

熬夜成了常态 睡前看手机成了习惯

是什么“偷”走了你的睡眠？

民生
头条□ 全媒体记者 程呈
通讯员 龙皖江

3月21日是世界睡眠日，今年的主题是“健康睡眠，人人同享”，旨在引导民众认识健康睡眠的重要性，鼓励积极采取措施来改善睡眠质量，共同创建一个有利于健康睡眠的社会环境。

睡眠问题较普遍

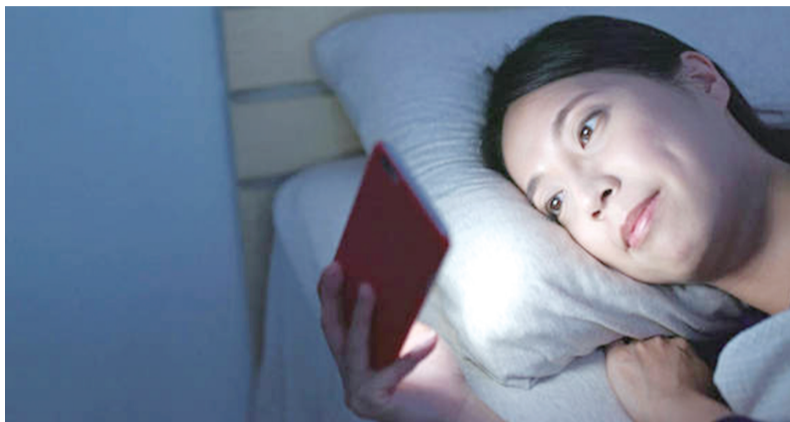
“白天总犯困、晚上倒很清醒”“睡前习惯了玩手机，直到眼皮打架才肯放下”“晚上熬夜是常态”“睡着后只要有点动静，就容易被吵醒”“一晚上能睡4小时就已经心满意足了”……记者随机采访了多位不同年龄的市民，其中有一半人称“睡得不好”、睡眠质量不高。

日前，中国睡眠研究会发布《2024中国居民睡眠健康白皮书》，揭示了我国居民常见的睡眠健康问题，如居民平均在零点后入睡，夜间睡眠时长普遍偏短，只有6.75小时。居民总体睡眠得分为75分，睡眠质量欠佳，有较大提升空间。

有人受到睡眠问题的困扰，但也有人拥有优质的睡眠。晚上11时关灯睡觉、早上6点起床，已成为“60后”朱静多年的生活习惯。虽然夜间没有睡满8小时，但她生活作息规律，平时爱好运动，睡前不玩手机。“白天上老年大学，晚上跳广场舞，生活很充实，睡觉自然香。”

警惕他们“偷走”睡眠

谈及为什么睡得不好？很多受访者表示“心知肚明”。



(来源网络)

“电子产品占用大量时间，吃完晚饭，就坐电脑前打游戏，躺床上后又捧起手机。”“90后”上班族刘畅说，明知该睡觉了却又不想妥协，每天都熬到下半夜才睡，周末更是通宵达旦。《白皮书》也显示，年轻人已成为熬夜“主力”，晚上不睡觉，到周末再“报复性”补觉成普遍现象。

“孩子学习到很晚，我也陪着，不看到她睡我不踏实。”“孩子刚出生，夜里还得起来喂奶。”“白天忙工作和家庭，只有晚上睡前时间属于自己，可以做些爱做的事，一不留神就睡晚了。”很多有孩子的家庭表示，因为生活和工作上的种种琐事，让高质量睡眠变得很奢侈。

“除了因生活方式和不良习惯产生的睡眠问题外，睡眠不佳和精神压力、身体疾病也有关联。”安庆市立医院神经内科副主任医师陶飞介绍，导致睡眠问题的因素很多，个体间也有一定差异。

“为帮助民众解决睡眠问题，医院设有睡眠门诊，以前门诊中老年人患者居多，他们更容易出现睡眠问题，而现在年轻人对睡眠的关注度也在提高。”陶飞表示，大多患者因失眠、起床后没有休息感、睡醒次数过多、入睡困难来医院寻求帮助。临床上有多项治疗方法，根据不同病情程度，采用不同手段。轻度的可以通过调整生活方式等非药物治疗法，但像

失眠十几年的重度患者则需要使用药物治疗。

保持良好睡眠习惯

当人们意识到不良睡眠会影响身体健康、学习和工作效率后，各种与睡眠相关的产业逐渐兴起，人们不断寻找优质助眠产品和睡眠解决方案，睡眠经济呈现出火热趋势。

打开各大网购平台，输入“睡眠”关键词搜索，映入眼帘的是睡眠仪、睡眠贴、睡眠安神片、睡眠枕等各种助眠产品，且销量均不俗。如一款号称可通过微电流调节异常脑电波的睡眠仪销售高达10万台，另一款褪黑素睡眠片销量同样遥遥领先，不少睡眠困难者主张花钱来买好觉。

对此陶飞表示，越来越多的人开始正确认识睡眠，不逃避和忽视睡眠问题是社会发展进步的表现。要想拥有好的睡眠质量，首先一定要保持良好的生活和睡眠习惯。

“调好生物钟，建立规律的睡眠时间。睡觉时创造良好的睡眠环境，减少噪音和光线的干扰。睡前要放空自己，不做玩手机等刺激大脑兴奋的事。”陶飞表示，若采取以上措施对缓解失眠、解决入睡困难等没有明显效果，则需要及时前往正规医院，在医生的指导下进行专业治疗。

明起阴雨
又要登场了

本报讯(全媒体记者 刘惠子)春分节气过后，晨温上升明显，空气里多了几分温润。宜城今天白天云系有所增多，但气温进一步上升，预计最高气温可达24~26℃，体感上暖意十足。最近几天城区风力有所增大，预计今天有偏南风4~5级，外出适当注意防风。

中央气象台专家说，随着新一轮冷空气登场，并逐渐南下和西南暖湿气流对峙碰撞，预计22日夜后至25日，南方也将迎来一轮大范围降雨过程。这将是南方地区今年首次大范围较强降雨和强对流天气过程。其中重庆北部、湖南北部、湖北东部、安徽、江苏南部等地局地有暴雨或大暴雨，最强降雨时段在23日、24日夜后至25日白天。

受暖湿气流影响，3月下旬，宜城雨水开始增多。预计3月23日~25日全市有一次较强的降水过程，并可能伴有雷电和短时强降水。受暖湿气流影响，21~22日偏南风较强，阵风可达7级以上。受弱冷空气影响，25~27日气温下降，日最高气温不超过20℃，27日后气温回升。旬降水量较常年偏多1~2倍，旬平均气温较常年偏高3℃左右。春季气温变化快、冷暖反差大，是最考验大家穿搭功力的时候，一定要及时关注天气变化，适当增减衣物，不要感冒。

今明两天安庆的具体天气情况为：3月22日多云转阴，16~24℃。3月23日小雨，17~22℃。

传递新婚喜庆 锁定浪漫瞬间

我能想到最浪漫的事，要和你一起慢慢变老，我们还要在媒体上官宣，用文字和声音记载属于“我们”最幸福的那一刻。

结婚启事

XX先生与XX女士于公历2023年7月18日正式结为夫妇，敬告亲友，永作留念。

2023年7月18日

《安庆晚报》“结婚启事”（199元/次） 婚恋专版（1999元/次）

《安庆综合广播》播出15秒恭贺广告+恭贺歌曲，黄金时段每天1次，980元/6天

《安庆交通音乐广播》播出15秒恭贺广告+恭贺歌曲，黄金时段每天1次，980元/6天