



# 鼾声与失眠之间 分房睡成为“和解密码”

□本报记者 朱晓洁

“他倒头三秒就打呼噜，我躺在旁边，听着那呼噜声时断时续，既担心他憋过去，又烦躁得完全睡不着。”在福建省级机关医院睡眠医学中心的诊室里，48岁的王女士道出她的困扰。

当深夜的卧室不再是亲密的港湾，而是充斥着鼾声、辗转与无声的焦虑，分房睡——这个曾被视为“夫妻关系降温”的信号，正逐渐成为许多家庭破解睡眠困境、修复亲密关系的新选择。

**中年夫妻因睡觉问题差点离婚**

王女士长期受失眠困扰，入睡困难、半夜易醒，丈夫的鼾声更让她一夜无眠成为常态。更让她崩溃的是，自己在深夜辗转反侧时，丈夫却能毫无波澜地呼呼大睡。“那种委屈和愤怒，会让我忍不住把他叫醒吵架，可吵不了两句，他又睡着了，我却更清醒了。”

长期的睡眠不足与情绪内耗，让她变得易怒、耐心尽失，夫妻关系也陷入僵局。幸好，在走进民政局前，她先走进了睡眠医学中心。

接诊的吴美娜副主任医师给出了治疗方案，除了专业的失眠认知行为治疗，“分房睡”



吴美娜在查房

成为关键的辅助建议。三个月后复查时，王女士和丈夫手挽手走进诊室，她的睡眠质量显著提升，日间烦躁感消失，整个人变得平和舒展。更意外的是，与丈夫的关系也得到了改善。“分房睡后，我不再因为睡眠不好而迁怒他，反而有了更多平和的沟通时间。”

**分房睡能真正改善睡眠**

吴美娜表示，分房睡对睡眠改善有诸多好处：一方重度打鼾、呼吸暂停，会直接打断另一方的入睡与深睡眠；作息不同步、夜间起夜、翻身、开灯，都会破坏睡眠连续性。分房后，噪音、动作、节律差异被彻底隔离，双方都能获得连续、稳定的睡眠周期。

很多人会因对方打鼾时呼吸骤停而整夜紧绷，分房后焦

虑消失，入睡更顺利。睡眠限制是失眠认知行为治疗的重要方法，失眠者半夜醒来若超过半小时，医生会建议离开卧室，等有困意再上床。这过程中极易吵醒伴侣，反过来再次干扰失眠者。分房则可完全避免这类连锁干扰。

此外，该疗法的关键原则是“床只用来睡觉”，分房能让失眠者严格执行治疗节律，不被伴侣干扰。长期睡眠不足会直接导致烦躁、敏感、没耐心，睡眠恢复后，情绪稳定、心态平和，矛盾自然减少。

**开口说“分房”更需要坦诚沟通**

吴美娜认为，分房睡的关键在于平衡睡眠与亲密。分房不代表“断联”，夫妻要有意识地在睡前预留时间，把当天琐事、次日安排、情绪感受说清楚，避免带着心事上床。清晨的一句问候、日常的并肩相处，都是维系亲密关系的重要纽带。

沟通是前提，坦诚地告知对方自己的睡眠困扰，结合自身情况与医生建议，共同协商解决方案，才能让分房睡真正成为“和解密码”，而非“隔阂的开始”。



访谈节目中，这些明星提及与丈夫分房睡

## 春季不止花开 还有情绪“爆炸”

福建大学生一周挥霍5万，医生揭开“桃花癡”真相

□本报记者 刘伟芳

通讯员 林佳荔

凌晨3点，18岁的大学生小林(化名)躲在房间里，对着手机屏幕疯狂下单。名牌鞋、限量款外套、最新款电子产品……短短一周，他挥霍了4万至5万元。面对母亲的催促睡觉，他不耐烦地甩出一句：“别吵，我在干大事！”

在母亲陈女士眼中，儿子寒假回家后像变了一个人。原本品学兼优、懂事自律的他，开始整夜不睡，自称在“发明一项厉害的新科技”，却拿不出任何实质成果。更令她崩溃的是，儿子频频在半夜拨打同学电

话，滔滔不绝地畅聊人生与创作构想，严重干扰他人正常生活。

“以前他从来不会这样大手大脚的。”陈女士无奈地说。不得已，她带着小林来到福州市第二总医院神经精神病防治院就诊。

接诊的精神科主任医师丛伟东评估后指出，这是典型的“桃花癡”急性发作——即双相情感障碍的躁狂表现。小林已发病7天，除冲动消费、睡眠紊乱外，还产生了幻觉，总觉得网络中有神秘力量暗示自己能完成重大发明，完全失去了自我认知和行为控制能力。

“像小林这样的患者并非个例。”丛伟东表示，每年3、4月是精神疾病高发期，仅双相情感障碍病区，一周左右就新增患者近20人。春季日照时间延长、气候波动，会影响褪黑素分泌，干扰神经递质平衡；加上开学压力、社交增多，极易诱发情绪失控。

经过电休克治疗及规范使用稳定剂，小林的情绪很快平复，能够安静配合治疗。丛伟东提醒，当身边人出现以下表现时，切勿当成“一时兴起”：

行为异常：睡眠需求骤减却不感疲倦，冲动购物、挥霍无度；

言语夸大：盲目自信、规划不切实际的目标，或产生“被选中”的幻觉；

社交失控：频繁骚扰他人、四处奔波不停歇。

需要注意的是，患者发病时往往丧失自知力，不认为自己患病，甚至抗拒治疗。一旦出现伤人毁物或自伤风险，必须及时送医强制入院。

对于有精神病史的人群，丛伟东建议：春季保持规律作息，避免熬夜、暴饮暴食、饮酒；适度外出踏青有助于稳定情绪，但要避免过度劳累；务必遵医嘱服药，切勿自行减药、停药。