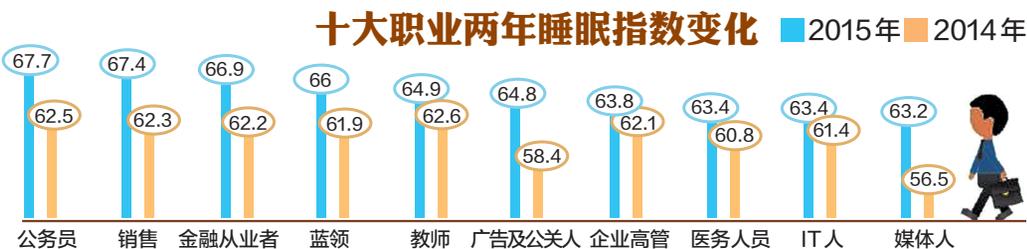


郑荐

今天是世界睡眠日,你最近睡得还好吗? 河南人睡眠质量居全国第10,三成多人是“入睡困难户” 媒体人连续两年位列失眠榜首

“3月21日是第15个世界睡眠日,你的睡眠还好吗?近日,中国医师协会等单位向社会公布了覆盖全国30个省、直辖市、自治区主要核心城市的“2015全国睡眠指数报告”。调查显示,河南人睡眠指数居全国第10位,比较合格,但也有三成多人是“入睡困难户”。

郑州晚报记者 邢进 谷长乐



国人失眠三原因:工作,钱,爱情

“2015中国睡眠指数”显示,2014年22%的中国人存在严重的睡眠问题,而2015年这一比例上升为31.2%。国人失眠常与工作相关(56.2%),第二是操心金钱,第三位则是为爱情辗转难眠。

“从医院精神科接诊的患

者来看,有睡眠缺乏症状的人占80%以上。”郑州市第八人民医院副院长、郑州市心理卫生协会理事长于海亭介绍,睡眠的时间足够(6~8小时),对自己的睡眠感到满足和舒服,醒来没有疲惫感,就是真正意义上的睡眠。

熬夜四件事:上网聊天、玩游戏、看电影、加班

“2015全国睡眠指数报告”中调查发现,2015年中国人熬夜的比例达到22.2%。其中男人比女人更爱熬夜,年纪越小越爱熬夜,大家熬夜四大原因依次为:上网聊天、玩游戏、看影视剧、加班。

失眠症是睡眠障碍症的一种,主要包含两种类型:一是入睡困难,需要超过2小时时间才能入睡;二是早醒或睡眠过程中有一点动静就容易惊醒,

醒来后很难再入睡。失眠者是因为睡得迟或醒得早等各种病理性元素导致睡眠时间较短。而睡眠缺乏者不仅包含这部分患者,还包含那些主观上不愿意睡觉的人。

“可以这么来理解,失眠症是一个纯精神学概念,而睡眠缺乏症则还包含社会学因素,与现代人的生活方式及对电子产品的依赖分不开,他们不过12点就是不愿意上床睡觉。”

十大职业中,公务员睡得最好

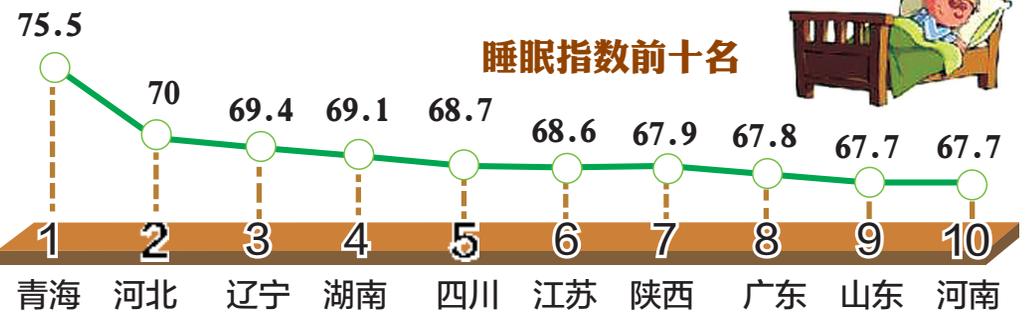
今年世界睡眠日的主题为“健康心理,良好睡眠”。几乎每个人都有过睡眠异常,表现为入睡困难、早醒、中途易醒且难以再次入睡,有时甚至通宵不眠。

同样是失眠,但原因截然不同。例如,睡眠环境不好、不良生活习惯、突发事件引发情绪失控等原因。其中,心理精神障碍是失眠首位原因,约占失眠的46%。于海亭介绍,睡眠问题与其他精神疾病常常互为因果。睡眠不足会引起抑郁症、焦虑症等,而抑郁症和焦虑症患者也多半有失眠症状,对于这部分失眠者,得先从抑郁

症和焦虑症着手做治疗。

根据“2015中国睡眠指数”显示,十大职业中,睡眠指数得分从高到低排名依次是公务员、销售、金融从业者、蓝领、教师、广告/公关人、企业高管、医务人员、IT从业者、媒体人。各职业的睡眠指数得分都有所上升,但媒体人连续两年睡眠指数得分垫底。医务人员成为2015年最爱失眠的职业。过半的医生和护士经常出现失眠、入睡困难、早醒等睡眠障碍。

事实上,不仅是媒体人和医生,睡眠障碍问题已经影响了越来越多的中青年。



晚上睡得少 白天怎么补觉?

双层玻璃窗+遮光窗帘 营造深夜环境

现代人睡得越来越迟,许多年轻人凌晨一两点前不舍得睡觉。还有许多人喜欢在夜深人静时工作,而白天睡觉。

“对于那些因为工作不得不熬夜的人,如需要三班倒的人群,熬夜后最重要的补救措施就是补觉,并且保证充足的补睡时间。”

在现在这个社会,一味强调让人早点睡觉可能不现实,有没有补救措施?白天怎么补觉最有利健康?

于海亭的建议是尽量在白天睡觉时,营造一个夜晚的环境。具体来讲就是:安静+漆黑。

所以如果你需要经常上夜班或熬夜,最好将卧室里的窗户换成双层玻璃的,并将窗帘换成遮光窗帘。白天补觉时,关上窗户、拉好窗帘。

睡眠报告 有啥新发现?

睡眠指数稳步上升

发现一

2013年	64.3
2014年	66.5
2015年	66.7

熬夜人数明显增多

发现二

2013年,每100个中国人中有14个人过了24点还不睡觉,2015年增加到了22个,熬夜的人数明显增多。

女性首次比男性睡得好

发现三

2015年,女性的睡眠指数为67.1,男性为66.2,女性睡眠得分首次超过男性。



特别提醒

下周二睡眠专家 微信坐诊名医馆

下周二于海亭院长将参加郑州名医馆的专家坐诊活动,有需要的微友们赶快来提问吧。专家会为你1对1详细解答。

专家介绍:于海亭,男,主任医师,郑州市第八人民医院副院长,郑州市心理卫生协会副理事长。从事精神科临床工作30余年,具有较系统的基础理论知识和丰富的临床工作经验,善于采用中西医结合的诊疗方法解决疑难病例,擅长各类神经、精神疾病及常见内科疾病。

扈氏膏 提醒你低碳出行 鼻炎 免费体验 不满意不花一分冤枉钱

近期,有媒体报道,近年来雾霾污染严重,其中汽车尾气等产生的有害颗粒、粉尘通过鼻腔、咽部进入体内,导致鼻腔、咽喉、肺部发炎。据统计,每年有50余万人次因此过早死亡。

扈氏鼻炎膏,省级非物质文化遗产,400多年历史,14代人传承,采用36味纯中药熬制而成,扈氏鼻炎膏采用“一塞二排三修复”的治疗方法,达到消除鼻腔炎症,清除肺内垃圾等作用,特别是针对反复顽固性鼻炎、过敏性鼻炎。慢性鼻炎、鼻窦炎等引起的头疼、头晕、胸闷、记忆力减退、学习成绩下降等方面效果显著。把扈氏鼻炎膏用U形棉签放入鼻腔,不到10秒钟,就能使肺内的致病菌通过打喷嚏的方式,把带有病毒黄浓鼻涕排出,这样鼻子透气了,头脑也随即清醒许多,多年的老鼻炎也不再犯了。

扈氏鼻炎膏,不打针、不吃药、不手术,直达病灶,无毒副作用。截至目前,已有无数患者得到治愈。

地址:郑州市桐柏路与伊河路交叉口南150米路西市一中对面 (市内乘52,201,203,210,909路到市一中下车即到) 电话:60929520

通知:向郑州市民免费发放无油烟健康锅

油烟中大约含有300多种有害物质、DNP等,其中还有肺部致癌物“二硝基苯酚、苯并芘”长时间吸入油烟容易使人体组织发生病变,不仅如此,油烟在皮肤上,会影响皮肤的正常呼吸,皮肤就会变得松弛无弹性,布满皱纹、灰暗又粗糙、长斑、使人容易发胖,容易损伤体内免疫系统,致使脱发、发音嘶哑、咽喉疼痛、刺激性干咳、痰中带血、咽部有异物,严重的呼吸困难或颈部出现肿块等症状,还会严重影响儿童的健康和成长发育,而且长期在厨房操作会引发癌症、乳腺癌等疾病,油烟的脂肪氧化物还会引发血管、脑血管疾病,尤其是老年人更容易患脑血管疾病,根据资料显示在100个患者中就有80%的是长期在厨房操作,而且大多数是女性,长期吸入油烟而导致哮喘恶化,从而增加患肺病的几率,会导致肺部病变、出现哮喘、气管炎、肺气肿等疾病,严重者可能导致纤维化的恶果,英国一家癌症研究中心最近指出,中国妇女患肺癌比例高的原因是厨房中的环境污染所致。

为此,深圳善惠康科技有限公司联合多家慈善机构发起了本次“关爱健康,厨房革命”爱心公益活动,为倡导健康生活新理念,为全国部分城市免费发放无油烟锅,首次发放地区包括武汉、重庆、长沙、深圳、南昌、太原、合肥等,现已来到郑州,首批发放5000口无油烟锅。

无油烟锅优势

耐高温-紫砂表面熔点可高达2000摄氏度左右。
不粘性-瓷砂合金一体成型,达到永远的材料不沾,使用越久,不粘性越好。
传热快-导热系统高达175,是铁的4倍,传热快,受热均匀无局部高温,因此在炒菜过程中不会产生油烟,保护环境,捍卫健康。

领取条件:1.凡满55岁以上本市常住户口,请携带本人身份证或老年证可以免费领取。2.申请人必须在规定时间内领取,过时无效,申请人必须为有效证件持有人,不得冒领,每人限领一口。

免费领取电话: 0371-86177566 86177366

以实物为准