

夜深人未眠 难受不难受

我们为什么会睡不好



“日出而作，日落而息”，这句话经常被用来形容平淡而有规律的生活。但在快节奏的现代社会，想这样生活却往往没那么容易。对一部分人来说，良好的睡眠可能是个奢望。

最近，“超3亿人存在睡眠障碍”这一话题登上热搜。调查显示：当下，我国超3亿人存在睡眠障碍，其中，超3/4的人晚上11点以后才入睡，还有近1/3的人熬到凌晨1点以后才入睡。

究竟是什么影响了我们的睡眠？

晚上不想睡 早晨不想起

对很多年轻人来说，熬夜可真不是个稀罕事儿。

最近一段时间，因睡眠质量差，90后朱敏(化名)一直在吃药调理。她说：“我每晚入睡都很困难，睡不安稳是常态，还经常做噩梦。”

这样的结果就是第二天昏昏沉沉。她猜测，睡眠质量不好，跟自己经常熬夜的习惯有关：“比如昨天，放下手机才发现，已经是凌晨1点了。”

这种情况在假期尤其明显。朱敏在假期经常会陷入“晚上不想睡，早晨不想起”的循环中。她说：“反正第二天也不用早起，总觉得好不容易放个假，明天不用早起，因此晚上有大把时间可以挥霍。熬夜更深层次的原因可能是心理上的，觉得如果不睡觉，时间就是我的。”朱敏说。当夜深人静，微信群的消息提示音也不再响起时，她的心情就会非常放松。

朱敏知道熬夜或者睡眠不足的危害，但很难控制自己。她无奈地说：“我也想早点入睡，但一到晚上，头脑就特别清醒，用尽办法也睡不着。”

“舍不得结束这一天”

与朱敏比起来，“宝妈”刘芳(化名)的睡眠质量要好一些，但也时不时会遇到睡眠问题。

“遇到烦心事，往往会失眠，特别严重的时候能一直失眠到第二天天亮。”家庭琐事、工作压力……这些问题都曾成为她睡不着的原因。

有些时候，则是她自发选择晚上不睡。“白天没有自己的时间，平时需要工作，下班回家后还要做饭、收拾房间、带娃……真的太累了，没有时间休息。”刘芳这样说。

只有娃睡了，一切家务做完了，刘芳才觉得拥有了一段可以独处的时间。这时候，往往已经到了晚上9点、10点以后，追追剧、看看新闻，总舍不得结束这一天。

助眠产品卖得火

《2018年—2023年中国睡眠医疗市场分析与投资前景研究报告》指出，2017年，中国助眠产业的市场规模约2797亿元人民币，其中睡眠保健品占128亿元，睡眠药物占134亿元，睡眠器械用品占2500亿

元，睡眠服务占35亿元。

“社会竞争、工作压力以及人口老龄化加速，使睡眠障碍成了严重的社会问题。怎样才能睡得好？不仅要普及睡眠科学，还需要相关产业的支持。”中国睡眠研究会理事长黄志力表示。

朱敏曾经买过眼罩、隔音耳塞来辅助睡眠，只不过尝试之后发现效果并不明显。她说：“眼罩的用处还大一些，起码戴上后，就能放下手机。”

“同一款助眠产品不一定对所有人都有效。市面上流行的睡眠辅助产品，需要在医生或相关专业人士的指导下使用。”对此，中国睡眠研究会科普部主任彭志平这样表示。

如何提高睡眠质量

怎样才能提高睡眠质量？

彭志平说：“睡眠障碍的危害显而易见，比如降低工作和学习的效率，引起衰老、肥胖、记忆力下降等等。”他强调，如果经常熬夜，就会对身体产生危害，比如引起脱发、新陈代谢紊乱……此外，生物钟紊乱会使人体自身免疫力下降，易患疾病。

此前，曾有专家给出过睡眠建议，比如制订作息时间表并遵照执行；把睡眠时间保持在7小时左右，太短或太长都不好。

上官云

核酸检测采样的五项注意

近日，北京大兴区人民政府副区长韩新星提醒：1.核酸检测采样前两小时尽量不进食；2.前30分钟不喝水、不吸烟、不嚼口香糖；3.排队保持一米以上间距；4.临时时，减少吞咽，不做清嗓子动作；5.采样后立即离开。

——《生命时报》

用耳机要记住两条规则

人的耳蜗中大约有1.5万个毛细胞，这些细胞作用重大，却十分脆弱，一旦受损就无法修复。在嘈杂环境中戴耳机，音量每增加3分贝—6分贝，毛细胞承受的压力就会翻倍，容易受伤。为避免永久性听力损害，戴耳机听音乐必须遵守两条规则：音量不超过最大音量的60%，每天不超过1小时。

——《生命时报》

骑车上下班 癌症风险低

英国剑桥大学和帝国理工学院参考英国国家统计局纵向研究数据，对1991年—2016年间的30多万名上班族进行了追踪调查。结果发现，与开车上班的人相比，骑自行车的参试者癌症诊断率低了11%，癌症死亡率低了16%，心血管疾病死亡率低了24%，全因死亡率也降低了两成。

——《生命时报》

加湿器中不用自来水

加湿器能提高空气湿润度，有助于保护呼吸道，但若往里面加入自来水，氯分子和微生物就有可能随水雾吹入空气中，造成污染。另外，如果自来水硬度较高，加湿器喷出的水雾中就会含有较多的钙镁离子，长期吸入，肺也会受伤。

加湿器里应加入纯净水，或者把自来水烧开，等冷却后再加入。

——《健康时报》

血管堵到啥程度要放支架

一名患者在医院做检查时发现自己冠状动脉血管狭窄，局部堵得比较严重，但运动试验提示缺血面积不大，因此医生不建议放支架。其实，是否需要放支架，主要根据血管的狭窄程度决定。

近年来，我国冠心病发病率越来越高，发病年龄也越来越低。对于严重的冠脉狭窄，放支架可以疏通血管、改善供血，就像疏通了淤堵的河道，让水流像从前一样畅通。

那么，血管堵到什么程度才需要放支架呢？

目前，冠心病的治疗手段主要有三种：药物治疗、放支架和冠脉搭桥。如果是急性冠心病，比如急性心肌梗死，放支架就是首选，因为救治的关键是尽早开通闭塞的冠状动脉；如果是稳定的冠心病，评价标准就复杂一些。一般来说，医生主要从以下情况综合考虑是否放支架：

1.冠脉造影显示患者的冠脉病变非常严重，即直径大于2.5毫米的冠脉血管，若其狭窄程度超过90%，可以毫不犹豫地放支架。

2.冠脉狭窄低于50%，患者没有特别明显的症状，一般是不需要放支架的，但需要动态观察狭窄情况的变化。

3.冠脉狭窄程度在70%左右，需要充分了解患者的心肌缺血情况。结合血管大小及病情的变化，如果患者存在较为频繁的心绞痛症状，且做心电图、运动负荷试验或者冠脉造影时，都提示存在明显的心肌缺血，就应该放支架。

4.血管堵塞发生在三支(前降支、回旋支和右冠)病变的近中段，因后续影响范围比

较大，也要考虑放支架。

通过上述冠脉狭窄的程度判断，基本可以从“必要性”上确定是否放支架。但具体到患者个体，还应进一步明确狭窄部分是否适合放支架。例如，有些患者的冠脉狭窄处，若支架和导丝无法通过血管，那就只能考虑做搭桥手术。也就是说，从患者身上取一根正常的血管，将狭窄的冠状动脉远端和主动脉连接起来，就像搭了一座天桥，让血液绕过堵塞的部分正常流动。

据《人民日报》

分类广告

包装制品公司诚聘
操作工50名，月工资：4300-6000元。
任职要求：
1、学历不限、男女不限，年龄18-45周岁
2、可适应两班倒工作方式
福利待遇：
1、免费食宿
2、缴纳保险
3、节假日福利+年终奖+技能晋升体系+产量奖
公司地址：河北省沧州市高新技术开发区长春路1号
联系电话：13931760178 (微信同号)

保安员，1700元，上24，休24，60岁左右。保洁员54岁左右，1700元月休6天，节假日按国家规定规定的休假。13111722088

立华食品
配送员、业务员，4000+提成；现金文员，3500-4000；以上人员提供住宿，有餐补。工作满半年或一年，上五险。电话：13102710000

鑫福隆食品公司
销售主管，年薪8万元起；业务员20名，月薪5000元+；电脑开单员2名，月薪3500元，每月3天休班；会计4000-5000元；司机5000元+。全部上五险，签订正式合同。带车司机，8000-15000元；装卸工5000元/月。13931787310 王经理
工作地点：沧县纸房头工业园

万达塑业有限公司
车间操作工20名，5000-6000元，上保险。销售内勤，面议；会计：3500元，月休4天。电话：15031739588 张经理

狮源塑料制品有限公司
1.男工10-20名，要求身体健康，能够吃苦耐劳，工资待遇，6000-8000元，两班倒；2.女工，两班倒5000-6000元，外地最好；3.叉车工1名，要求30-50岁，工资4000元，8小时工作制。单位可住，中午有工作餐。电话：4842518 18713092895
联系人：黄厂长
地址：沧县姚官屯工业路7号

钰明唐瓷器招聘
营业员2名：女，40岁以下，要求：五官端正、语言沟通能力较强，有销售经验优先。工资：试用期过后综合工资3000-4000元，早8点-晚9点两班倒，工作环境良好。地址：沧州市老华北商厦路口南100米 电话：15630783166

群丰不锈钢制品有限公司
数控操作工30名，4000-8000元；国际贸易业务员20名：底薪+高比例提成，有能力可达15000元/月，熟练掌握英语；制图员3名，5000-6000元，熟练掌握机械绘图；跟单员5名，4000元，掌握英语。有食堂、宿舍，缴纳五险。15131714566 陶经理

急招工 150-200元每天
1.顺丰沧州外包公司急招工50名，男，18-50周，长期工，临时工，兼职人员均可。白班9:00-晚23:00(中间休息2小时左右)；中班11:00-23:00；夜班19:00-早7:00，负责快件装车、分拣、扫描工作，工资日结150/天，周结170/天，月结180-200/天，名额有限!(常年有活)；2.白班夜班带班主管2名，45岁以下，有快递物流行业工作经验，200元/天。3.顺丰场地外包经理1名，45岁以下，有物流或企业管理经验优先，主要负责场地人员调度、管理、协调关系等工作，6000-10000元，缴纳五险。地址：沧州高新区青海大道北头(明珠商贸城北)联系人：张主管 15630716788(微信同号)

养生会所急聘
沧州水韵江南足疗养生会所，位于盐山县金泰大酒店对面，会所集保健、简餐、商务多功能于一体的大型休闲会所，停车方便，以“为客人服务、精诚至上、满意至上、健康至上”为经营理念，缔造尊贵时尚休闲，新的感觉，新的体验，会所开业在即现招聘以下人员：
足疗技师30名，保底10000-15000元；采耳师5名，保底10000-15000元；店面经理1名，主管1名，待遇面议；服务员10名，保洁员2名，水电维修工2名，厨师2名，房嫂2名，保安2名，3000-6000元，以上人员均管吃住；收银员4名，女，3500-5000元；会计1名，4000元左右。
报名电话：18303179153 周经理(微信同步) 18631733020 张经理(微信同步)