

# 昨日是世界睡眠日,电子产品影响很多人的睡眠 今天你多睡 1 小时了吗?

本报讯(记者 李雅 实习生 郑晓晓)昨天是“世界睡眠日”,今年的主题是“多睡一小时”,关注睡眠品质。今天你多睡 1 小时了吗?

## 不少孩子也有睡眠障碍

家住兴隆花园的池女士近来一直担心女儿的睡眠状况。今年才 8 岁的小嘉虽然每天晚上 22 时多睡觉,可是一过零时,她就会自动醒来。睡眠不足,让她白天精神恍惚,没精神上课。

“不到零时,我儿子根本就不睡。”家住聚鑫城的陈先生告诉记者,刚满两周岁的儿子一到晚上就特别精神,睡觉前不玩一会手机甚至不愿意上床。这让陈先生很是担忧。

记者在采访中了解到,睡眠障碍越来越年轻化,不少孩子开始有入睡困难的障碍。这类孩子中,大部分都有睡前玩手机、iPad 或者电脑之类电子产品的习惯。

## 很多人睡前离不开电子产品

“每天晚上,我一定要开着电视听着电视声音才能睡觉。可是我又经常会在睡着后,被电视声音给吵醒。”家住体育小区的罗小姐说,每次醒来后要再深睡便困难了。安然入睡,一觉到天亮成了她每天必须要面对的一个难题。

做设计的李先生则表示,他经常会在准备睡觉的时候,因为赶上电视播放他喜欢的节目,或

是 QQ 上一个好友找他聊天而顿时睡意全无,反而越来越有精神。

电视、电脑、Mp3、iPad、手机……生活中日益丰富的电子产品已经渐渐成为一种必需品,甚至开始侵占我们吃饭、休息和睡眠的时间。记者随机调查的 30 名市民中,近八成人表示,在入睡前半个小时内一直与电子产品为伍。不少市民还表示,醒来后第一件时间就是打开电子产品,看电视或者刷微博。更有半数以上的受访者说,经常在熟睡中被手机、电话铃声惊醒,然后长时间不能入睡。

## 医生建议:睡前把自己“放空”

市人民医院精神心理专科副主任项玉林指出,由于过度使用电子产品导致的睡眠时间不足、睡眠质量低,都可以称之为垃圾睡眠,它和垃圾食品一样是影响现代人健康的两大杀手。

项玉林说,睡前前上网,大量的信息很容易引起大脑兴奋,延迟入睡时间,影响睡眠质量。如果睡前玩网络游戏、看刺激性图片和电影,还可能引发各种离奇古怪的梦。

项玉林建议市民,睡前把自己“放空”,关掉电子设备,尽量减少使用电子产品的时间;合理安排自己和孩子上网、接触电子产品的时间,每天争取多睡 1 个小时。“为孩子营造一个良好舒适的睡眠环境,跟电视和网络‘抢’睡眠,保证孩子的睡眠时间和质量。”

## 市质监局抽查年糕加工作坊 4300 公斤“白卵”大米被查封

■记者 苏盈盈

菜场里售卖的年糕看起来白胖诱人,它们质量怎么样,加工环境如何?昨日,记者跟随市质监局执法人员抽查了两家年糕加工作坊,发现其中 1 家违规使用“白卵”原材料,且环境卫生条件差。



昨日早上 9 时许,执法人员来到飞云街道杜山头村的一家年糕加工作坊。作坊内的排架上晾着一条条冒着热气的年糕,4 个员工正在流水线旁忙碌着。执法人员检查各个角落和货柜,未发现可疑添加物,且所使用的原材料是经过 QS 认证的大米。

“检查后没有发现严重违规现象,只是这个加工点的‘防尘、防鼠、防蝇’措施不够到位,要限期整改。”执法人员说。

执法人员又来到位于安阳街道的一处年糕加工作坊,里面有一只身形较大的狼犬,员工把狼

犬牵离现场后执法人员才能进入。走进作坊,只见两只母鸡在晾年糕的排架下走动,两张小木桌上杂乱摆放着饭菜锅碗,衣物随处可见,一旁还有一台电风扇和电视机(如图)。

“生产区内严禁饲养动物,而这个加工点的生产区和生活区完全混杂,食品质量安全有很大隐患。”执法人员表示。

在堆放原材料的地方,执法人员发现了两种不同包装的大米,堆放在外侧的大米有 QS 认证,靠里面的是没有任何标志的“白卵”大

米。根据《食品安全法》的规定,食品生产者不得采购、使用不符合食品安全标准的食品原料,并且进货时需查验许可证和相关证明文件。执法人员立即对现场 4300 公斤“白卵”大米予以封存,并对成品和“白卵”大米进行抽样。市质监局食品生产监督管理科负责人说,倘若检测结果不符合规定,将予以立案查处。

年糕、挂面、豆腐、豆腐干都是市民经常食用的产品,据了解,下一步该局将把生产这 4 类食品的作坊,纳入温州市首批食品小作坊许可目录,加强监管。



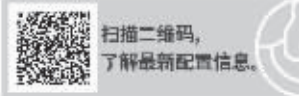
## UN1QUE。唯1。

170匹,是马力,配合后轮驱动体验极驾驶乐趣;7.5秒,是百公里加速,源自直列4缸双涡轮增压引擎和6速手自一体变速箱;5.6升,是百公里综合油耗,感受BMW驾驶体验控制系统及高效动力策略;设计豪装,是个性,满足都市中的时尚一族与动感一族;改变,是全新BMW 1系,为都市都市集合绽放异彩。

更多信息,请致电400-800-6666,或登陆www.bmw.com.cn,或致询您当地的BMW授权经销商。

全新BMW 1系运动型两厢轿车。

BMW之悦。 瑞安宝隆 0577-2588 6666



BMW高效动力  
BMW EfficientDynamics  
更少尾气排放,更多驾驶乐趣。



中国奥委会合作伙伴