# 无梦才是好睡眠吗?

当下,睡眠健康已成为公众关注的热点话题。不少人认为,做梦代表大脑一直在工作,没有得到休息,只有“一觉到天亮、完全无梦”才算睡好了。北京大学第六医院主任医师孙伟表示,这是一个常见且易被忽视的认知误区。

孙伟解释,做梦是人体正常的生理现象。人们在整夜睡眠中,会经历多次梦境,只是大部分梦境不会被记住。值得注意的是,做梦不仅不会损害睡眠质量,反而是大脑在睡眠中处理信息、维持正常运转的重要标志。

孙伟进一步介绍,做梦对人体有着多重积极作用:一是巩固记忆,梦境会对白天的经历与情感记忆进行筛选、巩固和重新激活,助力记忆稳定;二是调节情绪,帮助大脑消化日间产生的负面情绪,缓解心理压力,维持心理健康;三是整合认知,梦境是大脑整合新旧信息的主观体验,这一过程对提升学习能力、激发创造力至关重要。

“真正影响睡眠质量的并非做梦本身,而是频繁的噩梦。”孙伟提醒,噩梦是指令人恐惧、能将人从睡眠中惊醒的梦境,这种突然惊醒会破坏睡眠的连续性,直接导致睡眠质量下降。长期被噩梦困扰,还可能引发焦虑、抑郁等情绪问题,进一步加重心理负担,形成恶性循环。

什么是优质睡眠?孙伟介绍,根据睡眠分期规范,成年人的深睡眠占整夜睡眠的比例为13%~23%。这意味着,若成年人每晚睡眠时间为6~7小时,整夜深睡眠达到50分钟左右即属于正常范围。同时他强调,随着年龄增长,深睡眠比例会自然逐渐减少,这是正常的生理变化,无需过度担忧。

近年来,睡眠障碍正呈现出年轻化的趋势,不仅困扰人们的正常生活和工作,也会导致躯体及心理疾病的加剧。长期“睡不好”绝非小事,不仅白天精神涣散、情绪易怒、工作效率下降,更会悄然推升高血压、糖尿病等慢性病风险,甚至与焦虑、抑郁相互作用形成恶性循环。

如何才能拥有优质睡眠?孙伟建议从培养健康睡眠习惯入手增加深睡眠。如作息时间尽量规律,日间增加光照,适当进行体育运动,下午以后限制茶和咖啡等兴奋性饮料的摄入等。“最重要的是让身心放松下来。”孙伟推荐“渐进式放松练习”方法:平躺在床上,轻轻闭上眼睛,先做几个深呼吸,然后把注意力带到头顶,在意念中想象从头到脚,每个部位都放松一遍,有助于让人更好地进入深睡眠。

(据《经济日报》)


# 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。

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

遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告

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


### 《乌拉特后旗500kV输变电工程》环境影响评价报告书第二次公示信息

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》等相关规定,现将环境影响评价事宜公告如下:

**一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书方式和途径:**(1)环评报告书征求意见稿全文网络链接:(链接:https://pan.baidu.com/s/15ill_dkMxz79l5siYH30qg 提取码:xwbk)(2)纸质报告书查阅及获取联系方式:杨育刚,0474-8851030

**二、征求意见的公众范围:**环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织等均可提出意见。

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

**四、公众提出意见的方式和途径:**任何单位或个人若对本工程有意见和建议的,以公众意见表的方式,根据以上联系方式直接到建设单位或评价单位提出意见。

**五、公众提出意见的起止时间:**公示起10个工作日,期间均可提出公众意见。

内蒙古电力(集团)有限责任公司超高压供电分公司

### 察右前旗厚旺银矿有限责任公司察右前旗厚旺银矿年采选21万吨矿石扩建项目环境影响评价公众参与第二次信息公开

《察右前旗厚旺银矿有限责任公司察右前旗厚旺银矿年采选21万吨矿石扩建项目环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

**一、项目环境影响报告书征求意见稿查阅途径:**报告书及意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1xetVs4Ubxbi8XtF6D_Nj9w,提取码:8mk1

**二、征求意见的公众范围:**根据《环境影响评价公众参与办法》,本项目环境影响评价范围为项目区评价范围内的公民、法人和其他组织。

**三、公众提交意见提出意见的方式和途径、起止时间:**本公告自发布之日起10个工作日内,公众可通过以下方式向我们反馈意见。

建设单位联系人:于先生,联系电话:15033489988,建设单位联系地址:内蒙古自治区乌兰察布市察右前旗三岔口李青地,环评单位联系人:付工,联系电话:18347962046,邮箱:1059976904@qq.com,环评单位联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市回民区攸攸板镇紫云景苑1号楼2单元602

察右前旗厚旺银矿有限责任公司 2026年4月7日

### 内蒙古犇星化学有限公司年产47320吨农药中间体及原药项目(一期项目)环境影响评价公众参与第二次公示

现将该项目的环境影响评价公众参与有关信息予以公开,信息如下:

**一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:**(1)网络链接地址:https://share.weiyun.com/Qcn2pOf3,(2)查阅纸质报告书的方式和途径:由建设单位提供项目的环评报告书全本供公众索取;建设单位:内蒙古犇星化学有限公司,联系人:杨千,联系电话:15172767520,地址:内蒙古阿拉善巴音敖包工业园区

**二、征求意见的公众范围:**本次征求意见的公众范围主要为项目建设区公民、法人或其他组织代表。

**三、公众意见表的网络链接:**本次公示的公众意见表网络链接地址:https://share.weiyun.com/US4NhzEP,公众可登录此网络链接地址下载。公众可以通过电子邮件、邮寄等形式向建设单位提交“公众意见表”,请在提交的同时尽量提供详细的联系方式,以便我们及时向您反馈相关信息。提交公众意见表的方式和途径如下:1、电子邮箱:982417173@qq.com;2、邮寄地址:巴音敖包工业园区内蒙古犇星化学有限公司

**四、公众提出意见的方式和途径:**自本公告发布之日起,10日内来函、来电、传真均可。

**五、公众提出意见的起止时间:**本公告自发布之日起10个工作日内。

内蒙古犇星化学有限公司

### 内蒙古域潇蒙达绿能有限公司化德县60万千瓦源网荷储一体化项目环境影响评价信息公开

本项目环境影响报告书初稿已完成,现进行二次公示,以征求公众意见。

**一、报告书全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:**查阅电子版报告书的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/1BLXdnHXmslhz4B5lQNr_Rw,提取码:newg,如需纸质报告书可与建设单位直接联系。

**二、征求意见的公众范围:**公众参与人员可以是建设项目周边的居民、企事业机关单位,也可以是当地行政部门和社会各界关心环境保护事业的人士,所提意见按照公众意见调查表的格式要求填写,并署个人姓名及有效联系方式等。

**三、公众意见表的网络链接方式:**建设项目环评公众意见表下载网址:链接:https://pan.baidu.com/s/1u-Y8gtM_qmeHKfwpHmIW7A,提取码:j53q

**四、公众提出意见的方式和途径:**可选择以下其中一种办法:公众可通过向建设单位发送短信、微信、信函、电子邮件等方式发表对本项目建设及环评工作的意见和看法。建设单位联系人:王景新,联系方式:13009522225,通讯地址:内蒙古自治区乌兰察布市化德县。

**五、公众提出意见的起止时间:**公示时间和报告书的索取时间自发布之日起10个工作日内。

建设单位:内蒙古域潇蒙达绿能有限公司
2026年4月9日

### 遗失声明

不慎将临河区尚品九五本草养生馆(个体工商户)(统一代码992150802MADJXY4U13)的公章遗失编号15080210075361,声明作废

### 遗失声明

不慎将临河区尚品九五本草养生馆(个体工商户)(统一代码992150802MADJXY4U13)的李建军法人章遗失,编号15080210075360,声明作废

### 终身合伙人签约

今日上午,市民刘凯先生与符睿晗女士在本市婚姻登记处顺利完成人生重大合作项目签约。

**据悉,该项目以“组队养老”为长期目标,以“今晚吃啥”为日常议题。双方表示将秉持“你煮面我打蛋,你烤肉我递酒”的分工原则,共同推进家庭和谐建设。**

特此公示,接受亲友监督及红包祝福,亦作留念。

喜结良缘(囍)同喜同贺

### 注 销 公 告

呼和浩特市农产品流通经纪人协会(统一社会信用代码:51151010050271070983),因业务调整,经会员大会决议通过,已向业务主管单位呼和浩特市供销合作联合社及登记管理机关申请办理注销登记。本协会债权债务已清理完毕,现依法公告注销。

自本公告发布之日起,本协会不再以原名义开展任何活动,相应法律责任随之终止。

特此公告。

联系人:李燕茹,联系电话:18804930027

呼和浩特市农产品流通经纪人协会
2026年4月10日

### 遗失作废声明

武川县得胜沟乡大顺城村股份经济合作社,由于原法人张永栓(后更名为张皓东)保管不善,不慎遗失农村集体经济组织登记证(含正本、副本),同时遗失武川县得胜沟乡大顺城村股份经济合作社财务章,因为2026年换届后,涉及到法人变更,现声明上述证件以及大顺城村股份经济合作社公章,自本声明刊登之日起作废,由此产生的一切经济法律纠纷均与由本单位无关,由原法人张永栓(张皓东),自行承担。

特此声明。

武川县得胜沟乡大顺城村股份经济合作社
2026年4月8日

### 土默特右旗创科农业科技有限公司敕勒川绿色食品加工园建设项目环境影响评价二次公示

**一、网络链接及查阅方式:**链接:https://pan.baidu.com/s/10kjxo8d1KJgpYr2Omz08Iw?pwd=btvd,提取码:btvd,公示日起10个工作日内,联系建设或环评单位索取。

**二、征求意见范围:**鼓励评价范围内、外的公民提建议

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

**四、提出意见途径:**填写意见表后,发建设或环评单位

**五、提出意见起止时间:**自公示日起10个工作日内

**六、联系方式:**建设单位:刘总,13142435685

评价单位:刘敏,18647236653

### 乌兰察布市化德经济技术开发区国土空间总体规划(2021-2035年)环境影响评价公众参与第二次公示

查阅征求意见稿链接:https://pan.baidu.com/s/13-dfDfFssWmYFkQa78loKw?pwd=9qcc 提取码:9qcc;公众针对区域环境质量现状、园区规划实施所带来的环境影响以及应采取的环保措施等提出意见。

公众意见表链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx

公众可以信函、电话等方式,与建设单位或环评单位联系,反馈意见或建议。

建设单位:乌兰察布市化德经济技术开发区管理委员会、李东升、13664056858

环评单位:中冶西北工程技术有限公司、艾工、0472-6966776

公众提出意见的起止时间为本公示发布之日起十个工作日内。

乌兰察布市化德经济技术开发区管理委员会

### 遗失声明

呼和浩特市回民区县府街鑫源五金土产门市部(统一社会信用代码92150103MA0NYKEE1T)不慎遗失门市部公章,财务专用章,原法定代表人(马润森已去世)名章各一枚,自声明之日起,上述印章作废,由此产生的一切法律责任与本土产门市部无关,原对公账户号:02059012200000000015055,特此声明。呼和浩特市回民区县府街鑫源五金土产门市部

### 遗失声明

刘志强(身份证号152801197704181214)不慎将与巴彦淖尔市恒大房地产开发有限公司签订的文景国际南区9#-1-803房屋住宅楼预购协议原件及首付款收据遗失,收据编号0010636,金额748650元,开具日期2023年7月24日,声明作废

### 公 告

温浩(身份证号150203198801177****)、庄旭军(身份证号150207199807107****)、郑维天(身份证号152801198507167****)同志已严重违反用人单位规章制度,现根据《劳动合同法》和集团公司考勤管理制度,请您在发出通知7天内来单位办理离职手续,逾期将按相关规定处理,特此公告。

中国铁路呼和浩特局集团有限公司包头西机务段

## 遗失声明

●韦晓悦丢失由呼和浩特祥安房地产开发有限公司开具的祥生江山樾二期住宅小区1号楼2单元501房的首付款收据一张,收据日期2024年9月24日,收据号0109289,金额1004353元,声明作废●杭锦旗消费者协会(统一社会信用代码51150625085181241 3)的公章遗失,声明作废●杭锦旗消费者协会(统一社会信用代码51150625085181241 3)的高永忠法人章遗失,声明作废●内蒙古澳东建筑工程有限公司遗失存款人查询密码,核准号J1910014888601,账号155651803556,开户行:中国银行呼和浩特市新城支行,声明作废●豆蔻兰积(内蒙古)医疗美容诊所有限公司遗失营业执照副本,统一社会信用代码91150102MAEAURXK2Q,声明作废●包头市富鑫土石方工程有限公司遗失道路运输经营许可证正本,证号150200006121-3,声明作废●内蒙古世纪腾达商贸有限责任公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150191747946048F)及公章.财务章及孙利娟法人章各一枚,声明作废●呼和浩特市回民区玖月精品酒店(代码92150103MA0Q2A9KXM)遗失公章,财务章,法人章(杨宽宽)各一枚,声明作废

●内蒙古保润基业能源科贸有限公司遗失以下两台车辆道路运输证,车牌号:蒙A8D400,证号150102005933;蒙A66E49,证号150102005775,声明作废●内蒙古希语教育科技有限责任公司(统一代码91150104MA13Q2NJ0N)遗失财务章一枚,声明作废●和林格尔县天爱残疾人托养服务中心遗失民办非企业单位登记证书正本,统一信用代码52150123MJ22770376,声明作废●内蒙古全媒餐饮管理有限公司(统一信用代码91150105MA7YN4N97B)遗失许文强原法人章一枚,声明作废●张鑫遗失医师执业证书,证书编码:241150105000292,声明作废●徐世哲将医师执业证书丢失,证书编码120150105000292,声明作废●阿拉善盟钰鑫矿产开发有限责任公司(统一信用代码91152900692877152P)遗失公章一枚,声明作废●刘恩熙,性别:男,不慎遗失出生医学证明,出生证编号J150038360,声明作废●东胜区泰雅工程机械租赁部(统一社会信用代码92150602MA0QPE2G9P)已注销,公章声明作废●内蒙古鼎商信息咨询有限公司武川县分公司(统一社会信用代码91150125MA0N9QBAXW)遗失公章一枚,声明作废●杨娜与内蒙古坤和房地产开发有限公司签订的商品房买卖合同,合同编号为YS(2018)00019191,房屋代码1818151,原件丢失壹份;发票号为00251854,金额为558844元,发票原件丢失,现声明作废●吴宝生与内蒙古建发房地产开发有限责任公司签订的草原夏威夷住宅小区5号楼2单元1902室网签商品房买卖合同原件遗失,合同编号为:YS2019028360,房屋代码为:3001103;并将房款收据遗失,金额205874元,开具日期2018年4月28日,现声明作废●刘利霞于2012年9月4日与呼和浩特市中海宏洋地产有限公司签订的中海紫御东郡地下车位使用权出让协议原件丢失1份,车位编号:321号,金额:105000元整,现声明作废●内蒙古正镕体育用品有限公司遗失公章(编号15060210187696).财务章(编号15060210187697),合同章(编号15060210137699),发票章(编号15060210187698),法人章(张镕奎,编号15060210187700)各一枚,声明作废●乌兰察布市美食汇副食品有限公司遗失公章(1509020004632)一枚,声明作废●内蒙古东翔物流有限公司遗失蒙BA9116道路运输证,证号150203175468,声明作废

●内蒙古搏击协会(统一社会信用代码51150000MJ2207805P)遗失公章一枚,声明作废●张效荣遗失与呼和浩特市赛罕区房地产开发总公司签订的金桥景观花园三期8号楼1单元111号商品房买卖合同,编号GF-2000-0171;及房款收据2份,收据号0012688,金额101000元,日期2012年4月6日;收据号0021925,金额167351元,日期2010年4月11日,声明作废●呼和浩特市赛罕区摩维泰西餐店遗失营业执照副本,统一代码92150105MA13TXHM84,声明作废●呼和浩特市回民区艾萨客西餐店遗失营业执照副本(副本号:1-1),统一代码92150103MA0QJYMH6W,声明作废●内蒙古星宇景观园林工程有限责任公司(统一代码91150100397604522 5)遗失公章.财务专用章.陈福财法人章各一枚,声明作废●澳齐(身份证号150105198706027392)遗失呼和浩特市回民区财经大学住宅小区B1#-3-0502室销售不动产统一发票1张,发票代码215001619006,发票号码00035571,金额228870元,声明作废●呼和浩特市赛罕区黄合少镇西五十家村村民委员会遗失开户许可证(正副本)及存款人查询密码,核准号:J1910037961101,账号181910380160001 2100,开户行:内蒙古农村商业银行股份有限公司呼和浩特河西支行,声明作废●因不慎将中豪建业(北京)建设有限公司内蒙古第三分公司公章(编号:15030210044274);财务专用章(编号15030210044275)及法人印章(法人:李伯超,编号:15030210044276)遗失,声明作废●吕航宇不慎遗失士官证(证件号:士字第20213374444号)及保障卡(保障卡号:811501211105155938),声明作废●乌拉特中旗蔵全运输户《道路运输经营许可证》正本遗失,证号150824010222,声明作废●海勃湾区宏泰建材租赁站的公章(编号1503020002409).财务专用章(编号1503020055760)遗失,声明作废●敖汉旗贝子府口琴幼儿园《民办非企业单位登记证书》正副本遗失,代码:52150430MJ24219673,民证字第010123号,声明作废●内蒙古金泉鑫工贸有限公司的法人章遗失,法人:王倩,编号1506210033978,声明作废●鄂尔多斯市喜成羊绒制品有限公司(统一社会信用代码91150627MAC0JER96R)的公章遗失,声明作废

●本人王宏志购买呼和浩特市回民区明珠丽景东区1号楼1单元17B层西户村民福利楼一套,不慎遗失购房收据一张,收据编号0023672,收据金额160000元,声明作废●杜婧不慎遗失内蒙古古恒悦旅游开发有限公司开具的呼和浩特恒大文化旅游城一地块17号楼一单元803号购房收据壹张,收据金额38350元,现声明作废●杨雯宇不慎遗失内蒙古古恒悦旅游开发有限公司开具的呼和浩特恒大文化旅游城一地块17号楼一单元202号购房收据贰张,收据金额74390元,现声明作废●乌兰图雅遗失医师资格证书,证书编码202015110150105197610210622;医师执业证书,证书编码210150102000177;全科转岗培训证,证书编号202001012,声明作废●张博将内蒙古华瑞建设工程有限责任公司第一项目部开具的锦绣嘉苑A区5号楼东单元东户一至二层三张购房收据遗失(2006年10月27日开具金额167238元;2007年7月4日开具金额83619元;2009年7月10日开具金额16579元),声明作废●新城区小陈鸿运来农家院(统一代码92150102MABWTJY7X4)遗失财务专用章及陈建武法人章各一枚,声明作废●内蒙古宁博运输有限公司遗失车牌号:蒙BA4254道路运输证,证号150205044351,声明作废●包头市悦达圣物流有限公司遗失蒙B83752的道路运输证,证号150207599064,声明作废●内蒙古鼎商信息咨询有限公司(统一社会信用代码91150102MA0MXF681L)遗失公章一枚,声明作废●达拉特旗恩格贝镇柳子圪旦村股份经济合作社的开户许可证遗失,核准号J2052001694201,账号05385801040003473,开户银行:中国农业银行股份有限公司达拉特旗白塔支行,声明作废●达拉特旗恩格贝镇新圪旦村股份经济合作社的开户许可证遗失,核准号J2052001686801,账号05385801040003465,开户银行:中国农业银行股份有限公司达拉特旗白塔支行,声明作废●达拉特旗恩格贝镇乌兰村股份经济合作社的开户许可证遗失,核准号J2052001704001,账号05385801040003507,开户银行:中国农业银行股份有限公司达拉特旗白塔支行,声明作废