

中国首份国民睡眠调查报告出炉： 公众睡眠指数得分：64.3分，刚及格 城里人挣钱越多，睡得越不好 郑州居民平均入睡时间为22点19分

生活在“鸭梨”遍地的钢筋水泥森林中，你已经在不知不觉中成了“久睡”的先生、“睡不够”的小姐、还是“睡不醒”的白领？暖暖的春风，送来的不仅仅是春暖花开，还有“春困”来袭给睡眠增添的几分无奈的朦胧吧？在这个集体“欠睡”的时代，今年的“世界睡眠日”，让我们打响“每天睡好‘8’小时”宣言，睡眠与健康，快点行动起来吧！

郑州居民
平均入睡时间
22:19

中国人平均睡眠时长为8小时50分钟，其中，郑州以65.4分领衔中国城市睡眠排行榜。广州人夜生活最丰富，睡得最晚，平均入睡时间为23点08分；郑州则排名第9，平均入睡时间为22点19分，北京排第11，入睡时间为22点15分，上海排名第15，入睡时间为22点08分。

我国居民中
67.1%
睡前使用手机电脑

新媒体给公众睡眠带来负面影响，因为67.1%的居民睡前使用手机和电脑聊天、发信息，使用时长分别约28分钟和73分钟。

中国居民中
24.6%
睡眠不及格

高收入农村居民睡眠好

“世界睡眠日”前夕，中国首份国民睡眠调查报告3月19日在北京揭晓。报告显示，中国公众睡眠指数得分为64.3分，刚逾及格线。其中，24.6%的居民在睡觉这件事上“不及格”，即低于60分；94.1%的公众睡眠与“良好水平”存在差距。此外，男性总体上比女性睡得好，男性64.8分、女性63.8分。但无论男女，已婚人士的睡眠质量都不如未婚群体，已婚得分64.3分，未婚得分64.9分。

报告认为，财富水平是睡眠质量新拐点。报告指出，在城市和小城镇中，收入较低的居民的睡眠得分在64.3分左右徘徊，而随着收入的增高，其睡眠质量趋势逐渐低落。但同样以64.3分为界，中等收入及高收入的农村居民的睡眠水平高出不少，且随着收入增加，睡眠越好。

56.9%公众表示生活压力令人入睡困难

报告总结了睡眠十大“杀手”：突发事件、家庭关系、情绪、突发疾病、生活压力、工作压力、慢性疾病、伴侣关系、虚拟关系、性行为。其中，55.4%的公众认为工作压力影响睡眠；56.9%的公众表示生活压力令人入睡困难。

我们身边，市民的睡眠质量又如何呢？记者针对不同工作群体、不同年龄段，在市民中进行了一次关于睡眠质量的调查。经过一系列的调查，记者发现，多数中老年人都存在不同程度的睡眠问题，他们睡眠较浅，很多在凌晨两三点钟就会醒来，辗转难眠，一直到早上。有的老年人受失眠的困扰近十几年了。依靠药物入睡，一旦停药，又会失眠。

此外，年轻上班族不少也在经历着失眠的困扰，他们多表现为浅眠、多梦，早晨醒来后异常疲惫，无法依靠睡眠来补充体力、振奋精神。83.36%的被调查者表示，生活的压力、工作的压力，使他们不得不熬夜工作、加班。有时候睡着了，梦里还在处理工作上的事情，白天起来，还是很累，一天都没有精神。

52路开出两台老年乘客示范车 设3个爱心座，配有速效救心丸、卫生纸



年轻人给老年人让座，老年人给年轻人让座，最近的郑州公交，让座摊上事儿了。昨日，52路公交车开出了两台老年乘客示范车，这两台车特意多设了3个爱心座，两位车长都是五星级的，车内的提示语更是温馨。

2台老年乘客示范车开驶

昨日上午，伏牛路汝河路52路公交车终点站，在车前一看，“老年乘客示范车”的大黄牌子特别显眼。

车厢玻璃下方张贴有漫画，写着“请积极给老年人让座”等提示语，车厢后部张贴着车长简介，车长刘辉，五星级车长。

“这儿还有速效救心丸，卫生纸。”刘辉给记者看车厢里的方便袋。在车厢顶部，装饰着小灯笼、塑料装饰。

车厢中间两边的座椅都是橘黄色的，椅子背后写着“爱心座”，方便老弱病残孕等乘客乘坐。

“老年乘客示范车不是老年专列。”公交四公司三车队书记董书记说，52路线路一天人均客流量2.6万人次，老年乘客也是最多的，一天有四五千人。

老年示范车只是通过他们的倡导和服务，让老年人乘车更舒适。

老郑州人把让座当做一种习惯

乘车的陈先生是老郑州人，今年66岁，提起本报报道的“因为没让座，老人拽着女孩头发打”的报道，先生说：“这实在是不应该发生的事。”

对于让座，陈先生也有一点看法，认为年轻人让座固然是一种美德，但许多老年人上车就坐一站，没必要坐，而年轻人要上班，有的路途非常远，不让也可以理解。让与不让，有时都是一种合理的选择，老年人不必太抱怨。

记者 张华/文 马健/图

躺在床上30分钟睡不着 就是入睡困难

据世界卫生组织调查，全球约有27%的人有睡眠问题。济南市中医医院脑病科李春红大夫告诉记者，睡眠障碍特别是失眠在人群中极为普遍，一般分为三种形式，即入睡困难、易惊醒、早醒。

其中以入睡困难最为多见，是指躺在床上30分钟还不能入睡，许多患者往往在就寝前就担心自己能否入睡，或“努力使自己入睡”，不但不能帮助入睡，加剧了本来就紧张的精神状态。还有一些服用助眠药物的患者，由于对久服药物的恐惧以及耐药性的缘故，时间一长也往往事倍功半。

另外，有人睡一夜要醒好几次，易惊醒，还有人经常在早上三四点钟醒来，再也睡不着了，这都属于睡眠障碍。

随着生活节奏的加快，工作压力的增加，越来越多的睡眠障碍患者与焦虑、抑郁有关，其中焦虑在失眠中的发生率约50%，抑郁约40%左右，发病与年龄有关，60岁以上患者抑郁发生率高，60岁以下患者焦虑发生率高，失眠不单是睡眠生理紊乱的过程，还是一个心理紊乱过程，如果没有仔细寻找病因的话，很可能耽误了疾病的治疗。

“欠睡族”的健康控诉

嗨！大家好，我是都市悲催的“欠睡一族”，今天趁着“世界睡眠日”，我要好好吐吐睡眠苦水。话说自打那年进了城，我本想过点好日子，可没想到面临的是工作超支、精力超支、票子超支，到最后，好好的健康也开始严重超支。

现在的我做着一份很体面的工作，但任务繁重经常要加班熬夜，一天睡眠常常只有四五个小时。晚上熬夜干，早上起不来，白天没精神。以前非常热衷的运动娱乐活动纷纷萎缩，即使休息时间，我也“被”习惯午夜过后才就寝。

日子久了，诸如失眠、慢性疲劳、情绪异常、胃肠功能紊乱、头痛、慢性劳损等症状纷纷袭来。随着天气渐暖，我常常会觉得很疲乏，睡不够，甚至出现精力不足、无精打采、反应迟钝、记忆力衰退等症状。我对现在的状况表示很“抓狂”，怎样才能摆脱这种“欠睡”状态过上“好”日子呢？

“欠睡族”的健康诊断书

对象：欠睡一族，如“欠睡”先生、“睡不够”小姐、“睡不醒”白领等。

症状：精力不济、反应迟钝、情绪异常、肠胃功能紊乱、头痛、记忆力衰退、免疫力降低、机体过早衰老……

诊断结果：睡眠严重不足，睡眠质量差。

治疗方案：每天睡好“8”小时
据《山东商报》

活动 郑州市第八人民医院开展大型义诊活动 睡眠并非越早越好

昨日8点半，郑州市第八人民医院组织专家在郑州市科技馆举行大型义诊活动，为市民解决睡眠难题，宣传健康睡眠。

郑州市第八人民医院精神科主任刘俊德告诉记者，活动开始前就聚集了众多患者，由于是正常工作日，所以这些患者中老年人居多。

由于工作生活压力越来越大，近年来睡眠障碍的患者发病率持续增高。这种现象是和其他疾病的发病率增高也有一定关系。随着社会

发展与社会竞争强烈，抑郁症和其他精神疾病的发病率都在上升，这直接导致了睡眠障碍发病率的居高不下。

刘俊德介绍，睡眠的好坏与睡眠质量与季节有关，并非越早就越好。正常情况下，在冬季人体处于储存能量的时期，一般在晚上9点钟左右就有困意，而夏天正是能量释放的时候，睡眠时间就会适当地延后。

记者 邢进 实习生 谷长乐

4月1日起 老年卡开始集中办理

从4月1日起，2013年度郑州市老年公交免费乘车卡开始办理，公交公司将开通直达免费班车。

3月25日起，凡60岁以上(1953年4月30日前出生)、具有郑州市户口的居民均可办理老年乘车卡。以辖区办事处(社区)和各企事业单位离退休办为单位集体预约办理，预约时请携带单位或社区介绍信。办理地点：商务外环路与商务西七街交叉口“中华大厦”一楼办理大厅。

新办居民持本人户口本、身份证原件、近期免冠两英寸彩色照片1张和2013年度乘客人身意外伤害保险金10元；年审、充值居民(包括2012年度6月、9月、12月补办居民)持本人户口本、身份证、老年乘车卡和2013年度乘客人身意外伤害保险金10元；老年卡丢失、损坏的，应先到大石桥公交IC卡充值中心(金水路44号)办理补卡手续后再按照上述方式进行年审、充值。

自4月1日至30日开通直达免费班车。乘车地点：紫荆山东立交桥下中华大厦门口。时间：8时~10时30分，12时30分~16时；也可乘坐26路、206路、B19路到郑东新区商务西六街站下车，往南100米沿商务西七街向西100米路北。

记者 张华 通讯员 杨春