

睡不着？电子产品成失眠“助推器”  
睡不好？睡两三个小时就没觉了

# 冰城专科医生读“丢失的睡眠”

生活报讯（记者周琳）爬上床，戴上眼罩、耳塞，然后却翻来覆去的感受漫漫长夜……很长一段时间里，对于杨洋来说，能睡个安稳觉变得无比奢侈。自从那年考研之后，她便得了失眠的毛病。今年3月份，是她失眠的第三年，她走进哈市第一专科的诊室。“根据相关报告，世界上有一半的人曾经得过睡眠相关疾病。”3月21日，是世界睡眠日。就睡眠障碍问题的情况，生活报记者近日采访了哈市第一专科医院八疗科主任医师潘志超，他直言，目前“中国式缺觉”的现状已经充斥在各个年龄段。从医多年，他遇到有睡眠问题的人数不胜数，并且就诊的人数逐年上升。在他看来，病情形成因素复杂、心理因素、生理因素、环境因素、不良习惯是常见睡眠障碍问题的原因。在此，潘志超希望有睡眠问题的患者都能找回“丢失的睡眠”。

## 30%的人存在睡眠问题 10年间国人睡眠时长减少

“过去10年国人的入睡时间晚了两个多小时，睡眠平均时长从2012年的8.5小时缩减到2021年的7.06小时，睡眠时长减少1.5小时，仅35%国人睡够8小时。新手妈妈、学生、职场人士的睡眠问题尤为突出。”近日，《中国睡眠研究报告2022》显示国人睡眠时间减少。据悉，中国有30%以上的人有各种睡眠的困扰。睡眠浅、睡觉必须开灯、醒后再次入睡困难……很多人或多或少都存在睡眠问题，年轻人确实是熬夜的主力军，而困扰中老年人的则是睡眠质量问题。

“睡眠障碍疾病分类很多很细，简单说，分为器质性睡眠障碍和非器质性睡眠障碍。通俗来讲，常见的睡眠障碍病症主要为失眠症、睡眠呼吸障碍症、睡行症。”哈市第一专科医院主任医师潘志超介绍，“其中，失眠症的人群比重较高，占到睡眠障碍人群中的40%。”

## 心理因素是常见原因 手机及电子产品成失眠“助推器”

根据《中国睡眠研究报告2022》显示，目前影响睡眠时长的因素分别是：看手机或上网导致睡眠拖延，工作或学习时长挤占了睡眠时间，以及失眠等睡眠障碍的影响。但是，从长期的睡眠障碍问题来看，心理因素、生理因素、环境因素、不良习惯则是常见的睡眠障碍原因。

“与睡眠障碍相关的病症病因很复杂，多数病因不明，门诊中，很多睡眠问题都和心理因素相关，只有少部分患者是由于器质性疾病而失眠。”据哈尔滨市第一专科医院住院医师刘阳介绍，“近几年，随着网络的发

## 失眠症：每天只睡两三个小时 醒后再也睡不着 阿姨4年住院治疗11次

“睡不着觉，感觉自己治不好了……”长时间的睡眠不足，吴阿姨感觉已提前进入60岁。在刘阳的面前，吴阿姨愁容满面地捂住脸絮叨着，正坐得好好地说着话，就突然站起来在屋里走来走去，反复询问刘阳，“怎么办，我为啥睡不着？”

在外人看来“过激”的举动，刘阳已经习以为常。刘阳看来，每个睡眠困境的背后都有其原因。有人是在经受过工作上、生活上的挫折后发生变化，有人是在亲人的离开后引起的。追溯吴阿姨的失眠经历，刘阳发现吴阿姨从2015年开始出现症状，当时吴阿姨的母亲刚刚去世，悲痛的她自此时长被失眠笼罩，有时睡着后仅仅过了两三个小时就会醒

过去10年，国人的入睡时间晚了两个多小时，睡眠平均时长从2012年的8.5小时缩减到2021年的7.06小时，睡眠时长减少1.5小时，仅35%国人睡够8小时。其中，新手妈妈、学生、职场人士的睡眠问题尤为突出。



## 睡行症：一睡着就“干活” 醒后全然不知

哈尔滨市第一专科医院主治医师褚维也遇到过数不清的“睡眠障碍”患者，其中，睡行症（梦游）也是一种很“特殊”的病症。李峰（化名）在五年前因受惊吓下后，逐渐出现了“异常”。

夜深人静时，李峰经常会突然睁眼，在家里来回走动。一天晚上，李峰的异常举动被家人撞见后，家人呼喊他的名字，李峰却没有任何反应。令家人担忧的是，李峰的情况越来越严重，经常出现无意识的反复动作，比如有一天晚上，李峰将纱窗拆下来摆弄了很久，再安装上去，有时候还会翻弄

## 快速动眼睡眠障碍： 男子睡着就“拳打脚踢” 妻子强烈要求其看病

“因为做梦多，我妻子非让我来看病，做梦还算毛病吗？”62岁的王杨十分不情愿地被妻子陪同来到门诊就诊。王阳妻子却瞟了一眼丈夫，直白地说：“他做的可不是一般的梦。”王杨对褚维说，自己平时经常做噩梦，有时候还被噩梦吓醒，因此，家人强烈要求其来看病。

妻子在旁边“补刀”说，王杨经常会做梦，不时会从床上掉下去，还会“拳打脚踢”。根据检查，王杨被判断可能存在“快速动眼睡眠行为障碍”。“由于王杨情况复杂，不是简单的睡眠质量问题，需要进一步检查会

搬家专栏

红双福搬家

蚂蚁搬家

退役军人搬家

老年公寓

哈西一元养老院

百业信息

金福来全屋定制

哈尔滨匠心施工团队

定制热线

18904515815

15846048899

哈尔滨智融企业管理有限公司

13101500809

生活报中缝广告

84681180

15004697804

春天近了

冰凌花红星水库附近破冰而开

冰城第一花报春来！



生活报讯（记者李丹）近日，网友“忘忧草”在微信群里分享，在哈市阿城区红星水库附近，当地人俗称“马鞍山”的山坡上，拍摄到了破冰而出的冰凌花。随着冰凌花的绽放，冰城各色春花也已按捺不住，春花班的成员们也即将粉墨登场。据悉，2021年清明时节，冰凌花在兴凯湖畔的湖岗上悄然绽放。

顶冰而出冰凌花最先开

据哈市园林专家介绍，冰凌花是最先绽放的“迎春花”，学名叫侧金盏花，多年生林下植物，别名金盏花、金盅花等，辽宁地区称之为雪莲花。这种花我国东北各省，日本、朝鲜、欧洲均有分布。记者了解到，冰凌花的特点就是顶冰而出，所以有“林海雪莲”之美称。开放的时间正是冬末春初冰雪尚未消融的时候，具有很好的观赏价值。

东北连翘即将登场

随着时间推移，4月上旬，冰城街路边、小区里，满眼的嫩黄小花将争相盛开，让市民一下就感觉到春的气息。开花的时间叫东北连翘，由于对生存环境要求不高，逐渐成为大街小巷的常见花卉，市民也习惯叫它“迎春花”。4月中旬后，冰城进入赏花期，地域特点决定了开花的多是一些灌木、亚乔，包括东北连翘、京桃、山杏、重瓣榆叶梅、小桃红、丁香、暴马丁香、黄槐、稠李、山桃稠李、海棠等。这些都是市民在街边、庭院、公园常见的树种，花期持续到6月份。



东方白鹤歇脚阿城

生活报讯（记者郭登攀）三月中旬以来，在哈市阿城继电器大桥附近，苍鹭、白鹭、凤头麦鸡和各类野鸭出现在刚刚开河的阿什河面。在鸟群中，人们惊喜地发现几十只国家一级保护动物——东方白鹤，这是鸟类学家和摄影家第一次在市区见到。大批鸟类聚集，吸引了不少鸟类爱好者和摄影爱好者。



周四冰城易出现雾或霾

道里区加大黑车打击力度 重点管控中央大街商圈 机场转盘道等

生活报讯（记者李威兵）记者从省气象台获悉，哈市今起三天昼夜温差大，冻融交替，江河冰面融化，存在高空坠雪坠冰等安全隐患；23日夜间至24日白天上午时段风力较小，易出现雾或霾。

全省天气预报：22日夜间至23日白天：齐齐哈尔南部、大庆、鸡西7℃～9℃，其他地区4℃～6℃。

全市天气预报：22日夜间至23日白天：全市晴转多云；西南风2级～3级；最低气温北部、东部-9℃～-7℃，其他-6℃～-4℃，最高气温3℃～6℃。

23日夜间至24日白天：大兴安岭、黑河、齐齐哈尔北部多云有阵雪，齐齐哈尔南部、大庆、哈尔滨东部、牡丹江多云有阵雨或雨夹雪，其他地区晴转多云。

生活报讯（见习记者王伟健 记者黄迎峰）日前，哈市道里区综合行政执法局加大对黑车等违规车辆整治力度，实施消毒程序规范化、巡视管控常态化、24小时定岗人全天化防控。

记者了解到，道里区综合行政执法局采取定

管控与重点部位巡视管控相结合的方式，在哈站北广场实行定岗人定时24小时不间断管控，加大非法营运车辆、违法违规网约车及违章出租车的管控查处力度。同时对道里区百盛、索菲亚广场、中央大街商圈、机场转盘道、公路大桥、民生尚都、海宁皮革城等重点点位进行常态化巡视管控。

据道里区综合行政执法局执法人员介绍，巡查期间，执法队员们在机场转盘道区域发现一台车牌号为蒙E89\*\*K的外地车辆存在上客议价的情况，随即上前询问、检查。经查证，该车被证实为非法运营车辆，并且没有进行任何消毒就违规载客，执法人员先行对车辆进行了严格的消毒，后查看了车主及乘客的行程码、健康码及核酸报告，并依法查扣了该非法运营车辆。

据悉，连日来，道里区综合行政执法局共检查各类车辆80余台次，在机场转盘道周边查处各类非法营运车辆7台。