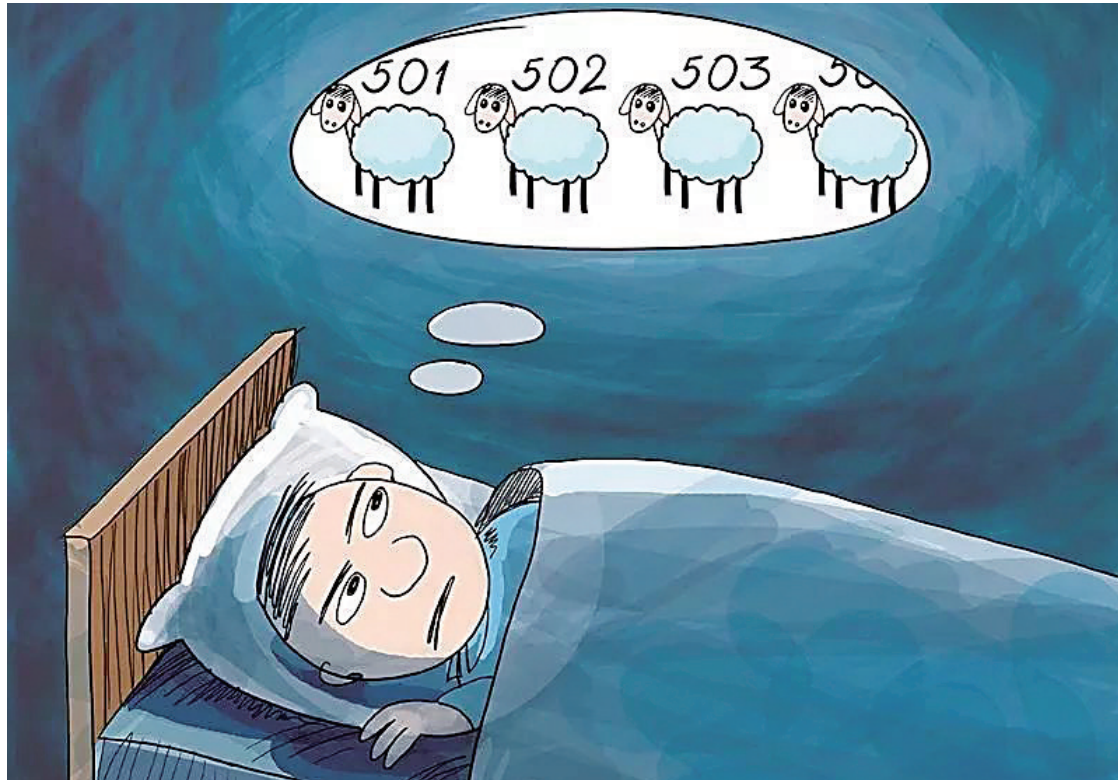


年轻人习惯熬夜,老年人早醒睡不着 夜幕下,你的睡眠质量还好吗?

你是否有过这样的经历:夜已深,但脑子里有千头万绪,辗转反侧无法入睡;在凌晨的某个时刻醒来,盯着天花板,直到窗外渐渐发亮。

在如今这个瞬息万变、步调紧张的社会里,失眠已成为一种流行病。调查显示,中国有近四成的人经历或正在经受不同程度的失眠困扰。夜幕下,你的睡眠还好吗?

记者 吕鹏



年轻人 习惯熬夜,失去了早睡的能力

24岁的小蒋在总部中心从事电商工作。和大多数年轻人一样,小蒋白天工作繁忙,没有什么闲暇时间。于是,他大肆挥霍晚上的光阴。

下班后,小蒋先是和朋友相约晚饭,然后一起玩桌游到9时。回家后,他则抱着手机玩手游、刷微博、看抖音,乐此不疲。往往到了深夜一两时,他才会沉沉睡去。

小蒋坦言,他也知道熬夜的危害,但当下娱乐模式和夜生活如此丰富,他不想错过。游戏、综艺、电视剧手机里的世界充满着诱惑,拿起手机,就有许多种娱乐方式可以选择。有时候看到好玩有趣的视频就停不下来,会一直刷,时间不知不觉就过去了。

熬夜的后果,小蒋不是没有体会到,白天没精神、经常犯困,工作效率大大下降。有的时候,逼迫自己早点睡,可躺在床上,闭着眼睛依旧睡不着。小蒋苦恼地说,他有几次尝试在

晚上11时左右入睡,可每次都会莫名其妙早醒。我会在凌晨两三点的时候醒来,有时候醒过来还能很快就睡过去,但更多的时候,醒过来就会很清醒。之后,在清醒和疲惫之间转换,始终不能入睡。他说。

同样习惯熬夜的李欣,每晚11时就会和好友互道晚安,然后打开其他的娱乐app软件,继续网上冲浪。正如网友所说:晚安的意思就是我今天打烊了,只是不对外营业了而已,跟睡不睡觉没关系。

对于李欣来说,每天和大家道晚安后的时间才真正属于自己,她的晚睡习惯也正是这样养成的。可当晚睡成为习惯后,再想早睡就难了。李欣无奈地说:早睡的时候感觉什么都不对,脑子很清醒。一会感觉枕头高了,一会又嫌它低了;被子太贴身,后背出汗;双腿怎么摆,也都不舒服。

老年人 早醒,安静地看着窗外一点点变亮了

俗话说,30岁前睡不醒,30岁后睡不着。尤其是年过60岁的老年人,想一觉睡到天亮已是一件极其奢侈的事情。

家住城南路的李爷爷来电称,睡眠问题已经困扰他很多年了。我一般晚上9点躺下,但不能马上入睡,得等到10点、11点才能睡着,到了次日凌晨3点又会自觉醒来。李爷爷诉说着自己的苦恼,他的睡眠很浅,如果有一些动静或是起夜上厕所后,就很难再入睡了。

平日里,李爷爷并不缺乏运动。在清晨和傍晚,李爷爷都会出门散步,每天步数近1万步。有时候和老友一起到外面旅游,玩了一天,明明感觉身体已经很疲惫,可到晚上,依然难以入睡。李爷爷说,女儿给他买过安神补脑液,吃了后稍微能缓解失眠的状况。但他也担心,这类药品有副作用和依赖性,不敢多吃。

家住西溪镇的吕奶奶也常在凌晨

3时不自觉地醒来。

年近70岁的吕奶奶身体健朗,在日常生活中,除了腿脚不便外,她的胃口一直很好。时不时,她还要去田里干些农活。即便如此,早醒这个梦魇依然找上了她。

每晚看完新闻联播后,再躺着看会别的节目,到了晚上8点就会睡着。吕奶奶说,她并不担心晚上难以入睡,困扰她的是次日很早就会醒来。每天凌晨大概三四点就醒了,然后无所事事,安静地看着窗外一点点变亮。

在夏季,吕奶奶早上5时就会洗漱好出门,绕着村子走一圈,或者走到自家田里,看看农作物的长势。

乡村的早晨并不孤单。因为像吕奶奶这样早醒从而早起的老人不在少数。村里的老人起得都差不多早,大家都面临睡眠的困扰。

据统计,我国约有50%的老年人存在这种睡眠障碍问题,并且随着年龄的增长,发生概率越高。

相关链接》》》 如何拥有好睡眠

如何才能拥有良好的睡眠?关于这个问题,市三院心理咨询师成杏华接到不少市民的咨询。

当下,年轻人睡得越来越晚,到了睡觉的时候总是东翻西看,好像只有这个时间才是属于自己的,迟迟入睡。有资料显示,凌晨0时到2时,90后、95后网购下单的比例特别高。

由于平时压力大,无法排解,现在年轻人熬夜玩手机的现象很普遍,但这种不良习惯很容易使人出现失眠或生物钟倒转,出现白天睡觉晚上清醒的情况。成杏华表示,熬夜玩手机会使人处于兴奋状态,影响睡眠,甚至会令人产生负面情绪,严重的还会患上抑郁症。许多失眠症状都与不良生活习惯有关,年轻人尤其要注意。

针对老年人失眠的问题,成杏华说,原因有很多。首先是衰老造成大脑神经细胞减少,功能发生改变会导致失眠。其次,心理因素、情绪调节困难或人际关系纠结等也会引起失眠。有的老年人会吃一些安眠药,虽然有效果,但是长此以往容易形成药物依赖,从另一方面影响身体健康。

老年人失眠,首先要解决的问题是心理压力不要太大。成杏华解释,进入老年后,人的睡眠能力会逐渐下降,睡眠时间相应缩短,老年人要坦然面对这个事实,保持良好心态,不用过分焦虑。老人睡眠需求时间一般在6小时至8小时,但由于个体差异,不必过分纠结于标准,只要第二天精神饱满、体力良好,不必对自己要求苛刻。如果实在难以入睡,可以寻求专业帮助。

注销清算公告

永康市墨云轩文化艺术培训中心因培训部性质变更,经主管部门同意,原永康市墨云轩文化艺术培训中心注销,重新注册后新公司为永康市群伟文化传播有限公司,原永康市墨云轩文化艺术培训中心于2020年5月17日经董事会决议,决定终止经营注销培训部,并成立清算组。请各债权人自本公告之日起45天内,凭有效证据向本公司清算组申报债权,逾期不报视为自动放弃。

清算组联系地址:永康市教育局职教教科

联系电话:0579-87101246

永康市墨云轩文化艺术培训中心清算组
2020年5月26日

停电预告变更

10KV马架龙856线12#-27#杆改造工作原定于5月26日8:00-10:00计划停电,现因故变更为5月27日8:00-10:00。

10KV雪塘K96C线毫塘支线改造工作原定于5月27日7:00-8:00计划停电,现因故延期到5月28日7:00-8:00。

10KV芝英K914线下前山分支线改造工作原定于5月27日8:00-9:00计划停电,现因故延期到5月28日8:00-9:00。

10KV芝英K914线岢口支线改造工作原定于5月27日9:00-15:00计划停电,现因故延期到5月28日9:00-15:00。

如需咨询请拨打电话:87202999。

国网浙江永康市供电有限公司
2020年5月26日