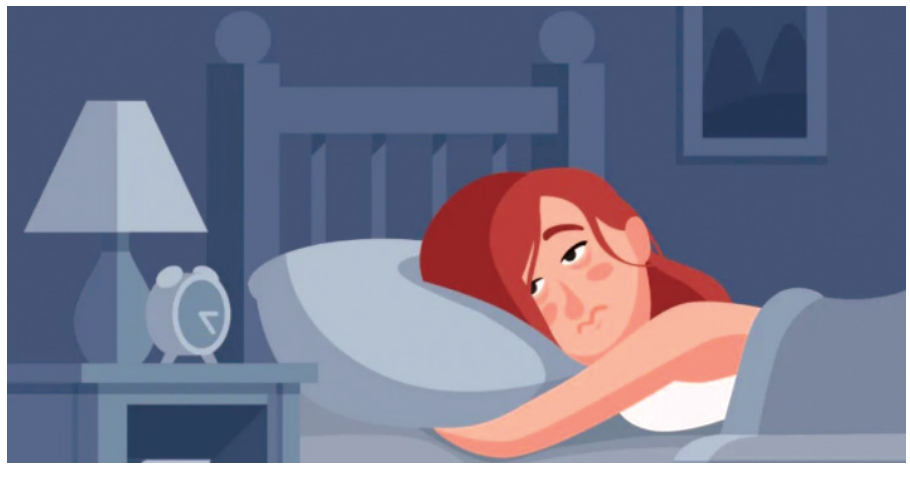
失眠,有没有可能是“错觉”?

总认为自己患有失眠,而且白天确实感觉没精神,但别人却认为你睡眠很正常,如果属于这种情况,你可能是患上了主观性失眠。

主观性失眠,又称“睡眠状态感知不良”,是指患者虽然主诉失眠或白天过度思睡,但并无睡眠紊乱的客观证据。主观性失眠可见于任何年龄,女性较为多见。大多数患者由于把在睡眠过程中发生的精神活动错误地判断为是清醒时出现的感觉而发病,少数患者则因不能准确估计睡眠时间而认为自己睡眠不足。在众多因“失眠”而就诊的人中,有些人是真的患有失眠;而另一些人则属于睡眠正常范围变动或“假失眠”,该类患者常因得不到有效治疗而并发焦虑或抑郁,或因不适当地使用安眠药而出现药物依赖。



那么,哪些失眠是“假失眠”呢?

一是把每天的睡眠时间低于8小时当作是失眠。要知道,睡眠时间是随年龄增长而逐渐减少的。学龄儿童需要10~12小时,青少年需要8~9小时,成人需要7~8小时,而老年人6~7小时就足够了。而且每个人对睡眠时间的需求量差异也很大,有人把一昼夜的一半时间用于睡觉,也有人每昼夜只睡3~4小时就足够了。衡量睡眠时间是否正常要以本人平时的睡眠习惯作为衡量标准。比如,一个平常每晚睡9小时的人,如果只睡了6小时,就会产生失眠的感觉;反之,一个平常习惯每晚只睡5小时的人,只要他本人感到自己睡够了,疲劳恢复了,那就是正常的睡眠。绝不能因为少于大多数人的平均睡眠时间而称为失眠。

二是把正常范围内的睡眠变动当作失眠。比如,老年人与年轻时相比,睡眠时间减少,睡眠深度变浅,夜间觉醒次数和时间增加,早晨也醒得较早,这是正常的。又如,由外界环境因素和精神刺激引起的暂时失眠是人体的正常反应,过一段时间后就可恢复正常。此外,睡眠环境极差,如蚊虫叮咬、光线过强、噪声过大等,均可干扰睡眠。有上述情况者,最主要的是要消除思想顾虑,积极排除和减弱这些干扰因素。如果这些干扰因素过强或持续时间过久,或处理不当,令人对失眠产生恐惧心理,以致形成恶性循环,则有可能发展为失眠。

三是自我感觉上的错误。有些人主诉自己睡眠不好,但实际上睡眠很好。当他睡着后,有人把他搬到另一张床上,或在他脸上画了“眼镜”,他都不知道,这时把他推醒,他却坚持说自己“根本没睡着”,若是问他眼睛周围的圈圈从何而来,他无言以对,但仍坚持说未睡觉。对于“假失眠”患者,主要是让他们认识到自己睡眠正常,症状就会随之消失,不必使用安眠药。

(据央视报道)

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。

广告刊登电话　15548876987　13354876987　0471-6635651

地址:呼市新华大街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

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

解除劳动合同公告

任毅(1501031971****1513):

因你未办理相关请假手续长期旷工,且我公司已无法与你取得联系,严重违反《劳动合同》和我公司规章制度。根据《中华人民共和国劳动合同法》第三十九条规定,我公司于2023年8月25日对你作出解除劳动合同的决定。

因我公司无法与你取得联系,现通过公告方式予以送达,请你于见公告之日起30日内到公司人力资源部办理相关手续,逾期未办理的视为自动解除劳动合同。

特此公告。

呼和浩特中燃城市燃气发展有限公司
二〇二三年八月二十八日

呼和浩特市文化旅游广电“十四五”发展规划环境影响评价第二次公众参与公示

一、项目全文网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1i-uI3Py7pAHuL7u4viP7fQ?pwd=wfrf;提取码:wfrf;查阅纸质报告书的方式和途径:公众可在项目公示之日起10个工作日内,联系环评单位或建设单位索取环境影响报告书征求意见稿。

二、征求公众意见的范围和主要事项:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,同时鼓励评价范围之外的公民、法人和其他组织提出意见。

三、公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html。

四、公众提出意见的方式和途径:请下载并填写公众参与意见表后,发送或邮寄给环评机构或建设单位。

五、公众提出意见的起止时间:2023年8月29日～2023年9月11日,为期10个工作日。

六、联系方式:建设单位及通讯地址:呼和浩特市文化旅游广电局(呼和浩特市玉泉区蒙西文化广场南楼),联系人及电话/邮箱:任彦(13848193520);环评单位名称及联系地址:中农康大生态环境科技有限公司(北京市丰台区马家堡路180号7层802),联系人及电话/邮箱:史工(010-83715155/2545807504@qq.com)。

S316线中和西至巴拉贡段公路工程项目施工五标段项目清欠工程款公告

建设单位:S316线中和西至巴拉贡段工程建设项目办公室
施工单位:江西通威公路建设集团有限公司

我公司承接的S316线中和西至巴拉贡段公路工程项目工程项目施工五标段合同段(K199+000-K215+579)于2017年5月1日开工建设,已于2020年10月10日完成全部建设任务,至今已足额支付了完成本工程项目建设的材料费,机械费,运输费,农民工工资等。

为了确保各项费用支出及各工人员工资等及时支付到位,确实维护相关单位及个人的合法权益,现予以公告:凡有存在被拖欠款项或未办理结算的单位和个人请在本公告期内向我公司举报反映,我公司将及时核查处理。

举报投诉及反映电话与地址:施工单位电话0797-5021980、5021990;地址:赣州开发区金岭西路97号百好建材4楼;建设单位电话15049583456;地址:杭锦旗锡尼镇;本公告期从2023年8月25日起至2023年10月24日止,特此公告2个月。

江西通威公路建设集团有限公司　2023年8月25日

锡林郭勒承接产业开发区宝昌产业园绿色供电项目环境影响评价信息公开第二次公示

据生态环境部部令第4号《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现将锡林郭勒承接产业开发区宝昌产业园绿色供电项目环境影响评价征求意见稿的公众参与有关信息予以公告。

一、环境影响报告书征求意见稿全文的查阅方式:电子版全文查阅方式:“报告书”电子版全文网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1awXyDNwIiqemNlIQUPeoUA,提取码:6Nop,纸质报告书查阅方式:通过现场查阅纸质报告,地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟太仆寺旗宝昌境内;建设单位:太仆寺旗天润新能源有限公司,联系人:杨永生,电话:13384887064

二、征求意见的公众范围:本项目风场范围内的居民以及周边可能受到风场建设影响的群众

三、公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1QlxOIEeJUww5suigO_huMQ6PNB

四、公众提出意见的方式和途径:自公示之日起10个工作日内,公众可以通过信函、传真、电子邮件、电话、填写公众参与调查表等方式向建设单位提出意见和建议。

太仆寺旗天润新能源有限公司　2023年8月29日

减资公告

经股东会议决定,内蒙古盛世建业建设有限公司(统一社会信用代码91150602MA13R67W1G)拟减少注册资本,注册资本由人民币伍仟万(5000万)元整减至贰仟万(2000万)元整,请债权人及债务人自本公告见报之日起45日内与该公司联系,特此公告。

内蒙古盛世建业建设有限公司2023年8月31日

撤销公告

华夏在线保险代理服务有限公司内蒙古分公司于2023年8月29日在北方新报第七版刊登下属七家分公司保险销售人员管理专用章遗失作废声明,现原章已找回,特撤销已刊登七家分公司保险销售人员管理专用章遗失声明,特此公告

声　明

原金本道的洗浴卡,卡号从280318到280595卡及赠送的卡、工程款顶账卡,还有女商会所有各种股东卡截止到2024年9月30日24时都全部作废,特此声明。

2023年8月28日

遗失声明

●石跃武与内蒙古雅世春华置业有限公司签订的网签商品房买卖合同原件丢失3份,合同编号为YS(2011)00073949,房屋代码为587369,现声明作废

●库猛身份证遗失,证号:150104200012201118,声明作废●陈建平,男,身份证号150124198910024278,内蒙古呼和浩特市清水河县城关镇打车沟村,不慎将内蒙古鄂尔多斯集团久大房地产开发有限公司开发的回迁房屋位于鄂尔多斯馨苑小区D区10号楼3单元5楼西户,面积74.42平方米,回迁房交房确认书丢失,非本人任何人拿此凭证无效,特此声明●不慎将鄂托克旗卫生和计划生育局的开户许可证丢失,核准号Z2055000024603,账号0612080729200001003,开户银行:中国工商银行内蒙古自治区鄂尔多斯市鄂托克旗支行,声明作废●内蒙古睿购商贸有限公司遗失食品经营许可证副本,编号TY11501022010327,声明作废●新城区一团火超市东街店遗失食品经营许可证正本,编号:JY11501022010214,声明作废●鄂尔多斯市新瑞能源科技有限责任公司的法定名称章遗失,编号15060210072890,声明作废

●内蒙古生能新能源有限责任公司遗失基本存款账户信息表及财务专用章.张冰青法人章各一枚,账号610349686,开户行:蒙上银行股份有限公司呼和浩特新汇支行,声明作废●由内蒙古庆宇房地产开发的蒙昆小区一号楼二单元六楼东户的房款收据全部丢失,特此声明●白桦遗失由呼和浩特市春川物业服务有限责任公司开具的日期为2017年2月14日的装修押金收据1张,收据号0106122,金额2000元,声明作废●北京市法大(呼和浩特)律师事务所遗失存款人人行查询密码,账号154032579318,核准号J1910009652201,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特市世纪六路支行,声明作废●元宝山区永兴煤矿不慎遗失税务登记证副本,号码:内地税字150403114864595号;内国税字150403114864595号,正、副本;组织机构代码证副本,代码11486459-5,声明作废●刘子健出生医学证明遗失,性别:男,编号L150026018,声明作废●苏尼特左旗北方治沙服务队的公章遗失,编号152500014306,声明作废●张羿云,性别:男,遗失出生医学证明,原出生证编号P150283584,声明作废●中国平安财产保险股份有限公司内蒙古分公司遗失销毁及刻制名为中国平安财产保险股份有限公司内蒙古分公司财务专用章收款专用印章的回执,声明作废●鄂托克旗卫生和计划生育局(统一信用代码1115272501173478XK)的公章.财务章.法人章丢失,声明作废●不慎将鄂尔多斯市金辰矿冶机械设备有限责任公司的开户许可证丢失,核准号J2055000127801,账号7901401220000000000875,开户银行:内家古自治区鄂尔多斯市鄂托克旗农村信用合作联社棋盘井大街分社,声明作废

●张宇遗失武警警官证,证号:武字第0855345,声明作废●袁江波遗失警官证,证号0498812,声明作废●内蒙古宜玖消防知识宣传有限公司不慎遗失存款人查询密码,核准号:J1910004291305,账号:411101201080110895,开户行:内蒙古银行呼和浩特新城北街支行,特此声明●包头市奥克莱恩工贸有限责任公司遗失营业执照正副本,统一信用代码91150291MA0R1PBU0Y,声明作废●内蒙古雅卓建筑工程有限公司(统一信用代码91150104MA0NCK5186)遗失公章及岑国强法人章各一枚,声明作废●董立生丢失网络预约出租汽车驾驶员证,证号150103198104250017,声明作废●新城区龙泽手机配件经销部,账号:05526001040004718,在农行呼和浩特人民路支行所开立的基本存款户,遗失开户许可证(核准号J1910019777201).法人章及预留印鉴卡,声明作废●由内蒙古庆宇房地产开发的蒙昆小区一号楼二单元六楼西户的房款收据全部丢失,特此声明●内蒙古桥英语教育科技有限公司(统一信用代码91150105MA13NMCDXT)遗失公章一枚,声明作废●本人张世平遗失玉泉区祥和苑公租房小区7号楼1单元5层504室的公租房合同本,合同编号GYQ20195425,声明作废●内蒙古朝鲁气体有限公司(代码91150121MACEATB990)遗失公章一枚,声明作废●呼和浩特市玉泉区明佳幼儿园遗失食品经营许可证副本,编号JY31501040599074,声明作废●东胜区景业房产信息咨询部(代码92150602MA0R65HE0W)的财务章丢失,声明作废

内蒙古金达威药业有限公司年产30000吨阿洛酮糖、年产5000吨肌醇建设项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律和法规文件要求,我单位对《内蒙古金达威药业有限公司年产30000吨阿洛酮糖、年产5000吨肌醇建设项目环境影响报告书》公告如下:

一、项目概况:项目位于内蒙古金达威药业有限公司现有厂区内,厂址地理位置中心坐标为N 40°10′46.76",E111°20′10.64";本项目发酵工段设置于在建的标准化发酵车间内(泛酸钙、辅酶Q10改扩建、阿洛酮糖、肌醇共用),拆除拆除厂区闲置的综合楼、办公楼新建阿洛酮糖、肌醇提炼车间并配套建设环保工程、公辅工程,不新增占地。

二、征求意见稿公示情况:1、环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1ag-HeHgaCdbduuhqw1jFuA,提取码:qhed,2、查阅纸质报告书方式及途径:内蒙古金达威药业有限公司,现场索取。

三、征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

四、提交公众意见表的方式和途径:通过网络链接下载公众意见表填写相关意见后,通过传真、电子邮件或邮寄等方式提交我单位。

五、建设单位联系方式:建设单位:内蒙古金达威药业有限公司,通讯地址:内蒙古呼和浩特市托克托工业园区,联系人:郑工,联系方式:0471-8660088-868,电子邮箱:1438619894@qq.com

六、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本公告公布之日起10个工作日内。

内蒙古金达威药业有限公司

内蒙古金达威药业有限公司年产10000吨泛酸钙建设项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律和法规文件要求,我单位对《内蒙古金达威药业有限公司年产10000吨泛酸钙建设项目》环境影响评价相关事宜公告如下:

一、项目概况:项目位于内蒙古呼和浩特市托克托工业园区内蒙古金达威药业有限公司原厂区。本次改扩建工程地理坐标为N 40°10′46.76",E111°20′10.64";本项目将泛酸钙项目发酵工段设置于在建的标准化发酵车间内(泛酸钙项目与辅酶Q10、阿洛酮糖肌醇项目共用),拆除原有停运蒸汽锅炉房后新建提炼车间,并新增配套公用工程设施,不新增占地。

二、征求意见稿公示情况:1、环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1FO5Evjpio9mvfqm-mlr1JQ,提取码:zsv4,2、查阅纸质报告书方式及途径:内蒙古金达威药业有限公司,现场索取。

三、征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

四、提交公众意见表的方式和途径:通过网络链接下载公众意见表填写相关意见后,通过传真、电子邮件或邮寄等方式提交我单位。

五、建设单位联系方式:建设单位:内蒙古金达威药业有限公司,通讯地址:内蒙古呼和浩特市托克托工业园区,联系人:郑工,联系方式:0471-8660088-868,电子邮箱:1438619894@qq.com

六、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本公告公布之日起10个工作日内。

内蒙古金达威药业有限公司

内蒙古能源杭锦风光火储热生态治理项目(1600MW风电项目)环境影响评价信息第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》,本次对内蒙古能源杭锦风光火储热生态治理项目(1600MW风电项目)环评相关信息进行第二次公示。

一、建设项目情况简述:内蒙古能源杭锦风光火储热生态治理项目(1600MW风电项目)位于鄂尔多斯市杭锦旗境内,建设单位为内蒙古千里风光能源有限公司。本期风电场项目建设规模1600MW,风电机组装机规模采用156台7500kW、4台7000kW、60台6700kW,共计风力发电机组220台。

二、公众查阅环境影响报告书的方式和途径:公众可通过https://pan.baidu.com/s/1IxrvRffkVf2aD98DFK2ZNw?pwd=k32y下载环境影响评价报告书和公众意见表。

三、征求意见的公众范围:征求公众意见的范围为本工程评价范围内或工程影响的公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公众填写完公众意见表后,可通过信函、电子邮件等方式向建设单位实名反馈意见,并请留下联系方式以便必要时回访。

五、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公示发布日期起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:内蒙古千里风光能源有限公司;地址:鄂尔多斯市杭锦旗杭锦经济开发区新能源产业园102室;联系人:张先生,电话:13327101021;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼;联系人:刘女士;电话:0471-5321123邮箱:ldanhui@nmdsy.com