

超4成瑞安人有睡眠问题

世界睡眠日教你如何摆脱睡眠“困”境

■记者 蔡佳佳

睡眠像进食、饮水一样,是人类不可或缺的基本生命活动之一。你知道吗?人的一生大约有三分之一的时间是在睡眠中度过的,高质量的睡眠对于人体健康起着至关重要的作用。每年的3月21日是世界睡眠日,据世界卫生组织公布的数据,全球超20亿人饱受失眠困扰,占总人口的25%,长期“睡不好”不仅诱发各类慢性疾病,甚至还会直接缩短寿命。筛查数据显示,我市居民睡眠问题发生率从2020年的39.6%升至2022年的42.7%。

在中国,睡眠问题同样严峻。根据最新发布《2025年中国睡眠健康调查报告》显示,我国18岁及以上人群平均睡眠时长为7.06小时至7.18小时,看似接近“7小时至8小时”健康标准,但有48.5%的人群正经历睡眠困难。其中,女性(51.1%)高于男性(45.9%);“00后”(18岁至24岁年龄组)最低,为24.6%,且随着年龄增长,睡眠问题愈发普遍。

目光聚焦瑞安。瑞安市第五人民医院睡眠障碍诊疗中心主任吴月介绍,该院曾开展对瑞安市居民的心理筛查,数据显示:我市居民睡眠问题发生率从2020年的39.6%升至2022年的42.7%。

究竟是什么在破坏人们的睡眠?这主要和现代社会的生活方式有关,学生党“报复性熬夜”、年轻人“深夜emo”(英文单词“emotional”的缩写,指“忧郁”“伤感”等情绪状态)、上班族赶“DDL”(英文单词“deadline”的缩写,指某项任务截止的“最后期限”),生活节奏加快、压力增大,使人们长期处于紧张状态,很难放松下来进入睡眠。此外,电子产品的过度使用,睡前饮酒、运动过量、吃夜宵、白天补觉、开灯睡觉等不良习惯,也在悄然侵蚀着人们的睡眠。

“白天醒不了,夜里睡不着”“一夜能醒很多次,每次醒来都很难入睡”“别人睡一觉精神百倍,我睡一觉依然精神疲惫”……种种不良生活习惯正在逐渐剥夺人们的睡眠时间。

吴月介绍,失眠的症状主要有入睡困难、睡眠维持困难和早醒。它带来的危害是多方面的,不仅影响体力恢复,导致白天精神不振,还会引起记忆力减退、免疫力下降,长期如此更会诱发慢性疾病,如高血压、心脏病、高血脂、老年性痴呆等。对于儿童而言,睡眠质量直接关系到身体的生长发育;而经常失眠还会使人皮肤变差、加速衰老,甚至缩短寿命,引发精神心理问题,如抑郁、焦虑等。

然而,失眠仅是睡眠障碍的冰山一角。医学上,睡眠障碍包括失眠障碍、过度嗜睡障碍、睡眠呼吸障碍(呼吸睡眠暂停综合征)、昼夜节律失调性睡眠-觉醒障碍、睡眠运动障碍(不宁腿综合征)、异态睡眠(梦游)、其他睡眠障碍。简单来说,就是睡不着、睡不好、睡太多。

不过,改善睡眠并非无计可施。吴月表示,规律作息是关键,保持固定的人睡和起床时间,有助于形成稳定的睡眠生物钟。同时,优化睡眠环境,营造安静、舒适、温度适宜且光线昏暗的卧室氛围也十分重要。在心态方面,应正确看待睡眠,不过分执着于睡眠时长,以不影响日间功能为标准。若偶尔出现短期失眠,可通过睡前阅读、听舒缓音乐等方式放松身心,不必过度焦虑。此外,若睡眠问题较为严重,应及时寻求专业帮助,如前往医院睡眠门诊,接受心理干预、物理治疗或药物治疗等。

睡眠是生命的基石,更是健康的“隐形守门人”。从个体习惯调整到社会体系支撑,这场睡眠健康突围战需要全民参与。正如专家所言:“偶尔失眠如同感冒,积极干预即可痊愈。”2025年世界睡眠日,让我们关掉屏幕,放下焦虑,以科学之名,许自己一夜好眠。



会体系支撑,这场睡眠健康突围战需要全民参与。正如专家所言:“偶尔失眠如同感冒,积极干预即可痊愈。”2025年世界睡眠日,让我们关掉屏幕,放下焦虑,以科学之名,许自己一夜好眠。



扫一扫,查看详情

汇聚艺术力量 传播爱心温暖 瑞安市慈善总会开展征集活动

本报讯(记者 钱枫枫)3月19日,瑞安市慈善总会正式启动“百则慈善短视频”和“百幅慈善作品”征集活动。此次征集活动是温州市“十个百”慈善主题征集活动的重要组成部分,旨在通过短视频和艺术作品的形式,全方位、多角度呈现瑞安慈善事业的丰富内涵与动人风采,激发社会各界对慈善事业的关注与热情,引导更多人投身于慈善事业,共同营造“人人向善、人人行善”的良好社会氛围。

“百则慈善短视频”征集活动要求作品时长不超过5分钟,分辨率要求在1920×1080或以上,采取MP4、MOV或AVI格式。作品应具备完整的图像、声音和字幕,且画面清晰干净,不带角标、合标、水印或标识。参加征集活动的作者可从个人慈善经历、慈善项目介绍、慈善人物故事等角度出发,创作富有感染力和启发性的短视频。

“百幅慈善作品”征集活动要求作品主题以艺术的形式展现人间大爱,激发公众慈善意识,作品形式包括但不限于书画、摄影、雕塑、陶瓷、刺绣等,作品需附创作心得与慈善寄语。

值得注意的是,两项征集活动均要求作品须为原创,内容积极健康,传播正能量,符合相关法律法规和道德标准,且与慈善主题紧密相关。参赛作品一经上传,即视为同意将作品版权信息授权给主办方使用,使用范围限于温州市公益慈善事业。

两项征集活动均向个人、社会组织、企业、学生团体等征集对象展开,作品征集截止时间为2025年4月30日。请将作品及相关资料(如作品介绍、作者信息等)打包成一个文件夹,文件夹命名为“作品类型+作品名称+作者姓名”,发送至邮箱:racszh@163.com,邮件主题请注明“慈善短视频征集”或“慈善作品征集”,联系电话:0577-65625227。征集活动结束后,精选出的作品将多渠道播出或集中展出,同时将举办慈善作品义卖与义拍活动,所得款项将全部捐赠给指定的慈善项目或机构。

两项征集活动均向个人、社会组织、企业、学生团体等征集对象展开,作品征集截止时间为2025年4月30日。请将作品及相关资料(如作品介绍、作者信息等)打包成一个文件夹,文件夹命名为“作品类型+作品名称+作者姓名”,发送至邮箱:racszh@163.com,邮件主题请注明“慈善短视频征集”或“慈善作品征集”,联系电话:0577-65625227。征集活动结束后,精选出的作品将多渠道播出或集中展出,同时将举办慈善作品义卖与义拍活动,所得款项将全部捐赠给指定的慈善项目或机构。



扫一扫,下载申报表



幼小衔接“初体验” 我市萌娃“探秘”新纪元小学

本报讯(记者 蔡佳佳 张森)3月19日,新纪元小学迎来了一批充满朝气的“小客人”——春蕾幼儿园塘下分园大班的小朋友。他们怀着好奇与期待的心情,开启了小学“初体验”,为即将到来的小学生活做好准备。

9时许,新纪元小学的校园里洋溢着欢声笑语。在老师和家长的陪同下,小朋友穿梭在校园的各个角落。绿意盎然的校园环境、宽敞明亮且功能齐全的教室,市新纪元小学的师生化身“导游”,为小朋友进行生动的讲解。浓厚的校园文化氛围扑面而来,激发了小朋友对小学生活的向往。

当天,小朋友还走进一年级教室,近距离感受小学课堂的氛围。课堂上,他们坐姿端正,认真听讲,亲身体验小学课堂的严谨与活泼。“幸福大课间”时间,市新纪元小学各年级的学生向大家展示了韵律操、武术操、啦啦操、跳绳操等运动项目。“校园很漂亮,课堂很有趣,我很期待成为一名小学生。”市春蕾幼儿园塘下分园的小朋友张李墨说。

活动期间,参加活动的幼儿家长齐聚阶梯教室,参加幼小衔接讲座,深入了解幼儿在进入小学前的身心准备、生活习惯以及学习能力培养等方面的准备工作。“通过参观了该校大课间活动、文化墙等特色项目,小朋友们可以更好地适应幼小衔接阶段,为顺利融入小学生活与学习奠定基础。通过专家的讲座,家长们深刻地认识到了科学衔接的重要性。”家长施佳华说。

据悉,近期,新纪元小学已陆续接待了多批来自我市各幼儿园的幼儿。沉浸式校园体验活动,不仅为孩子们搭建起了幼小衔接的互动平台,也展示了该校的教育特色与成果。

新纪元小学校长张步钰说:“这样的安排,旨在让即将从幼儿园毕业的小朋友能够更快地熟悉校园,帮助他们减少对小学的陌生感与距离感,逐步建立他们对小学生活的积极认知。”



体验小学课堂

瑞安首部竖屏微短剧 《“学渣”班长》上线

本报讯(记者 潘凌峰)近日,瑞安首部竖屏校园主题微短剧《“学渣”班长》在红果剧场和悟空浏览器两个平台同步上线,播出首日热度值飙升至125万,观众评分8.2。

《“学渣”班长》由瑞安市电影电视家协会和瑞安市瑞祥高级中学联合出品,特邀瑞籍戏剧影视名家陶慧敏担任艺术总监,瑞安市电影电视家协会主席江海担任编剧,瑞安市影视家协会青年导演周公珊执导,瑞安市影视家协会秘书长潘凌峰和瑞安市瑞祥教育集团副董事长蔡海勇担任监制,瑞祥高级中学影视班毕业生朱墨、陈理如领衔主演。



开机仪式现场

瑞祥高级中学影视班毕业生朱墨、陈理如领衔主演。

该剧总计54分钟,分29集发布。故事从高一(4)班新学期班委选举开篇,成绩持续下滑的潘志飞意外当选班长,由此触发连锁反应:为隐瞒秘密故意考低分、同学仗义相助却引发师生误会、家长善意送礼反酿乌龙事件……

值得一提的是,该剧全程由瑞安本土影视力量自主创作,实现了从剧本开发、演员选拔到实地拍摄的全链条本土化实践。

“讲文明 树新风”公益广告

加强未成年人思想道德建设

促进未成年人健康成长