

速读区

3 2 1 晚安！熄灯，上床睡觉。现在有多少人能做到 倒头就睡 ？今天是 世界睡眠日 ，据3月16日发布的中国睡眠指数报告显示，我国居民睡眠状况整体呈现向好发展趋势，但仍有超过三成的居民睡眠质量不及格。

1只 2只 3只

你能做到 倒头就睡 吗？

记者 陈成成 实习生 江芳

我市各年龄段人群的睡眠质量怎么样？记者随机采访了20至60岁不同年龄段的20多人。调查显示，年轻的上班族感觉睡不够，“睡眠日为什么不放假睡一天？”而中老年人睡眠质量相应要差一些，往往因工作节奏快、精神压力大，而导致失眠。

年轻人 睡不够，中老年人 睡不好

“感觉每天的时间都不够用，白天要上班，晚上回家看看电视玩玩电脑刷刷朋友圈，一晃就到凌晨，我感觉每天都睡不够。”在某公司当出纳的胡小姐说，她习惯每天上床后一边看电视一边玩手机，通常要在上床后2个小时才会睡觉。很多年轻人都表示，晚上的时间太不经用，为了娱乐，他们不得不占用睡眠时间。调查中，不少初入职场的年轻人都有这样的感觉。

相比年轻人的“睡不够”，白领和老年人的睡眠质量就不尽如人意了。年近四十的王女士是一家企业主管，外表光鲜靓丽，殊不知，她每到晚上就大为睡觉而烦恼。

“有时明明很困，可是一上床，翻来覆去就是睡不着。有时好不容易睡着了，到凌晨两三点就醒了，然后一直瞪着眼到天亮……”为此，王女士特地去看医生。医生说她是因为精神压力过大，只有心理放松了，睡眠质量自然就好了。

相比中年人，老年人就显得有闲多了，然而他们却表示“睡不深”。“我一般晚上9点就上床了，前半夜睡得不错，到凌晨两三点就会醒；有时候则感觉一夜都是似睡非睡，第二天醒来感觉很累。”年逾六旬的郑阿姨说。据了解，老年人“睡不深”非常普遍，他们入睡早，然而多梦易醒，醒后难入眠。

心理因素或过劳诱发“被失眠”

据市第五人民医院精神科主治医师陈震雷分析，睡眠质量不高的人群中，有很大一部分人是因为不合理的作息而“被失眠”。还有一些人则是因为心理因素或工作节奏过快、精神压力过大而致失眠。

陈震雷说，在前来就诊失眠的人群中，除了精神疾病引起的睡眠障碍外，相当一部分是因自身作息不合理和不当生活方式导致。比如，经常熬夜

加班、上网到半夜，每天凌晨二三时才睡，这样就很难进入深睡眠，长此以往，容易导致“被失眠”。

另外，现代社会竞争激烈、生活方式改变等多种因素，不少白领、精英人群、企业高管等“高压”职场人士，也容易成为失眠症的高危人群。而长期失眠或可使脑功能活动受影响，最常见的症状就是健忘，甚至因为睡不好或不够睡而发胖。

睡前避免过度上网玩游戏

对于失眠患者或有睡眠障碍问题的人来说，久卧或久坐都不是好习惯。俗话说“久坐伤骨”，工作忙，动得少，多吃少动容易导致气血不畅。失眠者往往是精神活动超负荷，反而应适度增加体育活动。

陈震雷说，青年应该多增加运动锻炼的机会，晚饭后适当散步，出门转转，避免睡前过

多上网、玩手机游戏等。“现在很多人，尤其是中青年都喜欢晚上上床后上网、看书、看电视。而据研究表明，睡前接受数码产品强烈的光线照射会提高警觉性，抑制褪黑激素的释放，从而让人变得难以入睡。因此，要提高睡眠质量，就一定要改变这些不好的作息习惯。”陈震雷说。



每天睡眠不可少于5小时

对于预防失眠，陈震雷提醒，要保持生活有规律，每天尽可能提早到23时以前就寝，第二天早上6时起床，这是最合乎自然规律的睡眠时间，一天睡眠时间在7至8小时或6至7小时左右，但绝不可少于5小时。有可能的话，中午可再睡15分钟到半小时则更好，补充夜睡不足，提高下午工作效率。

此外，还可多吃一些助睡的食物，像莲子、龙眼肉、少量红枣、百合、黄花草、小米粥等，这些天然食物都有助于睡眠。此外，牛奶也可助眠，但临睡前喝牛奶要注意适量，需因人而异。

晚上泡脚也有利于睡眠。每晚用温水泡脚10分钟，并用手按摩脚以促进血液循环，同时可促进睡眠。

[相关链接] 不同年龄段的最佳睡眠时间

不同年龄段的最佳睡眠时间是不同的，应按照自己的年龄科学睡眠。

60岁以上老年人：每天睡5.5至7小时。晚间睡眠质量不好的老人，最好养成午休习惯，时间不要超过1小时。否则，大脑中枢神经会加深抑制，促使脑中血流量相对减少，体内代谢减慢，易导致醒来后周身不舒服，甚至更困倦。

30至60岁成年人：每天睡7小时左右，并应保证22时到次日早晨5时的优质睡眠时间。这个年龄段的人若缺乏睡眠，多与脑力减退，或压力导致的暴饮暴食等不良习惯有关。除尽可能缓解压力

外，还可以在就寝环境上下点工夫，如减小噪音、通风换气、适当遮光等，并选择10至15厘米高、软硬适中的枕头。仍然睡不够的人，也可以通过午休1小时的方式补觉。

13至29岁青少年：每天睡8小时左右，且要遵循早睡早起的原则，平常应保证最晚零时上床、早6时起床，周末也尽量不睡懒觉。年轻人最重要是规范自己的生活，入睡前1小时不要吃东西，中午小睡半小时，对身体更有益。

4至12岁儿童：每天睡10至12小时，每天20时左右上床，中午尽可能小睡一会儿。

今年第一声春雷响了 冷空气逆袭 一夜入冬来

本报讯(记者 蔡玲玲 通讯员 许姝)2014年的第一声雷，你听到了吗？就在前天晚上，雨水先开道，初雷和闪电紧随其后。春雷一发飙，全省共10个县(市、区)，前天都新鲜出炉了今年首个雷电黄色预警。当然，也包括我市在内。悲催的是台州，前天17时30分左右，强烈冰雹袭击台州市区，几分钟内，地面全白，如同雪后，几乎是几十年一遇的雹灾。

昨天早上，雨停了，不过前几天灿烂的阳光也被雷声吓跑了。昨天中午，市气象台发布降温报告。根据最新预测，市区今天，多云到晴，7至14℃；明天，晴到多云，气温抵达本次降温的最低点——3℃，最高13℃；到了周日，气温开始回升，5至16℃。

前半周刚刚习惯了“夏天”，一下又回到了“冬天”，忽冷忽热的，身体的适应度，远远跟不上天气变化，大热过后，骤然一冷，人体体感的寒意，会比预报中的降幅还要多。已经把冬衣收起来的朋友们，还要再拿出来穿上身。好在，天气还算晴朗，不会耽误大家双休日的户外计划。周六，桐浦将有一个油菜花节。大伙儿不妨在“冬天”里感受一下春天里盛开的油菜花。



3月22日“世界水日” 玉海广场、人民广场有活动

本报讯(记者 陈成成)3月22日是第22个“世界水日”，3月22至28日是第27个“中国水周”。今年“世界水日”的宣传主题是“水与能源”，“中国水周”的宣传主题是“加强河湖管理，建设水生态文明”。3月22日上午，水利局、公用集团将分别在玉海广场、人民广场举办相关活动，感兴趣的市民可以去看看。

最后4天

开仓清货/ 全场商品1折起

限时抢购!

3月22日-25日

瑞安市体育中心

2014 春季服装服饰商品 大型展销会

农副产品食品交易会(同期举行)

FASHION
时尚购物嘉年华
2014 瑞安站

