



今日沧州客户端



沧州晚报官方微信

报眉广告 152 307 199 96



沧州市狮城公证处 (原沧州市公证处)

狮城云公证平台 部分公证事项足不出户即可网上申办 电话:0317-3136044



健康

医疗

职称

体育

教育

消费

文化

《2025年中国睡眠健康调查报告》显示

近半数成年人存在睡眠困扰

近日,中国睡眠大数据中心发布会暨全国睡眠障碍筛查工作发布会在京召开。会上发布的《2025年中国睡眠健康调查报告》显示,我国18岁及以上人群平均睡眠时长为7.06—7.18小时。

报告显示,近半数(48.5%)成年人存在睡眠困扰,女性比例高于男性,且困扰率随年龄

增长逐渐攀升。我国18岁及以上人群平均入睡时间为23时15分,仅39.1%的人在23时前入睡,且存在显著群体差异:男性入睡时间(23时21分)晚于女性(23时09分),农村居民(22时52分)早于城市居民(23时42分),且年龄越小入睡越晚。

其中,60前及60后群体多

受夜间易醒、如厕问题困扰,而90后、00后年轻人则因睡眠不足导致精力下降和困倦感突出。

研究还发现,生活习惯与睡眠质量密切相关,一些睡前行为对睡眠影响显著。如,睡前饮用咖啡或浓茶、晚餐过饱及使用电子产品的人群睡眠困扰率分别高达64.8%、57.7%和51.5%,而偶尔睡前锻炼者困扰

率最低,仅为43.0%。

中国睡眠大数据中心主任、北京大学人民医院睡眠医学中心主任韩芳表示,睡眠问题与每个年龄段、不同性别、不同职业的人息息相关。由睡眠问题引发的慢性疾病有90多种。

本次会议由中国睡眠研究会、中国睡眠大数据中心主办。

与会专家呼吁,面对社会对睡眠健康日益增长的需求,需加强睡眠医学学科建设与多学科协作,加大科研投入和基层医疗规范化发展,同时通过政策支持 and 科普教育减少睡前不良习惯,倡导科学作息,从公共卫生、技术创新和公众意识多层次协同发力,助力提升全民睡眠健康水平。

热点

13款“零添加”酱油 12款检出镉 7款检出总砷

今年3月,有媒体向第三方权威检测机构送检了13款宣称“零添加”的酱油,测评指标为:总砷和镉。测试结果显示,12款酱油检出镉,7款检出总砷。虽然所有样品均未超出安全限值,正常食用不会对消费者健康造成直接危害,但这一结果仍值得重视。

这13款“零添加”酱油的检测结果分别为:

- 味事达头道鲜特级酿造酱油
镉(mg/kg) 0
总砷(mg/kg) 0
- 万字纯酿造酱油(酿造酱油)
镉(mg/kg) 0.00572
- 金龙鱼零添加特级味极鲜(酿造酱油)
镉(mg/kg) 0.00578
- 加加醇酿生抽酱油(酿造酱油)
镉(mg/kg) 0.00662
- 八珍生抽酿造酱油
镉(mg/kg) 0.0100

- 千禾御藏本酿380天酱油
镉(mg/kg) 0.0110
- 老恒和双晒鲜酱油(特级)
镉(mg/kg) 0.00625
- 总砷(mg/kg) 0.00606
- 珠江桥零添加头抽(酿造酱油)
镉(mg/kg) 0.00791
- 总砷(mg/kg) 0.00628
- 海天0金标生抽(酿造酱油)
镉(mg/kg) 0.0101
- 总砷(mg/kg) 0.00617
- 东古零金标生抽(酿造酱油)
镉(mg/kg) 0.00719
- 总砷(mg/kg) 0.0117
- 莲花0添加酱油(酿造酱油)
镉(mg/kg) 0.00667
- 总砷(mg/kg) 0.0137
- 中坝有机酱油
镉(mg/kg) 0.00768
- 总砷(mg/kg) 0.0128
- 欣和六月鲜零添加特级鲜鲜酱油(酿造酱油)
镉(mg/kg) 0.00809
- 总砷(mg/kg) 0.102

举报食品药品等方面违法行为 最高奖励100万元

近日,河北省市场监督管理局、河北省财政厅印发《河北省市场监管领域违法行为举报奖励办法》,鼓励公众举报市场监管领域违法行为。

举报范围包括:违反食品、药品、特种设备、工业产品质量安全法规的行为;具有区域性、系统性风险的行

为;市场监管领域危害人民群众人身、财产安全且社会影响较大的行为;涉嫌犯罪移送司法机关被追究刑事责任的行为。

重大违法行为的举报奖励分三个等级,最低奖励1000元,最高奖励100万元。非重大违法的举报,给予200元至1000元奖励。

速览

今日起 可购买 清明假期火车票

3月20日,铁路12306公布清明假期购票日历。3月21日起,可以购买清明假期火车票。

据悉,今年清明节假期为4月4日至4月6日。有出行需要的市民可通过12306网站、12306官方客户端购买火车票。

运河区大王庄村 拟征收土地

近日,运河区人民政府发布一则公告,拟征收运河区南陈屯镇大王庄村一块土地,依照规划进行绿地与开敞空间用地、交通运输用地、公共管理与公共服务用地建设。

拟征收的土地位于河西西路南北两侧。

沧县: 征收一块土地

近日,沧县房屋征收管理办公室发布消息,邀请评估机构参与评估沧州城区排涝治理项目沧县段区域国有土地上房屋。

房屋征收范围:沧州捷成机电有限公司,占地面积1203.99平方米。“四至”范围:北至潘房子村集体土地,西至潘房子村集体土地,东至沧县国有土地,南至沧县国有土地。

关注

老旧营运货车报废更新 最高补贴9.5万元

近日,交通运输部、国家发展改革委、财政部发布关于实施老旧营运货车报废更新的通知。

提前报废老旧营运货车,中型报废时间满1年(含)不足2年补贴1万元;满2年(含)不足4年补贴1.8万元;满4年(含)以上补贴2.5万元。重型货车报废时间满1年(含)不足2年补贴1.2万元;满2年(含)不足4年补贴3.5万元;满4年(含)以上补贴

4.5万元。新购国六排放标准营运货车,中型补贴2.5万元,重型补贴4万元至6.5万元;新购新能源营运货车,中型补贴3.5万元,重型补贴7万元至9.5万元。

已获得中央其他资金渠道支持的车辆,不纳入本次补贴资金支持范围。补贴政策实施期限为2025年1月1日至2025年12月31日。

运河区城乡低收入妇女 “两癌”救助申报 3月31日截止

近日,运河区开展2025年城乡低收入妇女“两癌”救助申报工作。申报截止时间为3月31日。

申报对象为截至2025年3月31日,由民政、乡村振兴或农业农村等部门认定的低保对象、特困人员、易返贫致贫人口、因病因灾因意外事故等刚性支出较大或收入大幅缩减导致基本生活出现严重困难人口,

且经县级以上(有诊断资质)医院确诊、患有宫颈浸润癌ⅡB以上或乳腺浸润癌的城乡低收入妇女。诊断出患有符合病种且未获得“两癌”救助,符合申报条件的即可申报,往年已救助的不再重复救助。

低收入“两癌”患病妇女可向辖区内社区提交证明材料。

微信新功能上线 朋友圈可发5分钟视频

3月18日,微信推送了苹果系统的8.0.57正式版更新。经实测,在此次苹果系统正式版中,朋友圈支持发布5

分钟视频。除了朋友圈可发5分钟视频,朋友圈封面同样支持5分钟视频。