

3、2、1,晚安! 熄灯! 今天是“世界睡眠日”,你睡得还好吗?

记者 陈成成

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”,据世界卫生组织调查数据显示,27%的人有睡眠问题,而很多研究也已经证实,睡眠和机体很多疾病的发病直接相关。那么,我市各年龄段人群的睡眠质量怎么样? 昨日,记者随机采访了20岁至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”;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。90后 张小姐说,她习惯每天上床后一边看电视一边玩手机,通常上床后2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40的项女士是一家企业主管,外表光鲜,殊不知,她每到晚上就得为睡觉而烦恼。

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,到凌晨两三时就醒了,然后一直瞪着眼到天亮。项女士去了医院。医生说她是因为精神压力过大,只要

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,然而他们也表示,睡不深。我一般21时就上床了,前半夜睡得不错,到凌晨两三时就会醒;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

据市人民医院精神卫生科主任项玉林分析,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。

据项玉林介绍,在前来精神卫生科就诊的患者

中,失眠占了一半以上,而在失眠人群中,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。

每天睡眠不可少于5小时

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。

项玉林建议,年轻人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。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,就一定要改变不好的作息习惯。项玉林说。

对于预防失眠,项玉

林提醒,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至30分钟更好,补充夜睡不足,提高下午工作效率。

[相关链接] 假失眠

据了解,失眠患者中还夹杂着一些“假病人”,即睡眠感知出现了偏差,说得简单些,就是不会睡觉了。感知偏差有一个公式:主观睡眠时间除以客观睡眠时间,要尽可能接近1,这才是正常的。如果自称“失眠”的人主观睡眠几乎为零,那就意

味着他的感知偏差很大。

专家表示,造成“假失眠”的根本原因还不是很清楚,但是和心理障碍脱不了关系,也跟抑郁、焦虑有关。这也解释了有些病人服用药物之后,效果不明显的原因。因此,在治疗这类病人时,需要做认知行为的训练——让患者认

识到自己的确睡着了,可以给他们看录像,录下打鼾的声音给他们听,趁他们睡着后在其脸上、手上画画等。他们的认知改变以后,就不太在意睡眠的事情。有焦虑、抑郁的患者可给予抗焦虑和抗抑郁的药物治

春雨仍频繁 天气已在悄悄变暖

本报讯(记者 蔡玲玲 通讯员 余余鹏)昨日迎来二十四节气中的春分,按理说,我国除青藏高原、东北、西北和华北北部地区外,都进入了明媚的春天。但是,记者昨从市气象台了解到,我市还没有入春。近日,在雨水的侵袭下,人的体感依然有些冷。但毕竟到3月下旬了,春天总归是不远了。

根据市气象台最新预测,本周我市继续主打阴雨天气,就算雨止,也是短暂的。市区今天阴到多云,12至18;周三,多云到阴,下午转阴有雨,10至14;周四,阴有时有小雨,11至15。

接下来的日子里,虽然春雨依旧缠绵,但天气会慢

慢一点一点 悄悄 变暖。一个明显变化是,最低气温有大幅上升,从预报来看,本周的最低气温都在10以上。早上出门,寒意没有那么重了。但是午后的最高气温上升乏力,其中雨水要背一部分的锅。

宋词说 无边丝雨细如愁,雨天较多可能会让一些市民心情低落,产生 伤春的情绪。养生专家建议,情绪低落时,大家不妨多吃一些健脑活血的食物,比如核桃、牛奶、鱼类、豆制品等,多听欢快音乐也有利于宣泄抑郁之情。



手机密码太简单 被人 破译 损失8000元

本报讯(通讯员 戴成样 首席记者 缪星象)现在很多人的手机都和支付宝、银行卡绑定,用手机也有密码,但如果密码设置得太简单,也容易被不法分子钻空子。近日,市民韩先生不小心丢了手机,因为密码太简单,被人轻松 破译,损失了8000元。之后犯罪嫌疑人主动投案自首,目前已被刑拘。

日前,塘下的韩先生急着去朝阳路附近办事,匆忙停好车就走了,连苹果手机掉在地上都不知道。第二天,他发现手机找不到了,虽然心疼,但也没办法,就去补办手机卡。新卡办好了,刚插到手机上。就收到了银行转账的信息。他的8000元钱不翼而飞。糟糕!手机和银行卡是绑定的!韩先生赶紧报警。

市公安局刑侦大队塘下

中队民警经过缜密侦查,发现住在朝阳路附近出租房里的毛某有重大嫌疑,于是积极做其促投工作。几天后,犯罪嫌疑人毛某迫于压力,主动投案自首。

原来,就在韩先生遗失手机不久,一名50岁的男子骑着三轮车经过,捡起了手机。当晚他把手机拿给儿子毛某看,毛某一一看这是苹果手机,且设置密码,就试着输入123456,居然蒙对了。随后毛某发现微信钱包支付密码、手机绑定的银行卡账号密码居然也非常简单,且微信钱包里面有3000元,银行卡上有5000元,起了贪念,就把这些钱都转到了自己卡上。

目前,犯罪嫌疑人毛某已被警方刑事拘留,韩先生的手机和8000元损失均已追回,案件正在进一步审理中。

昨日起,三都岭隧道内启用 随意变道抓拍系统

本报讯(记者 李心如)在高速公路上开车,一个随意变道,可能就会导致后方车辆事故的发生,而很多驾驶员对此不以为然,一味图快,忽略了遵守交规。3月20日起,沈海高速瑞安段三都岭隧道内将开始启用随意变道抓拍系统,对隧道内随意变道的车辆进行抓拍处罚。

据了解,温州高速交警对三都岭路段原有的监控抓拍系统进行了升级,正式对隧道内以及隧道出入口位置随意

变更车道的车辆进行自动拍照取证。该系统采用模拟线圈技术,只要车辆在隧道内越过两车道中间的白色实线,系统就会自动感应进行连续两次抓拍,将车辆变道的瞬间清晰地记录下来。该违法行为将以机动车违反禁止标线指示定性,依据《浙江省实施 中华人民共和国道路交通安全法 办法》第75条第1款第1项的规定,给予罚款100元,并记3分;造成交通事故的,罚款200元,记3分。