

睡眠不足 请勿“恶补”

□本报记者 吴艳敏

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认的健康标准。人一生中有一分之一的时光是在睡眠中度过，睡眠对于每个人来说都很重要。然而，随着经济的发展，人们生活的节奏不断加快，生活压力越来越大，很多人已经习惯了熬夜加班的生活，睡眠质量不断下降。3月21日为世界睡眠日。那么，你的睡眠质量好吗？睡眠不好会有哪些影响呢？

手机成“睡眠杀手”

市民赵先生是一名上班族，他告诉记者，每天上床5分钟就睡着了，但是睡不到三个小时就醒了，然后就睡不着了。“醒了我就拿着手机看新闻，越看越兴奋，再看时间已经两三个小时过去了。就放下手机，强迫自己睡觉，要不第二天上班没精神。”

“白天上班的时候疲劳犯困，可是一到晚上就开始兴奋，不管有事没事，总要磨蹭到后半夜。”26岁李鹏是一名健身教练，也是典型的晚睡强迫症患者，虽然每天下班回家很晚，但洗漱完上床后，用手机刷微博、微信，看网络小说，一晃一两个小时过去了，可仍然睡意全无。

“白天忙生意上的事儿，晚上躺床上就会想很多生意上的事情，越想睡越睡不着。”今年52岁的市民谢女士深受失眠困扰，每天晚上9点上床睡觉，辗转反侧几个小时才能入睡。

在记者的调查中，有不少市民表示“睡不够8个小时”，睡眠质量差。不少市民临睡前有玩手机、平板电脑的习惯，长期如此必然会导致睡眠质量下降甚至失眠。“我习惯躺在床上刷微博、看微信，有时甚至玩游戏，入睡就更加困难。现在我每天睡眠时间基本是5个小时左右。每天都感到精力不足、头昏脑涨。”王先生说。

影响身体和工作

睡眠不好会对身体造成不小的伤害，市民小柯就因为睡眠质量不好影响到皮肤。她告诉记者：“睡眠不好会使皮肤长斑、长痘痘，特别是夜班，睡眠不好看起来脸色比较黑、皮肤差。由于自己睡眠质量不好，脸上长了不少的痘痘。睡眠不好还影响到



心情，睡眠不好也容易生病。平时周末的时候，我在家就会睡上一天，第二天再睡个懒觉，周末两天的时间基本上是在补觉。”

家住市区海河路附近的高女士，今年52岁，现在睡眠障碍已经成为她的主要生活困扰。她告诉记者，“因为我有高血压，总是连续多天晚上睡不着，或者只能睡一会儿，一到白天就没精神，也不想见人，心里烦躁，还有头晕、出虚汗、身上忽冷忽热的症状。”

晚上睡不着，白天更加心烦意乱，经常对家人发脾气，事后又自责。其实，高女士这样的情况并不少见，对于更年期女性，影响睡眠的因素是多方面的，而心理问题是其中重要的环节。

医生：睡眠不足不能“恶补”

那么，如何保证健康睡眠呢？记者采访了市中医院头疼失眠科主任中医师彭玉生。彭玉生告诉记者：“平时睡眠质量不好的市民部分会用药，对于失眠用药并不可怕，因为医生会根据患者情况进行用药，一般会把握作用控制在最小。而有的患者不需要用药物控制，可以靠食疗进行调整，例如食用百合等。除了用药治疗，市民一定要养成良好的睡眠习惯、保持良好的心态。首先要注意睡眠卫生，比如避免入睡时喝含咖啡因的饮料、茶、咖啡等；有规律地进行体育锻炼，每天准时起床；睡觉前可喝一杯热牛奶帮助睡眠。其次创造良好的睡眠环境，避免卧室内强光和噪音刺激，要保持愉悦的心情、健康的生活习惯和积极开朗的生活态度。”

对于睡不好觉就“恶补”的现象，彭玉生表示，如果没日没夜地乱补觉，对睡眠并无帮助，只能是越补越糟。“睡眠是一种自发平衡精神和生理状态的生理现象。有时真正睡得不够，也无须过分担心，偶尔补充一下睡眠也没事，相反如果‘恶补’睡眠，那么就会打乱生物钟，造成睡眠——觉醒节律的紊乱，晚上该睡觉时没有睡意。长此以往，将造成慢性失眠。判断是否失眠不能仅从睡眠时间上来看，重要的是睡眠质量。”

彭玉生提醒市民，不要忽视睡眠问题，如果失眠影响了正常的生活，要及时就医，科学诊治。

相关链接

睡眠时间各年龄段不同

- 成年人：睡眠时间在6~8个小时。
 - 老年人：在成年人标准上减少1~2个小时。
 - 青少年：在成年人标准上可增加1~2个小时。
 - 婴幼儿：相对睡眠时间则需要更长。
- 也有个别人群每天睡4至5个小时或十来个小时也能保证好的工作状态，都属于正常睡眠时间。当然，睡眠时间多少最健康，还需要依据自身的情况来确定。



“日月阴阳两均天，玄鸟不辞桃花寒。”3月21日零时15分迎来农历二十四节气中的——春分。在每年阳历3月21日左右，太阳到达黄经零度，为春分。春分有两层意思，一是指一天时间昼夜平分，各为12小时；二是古时以立春至立夏为春季，春分正当春季三个月之中，平分了春季。

春分时节，人容易“春困”。为远离“春困”大家要规律睡眠，早睡早起，积极参加锻炼和户外活动。同时，定量用餐，均衡饮食。可多食富含维生素B族食物，如大豆、花生、火腿、黑米、菠菜、奶酪等。

今明后三天天气

3月21日		晴间多云 -1℃~12℃
3月22日		晴间多云 3℃~19℃
3月23日		晴间多云 7℃~22℃

感谢胡燕平提供信息

购买打折羽绒服 回家发现开线了

经协商：商家已退还800多元

市民求助：“我在商场买了一件打折的羽绒服，回家后发现腋窝下开线了，羽绒往外跑。我多次找商家，却迟迟没有解决。”近日，家住市区建设路的胡女士拨打本报热线3139148求助，希望记者帮忙解决。

记者调查：胡女士告诉记者：“上个周六，我在交通路一商场某品牌专柜看中了一件羽绒服，款式也非常的好看。”

“该品牌的销售人员说这件羽绒服原价1800多元，现在打完折800多元。我试穿了一下，感觉挺合适的，就买下了。回家后，我穿给我老公看时，他看到羽绒服的腋窝下开线了，并且往外串了很多羽绒。”胡女士告诉记者，第二天下午，她拿着衣服和小票来商场。

胡女士拿出那件羽绒服说：“销售人员问我是不是穿的时候开线了，我怀疑是衣服质量有问题。当时销售人员说可以帮我把这件衣服开线的地方缝起来，可腋窝下面的羽绒跑了不少，我想退货，可销售人员说要和老板商量后再给我联系。我等了两天也没人打电话，便又来到该专柜，还是迟迟不给我解决问题。”

记者发现胡女士购买的是轻薄款羽绒服，在腋窝下的位置，有8厘米左右开了线，还有一些羽绒裸露在外。

经过协商：记者跟随胡女士来到商场。专柜负责人表示，胡女士购买的羽绒服是折扣款，现在只能进行修复，而胡女士却一直要退。“衣服什么时间损坏的，我们也不太清楚。”经过记者多次协商，该专柜把800多元退还给了胡女士。胡女士表示满意。

帮办记者 吴艳敏

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话：0395-3132295 3117189 13781707655

创世纪情缘婚介

(漯河店) CCTV-15套 11:56
CCTV-7套 22:35
全国连锁 品牌婚介
中国婚介行业知名品牌

女，24岁，未婚，1.60米，专科毕业，市区某医院护士，乖巧可爱，活泼乐观。觅年龄相当、阳光帅气、有上进心、有眼缘的男孩为伴。电话：5761314 微信：1426269009

女，39岁，离异，1.59米，本科学历，市区学校教师，有住房，有一男孩。善良温柔，精明能干。觅年龄相当、工作稳定、有包容心和责任心的男士为伴。电话：5561314 微信：csjqy5761314

男，31岁，未婚，1.70米，有固定工作，有房有车，踏实能干，本分顾家。觅形象气质好、美丽漂亮的女孩。电话：5761314 微信：14269009

男，41岁，离异，专科学历，1.75米，国企行政单位，另有生意，有房有车，精明能干，沉稳睿智。觅30岁左右，形象气质佳、有修养的活泼漂亮女士为伴。电话：5561314 微信：csjqy5761314

地址：人民路昌建广场写字楼1701室
电话：18939531265
3380177 5761314
微信号：csjqy5761314
qq:642739137
WWW.YHC.UTT.CC

欢迎刊登分类信息

婚介信息

白领相亲会所
2003年-2018年
创世纪情缘寻找
诚心找对象的人
地址：市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线：3398505 2121213

●征婚：(32998)女，34岁，未婚，1.60米，经商，肤白靓丽，性格开朗。觅稳重踏实男士。电话：2116177 微信：13523953597

●征婚：(61425)男，33岁，离异，1.73米，经商，家庭优越，诚实稳重。觅温柔大方、会持家的女士。电话：2116177 微信：13523953597

●征婚：(61713)女，28岁，离异未育，1.64米，事业单位，肤白温柔，善解人意。觅人品好、踏实可靠男士。电话：18839527539 微信：luohe6179

●征婚：(61429)男，39岁，离异，1.74米，经商，收入丰厚，有事业心。觅脾气温和的女士。电话：13193907179 微信：13193907179

百业信息

易经研究

生意 财运 考试 工作
婚姻 生克化解 起名 家居布局
新房规划 地理勘察
电话：15803958920 赵老师 15603958221
辽河路与舟山路交叉口向东100米路南农商行家属院

保姆月嫂

雪绒花母婴关爱中心 工商
服务内容：月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月
发汗 保姆护工 常年培训 安排就业
昌建东外滩A2座24楼21室 13939531652

家政服务

洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗
石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

出租出售

出租
西邻京港澳南高速口，厂房仓库有出租(含办公室)，面积2000平方米，13939509785。

微帮办

漯河晚报

新闻 0395-3139148
热线：17703950670
微信：wb17703950670
QQ号：212631401

有困难 找晚报