴角上。

护士先将电极线连接上传感器,抹上导电膏,根据一定的定位,按到上面的位置,再用胶布固定。全部连好后,护士又给记者戴上了网状头套固定所有线的位置。

最后,记者躺在了床上。导联线的另一端就是检测设备。当记者说话时,护士表示,设备屏幕上的脑电波非常杂乱,波动剧烈。而安静下来,脑电波也会平稳下来,变成一条条规律的波幅和波长不等的波形。

22:00

记者准备入睡的同时,打开了两款网上下载量最高的睡

眠软件。两款软件都提醒记者,保持手机打开,放到枕头下即可。其中一款,当记者点击开始入睡时,开始播放水花的声音,帮助入睡。不过,20分钟后,音乐消失,记者还没有睡着。

次日00:20

由于头上连着线,不太习惯,想要翻身或者下床也很难。记者平躺在床上,闭着眼睛数绵羊,也没能睡着。

1:00—3:00

护士两次进来查房,都有感觉。迷迷糊糊睡着后,多次突然惊醒。

7:00—8:00

醒后,又眯了半个小时。7点半左右,记者拿出枕头下的手机,点击了APP上的停止按钮,结束了睡眠实验。

陌生的环境、加上连着“装备”,这一觉睡得并不好,醒过来也感觉很累。



护士为记者连接导线

### ●●● 专家分析

#### 软件只能参考,失眠得找医生

南京脑科医院医学心理科主任、硕士生导师欧红霞告诉现代快报记者,睡眠软件只能作为参考,由于它不跟身体直接接触,准确性不够。“睡眠多导图检查比较科学,通过导联线可以检测出脑电波、眼动图、肌电图,再精细还可以检测出呼吸、心率、血压的波动,这些指标综合分析才能区分深睡、浅睡、是否做梦,才能科学评判睡眠质量。”

比如快速眼动期,做梦时眼球会快速运动,眼睑上的导联检测到的眼动图,就能结合脑波、心率、呼吸判断有没有做梦。而深睡时,肌肉会放松、呼吸心跳变缓、眼球运动减慢、体温下降。

欧红霞表示,有睡眠问题的人使用睡眠软件,不准确的数据反而会带来心理压力,建议还是到医院找专业医生检测,客观评价真实的睡眠情况。

#### 越来越多的年轻人有睡眠问题

南京脑科医院1992年开展失眠专科门诊,已经有25年。“现在门诊量逐年上升。刚开门诊时一年不到1000人,前年6万左右,去年已经超过7万人了。”欧红霞介绍,来看门诊的有些是单纯性失眠问题,还有些是抑郁症、焦虑症、神经衰弱病人,睡眠障碍只是其中一个症状。

与从前相比,来看睡眠门诊的年轻人也越来越多。“大

部分年轻人睡眠不规律,工作压力大、生活节奏没掌握好,有不良习惯,比如睡前玩手机、打游戏、看视频等,都会造成睡眠问题。”

欧红霞说,白天有一定的运动量、体力消耗,晚上才能睡得香。如果有心理压力,一定要及时纾解。“尽量晚上11点前上床。不要长久卧床,睡不着就起来,睡不好白天也不要补睡。”

### ▶ 误区

#### 1.你从来不做梦?

人们常用“一夜无梦”形容自己睡了一个好觉。但欧红霞介绍,实际上,只要是正常人一定会做梦。而且一晚上做好几次梦。“很多人说自己没做梦,实际是醒来后,做的梦不记得了。人做梦的过程有利于对白天学到的东西进行记忆。”一般来说,人一晚要做4到5次梦,少部分人3次左右。

#### 2.深睡越久越好?

追求深度睡眠,认为深睡越多睡眠质量越好,也是误区。欧红霞表示,深睡的确重要,但不是越多越好。“正常的睡眠结构,深睡只占25%左右,不会超过30%。这个阶段人很难唤醒,是恢复体力的重要时期,保证第二天精力充沛。”

“而浅睡要占到50%。一方面,有利于记忆力。另一方面,为第二天清醒做准备。”她解释,如果晚上11点睡觉,后半夜就以浅睡为主了。如果还是深睡,早上醒来就会有疲劳感,人懒洋洋的,头脑不是很清醒。

#### 3.睡得越多越好?

每天应该睡多长时间,是不是睡得越多越好?欧红霞表示,每个年龄阶段需要的睡眠时间都不一样。比如,婴儿时期要20个小时以上,成年人一般8小时左右。“七八十岁的人,由于脑功能衰退、体力消耗减少等,睡眠也会减少,可能五六个小时就够了,而且浅睡比例会增加。”

#### 4.熬夜白天补觉?

很多人晚上不睡,白天补觉。欧红霞表示,这是补不回来的。“一定要在晚上11点前睡觉,睡眠时间虽然能补回来,但是人体内分泌活动和睡眠有联系,错了就补不回来了。比如,零点,生长激素在睡眠过程中分泌最旺盛。如果错过了,生长激素分泌减少,就不利于生长。”同时,晚睡也会影响第二天精力的恢复。

实验  
结果

### 软件和实验数据差别大

从点击“开始入睡”到停止,两款睡眠软件都显示睡眠时长为9小时40分左右。南京脑科医院出具的睡眠多导图检查报告书(以下简称“报告书”)总记录时间570分钟,相差不大。

不过,具体到每一项指标,

就千差万别了。软件A显示,清醒时间为23分钟。软件B显示,清醒时间为20分钟。而报告书显示,清醒时间为208分钟,实际睡眠时间只有6个小时。而根据记者当晚实际睡眠体验,报告书的数据比较靠谱。

	□软件A	□软件B	□睡眠实验
清醒时间	23分钟	20分钟	208分钟
浅睡	3小时12分	22分钟	50分钟
深睡	6小时6分钟	9小时	3小时17分
做梦时间	无显示	无显示	115分钟

### 醒了12次做了3个梦

再看浅睡时间和深睡时间,两款软件差距也很大。而报告书中,深睡占54%,约3小时17分钟,相对科学。

同时,与睡眠软件只有清醒、浅睡、深睡三个指标相比,

报告书上还有很多其他指标。比如,醒觉时间、醒觉次数,提示一夜醒了12次。还有REM(快速眼动睡眠)睡眠115分钟,也就是做梦时间。报告显示,当晚记者做了3次梦,共115分钟。