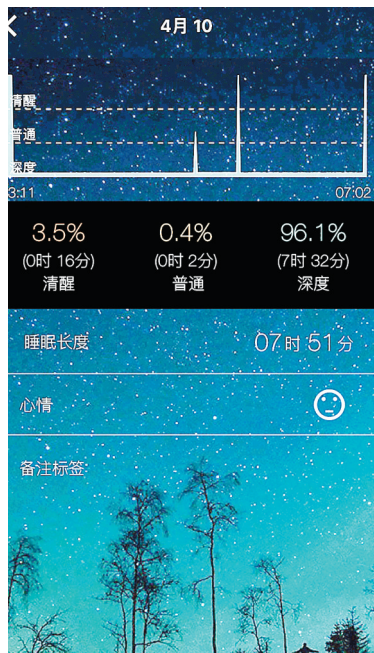


网传手机软件能监测睡眠质量？ 专家认为 监测结果只能作粗略参考

晚上睡不着、早上醒不来、越睡越困……这些症状，你有吗？随着人们睡眠问题的增多，很多睡眠监测软件也悄然走红。有的软件号称，把手机放在枕头旁，就能监测睡眠状况。睡眠时长、清醒、浅睡、深睡时间等一目了然。这些软件真的靠谱吗？近日，记者下载了4款不同的睡眠APP，发现同一时段的睡眠情况，4款软件的监测数据各不相同，其中一款还充斥着广告味。对此，专家表示，睡眠软件监测的准确性不够，只能作为参考，市民若想检查自己的睡眠质量，还是到专业医院做睡眠多导图检查为好。

□记者 程高赢



4款软件监测出4个结果

近日，记者在苹果手机商店输入关键字“睡眠”，随后界面跳出9款免费的睡眠监测软件。其中的5款软件因下载量较少，开发者长时间未维护而无法使用。记者随后下载了蜗牛睡眠、sleep better、sleepcycle、slee-

pexplorer共4款可以使用的睡眠监测软件。当晚23时，记者打开4款软件，4款软件均提示，监测时应尽量将手机与身体靠近并打开手机的麦克风功能。记者点击“开始入睡”并把软件内

置的闹钟统一设定在第二天早上7时。结果，4款睡眠软件都显示睡眠时长近8小时。不过，具体到每一项指标，差别可不小。蜗牛睡眠软件显示，睡眠时长7小时53分，清醒时间为20分钟。

sleep better显示睡眠时长7小时49分，软件下方还有与睡眠无关的广告内容。sleepcycle显示睡眠时长7小时51分，清醒时间为16分钟。sleepexplorer显示的睡眠时长为7小时53分，无清醒时间。

软件只能参考，失眠得找专业医生

浙江大学医学院神经生理学教授虞燕琴告诉记者，手机睡眠软件运用的原理，可能是以身体活动和感觉灵敏度作为衡量指标，通过体动记录仪监测人的动作来检测的。动得多，它就认为在浅睡眠，没有动了，它就认为到深睡眠了。所以，这只能反映一个非常大概的情况，仅能看做一个粗略的参考，应该说局限性很大。这样的

睡眠监测，无法准确告诉用户睡眠的问题出在哪里，与医院里真正意义上的睡眠监测存在很大差距。“专业医院的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、肌动图，再精细一点还可以检测出呼吸、心率、血压的波动。通过分析这些指标才能区分深睡、浅睡、是否做梦，才能科学评判睡眠质量。”

虞教授说，睡眠长短因人而异，总体来说每天平均需要7到9个小时。在这样一个睡眠过程中，我们会经历4到6个睡眠周期，每一个周期中，浅睡眠是7分钟，二期的睡眠有40多分钟，深睡眠则有20多分钟，另外还有一个快动眼睡眠的20多分钟，这样一共90分钟左右。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。虞教授表示，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。

有心理压力要及时缓解

虞教授介绍，晚上睡不着、早上醒不来、越睡越困，这些症状都是睡眠问题的表现。有些人是单纯性失眠问题，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。

与以往相比，现在受失眠问题困扰的年轻人越来越多。“很多年轻人睡眠不规律，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，这些都会造成睡眠

问题。”虞教授建议，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，一定要及时缓解。“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。实在睡不着的话，要上医院找医师，根据个人情况，多吃一些有助睡眠的食物，或者服用一些有助睡眠的药品。”虞教授说。

延伸阅读

针对市民在日常睡眠中遇到的问题，虞教授也做了解答。
做梦有利于记忆
人们常用“一夜无梦”形容自己睡了一个好觉，但虞教授介绍，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。

深睡并不是越久越好
许多市民追求深度睡眠，认为深睡越多睡眠质量越好，这也是误区。虞教授表示，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。
不同年龄的人睡眠时间不同
每天应该睡多长时间，是不是睡得越多越好？虞教授表示，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。”

尽量在晚上11点前睡觉
很多人晚上不睡，白天补觉。虞教授表示，这是补不回来的。“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，错过了就补不回来了。
比如，每晚零点，是人体生长激素在睡眠过程中分泌最旺盛的时间。如果错过了，生长激素分泌就会减少，不利于青少年的健康成长。”同时，晚睡也会影响第二天精力的恢复。