

# 长期这样睡觉,大脑加速衰老全身炎症水平上升!

“总感觉睡眠断断续续”“明明睡着了,但又感觉像没睡着”……这种“碎片化睡眠”,很多人都经历过。研究发现,长期处于“碎片化睡眠”会导致大脑加速衰老、记忆力下降、全身炎症水平上升。那么,该如何改善睡眠?

“碎片化睡眠”,指各种原因导致晚上睡觉中断或多次醒来。经历“碎片化睡眠”的人能非常明确地意识到自己醒了,且每次醒来后都难以入睡。研究发现,经常“碎片化睡眠”会引起身体代谢紊乱、大脑认知损伤和全身的炎症反应。

## 四大危害

损害人的认知功能:导致记忆

力下降、反应迟钝,影响日常生活和工作效率;

引起代谢紊乱:增加高血压、肥胖等慢性疾病的风险;

增加心血管疾病风险:增加罹患心血管疾病的风险;

削弱人体免疫功能:增加感染、肿瘤等疾病的患病概率。

## 哪些人更容易发生“碎片化睡眠”?

老年人群。到了老年阶段,睡眠的周期性变化变得比较模糊,且容易出现片段化睡眠,深睡眠、做梦睡眠或快速动眼睡眠减少,取而代之的是较多的浅睡眠。

睡眠不规律的年轻人。很多年

轻人常常熬夜、睡眠不规律,睡眠连续性受到破坏,睡眠片段化也会频繁出现。这些年轻人到了年龄相对较大的阶段,也会面临严重的睡眠障碍问题。

## 如何改善?

“碎片化睡眠”既与个体基因、年龄及基础性疾病相关,也与生活习惯密不可分。必要时可以去医院睡眠门诊,评估是否存在“碎片化睡眠”的睡眠障碍,如睡眠呼吸暂停、不宁腿综合征、周期性肢体运动障碍。

改善“碎片化睡眠”,不妨试试这几条:

养成规律作息时间,按时上

床睡觉并起床,形成稳定的生物钟;

避免在睡前长时间看手机,因为手机屏幕发出的蓝光会影响人体褪黑素分泌,进而影响睡眠质量;

避免睡前喝咖啡、饮酒,或食用辛辣食物,这些都会干扰睡眠;

坚持适当的运动,不仅可以提高身体素质,还有助于改善睡眠质量;

学会放松心情、解压,减少焦虑和紧张情绪,也是改善睡眠的重要途径。

(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:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

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

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

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

### 结婚启事

2026年1月29日 农历乙巳年腊月初一日

新郎 侯阔 新娘 李敏

结发为夫妻,恩爱两不疑。  
侯阔先生和李敏女士兹定于公历2026年1月29日喜结连理,永结秦晋之好。

愿以岁月为笺,同心为笔,共书余生锦绣。

喜结良缘 同喜同贺

内蒙古乾坤金银精炼厂有限公司精炼厂项目环境影响评价二次公示

### 环境评价公众参与第二次公示

一、建设单位基本信息:项目名称:内蒙古佰瑞钛合金有限公司年产28.4万吨锰硅合金项目;地址:乌兰察布市察哈尔右翼中旗科布勒镇循环经济产业园;征求意见稿范围:项目建设地区公民、法人或其他组织代表。

二、征求意见:报告书及公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/19L2UV43jm0wh179H5jq5w?pwd=vecp 提取码:vecp

### 寻人启事

本人吴英,2025年与前妻协议离婚,婚生女吴思思现已成家立业,高领套头毛衣、紫色衬衣、白色线衣、棕色线衣、蓝色半袖背心。下身由外到内依次为蓝色裤子、灰白色线裤、灰色线裤、蓝色短裤。

如有发现请联系: 治安大队郭悦新(13947520083) 治安大队刘宇鹏(18647599955)

### 寻人启事

2023年3月17日,接110指令,在通辽火车站西侧废弃楼内发现一具无名男尸,该尸体躯干呈腐败状,该男尸上身穿皮制上衣,深蓝色棉服,浅蓝色夹克衫,下身穿黑色运动裤,黑色棉裤,双脚踏黑色运动鞋,灰色袜子。

如有发现请联系: 治安大队郭悦新(13947520083) 治安大队刘宇鹏(18647599955)

### 解除劳动关系公告

中铁电气化铁路运营管理有限公司呼和浩特分公司包头运营维管段员工:梅云云、荷明亮、任金鑫、周玉钦、孙佳、牛学鑫、康亚楠、席裕泽、白保保、赵德芳、闫鹏程、赵志强、赵飞翔、李政隆、郝嘉伟、刘谦卓、吕佳乐、李学博、滕芒越、丰一帆、李晨露、王锦华、张鹏飞。

因你们无故旷工,拒不履行劳动合同、用工协议约定,依据劳动合同法及本单位的规章制度,我单位与你解除劳动关系,自公告发布之日起,请在30天内到单位办理离职手续,逾期不至,将按相关规定处理,出现任何问题,包头运营维管段将不承担任何责任,特此声明。

中铁电气化铁路运营管理有限公司呼和浩特分公司包头运营维管段 2026年1月26日

### 债权债务催收通知暨催收公告

根据《中华人民共和国民法典》和相关法律法规规定以及内蒙古农村商业银行股份有限公司准格尔旗支行(以下简称“准格尔旗支行”)与乔振荣于2025年12月29日签署的《债权转让协议》(合同编号:GRZCZR2025001),现将准格尔旗支行对乔振荣享有的所有债权及代偿责任依法转让给乔振荣,与此转让债权相关的抵押、保证等其他权利一并转让。

请各方直接到该债权转让催收通知暨催收公告后向乔振荣履行全部义务。

本通知书同时作为准格尔旗支行及乔振荣向各方的催款通知。通知人:内蒙古农村商业银行股份有限公司准格尔旗支行、乔振荣 2026年1月23日

### 寻人启事

2020年1月8日,接110指令,在辽河小区拆下楼内发现一具无名男尸,该男尸上身由外到内依次为银灰色带帽卫衣、红色五角星图案带帽卫衣、白色高领套头毛衣、紫色衬衣、白色线衣、棕色线衣、蓝色半袖背心。下身由外到内依次为蓝色裤子、灰白色线裤、灰色线裤、蓝色短裤。

如有发现请联系: 治安大队郭悦新(13947520083) 治安大队刘宇鹏(18647599955)

### 寻人启事

2017年8月1日,接110指令,在科区建国镇大兴屯村西侧玉米地内发现一具无名男尸,该男尸上身穿黄色半袖,下身穿黑色长裤,棕色鞋。

如有发现请联系: 治安大队郭悦新(13947520083) 治安大队刘宇鹏(18647599955)

### 环境评价公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令4号)及关于发布《环境影响评价公众参与办法》配套文件的公告(公告2018年第48号)的相关要求,现将清水河县琪泰矿业有限责任公司清水河县杨家乡七道窑村灰岩矿扩建项目环境影响评价情况进行第二次公示,并征求广大公众的相关意见。其公示内容如下:

一、环境影响评价征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质版报告书的方式和途径:1.征求意见稿全文网络链接:https://pan.baidu.com/s/1uTLBk9bnofby615TRlaITQ?pwd=pawa 提取码:pawa;2.纸质版查阅地址:内蒙古呼和浩特市清水河县城关镇清水河县琪泰矿业有限责任公司;联系人:梅腾,联系电话:15540986449;邮箱:1181991355@qq.com;

二、征求公众意见的范围:项目周边2.5km范围内的有关单位和居民。

三、公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/cxxgk/2018/cxxgk/2018/01/20181024\_665329.html

四、提交公众意见表的方式和途径:如公众有意愿,以信函、传真、电子邮件等方式,将下载填写的公众意见表提交建设单位。通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县城关镇清水河县琪泰矿业有限责任公司;联系人:梅腾,联系电话:15540986449;邮箱:1181991355@qq.com;

五、公众提出意见的起止时间:本公示公开之日起10个工作日内。清水河县琪泰矿业有限责任公司 2026年1月19日

### 遗失声明

寿县百川汽车运输有限公司包头分公司遗失以下17台车辆道路运输证(车牌号及营运证证号如下):

蒙B98069,证号150203182084;蒙B90971,证号150203173534;蒙B3F52挂,证号150203173528;蒙B90246,证号150203173853;蒙B95987,证号150203174442;蒙B96273,证号150203174443;蒙B84713,证号150203174444;蒙B95976,证号150203174445;蒙B95635,证号150203174446;蒙B95102,证号150203174447;蒙B96546,证号150203174448;蒙B94050,证号150203174449;蒙B95639,证号150203174484;蒙B94843,证号150203174831;蒙B87144,证号150203174832;蒙B96344,证号150203174833;蒙B90344,证号150203174834,声明作废

鄂尔多斯市多能互补能源有限公司完全离网型100万千瓦新能源发电项目(700MW风电)环境影响评价公众参与第二次公示

“鄂尔多斯市多能互补能源有限公司完全离网型100万千瓦新能源发电项目(700MW风电)”征求意见稿已编制完成,公开征求公众意见。

一、环境影响评价征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质版报告书的方式和途径:1.征求意见稿全文网络链接:https://pan.baidu.com/s/1BOE\_D0JFNp19jq3zGMxN7g?pwd=9q9h 提取码:9q9h;2.公众可就近到建设单位或环评单位办公地址查阅纸质版报告书。

二、征求意见的公众范围:项目周边5km范围内的常住公民、法人和其他组织。

三、公众意见表的网络链接:https://share.weiyun.com/5pr6hQY

四、提交公众意见表的方式和途径:公示后的10个工作日内可通过传真、电子邮件、信函等方式向建设单位反馈公众意见。建设单位:鄂尔多斯市多能互补能源有限公司;刘总:1584847722;环评单位:内蒙古蓝际环保技术有限公司;营工:13214083788;1451228219@qq.com。

### 寻人启事

2026年1月7日上午10:56分许,接110指令,在科区霍林河大街路西向西河大桥南桥头河内河河岸边芦苇荡内发现一具无名男尸,该尸体因高度腐烂已呈白骨状态,该男尸上身穿黑色皮夹克半袖,下身穿灰色类似企业员工的工装裤,内穿黑色灰色短袜,脚穿灰白色同特步运动鞋,内穿黑色袜子,扎黑色皮带,皮带扣扣表面有LAOTUODIBA字样。

如有发现请联系: 治安大队郭悦新(13947520083) 治安大队刘宇鹏(18647599955)

### 寻人启事

2019年3月2日,接110指令,在三角公园南侧红砖楼19221室内发现一具无名男尸,上身穿蓝色长袖格纹衬衫,下身穿红色秋裤。

如有发现请联系: 治安大队郭悦新(13947520083) 治安大队刘宇鹏(18647599955)

### 环境评价公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令4号)及关于发布《环境影响评价公众参与办法》配套文件的公告(公告2018年第48号)的相关要求,现将清水河县琪泰矿业有限责任公司清水河县杨家乡七道窑村灰岩矿扩建项目环境影响评价情况进行第二次公示,并征求广大公众的相关意见。其公示内容如下:

一、环境影响评价征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质版报告书的方式和途径:1.征求意见稿全文网络链接:https://pan.baidu.com/s/1uTLBk9bnofby615TRlaITQ?pwd=pawa 提取码:pawa;2.纸质版查阅地址:内蒙古呼和浩特市清水河县城关镇清水河县琪泰矿业有限责任公司;联系人:梅腾,联系电话:15540986449;邮箱:1181991355@qq.com;

二、征求公众意见的范围:项目周边2.5km范围内的有关单位和居民。

三、公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/cxxgk/2018/cxxgk/2018/01/20181024\_665329.html

四、提交公众意见表的方式和途径:如公众有意愿,以信函、传真、电子邮件等方式,将下载填写的公众意见表提交建设单位。通讯地址:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县城关镇清水河县琪泰矿业有限责任公司;联系人:梅腾,联系电话:15540986449;邮箱:1181991355@qq.com;

五、公众提出意见的起止时间:本公示公开之日起10个工作日内。清水河县琪泰矿业有限责任公司 2026年1月19日

### 寻人启事

2021年3月25日,接110指令,在辽河公园浮桥下发现一具无名男尸,该男尸上身穿黑色皮夹克,下身穿黑色裤子,系黑色皮带,双脚踏白色袜子。

如有发现请联系: 治安大队郭悦新(13947520083) 治安大队刘宇鹏(18647599955)

### 寻人启事

2023年3月17日,接110指令,在通辽火车站西侧废弃楼内发现一具无名男尸,该尸体躯干呈腐败状,该男尸上身穿皮制上衣,深蓝色棉服,浅蓝色夹克衫,下身穿黑色运动裤,黑色棉裤,双脚踏黑色运动鞋,灰色袜子。

如有发现请联系: 治安大队郭悦新(13947520083) 治安大队刘宇鹏(18647599955)

### 寻人启事

2017年8月1日,接110指令,在科区建国镇大兴屯村西侧玉米地内发现一具无名男尸,该男尸上身穿黄色半袖,下身穿黑色长裤,棕色鞋。

如有发现请联系: 治安大队郭悦新(13947520083) 治安大队刘宇鹏(18647599955)