

记者走访调查:哈市中小学生23时以后睡觉很普遍

高二复习每天睡6小时 心慌气短不是心脏病 是缺觉

生活报记者 沈丽娟

“3·21”世界睡眠日前夕,中国睡眠研究会发布了《2019中国青少年儿童睡眠指数白皮书》,通过对6到17周岁的青少年儿童睡眠大数据调查发现,睡眠不足8小时的占比达到62.9%,13到17周岁青少年儿童睡眠不足8小时的占比达到81.2%。6到12周岁的这一比例为32.2%。其中,黑龙江省睡眠不足8小时的青少年占比达到70%以上。记者在走访调查中发现,哈市中小学生23时以后睡觉已经司空见惯。

中老年人膝盖肿痛、上楼梯疼、坐起立行时膝部酸痛不适……

骨骼的粮食:氨糖只要19.9元/月

人体氨糖含量从30岁开始逐渐减少,并不再生成,70岁后,人体内的氨糖含量几乎耗损殆尽,氨糖是骨关节软骨的主要结构成分。

氨糖软骨素被誉为骨骼的重要粮食和修复师。补氨糖增加骨密度,养护骨关节。目前,在全国各地开展的“保护骨关节”活动,得到了广大读者的热烈欢迎。现此项活动在我省正式启动,原价1106元一年用量的高含量氨糖软骨素,补贴后仅需239元。每月仅19.9元!

本次活动骨关节不适人群优先申购,每月低至19.9元!

地址:生活报医药超市(南岗区通达街151号与清明四道街交口)
抢订热线:0451-57781700 免费送货上门,货到付款

觉得机选号好继续守号

巴彦夫妻喜中 双色球二等奖30余万

生活报讯(记者李丹)18日,一对儿满脸笑容的夫妻来到省福彩中心,从袋子里小心翼翼地拿出一张双色球中奖彩票。原来,这对儿来自哈尔滨市巴彦县的夫妻,就是双色球游戏第2019029期我省两位二等奖得主之一,他们喜中奖金30多万元。

据介绍,中奖彩民张先生自称是福彩的铁杆粉丝,从福彩双色球在我省开始发行就一直坚持购买。多年来,张先生基本上期期不落地购买福彩,每期投入并不多,妻子一直很支持他,还经常和他一起去福彩投注站购买彩票。张太太说,“他喜欢买我就支持,他平时也不抽烟,每次买的也不多,省下来的烟钱足够买彩票了,中奖了当然高兴,不中奖也献爱心了。”张先生一直采取机选选号,有时觉得机选的这组号码不错,也会再跟几期。张先生说:“买彩票中奖就是机遇与幸运并存的事,机选也一样能中大奖。”

13日,张先生来到巴彦县第23015623号福彩投注站,按照上一期机选的5组号码购买了一张双色球彩票。17日,张先生再次来到这家投注站,想要购买2019030期的双色球彩票,顺便拿出13日购买的这张彩票,让销售员帮忙查询中奖结果。销售员看过去彩票,告知张先生这张彩票中奖了,但在投注站兑不了,起初张先生以为销售员在和他开玩笑,后来才得知,自己中了双色球游戏第2019029期二等奖,单注奖金30多万元,



由于单注中奖金额大于20万元,所以需要到省福彩中心兑奖。

第二天,张先生就和妻子一起现身省福彩中心兑奖大厅。张先生表示,购买福彩已成为他生活中不可缺少的一个习惯,无论是中奖的喜悦还是奉献的暖心,都是他快乐的源泉,所以今后还会继续坚持购买福利彩票。



缺觉可引起心脏病、消化道疾病

20日,记者来到哈工大附属省医院南岗院区神经内科采访。16岁的李雷(化名)是哈市某中学高二的学生,由于面临升学压力,每天都复习到半夜24点才睡觉,睡眠时间不足6小时,最近李雷感觉心慌、胸闷、气短,注意力难以集中,学习效率明显下降,家长陪同他来到省医院心内科就诊,先做了心电图和心脏彩超,都没发现异常。在医生的建议下又来到神经内科,神经一科主任戴艳萍表示,李雷出现的心脏病症状都是由于睡眠不足导致的,只要睡足觉、加强户外运动就可以缓解。

戴艳萍主任介绍说,长期睡眠不足可能导致心慌、胸闷、气短等症状,也有可能出现神经衰弱、烦躁易怒甚至抑郁等不良情绪,睡眠不足还会降低免疫力,更容易引起感冒发烧、胃肠功能紊乱等其他疾病。另外,通宵玩电脑游戏也是非常危险的,长时间不睡觉容易引起体内离子紊乱,严重者甚至引起猝死。

每天写作业写到23点

当天,记者随机调查了几位中小学生的家长,大多数家长都表示每天陪孩子

充足的睡眠能保证学习质量

在白皮书中,研究人员从睡眠时长、睡眠障碍、醒后状态三个维度评估中国青少年儿童睡眠状况,得出的平均分值只有67.14分,其中,课业压力成为影响孩子睡眠的第一因素(占67.3%)。调查显示,56%的青少年都是起床困难户,仅有18%的青少年起床后精力充沛,36.5%睡眠不足的青少年会出现肥胖症,40.5%出现神经衰弱或抑郁,影响学习成绩。

记者在采访哈三中、哈工大附中等学校保送至名校的高材生时发现,他们基本都不熬夜,而且热爱运动,他们说如果睡不够觉,第二天就会感觉反应迟钝,学习效率明显下降。可见,充足的睡眠对保证学习质量至关重要。

子写作业要陪到23时以后。杨女士的女儿上小学三年级,每天作业都写到半夜23点多,杨女士告诉记者,她女儿已经出现了脱发的现象,由于发际线偏高,孩子甚至还出现自卑心理。而张女士的女儿上小学四年级,由于作业经常写不完,孩子半夜会崩溃到大哭。李先生的儿子也是小学四年级,“有时候儿子害怕挨说,作业写不完就撒谎说写完了,因为孩子实在是太困了。”

2019/3/21
星期四
己亥年二月十五春分



主管/主办:黑龙江日报报业集团 出版:生活报社 国内统一连续出版物号:CN 23—0017 代号:13—37 总第10700期 今日12版
本报同时加发地方版:西部版(齐齐哈尔)、三江版(佳木斯)、鸡西版、伊春版、绥化版、黑河版、七台河版、大兴安岭版

哈市占道亭房清理整顿计划表来了

早餐亭 保安亭违规一律取缔

5月1日后公布首批合格占道亭房

A03

冰城交警授权88家4S店上车牌

记者目击:两小时办完所有落户手续

A02



一个「80后」一个「八十年后」

A07



从医50余载
滕松如
捐出毕生藏书

骨科专家告诉您髋部骨折那些事儿

今日9时30分
龙头新闻有直播哟

A03

哈市三环桥下成吉利汽车停车场被曝光
成越4S店皮经理
打电话辱骂恐吓记者

A05

哈市市民反映风华小区
废品站开在小区旁 垃圾杂物堆上房

A09

哈尔滨天气预报

21日	白天	阴有中雪	0℃	22日	白天	多云	1℃
	夜晚	多云	-12℃		夜晚	多云	-9℃
				23日	白天	多云	2℃

