

非要熬到凌晨才睡,白天哈欠连连,眼球泛红,眼圈发黑……

“早上醒来,真后悔昨晚熬夜!”

您有“晚睡强迫症”吗?

■见习记者 苏盈盈 记者 项颖

“费了好长时间才把睡眠时间提早到零点以前,长假里一松懈,又白忙活了!这几晚本想早点睡第二天有精神,可对着电脑,点点鼠标又熬到了凌晨1点多才睡。”昨日,在万松东路一事业单位上班的林小姐显得一脸倦容,叹气道:“唉,早上醒来,真后悔昨晚熬夜!”

近日,一则关于“你有‘晚睡强迫症’吗?”的帖子在微博上被疯狂转载,网友们纷纷留言吐苦水。

逾六成年轻上班族有“晚睡强迫症”

微博内容为:拖着疲惫的身体,还要继续熬夜发微博、聊QQ、看电影、打游戏……非要熬到凌晨一两点才上床睡觉,这正是“晚睡强迫症”的典型表现。

在下方留言的网友表示有此经历,“这简直就是我嘛!”“的确这样,全中了!”“我都成晚睡非常强迫症了”。记者又尝试和几位留言的网友交谈,得知他们大多为30岁左右的上班族。

此后,记者又在50位年轻上班族中展开调

“晚睡强迫族”苦不堪言

“参加工作后,我就得了‘晚睡强迫症’,不到凌晨三点,就是不想睡觉!”说起这事,小林显得非常无奈。

小林2008年大学毕业后应聘到市区安阳某设计公司,一干就是3年多。设计公司按照接单的多少,时常安排员工“开夜车”,加班到凌晨两三点是常有的事情。时常日夜颠倒的生活让小林的生物钟彻底混乱,没加班也要到凌晨才能入睡。

“这3年来,我几乎都是凌晨才入睡,自己也尝试早点睡,但躺在床上翻来覆去,就是没睡

查,其中64%的受访者说自己有“晚睡强迫症”的症状。有人认为,晚上睡太早太可惜,想迟睡做事;也有人觉得夜深人静灵感好,做事效率高;不过大多数人是习惯了无所事事熬到半夜。

“坐车或坐在办公桌前,感觉自己一闭眼就要睡着,可到了晚上就很亢奋,不到半夜不睡觉。”一名25岁的受访者指着自己的“熊猫眼”说,“自从上班后就开始晚睡,现在黑眼圈越来越重,眼球上也出现好多血丝。”

意。只好起来看电视剧或者上网,有时候无聊就逛淘宝打发时间。”更让小林苦恼的是,长期的晚睡让她脸上长满了痘痘。

“如果是加班到半夜也就算了,而我根本没做什么,就傻愣愣地坐着上上网,看看电视,非得熬到凌晨才睡,第二天哈欠连连,上班都没精神。”说起这怪癖,家住天天家园的周小姐痛苦不已,“回家后精神就好了,看电视剧总是想着‘看完这集就睡觉’,玩游戏则发誓‘这局就是最后一局’,可每次都食言……”



项颖/制图

医生:改变思想误区是前提

市第五人民医院精神科医生徐柏廷说,强迫性晚睡者是一种心理障碍,本质就是焦虑,长期熬夜可导致失眠、健忘、易怒、焦虑不安等神经精神症状,还可以引发免疫力下降、内分泌失调等躯体症状。

追其缘由,这种症状是在持续的高工作压力下产生的不安全感引起,表现为焦虑情绪和睡眠障碍,非要等到身体劳累得不行才依依不舍地进入梦乡。一般具有追求完美倾向,思维固执、刻板的人更容易发生,他们往往表现出犹豫不决、做事拖拉,总给自己寻找各种借口,不到最后时刻绝不完成任务等。

徐柏廷表示,治疗“晚睡强迫症”,先要

改变诸如深夜时思路清晰、早睡是浪费时间等思想误区,才可能从行为上加以改变。“夜猫”习惯刚开始会很难改变,需要逐步调整这种紊乱的生活节律;因工作需要被迫形成晚睡习惯的人,尽量不要把工作带到家里来,白天可以做的事一定在白天内完成,不要留在夜晚做,每周让自己的上床时间提前半个小时,直到正常睡眠时间为止。要学会减压,多与朋友亲人沟通,或睡眠前数小时适当安排一些运动,让身体和心理渴望睡眠。治疗“晚睡强迫症”,培养良好的个性和自我认知是根本,平时不要过于在意他人对自己的评价,不要对自己过于苛刻,多做少想,努力寻找生活乐趣。

陈万敏：瑞安法院的“拼命三郎”

■通讯员 金秀哲 记者 金汝

3年内审结民事案件1212件,结案标的额达4568万元;5年内办结执行案件1530件,执结标的额达1.046亿元,办案量、结案数历年居市法院前列,被称为瑞安法院的“拼命三郎”。

他就是市人民法院执行局副局长陈万敏。近日,他被评为全国政法系统优秀干警。据悉,全省法院系统仅5名干警获此殊荣,温州法院系统仅他1人。

再苦再累,也要尽快结案

陈万敏精力旺盛,工作起来不分昼夜。早在塘下法庭工作期间,他就经常利用午休时间开庭,这也促成了“午间法庭”的正式推行。调任市法院执行局副局长后,他创立了一套具有“陈氏”特色的执行工作规律:早出击,晚突击,节假日“袭击”。

今年清明节期间,正在休假的陈万敏接到电话:市区西门二手车市场发现一辆白色轿车,疑似被执行人阮某所有,而且该车正在挂牌出售。

陈万敏带领工作人员马上赶往二手车市场。经检查,该车确实是阮某所有。陈万敏当即扣押了该轿车。原来,阮某是一名“老赖”,欠债不还。法院限制其车过户,想不到阮某将轿车改头换面,拉到二手车市场出售。

放弃休假办案,这样的经历还有很多。他说:“对我们来说,也许是个普通案子,但对当事人来说,也许他一辈子也就打一个官司。我再苦再累,也要把案子尽快了结。”

和风细雨才能换来真诚相待

陈万敏经手的每一个案件都浸透了他的耐心、细致和责任心。无论案情繁简、标的额大小,他都对当事人释法析理,当事双方总是吵闹而来,心悦诚服而归。他说,强硬的说教只会让当事人反感,和风细雨式的说服才能换来真诚相待。

家住莘塍街道的林飞(化名)和王锋(化

名)是多年邻居。一楼有一套房间,林、王两家按长度中线对分,并以隔断墙进行分割,各分得半间。两年前,林飞发现自家半间房面积被侵占,诉至法院。法院判决王家退还所占面积,但王锋不同意。

今年7月,案子交到陈万敏手里。他找到王锋,但对方始终不同意重新修墙壁。陈万敏没有灰心,在两个星期内,多次找到王锋做思想工作:“远亲不如近邻,都是街坊邻居,为了一道墙闹矛盾,不值得。”

在陈万敏的不懈努力下,王锋终于被说服了,同意重新修筑围墙。可由于施工队技术不精,墙体稍微往王锋家凸出来,导致王锋家的楼梯空间被压缩。这下王锋家不满,打电话给陈万敏。当时正是星期六,陈万敏放弃休息,马上赶到现场,并请来房管部门鉴定,确认墙体侵占了王锋家。

林飞听说后,表示愿意整改墙壁。8月18日,案子结案。

天平不能有丝毫的倾斜

作为法院执行人员,常年与钱财打交道,时刻面临金钱诱惑和人情考验。但陈万敏不该拿的东西不拿,不该要的东西不要。

重庆籍刘柳(化名)和陈峰(化名)是夫妻。婚后,刘柳被诊断出精神分裂症。陈峰要求离婚,但刘家认为刘柳的病是陈家虐待所致,诉至法院,要求90多万元离婚补偿。

陈万敏20多次接待双方当事人及其父母,反复讲解法律知识,最终双方达成离婚和解协议。

刘柳父母拿出老家特产及500元现金,要塞给陈万敏,均被婉拒。陈家三番五次邀请陈万敏吃饭表示感谢,也被拒绝。

陈万敏说:“这是我工作的职责,没有必要感谢。我要保证肩上的天平不能有丝毫倾斜,否则就会让法律不公。”

据统计,几年来,陈万敏拒吃请百余次,登记拒礼拒赠40余人次,计价值80000余元。

瑞安市塘下镇罗凤繁荣小区前期物业服务公示				
瑞安市塘下镇罗凤繁荣小区已于 2011 年 8 月 5 日按国家前期物业项目招投标有关规定,通过协议招标的方式选聘瑞安市姐妹物业公司为前期物业服务单位。现将前期物业服务收费标准、服务内容等向社会公示。				
物业地址		瑞安市塘下镇罗凤中北村		
开发建设单位	瑞安市工业发展有限公司	负责人	彭克勇	
前期物业管理单位	瑞安市姐妹物业服务有限公司	负责人	陈顺兰	
物业交付时间	2011 年 10 月 30 日(以实际交付时间为准)			
服务等级	二级服务标准			
收费标准	多层住宅:0.66 元/月·m ²			
物业服务合同期限	2011 年 8 月 10 日至繁荣小区业主委员会成立签订新的物业服务合同生效时止			
人员配置(共 4 人)	管理处主任兼水电工 1 人,保安员 2 人,清洁工人 1 人			
服务内容	机构设置及制度	1、实行总经理直接领导下管理处主任负责制,由管理处主任全面负责; 2、建立对外协调机制,建立与市政、园林、卫生、供电、供水、煤气、街道等部门的联系沟通; 3、建立回访制度,定期收集业主对物业服务的意见与建议。		
	装修管理	1、加大装修宣传力度,在住户办理入住手续时,向业主提示、明示房屋装修的有关规定;2、设立装修巡查小组,指定专人负责,负责装修登记和巡查管理工作;3、严格把好装修登记备案关,与住户签订装修协议;4、装修垃圾必须袋装化,按指定位置方式和时间集中堆放,统一清理;5、与施工单位签订装修消防安全协议书,落实装修消防安全责任;6、对装修工人发放临时出入证。		
	公共设施设备 及房屋保 养维护	1、建立公共设施设备供应商、厂家、各种零配件、原材料供应商的联系目录,建立设备台账,清晰记录完善,可随时查阅;2、对容易危及人身安全的设施设备设置明显的安全警示标识;3、对供水蓄水设施设备进行清洗;4、定期做好水泵保养;发现开关、照明、插座、电气设备故障,予以维修;5、管理处管理人员对所辖区进行巡查,及时反映房屋及设施使用动态;6、设立住户意见箱,力争做到“房屋零修三日内有结果”。		
	绿化管理及 环境卫生	1、公共部位、公共绿化每日保洁不少于 1 次;2、定期开展消杀、排水、排污、雨水管通畅,化粪池清掏;3、二次供水定期清洗、消毒;4、落实绿化养护管理措施,设置绿化保护提示牌。		
	车辆管理	1、维持道路、停车场交通秩序,指挥和疏导进出车辆,并按规定停放;2、小区车辆实行登记发放车辆通行证管理;3、对摩托车、非机动车进行登记并挂牌出入。		
	消防、安保 管理	1、小区住户出入口设置门岗实行 12 小时值班制;2、门岗对来客实行来访询问登记制;3、制止在小区内乱贴等行为;4、对小区公共危险隐患部位,设置安全防范警示标识;5、建立消防管理制度和消防安全责任制;6、积极开展防火安全宣传教育。		
备注	以下收益属小区全体业主所有: 1、利用小区共用部位经营收益的;2、利用小区物业用房出租收益的。			
瑞安市工业发展有限公司 瑞安市姐妹物业服务有限公司 2011 年 10 月 9 日				