

# 熬夜追剧玩手机,偷走睡眠健康

本报记者 杨 晨



3月21日是“世界睡眠日”，主题为“健康睡眠，益智护脑”。按照每天8个小时的睡眠时间来计算，我们一天有三分之一时间是在睡眠当中度过的，可见睡眠对于我们来说是多么的重要。但是现在越来越多的人出现了睡眠质量差、失眠的情况，而睡不好也成为全球化的难题。据世界卫生组织调查发现，全世界大约有三分之一的人存在睡眠障碍，而我国有各类睡眠障碍的人大约占38%。睡眠质量不足，睡不好严重影响到人们的健康水平和生活质量。

## 美好睡眠成“奢望”

这几天家住健康小区的市民杨女士在朋友圈里展开了“睡眠时间是否影响健康”的讨论。作为一名高中的家长，杨女士对“睡眠”的话题

十分关心。

每晚接上完晚自习的女儿回家，然后再陪她，每天夜里11点30分后上床睡觉，睡着要到次日凌晨1点左右。早晨5点多就要起床做饭，这让她每天都感到很疲惫。

“我也很想早睡，但孩子放学晚，我们要负责接送，还要准备夜宵，躺下后又总觉得兴奋，不自觉地想看手机，结果越看越晚，就更容易睡不着了。”杨女士说，除了手机的影响，压力大也是主要原因。

像杨女士这样的人有很多，除了工作压力，还承担着教育孩子、照顾老人等不同的生活压力。每晚睡觉前都会莫名紧张，担心睡眠不足导致精神不好，结果越怕睡不好就越睡不着，长此下去，便形成了条件反射。

## 失眠现象低龄化

“自己失眠倒算了，但是看着孩子睡眠不足，家长更担心。”杨女士表示，虽然自己每天很晚才能入睡，但在睡觉前，女儿也还在熬夜。原因大

多是作业没完成，或者心情不好睡不着。调查中发现，在众多失眠症患者群体当中，又多了一个群体，那就是尚处在未成年人阶段的学生，那么学生失眠了该怎么办？

区中医医院医师朱睿介绍，从日常接诊的情况来看，近年来因睡眠问题前来就诊的患者数量有所上升，失眠类型多样化。此外，失眠人群年龄逐渐低龄化，其中正处于升学期的青少年为典型。导致失眠的原因大多是周围睡眠环境不好，大人玩电子产品影响到孩子，还有学习压力太大、作业多影响到孩子的睡眠。

朱睿说，未成年人正处在快速成长阶段，睡眠不足会导致新陈代谢紊乱，甚至会导致轻微的神经衰弱，在特殊时期家长要关注孩子的睡眠健康，如果影响到正常的学习和生活，就需要及时就医。

## 良好习惯很重要

“有时候加班熬夜，或者睡觉时熬夜玩手机，就想着能在周末睡一

天，补过来缺少的睡眠时间。”市民李根华表示，自己还没成家，没有压力，晚上喜欢出去玩或者熬夜玩手机，平时的假期都用来补觉了。补觉，真的就能解决熬夜带来的问题了吗？

“如果没日没夜地乱补，只能是越补越糟。”朱睿说，排除疾病等导致睡眠不良的情况，睡眠不好主要集中在入睡困难、多梦以及早醒等情况。如果偶尔的睡眠不足，不需担心，只要自己调理就行。相反如果“恶”补睡眠，那么就会打乱生物钟，造成睡眠节律的紊乱，晚上该睡觉时没有睡意，长此以往，将造成慢性失眠。

那么，如何保证正常的睡眠？“我们通常不支持依赖药物的治疗，即便用药也会把副作用控制在最小。”朱睿说，除了用药治疗，培养良好的睡眠习惯，良好的心态也非常重要的，比如避免入睡前喝茶、咖啡等饮料，确保有好的睡眠环境，睡前不要接触各类电子产品，保持愉悦的心情和良好的生活态度。一旦发现自己有睡眠障碍，则要及时就医。

# 万盈镇精心打造党建阵地亮点工程

本报讯 连日来，万盈镇党委精心打造党建阵地亮点工程——红色文化展示室。抗战时期，万盈镇曾是新四军苏中二分区指挥部、台北县政府（隶属东台县管辖）所在地。老一辈无产阶级革命家陈毅、粟裕、陈丕显、管文蔚、王必成、邹韬奋等都曾在这里留下了深深的足迹，与当地群众结下了鱼水深情，为地方党组织的建立和夺取抗战胜利立下功勋。

今年初，该镇党委经精心策划设计，拟将万盈小学现有的红色文化展览室移居到万盈镇机关党建活动室，陈列毛泽东著作、毛泽东像章及中共党史、中国人民解放军史、中国新四军史、中国革命史邮票、图片等展品，作

为全镇党员干部经常性教育的载体和阵地，进一步提高对党员干部的教育效果。

万盈小学红色文化展览室存有该镇退休老教师沈泽洲提供的红色文物1000多件，分14个橱窗展出。墙面精心选取反映中国共产党重大历史事件的89幅图片，全面系统地展示了党的光辉历程。学校充分利用展览室，组织党员干部、师生和学生家长开展主题教育活动，传承红色基因，把红色精神、红色文化、红色传统注入青少年的血脉，让传统文化融入青少年的灵魂，教育引导大家传承红色基因、树立伟大理想，争做时代新人，为振兴中华而奋斗读书。（王学武 张静思 孙加永）

# 白驹初中举行紧急疏散和消防安全演练

本报讯 3月25日是第24个“全国中小学生安全教育日”。3月22日，白驹初级中学联合区公安局白驹派出所共同开展紧急疏散和消防安全演练活动。

演练本着“防范为主、生命至上”的原则，通过技能培训和实战演练相结合的办法，不断强化学生安全意识，练就过硬的安全防范技能。上午两节课下，警报信号响起，演练正式开始，全体师生迅速按照演练预案紧急疏散，学生猫腰捂鼻、急速有序地从教学大楼疏散，逃生至安全空旷的操场集结，各班迅速集合清点、上报人数，整个演练实

际耗时51秒，顺利完成既定目标。接着，社区民警张晓明向全体师生作了消防、逃生技能辅导，并现场演示了灭火器的使用方法，师生代表在民警、消防队员的指导下，现场使用灭火器进行了实战演练。

此次活动的举行，营造了安全和谐的校园环境，巩固了“江苏省平安校园”的创建成果，有效增强了师生自我防范意识和应急处置能力。不仅给全校师生上了一堂生动的消防安全课，更是生命教育课程在该校生根萌芽的具体展现。（朱洪富 周继坤）

# 工程船舶突失火 丰能员工勇救险

本报讯 日前，江苏丰能海服科技有限公司收到了海上某船送来的“火场救危，英勇无畏”的锦旗，点赞该公司员工不怕危险，英勇救火的精神。

前不久，该公司“丰能003号”出海执行东风场58号风机检修任务，由于海面风大浪高，当天下午回西风场锚地靠电缆船，计划等夜里涨潮再次返回完成风机检修任务。夜里1时许，准备开船时，船长陈恒俊发现左前方约400米有一条抛锚工程船尾部有浓烟及火焰喷出。随即他果断通知水手韦洪生、周波祥准备消

防水枪及消防水泵，并及时靠上该船灭火，在船风机检修工王秀龙随后也投入了抢险救火的战斗。在火势较大、风急浪高的情况下，“丰能003号”全体人员在陈恒俊的带领下，不怕困难、临危不惧、英勇无畏，经过大约一个半小时的抢险，终将火势完全扑灭。（施鸿鑫）

**践行核心价值观  
凝聚社会正能量**

# 春季皮肤总是过敏怎么办？

**防治杜绝方法:**  
1.远离过敏源。春夏季时节较为敏感，空气中飘来落去的花粉和柳絮极有可能会引起皮肤过敏。同时要注意，当皮肤已经产生过敏现象时，说明皮肤的健康指示灯已经亮起了红灯，这时就要注意小心呵护出现的问题。

首先，什么是激素？激素，常被戏谑为“皮肤鸦片”，往往被添加在一些化妆品、护肤品、药用膏药中，其使用感如同吸食鸦片一般，刚开始会觉得效果奇好，用着皮肤真的是光滑洁净，宛如新生，可是一旦停用，或是到了换季以及像春天这种敏感的季节，皮肤就会出现类似发红发烫发痒，甚至类似于过敏的症状。并伴有瘙痒难耐、表皮脱落、起痘发痘、粉刺多生、疹子病发、脸上出现红血丝等症状，并且时常反复发作，十分困扰。这也被称作激素依赖性皮炎，俗称激素脸。

2.注意内外部的多种集合因素共同发作的过敏。皮肤算是人体较为娇嫩的部位，很多肉眼难见的物质与微生物都有可能造成激素脸或过敏症状。

其他注意事项：皮肤过敏不可小觑，不要购买不可靠的药膏进行涂抹。同时要保持作息规律，不要日夜颠倒，透支身体。（新华）

**SHENG HUO TI SHI  
生活提示**

# 让文明成为习惯 让城市有序和谐