

# 睡觉突然一抖，是病吗？



你是否有过这样的经历：夜深人静，忙碌了一天的身体终于放松下来，躺在床上，睡意慢慢袭来，意识渐渐模糊。可就在即将沉入梦乡的瞬间，身体却像突然踩空楼梯、失足坠落一般猛然一抖，瞬间把你从半睡中惊醒。

很多人都会因此感到困惑：这到底是身体过度疲劳引发的抽搐，还是某种疾病发出的信号？其实，这种情况并非个例，医学上将这一现象称为“入睡惊跳”，也叫“睡眠启动”或“催眠性抽动”。据相关统计，约有70%的人一生中至少经历过一次这样的瞬间抽动，约10%的人甚至经常在夜间入睡时被它打断睡眠。

## 什么是“入睡惊跳”？

“入睡惊跳”指的是人在即将入睡、意识逐渐模糊的阶段，出现的一种突发、短暂、非周期性的肌肉抽动，常发生在四肢、肩部，严重时可累及整个躯干。这种抽动幅度可大可小，可能只是轻微的颤抖，也可能强烈到将人从半睡状态中惊醒。

由于它通常发生在睡眠与清醒的过渡期，医学上将其归类为“睡眠-觉醒过渡障碍”，属于一种非病理性的睡眠相关运动现象。

虽然“入睡惊跳”十分常见，但它的确切成因至今仍未完全明确。多年来，科学家提出了多种假设，试图解释这种突然出现的肌肉抽动为何会在意识模糊、即将入睡的那一刻发生。

一是神经“误触发”说。入睡时，大脑从清醒状态逐步过渡到睡眠状态，在这一过程中，神经系统的控制权从大脑皮质逐步交给脑干和下行通路。研究者认为，在这种交接尚未稳定的阶段，皮质下的神经放电可能会短暂失控，激活脊髓下行通路，引发肌肉突发收缩。

“入睡惊跳”这一看似微小的动作，实际上是大脑与身体在意识边缘的一次短暂对接。它不意味着疾病，也不必过度紧张，只是人类在由清醒转向睡眠的过程中，偶尔出现的正常生理现象。

但如果这一现象频繁发作，严重影响入睡速度和睡眠质量，甚至让人产生睡前焦虑，就需要通过一些方式进行改善。

首先，避免过度劳累与精神紧张。

在《国际睡眠障碍分类手册》第三版（ICSD-3）中，“入睡惊跳”被明确列入“睡眠相关运动障碍”下的“孤立症状与正常变异”类别，与梦游等同属一类，这一分类直接强调了它的生理性、无害性和普遍性。

“入睡惊跳”的表现形式多样，主要包括以下几个方面。肌肉抽动：这是最常见的表现，可能是单肢轻微抖动，也可能是全身突然一震，持续时间通常不超过1秒。感官错觉：多数人在惊跳时，

## 科学界如何解释这一现象？

简单来说，就像一辆车在换挡时，动力传输短暂衔接不畅，出现了一次轻微顿挫。

二是“清醒残留”说。心理学家提出的认知神经假说认为，当大脑正在进入睡眠状态，但部分清醒控制机制未完全关闭时，两个系统的相互干扰可能导致短暂的肌肉激活。可以理解为：大脑已经准备休息，可身体还没完全“收到指令”，残留的清醒信号引发了一次无意识的抽动。

三是进化说。从演化角度来看，“入睡惊跳”被视为一种古老的

会伴随强烈的坠落感，仿佛从高处踩空；部分人还会出现眼前闪光、模糊幻觉等现象。自主神经反应：抽动发生时，可能出现心跳加速、呼吸急促、轻微出汗，甚至短暂的紧张、恐慌感，让人一时难以再次入睡。

值得一提的是，并非所有“入睡惊跳”都会被人察觉。如果抽动幅度很小，没有引发明显的身体动作或觉醒，大多数人根本不会意识到自己刚刚经历过一次抽动。

灵长类防御机制。部分学者推测，当原始人类或其他灵长类动物栖息在树上入睡时，肌肉松弛可能会被大脑误判为“失去平衡、即将坠落”，于是迅速发出反射信号，使肌肉瞬间收缩、调整姿势，避免摔伤。

四是多通路生理模型。近年来，通过肌电图、多导睡眠监测等技术，研究者发现，不同人的抽动模式存在差异，可分为类惊吓反射型、网状反射型、锥体外系统型、锥体系型等。这说明“入睡惊跳”可能并非单一机制造成的，而是多个神经通路在不同条件下的不协调反应的结果。

## 如何应对“入睡惊跳”？

身体疲劳、压力过大、精神高度紧绷时，大脑神经很难平稳切换到睡眠状态，更容易出现放电失调，诱发惊跳。白天适当放松，睡前半小时远离工作、学习等高强度用脑活动，能有效减少其发作。其次，改善睡前习惯。睡前大量饮用咖啡、浓茶、酒精饮品，或剧烈运动、玩手机、看刺激的视频，都会提高神经兴奋性，增加“入睡惊跳”的概率。可以换成温水泡脚、听舒缓音乐、安静阅读等温和

的放松方式。另外，保持规律作息。熬夜、作息混乱会打乱大脑的睡眠节律。固定入睡和起床时间，让身体形成稳定的生物钟，能显著降低抽动频率。

若“入睡惊跳”伴随严重失眠、肢体疼痛、夜间频繁抽搐等症状时，可以求助专业医生。下次再遇到入睡时突然一抖，不妨轻轻告诉自己：只是大脑在慢慢切换睡眠模式，没什么好担心的，继续安心睡就好。

据央视网

## 新闻速读

### 本地新闻

1. 近日，“烟台站、烟台西站-八角湾大学城”开通直达式公交车。

2. 近日，莱山区翰文路部分路段封闭施工，时间截至4月30日24:00。为减轻交通拥堵，请过往车辆、行人按照交通标志指示及现场管理人员指挥通行。

3. 近日，烟台新辟3条快车道，分别是快18路、快69路和快80路。快18路由南上坊发车，运行至烟台人才市场；快69路由城南场站发车，运行至烟台人才市场；快80路由南车场站发车，运行至福泰场站。

4. 近日，烟台市公安局决定面向全市公开征集肉制品违法犯罪线索。时间截至2026年底。

5. 近日，招远罗山国家森林公园恢复执行旺季门票价格。旺季门票价格为成人票：50元/人；半价票：25元/人。旺季开放时间：每日7:30-16:00。

6. 因龙烟市域铁路新东吴家隧道下穿荣乌高速施工需要，近日，荣乌高速K169+300-K171+500段实施临时导改占路施工，时间截至7月1日。途经车辆请按现场指示标志及导改路线有序通行。

7. 近日，烟台市灾害保险各级对外咨询电话和全市统一报案电话公开。其中，烟台市灾害保险运营服务中心电话：0535-6212349，该号码为全市唯一报案电话。

### 国内新闻

1. 近日，2026年大学生志愿服务西部计划报名通道开启。普通高等学校应届毕业生或在职研究生，可通过“西部志愿汇”微信公众号或登录西部计划官方网站(<https://xibu.youth.cn>)，在西部计划信息系统中注册报名。时间截至5月10日。

2. 近日，2025年度“大国工匠”正式揭晓10位年度人物。他们分别来自航天、船舶重工、高铁、文物保护、量子科技、交通基建、电力、现代农业、工程机械、国防军工多个领域。

3. 近日，中国首部聚焦探月工程嫦娥六号任务幕后航天人群像的纪录电影《登月》(第一部)正式宣布定档，将于4月24日中国航天日登陆全国院线，以光影致敬中国航天人。

4. 近日，中国科学院古脊椎动物与古人类研究所朱敏院士团队发表了硬骨鱼类起源研究的最新成果：他们发现了两种志留纪原始硬骨鱼化石，填补了“从鱼到人”演化历程中的空白，证实我国南部是早期脊椎动物的“东方摇篮”。

5. 近日，由我国牵头制定的国际标准——干细胞数据的核心特征正式发布，该项标准填补了干细胞数据核心特征领域国际标准的空白。

