

关注 世界睡眠日

为何安睡成奢望?

□文/摄 本报记者 霍莹

你失眠过吗,还是一直在被失眠困扰着?根据《中国睡眠研究报告2023》显示,2022年,中国民众每晚平均睡眠时长为7.4小时,整体睡眠状况有所改善,但仍不容乐观,近半数受访者睡眠不足8小时,16.79%的受访者每晚平均睡眠时长不足7小时,晚睡、浅睡成常态。

3月21日是世界睡眠日,今年的主题是“良好睡眠,健康之源”。人的一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过,良好的睡眠关乎一个人的精神面貌和身体健康。睡眠作为人体的一种主动过程,到底是什么让安睡成了奢望呢?

敷最贵的面膜,熬最晚的夜

“白天忙了一天,回到家吃完饭收拾完就快十点了,夜深人静睡不着,不刷手机总感觉少了点什么。”宋佳是一名外企高管,白天忙开会、见客户,时常还要出差、加班,熬夜对她来说成常态。“生物钟已经形成了,就算早早躺到床上也睡不着。”为了保养因熬夜变得粗糙的皮肤,宋佳不惜买来各种高档化妆品和美容仪,她笑说自己是一边敷着最贵的面膜,一边熬着最晚的夜。

生活中,像宋佳这样的晚睡一族如今越来越多。为什么这么多人习惯晚睡?中国睡眠研究会发布的一项调查显示,高达93.8%的人在睡前与电子产品“难舍难离”,电子产品已然成了睡眠路上的一大“绊脚石”。此外,晚睡还可能源于心理因素。不少人认为“白天很忙,晚上终于有属于自己的时间,不舍得睡”;还有一些人的晚睡原因是被动熬夜,比如学业、加班等,工作压力、生活负担、环境干扰,五花八门的理由中,睡眠就这样溜走了……

“熬夜等于慢性自杀,可惜很多人都没意识到睡眠的重要性。”中国睡眠研究会睡眠障碍专业委员会委员、哈医大二院癫痫及睡眠障碍中心负责人朱延梅教授介绍,睡眠是人体最基本的生理功能之一,良好的睡眠是健康的源泉。当睡眠被剥夺后,人们就会变得脾气暴躁,精力难以集中,长此以往会对健康造成负面影响。大量研究表明,睡眠缺乏会引起及加重多种疾病,严重时甚至危及生命。根据睡眠障碍国际分类标准ICSD-3,睡眠障碍疾病有近90种,其中失眠是最常见的一种睡眠障碍疾病,全球慢性失眠的发病率约10%~15%,中国则略高于全球水平,为15%~20%,可见失眠已成为一种常见病、多发病。

台灯下学习的小学生。



医生为失眠患者进行治疗。

长夜难眠 青少年睡眠“欠费”堪忧

如果说成年人各种失眠,多数是自己控制不好的结果,那么孩子睡眠也“欠费”是什么原因呢?

近日,哈尔滨市第一专科医院心理中心主任徐佳接诊了一名小患者。正在读高一的小辰学习成绩优异,十分自律。每天除了完成学校的学习外,他还给自己布置了不少课后作业,导致每天只睡4个小时左右。看着孩子不睡觉,妈妈很心疼,也很担心他身体,但谁拦着他学习他就和谁急。“妈妈你别让我睡了,我不想睡,一睡我就觉得自己有负罪感,别的同学都在学,我睡觉就会被赶超。”因为休息不好,小辰经常感觉头晕、疲劳,整个人也很焦虑,但他还是没有办法让自己停下来。

“现在像小辰这样的孩子很多,他们几乎没有在23时前睡觉的,第二天又感觉无法集中注意力,犯困等。且他们都很易怒、烦躁,这些都是睡眠不足导致的。”徐佳说。

《2019中国青少年儿童睡眠指数白皮书》在全国31个省市自治区的近7万

人中进行了一次线上调查。调查显示,我国有62.9%的青少年儿童睡眠不足8小时,13周岁至17周岁的青少年(初高中阶段)睡眠时长不足8小时的占比达81.2%,而6周岁至12周岁孩子的这一比例则为32.2%。

记者了解到,在“偷”走孩子睡眠的诸多因素中,繁重的课业压力成为影响孩子睡眠的第一因素,占67.3%;其次是电视、手机、电脑等产品,占27.1%;噪音等睡眠环境因素对青少年儿童睡眠状况的影响占24.8%;同时,家长的睡眠状况对孩子的影响则占18%。还有种类繁多的课外辅导班、游戏、运动、疾病等,也是影响孩子睡眠状况的因素。

“青少年睡眠状况与身体发育、智力发育、认知能力、学习成绩、性格、健康状况和肥胖等有密切关系。”徐佳表示,成绩单重要,但孩子的健康更重要,家长应帮助孩子树立正确认识,培养孩子正确的睡眠习惯,不给孩子过多压力。需要注意的是,如果晚上休息不好,白天小憩是补不回来的。

如何拥有良好睡眠? 专家支招

“健康睡眠与每一个人的生活息息相关,睡眠质量直接影响人们的生活质量和幸福指数。”黑龙江省睡眠学会会长、哈医大二院朱雨岚教授介绍,失眠是一种常见的睡眠障碍,它的发展通常是一个渐进的过程。预防和治疗失眠有多种方法,不要忽视失眠的症状,及时采取措施治疗,避免对身心健康造成长期的负面影响。

日常生活中,人们可以采取以下措施来预防失眠的发生和发展:

- 1. 建立健康的睡眠习惯:保持规律的作息,晚上定时上床并尽可能避免在床上看手机或电视等电子产品;
- 2. 调节情绪:积极面对生活中的压力和挑战,寻找适合自己的放松方式,如瑜伽、冥想、深呼吸等,不要把白天的问题带到床上;
- 3. 饮食调理:尽可能避免大量饮用咖啡、茶、可乐等带有兴奋剂的饮料,并且

- 4. 要注意饮食的清淡和规律;
- 5. 营造良好的睡眠环境:保持卧室的安静和舒适,保持适宜的温度和湿度;
- 6. 正确面对失眠:如果是短期失眠,不必过度恐慌,可以先通过以上办法进行自我调整,如果自我调整有困难,失眠持续存在,或者合并出现情绪问题,可以寻求专业医生的帮助。

对于失眠人群,省名中医、黑龙江中医药大学附属第一医院针灸科主任陈英华教授也给出建议,除了针灸疗法,还可以配合中药汤剂、耳穴压豆等方法。中药可用桑椹、枸杞子、桂圆、百合、酸枣仁煲水日常饮用,起到调节阴阳,滋养肝肾,宁心安神的作用,若患者感到心烦意乱,情绪焦躁,可以加入莲子心5克以清心火。耳穴压豆法是用胶布将药豆准确地粘贴于耳穴处,给予适度的揉、按、捏、压,使其产生酸、麻、胀、痛等刺激感应,达到治疗目的。

2023年亚洲竞走锦标赛

我省运动员摘银



比赛中。

图片由受访单位提供

本报讯(谢大飞 记者王白石 王宗华)近日,2023年亚洲竞走锦标赛暨公开邀请赛在日本小松市结束,黑龙江省鹤岗运动员钱海峰以1小时19分08秒的成绩获得男子20公里竞走亚军,同时也达到巴黎奥运会和布达佩斯世锦赛参赛成绩标准,为龙江赢得了荣誉。

为家乡增光添彩。本次比赛是继钱海峰在2023年全国竞走大奖赛(黄山站)暨世锦赛及亚运会选拔赛中以1小时20分20秒获得铜牌之后新的自我突破,不但刷新了个人最好成绩,更是迄今为止,男子20公里竞走在全国最好成绩。

中国公路自行车联赛首站

黑龙江队获1金1银



夺得女子50公里团体计时赛冠军的黑龙江女队。

图片由省体育局提供

本报21日讯(记者杨镭)21日,2023年中国公路自行车联赛首站(云南芒市站)比赛进行了第三个比赛日的争夺。截至当日,本站赛程已经过半,黑龙江队已收获一金一银。

在19日进行的女子73.5公里城市绕圈淘汰赛中,冯琳为黑龙江队赢得一枚银牌;在21日进行的团体计时赛中,由关思宇、关思琦、卢思颖、董海新组成的黑龙江女队夺得女子50公里团体计时赛冠军。

全国春季游泳锦标赛

黑龙江小将摘1金1银



王谷开来(左三)与教练(左四)登上最高领奖台。

图片由省体育局提供

本报讯(记者杨镭)近日,2023年全国春季游泳锦标赛进行至第二比赛日,不满20岁的黑龙江小将王谷开来以25秒02的成绩夺得男子50米仰泳冠军,并达到了福冈世界游泳锦标赛A标;在此前一天进行的男子100米仰泳决赛中,王谷开来收获亚军。

本次全国春季游泳锦标赛于3月19日至24日在青岛国信体育中心游泳跳水馆进行。作为全国游泳界最高水平赛事之一,本次赛事也是福冈世锦赛和杭州亚运会的第一站选拔赛,来自全国26个支代表队的672名运动员在41个项目上展开激烈角逐,汪顺、张雨霏等奥运冠军悉数到场。黑龙江省游泳队本次派出10名运动员参加25个项目比赛,以仰泳作为主题的王谷开来还将于24日进行男子200米仰泳比赛。

2022年黑龙江省国民经济和社会发展统计公报

(上接第七版)

社会保障。年末全省参加城镇职工基本养老保险(含离退休)人数1507.3万人,比上年增长4.2%,其中参保职工851.1万人,增长4.8%;离退休人员656.2万人,增长3.4%。参加基本医疗保险人数2767.8万人,下降1.9%,其中,参加城镇职工基本医疗保险890.2万人,参加城乡居民基本医疗保险1877.5万人。参加失业保险人数332.2万人,增长0.8%;参加生育保险人数390.1万人,下降1.5%;参加工伤保险人数448.8万人,增长1.0%。

十二、环境保护和安全生产

环境保护。自然保护地整合优化后,年末自然保护区131个,其中,国家级自然保护区46个,地方级自然保护区85个;自然保护区面积568.4万公顷。

城市空气优良天数累计共4545天,占比95.9%。细颗粒物、可吸入颗粒物、二氧化硫、二氧化氮平均浓度分别为24微克/立方米、38微克/立方米、8微克/立方米、16微克/立方米。

135个地表水国断面中优良水质断面共101个(占比74.8%),无劣V类水质断面。

经初步统计,2022年用水总量(考核口径)为304.0亿立方米。万元地区用水量(考核口径)比2020年下降10.6%,万元工业增加值用水量(考核口径)比2020年下降27.3%。

安全生产。生产安全事故死亡412人,比上年下降27.5%。亿元GDP生产安全事故死亡率为0.026;煤矿百万吨安全事故死亡率为0。

注:

1.本公报中2022年数据均为初步统计数。部分数据因四舍五入的原因,存在着与分项合计不等的情况。

2.地区生产总值、各产业及各行业增加值按现价计算,增长速度按不变价格计算。涉及历史年份地区生产总值、各产业及各行业增加值等有关数据,根据第四次全国经济普查资料及有关规定进行了修订。

3.规模以上工业:统计范围为年主营业务收入2000万元及以上的工业法人单位。

4.固定资产投资:统计范围为各种登记注册类型的法人单位、个体经营户、其他单位进行的计划总投资500万元及以上的投资项目和房地产开发项目,不包括农户投资、军工和国防项目。

5.社会消费品零售总额统计中限额以上单位:指年主营业务收入2000万元及以上的批发业企业(单位)、500万元及

以上的零售业企业(单位)、200万元及以上的住宿和餐饮业企业(单位)。

6.货物运输周转量:指在一定时期内由各种运输工具实际完成的货物运量与相应的运送距离的乘积之和。

7.旅客运输周转量:指在一定时期内由各种运输工具实际运送的旅客人数与相应的运送距离的乘积之和。

8.民用汽车保有量:指报告期末,按照《机动车注册登记工作规范》,在公安交通管理部门已注册登记领有民用车辆牌照的全部汽车数量。汽车保有量统计的主要分类:根据汽车结构分为载客汽车、载货汽车、其他汽车;根据汽车所有者分为个人(私人)汽车、单位汽车;根据汽车的使用性质分为营运汽车、非营运汽车;根据汽车大小规格,载客汽车分为大型、中型、小型和微型,载货汽车分为重型、中

型、轻型和微型。

9.移动电话用户:指报告期末通过移动电话交换机接入移动电话网的全部电话用户。

10.原保险保费收入:指保险企业确认的原保险合同保费收入。

11.参加城镇职工基本医疗保险人数:包括参保职工和参保退休人员。

12.参加城乡居民基本医疗保险人数:由于政策调整,自2017年起新型农村合作医疗保险全部并入城乡居民基本医疗保险。

13.全省城市空气优良天数部分相关数据国家尚未审定。

14.可吸入颗粒物:指悬浮在空气中,空气动力学当量直径≤10微米的颗粒物。

15.劣V类:地表水水质依据地表水水域环境功能和保护目标,按功能高低依

次划分为五类:I类主要适用于源头水、国家自然保护区;II类主要适用于集中式生活饮用水地表水源地一级保护区、珍稀水生生物栖息地、鱼虾类产卵场、仔稚幼鱼的索饵场等;III类主要适用于集中式生活饮用水地表水源地二级保护区、鱼虾类越冬场、洄游通道、水产养殖区等渔业水域及游泳区;IV类主要适用于一般工业用水区及人体非直接接触的娱乐用水区;V类主要适用于农业用水区及一般景观要求水域。地表水水质劣于V类的即丧失使用功能的,简称劣V类。

16.水利部、国家发展和改革委员会确定万元地区用水量和万元工业增加值用水量两项指标对比年份均为2020年。

17.按照应急管理部生产安全事故统计工作部署,我省对2021年全省生产安全事故统计数据进行了核查修正。