

世界睡眠日：睡不着睡不醒都要警惕



睡眠同每个人的生活息息相关,睡眠质量的好坏更是直接影响着一个人的精神状态和身体健康。2023年3月21日是第23个世界睡眠日。当前,许多人被失眠、睡眠不足等问题困扰,生活质量受到严重影响。出现哪些症状意味着睡眠障碍?长期的睡眠不足对人体有哪些危害?如何获得高质量的睡眠?记者采访了多位医学专家。

北京友谊医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师朱梅介绍,失眠是最为常见的睡眠障碍。要判断是否患有失眠,首先要看入睡是否困难,若入睡潜伏期超过30分钟,一整夜觉醒的次数大于等于2次,存在早醒和睡眠质量下降等情况,或者总睡眠时间少于6个小时,就意味着存在失眠问题。“长期失眠会导致白天精力不足、思考困难、注意力难以集中或者情

绪不稳定、焦虑、抑郁等。还会造成自身免疫系统功能下降,对疾病的抵抗力降低,增加糖尿病、肥胖、高脂血症的患病风险。”

失眠的原因有很多,要根据不同个体的情况来判断。朱梅说,最常见的就是精神原因,比如精神紧张、焦虑、抑郁、恐惧、兴奋等;其次还有躯体因素,比如患者有疼痛、鼻塞、咳嗽或频繁起夜等问题;另外生活环境、生活方式的改变也会导致失眠,服用某些药物或者脑部病理性因素与失眠都有可能存在直接关系。

北京安定医院临床心理中心副主任医师孟繁强表示,想要拥有良好的睡眠体验,规律作息很重要。孟繁强建议,每日坚持规律作息,久而久之形成自己的生物钟是保障睡眠质量的关键。失眠患者尽量不要因为夜晚睡得不好

或睡得不够而在白天过度补觉,白天应增加光照时长,在室内尽量拉开窗帘,享受自然光,多参与户外活动。如果入睡很快,但经常早醒,需要警惕是否出现了情绪问题,建议寻求专业医生的帮助。

北京安定医院抑郁症治疗中心五病区主任沙莎说,随着社会生活节奏不断加快、竞争压力逐渐增大,慢性睡眠生物节律紊乱导致的失眠也逐渐增多。表现为入睡困难、多次觉醒、睡眠不足或睡眠时相紊乱等非生理性睡眠。通俗来讲就是总体睡眠时间正常,而因为白天睡过多,夜晚出现失眠情况,在青少年、工作压力大的人群以及中老年人中多见。“建议此类人群以调整睡眠分配为主要目标,白天尽可能保持觉醒状态,增加运动、工作等能量消耗,白天睡眠时间控制在半小时以内,把睡眠集中分配于夜晚。”

需要注意的是,睡眠时长存在个体差异,但凡事都有个“度”,睡眠过多也会出现健康问题。孟繁强介绍,夜间打鼾,尤其是伴有呼吸暂停的人,睡眠质量会明显变差,也会导致睡不醒;另外,患有抑郁症的人群,也会出现睡眠过多、睡不醒的症状,如果长期睡不醒且有明显的情绪问题,建议及早就医检查。(据新华社报道)



菠菜的功效

春天的菠菜营养价值高,味道鲜美可口。具体来说,菠菜有4种功效。

●维护血管健康

菠菜中的叶酸含量非常高,为169微克/100克。高同型半胱氨酸水平增高与脑卒中风险增加有关,而叶酸为代表的B族维生素,能够降低血液中的同型半胱氨酸水平,从而起到预防H型高血压和中风的作用。

●保护视力

菠菜里含有的叶黄素具有很强的抗氧化功能,有助保护视力。

●控血糖

菠菜里含有一种类胰岛素的物质,在一定程度上可以起到类似胰岛素的作用,适量吃菠菜对控制血糖有一定的帮助。

●预防肥胖

菠菜里含有较多的膳食纤维,可以减慢糖在肠道里的吸收速度,起到预防肥胖的作用。

需要注意的是,菠菜中草酸含量较高,大家在烹调前可先焯水1分钟。(据《健康报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼和浩特市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

鄂尔多斯刊登热线:15547716710(微信同号)

巴彦淖尔刊登热线:18648422888(微信同号)

包头市刊登热线:18648483199(微信同号)

地址:东胜区铁西市民中心B座7009

地址:北环路景观花园北区北门

地址:昆区市民大厅正对面店内(绿色招牌)

遗失公告·减资注销·招标环评·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

官方微信

注销公告 <p>内蒙古佑北商贸有限公司(统一社会信用代码91150100MA13P70M75)股东会于2023年3月21日决议解散公司,并于同日成立清算组,请公司债权人于本公告发布之日起45日内,向公司清算组申报债权。</p>	公告 <p>我单位2023年3月6日、7日、9日、10日在北方新报分别发布关于与呼和浩特市工人文化宫相关人员及单位往来清查资料的公告,请于本单位有债权债务关系的所有人或机构见报日起30日内持相关资料及证件向我单位申报,逾期未办我单位将不予处理,后果自负。</p> <p>联系电话:6963397</p> <p>呼和浩特市工人文化宫</p>	通知 <p>内蒙古百信实业集团有限公司定于2023年4月6日上午9:00在内蒙古自治区呼和浩特市新城区新华大街28号五楼504室召开股东会,审议公司变更相关事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东视为自动弃权,特此通知。</p>	遗失声明 <p>●润泰零碳(内蒙古)农业科技有限公司遗失法人章(王艳龙)一枚,声明作废。●呼和浩特市玉泉区实验幼儿园工会委员会遗失开户许可证及存款人查询密码,核准号J1910023518401,账号0203501220000000091342,开户行:内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行股份有限公司玉泉支行,声明作废。●内蒙古神捷印刷有限公司遗失印刷经营许可证副本,证号:(内)印证字第15(出)0185号,声明作废。●呼和浩特市德信建筑工程有限责任公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150102089578772B,声明作废。●内蒙古泽信物业服务有限公司遗失水岸新景项目4号楼2单元电梯使用登记表,电梯注册代码3110150103201701D026,声明作废。●李之怡遗失内蒙古财经大学职业学院市场营销系学生证,证号223160514,声明作废。●本人孙淑平、王红艳遗失与恒大地产集团呼和浩特有限公司恒大华府签订的12号楼2单元3203购房收据1张,收据编号141219,金额453959元,由此产生的一切经济纠纷与恒大地产集团呼和浩特有限公司无关,收据声明作废。</p>	<p>●内蒙古美妍食品有限责任公司遗失食品生产许可证副本及明细表,编号SC10815010300497,声明作废。●孟银锁遗失新城区塔利公租房房15号楼3单元302室公租房合同,合同编号GXC20196204,声明作废。●内蒙古二向润风电能源有限公司(统一社会信用代码91150902MA0RRE4X2F,法定代表人:何自强)不慎遗失开户许可证、存款人查询密码及财务章。●内蒙古圣烽鑫商贸有限公司(统一社会信用代码91150105539079090K)遗失公章一枚,声明作废。●杭锦旗伊和乌素阿日善安旺五金机电线缆经销部的开户许可证丢失,账号15001689108052501643,核准号J2056000264501,开户银行:中国建设银行股份有限公司杭锦旗支行,现声明作废。●王俊平不慎和林县城关镇清渭路西696号房的不动产权证丢失,不动产权证号:5304号,声明作废。●赛罕区国康综合门诊部(统一社会信用代码92150105MABPX8T222)遗失公章、财务专用章及周利民法人章各一枚,声明作废。●刘敏不慎将律师执业证遗失,律师执业证编号11501201611194210,特此声明。●马静于2023年3月20日丢失身份证,证号150103197406072522,声明作废。</p>	<p>●声明:刘娟于2023年3月17日不慎遗失身份证,身份证证号:150203198509182126,自登报之日起所有冒用我身份证的各类经济纠纷法律责任均与本人无关,特此声明。●声明:赵传鑫于2023年3月17日不慎遗失身份证,身份证证号:410711198901172038,自登报之日起所有冒用我身份证的各类经济纠纷法律责任均与本人无关,特此声明。●刘俊祥遗失二代身份证,证号:152728195906163618,声明作废。●呼和浩特市新城区丽苑小区锡盟牛羊肉铺遗失税务登记证正本,纳税人识别号:15282319740125312706,声明作废。●内蒙古中山软件专修学院锡盟牛羊肉铺遗失税务登记证,统一社会信用代码521500007012734741,声明作废。●内蒙古国软建设工程有限公司,在中国银行股份有限公司呼和浩特市锡林南路支行开立基本存款账户,账号150867475229,存款账户编号J1910023847701,现基本存款账户信息和密码函遗失,特此声明。●内蒙古卡利利德工贸有限公司(统一社会信用代码91150602564189371M)的公章丢失,声明作废。●不慎将鄂尔多斯市凯利元商贸有限公司的开户许可证丢失,核准号J2050000503703,账号91150693MA0PUMY93Q)的公章、财务章、法人章丢失,声明作废。●香花遗失二代身份证,证件号152323197808238722,声明作废。</p>	<p>●本人李妍花(证件号150121197602232522)因自身原因将贵公司开具的购房收据和2019年12月19日签订的《商品房买卖合同》及《补充协议》遗失,收据号为:1、(0818373)金额小写29247元(大写)贰万玖仟贰佰肆拾柒元整;2、(0000206)金额小写28000元(大写贰万捌仟元整);3、(0320968)金额小写19000元(大写壹仟玖佰元整);合计金额小写:247247元(大写)贰拾肆万柒仟贰佰肆拾柒元整,开具内容为:金川房款A3-1-1602,合同约定房号为:A3-1-1602,合同签订金额:小写275247元,大写:贰拾柒万伍仟贰佰肆拾柒元整,实际已付房款247247元,大写:贰拾肆万柒仟贰佰肆拾柒元整,现因该收据和合同、补充协议已遗失,在此本人声明作废并以此遗失声明办理相关业务,日后此收据原件和合同原件出现,内蒙古爱屋房产代理有限公司有权拒绝办理相关业务,由此造成的经济纠纷与贵公司无关,由本人负责。●韩超然,性别:女,遗失出生医学证明,编号H150011466,声明作废。●梁佳宁遗失与内蒙古和信荣锦房地产开发有限公司签订的溪峰尚居一期2-3-202室商品房买卖合同(合同编号:00877,总金额302638元);及房款首付款收据(金额122638元),契税收据(金额4540元),公共维修收据(金额4748元),声明作废。</p>
--	--	---	---	--	--	--