



报网互动

今天你睡得还好吗?

网友认为,好的睡眠习惯要培养

别让电子产品
干扰我们的睡眠

睡前看电视、上网、玩手机、刷微博,不到零时不上床……失眠,困扰着越来越多的人,睡眠障碍也越趋年轻化,一觉睡到天亮成了不少人的“奢望”。昨日,本报第3版刊登了《今天你多睡1小时了吗?》一文,引起不少网友和市民的关注。一些网友对医生提出睡前把自己“放空”的建议十分赞同,纷纷表示睡前应该尽量远离电子产品;还有网友表示,好的睡眠质量需要个人养成良好的习惯。

网友“太多”:之前一直都没找出自己晚上睡不着觉的原因,昨天看了报道突然恍然大悟。电子产品已经不知不觉渗透我们生活的点点滴滴,我们很多生活习惯都无形中受到电子产品的影响。我决定从今天起,晚上坚决不躺在被窝里刷微博,玩手机了。

网友“旅行的意义”:可不是,每次我都习惯上网到凌晨,然后关电脑开电视,一边放着电视一边睡觉。早上醒来,还要先开手机放上好一会音乐,才能让

自己慢慢醒来。我一直觉得离开电子产品,我的生活肯定会变得索然无味,完全忽略了睡眠质量这一问题。不过有时候为了早点睡觉,我也会提早关电脑,让大脑得到休息。

网友“九份的咖啡店”:我经常在睡不着觉的时候起来开电脑放电影或看电视,以此让自己进入迷糊状态好入睡。说实话,从某个角度来说,虽然在电子产品的帮助下,我能够较快地入睡,可是睡眠质量不怎么好,睡得不够深。

网友“太聪明”:睡眠不好的不仅仅是我们大人,很多孩子不玩一会儿手机或者电脑,根本不愿意睡觉。不少家长为了让孩子早点上床,也就迁就他们,完全忽略了孩子睡眠的质量。

网友“花的姿态”:我觉得好的睡眠质量是需要后天培养的。说实话,以前还没结婚生孩子的时候,我的睡眠质量很不好,每天睡前不是玩电脑就是玩手机。现在有了孩子,为了陪着他,让他早点睡,晚上我几乎就没有开过电脑,每

天关掉所有的灯和电子产品,陪他一起睡觉。一段时间下来后,我觉得我现在的睡眠质量超好。我想说的就是,只要静下心来,远离那些让我们处于精神亢奋的电子产品,睡眠质量肯定会变好。

网友“还是会寂寞”:这点我非常同意。我一直都有睡前看书的习惯,每次只要一看书,就特别容易睡着,睡得也会特别香。可是如果那段时间,我抱着电脑或者电视追着某部连续剧看,或者睡前抱着iPad玩的话,那天我即便很快入睡,睡眠质量也不是特别好。不得不说,有时候我们真的要控制一下自己上网、看电视的瘾,不要等到很累才睡觉。

网友“华丽的冒险”:说实话,一下子叫我们晚上远离电子产品,还真有点做不到。不过我觉得可以尽量减少自己接触电子产品的时间,哪怕每天比前一天提早5分钟,长此以往,肯定也会有成效。坚持良好的作息习惯,才能从根本上改善我们的睡眠质量。(李雅)

讲述新闻背后的故事

上期本报数字报
文章阅读率排行榜

(截至昨日下午17:00)

排名	文章题目	版面
1	万松西路上所有餐饮店限期迁离	综合
2	坚守实业推动转型发展	要闻
3	塘下康欣花园的施教区是哪里?	服务
4	医生职业是技术活更是良心活	人文
5	与其看大势窥天机不如算算购房的机会成本	家周刊
6	4300公斤“白卵”大米被查封	民生
7	我市2人入选浙江省“千人计划”	综合
8	清明假期长线线路也吃香	经济
9	今天你多睡1小时了吗?	民生
10	一个炉一个锅,废气直接排放	热线

与您相约情感话题

报网论坛:bbs.rarb.cn
主持人:朱颖一倾诉热线:65916666 65833060 邮箱:rarbqgrx@126.com
QQ群:26477444、15329055、24593626、17928047

一起聊吧

曾经,我和老公无比相爱。可现在一切都变了,他说我不懂他,不理解他。如今孩子10岁了,我和他却变得越来越陌生……

夫妻俩为何越来越陌生?

网友“薛雪雪”:

我和老公说起来也算是青梅竹马,后来就自然而然地恋爱,随后两个人无比美好地结婚了。初恋也是我们最后一次恋爱,当时他告诉我,他一牵我的手就像触了电一样,立马就认定我是他这辈子独一无二的爱人。那时候,他很爱我,真的。

可是现在这一切都变了。孩子10岁了,我却跟他越来越陌生,他每天回家的时间都在凌晨零时以后。有一段日子,我为他的晚归痛苦不堪,每天晚上给他打电话让他回家,他要么不接电话,要么就干脆关机,有几次竟然连觉都不回来睡,说看到我就烦。也许男人都是这样,追你的时候是那么热情,跟火焰一样。可是一起生活了几年,

就开始冷淡,不珍惜你了。

于是我对他的爱也死了,我再也不会晚上打电话给他了。我想不管他多晚回来,毕竟总是会回家的。我知道他其实不是外面有别的女人,也许是因为他的工作需要,也许他根本不想回家面对我。因为有时候我跟他说什么,他就马上嫌我唠叨,说我太计较。我要再多说一会,难得早回家的他又说肚子饿了要跟朋友吃夜宵去。

他说我不懂他,不理解他。他跟我说,我的职责就是把家里管好,把孩子带大,不要老盯着他。我听进去了,不再管他,两人也相安无事。为什么曾经我们这么相爱,却变成最熟悉的陌生人,即便是唠叨,他也听不得几句呢?



网友观点:

烈火:感情就像一把沙子,你抓得越紧,漏得也就越快。你们要相互给对方一定的空间。夫妻间出现问题,最好的解决方法不是互相指责或埋怨,而是从自己身上找问题,多给对方一份理解和包容。

龙井茶:此一时彼一时,经营婚姻是一门高深的学问。随着时间的推移,两个人之间,都会或多或少地积累一些矛盾,关键就要看你们如何处理矛盾,如何经营维护好婚姻。

电话机:如果不是原则性问题,建议你们坐下来好好聊一聊,因为婚姻和生活原本就是需要用心去经营和维护的。只有

双方坦诚以待,才不会产生死角,互相多了解对方的一些想法和喜怒哀乐,就算目前你们已经没有以往的爱恋和激情,但毕竟你们还有10年来相处的那份亲情,再慢慢地用你的温柔、真心、你的善解人意去融化他,相信你一定能做到。祝你们幸福!

HAPPUWE:能一起走完人生中最重要的一百个春秋,能够和相亲相爱的爱人一起相濡以沫、白头到老,那真的是一件很美妙的事。但是,两个没有任何血缘关系的人,即便婚前两人青梅竹马,或是同桌同学,哪怕在婚前多么恩爱爱花前月下,一旦到了婚后,日子一天比一天趋

于平淡如水,甚至再也很难恢复到婚前的那种轰轰烈烈的激情。再加上两人在婚后就不再像婚前恋爱时那样,刻意把缺点和性情隐匿,于是,夫妻间的矛盾就会随着日益平凡的婚姻生活,将缺点暴露得一览无遗。相信很多夫妻都会遭遇所谓的“婚姻磨合期”、“七年之痒”等,关键是要看你们如何处理和对待,再美好的婚姻也需要夫妻双方共同付出真心来维护,而宽容和包容是维护夫妻良好感情的纽带。不妨制造一些惊喜和浪漫,让你老公感受到你对他的爱;多和他沟通交流,了解他内心的感受和需求,相信你们的婚姻会有转机的。

本报特约情感嘉宾 kiki:

用你的爱温暖他
用你的包容融化他

很多时候,对一个人的伤害都是在不知不觉中产生的,再坚固的爱情也承受不起长时间的侵蚀。

很多时候女人总是不明白:当初他对我这么好,惜若珍宝;后来为什么变得如此冷漠,对自己不闻不问,甚至厌烦?这着实让不少女人心灰意冷。

果真是他变了吗?其实他依然是当初那个爱你的他,只是当初你们相遇的时候,你们有好多话题可以聊,你们有许多交集,于是确定对方就是那个陪你一生一世的人。但是就像两个人走路,一个人在走,另一个人却停留,就会渐行渐远。他说你不懂他,不能理解他,那有没有试着去走进他的心里呢?

永远不要强迫别人,包括你的丈夫,强迫他只是暂时,不能一世。这跟对待小孩子是一样的。为什么需要他每天早归呢?也许你不这样强迫他,他自己就想着要回家了。当他在家的時候,既然他不喜欢你唠叨,为何还要唠叨呢,这不是“逼”他出去吗?

男人的心,是不容易束缚在一个家里。男人是天,他的心在四方;女人是地,要懂得包容的艺术。电话打多了,不接,那就不打,等他哪天打回来。不要心冷,一个心冷的家是没有温暖的。你有没有反省过自己,是不是总没有精心打扮自己,没有好好装扮过这个家,没有待对方的父母如同自己的父母?

你要把家装扮得温馨点,像他喜欢的的那样。当他累的时候,他便会愿意回来。你的沉默,你的温暖,便像大地之母,包容着他,这是你当下要努力做的。

“情感话题”来自读者来信、来电,记者对内容稍作修改。如果你有情感方面的困惑,欢迎与本栏目联系,记者会倾听你的故事,并邀请网友、情感嘉宾为你解析。