

# 南京人到了晚上10点都洗洗睡了?

快报讯(记者 刘峻)昨天,一则20个城市市民就寝时间排行榜(见下表)在微博上成为焦点,不少人自嘲:“我拖后腿了。”在这个排行榜上,南京人位居第19,22点02分就睡觉了。不少网友认为这个调查不太靠谱。

据媒体报道,某机构做的中国睡眠指数最新发布:在受访的20个城市中,19个平均在22:00后入睡;齐齐哈尔是唯一22:00前入睡的城市。广州人夜生活最丰富,平均就寝时间最晚,为23:08,东莞紧随其后。传说的“夜上海”,22:08就睡着了,排名第15,位居小城淮南之后。南京人平均在22点02分睡觉,排名第19位。

看到这个排名,很多网友认为,

不知道调查针对的是什么样人群,对这个结果感到疑惑。有网友表示,南京的夜生活也许不太丰富,但并不表示人们晚上10点就上床睡觉了。

南京脑科医院专家表示,其实并没有“几点睡,睡几个小时健康”的说法,只要第二天起来精神充沛,就说明睡眠质量不错。

东南大学附属中大医院心理科主任袁勇贵指出,相比几点睡觉,失眠更值得重视。一般连续失眠三天以上的人,应及时进行干预。睡眠障碍会影响人的记忆、情感等,导致心理疾病;长期睡眠障碍还是导致慢性疲劳综合征、高血压病、冠心病、糖尿病、脑血管病的重要原因之一。

排名	城市名称	就寝时间
1	广州	23:08
2	东莞	22:53
3	厦门	22:37
4	西安	22:37
5	天津	22:32
6	长沙	22:29
7	重庆	22:25
8	武汉	22:24
9	郑州	22:19
10	成都	22:18
11	北京	22:15
12	昆明	22:10
13	南昌	22:09
14	淮南	22:08
15	上海	22:08
16	杭州	22:04
17	沈阳	22:04
18	西宁	22:03
19	南京	22:02
20	齐齐哈尔	21:50

## 网言微语

@小破烂熊:这个我拖后腿了。

@朴小青什么都不怕:还真是这个点左右。

@小南瓜861204:能十二点前睡觉都是奢侈的。

@幸福就是事少钱多上班近:分年龄吗?分职业吗?去除疾病因素了吗?调查了多少人?有代表性吗?

@南山北望:全家都超广州了。

@冯修元:我是齐齐哈尔人,这点有体会,但到哈尔滨就变了,大约十一点入睡。



“你注意到了没?新浪天气显示,3月16日,南京的日出是6:13,日落是18:13,刚好相隔12小时。”网友@谢纳新称,这说明,3月16日,是昼夜平分日。而根据中科院国家授时中心显示,3月20日春分日当天,南京日出时间是6:08,日落是18:16,日照时间明显大于12小时,白天长,夜晚短,走出“春分秋分,昼夜平分”的标准了。

# 南京今天昼夜平分?

今天白天和黑夜,正好是各自占12小时?中科院国家授时中心的专家说,日出和日落的时间,和城市所在的经纬度、海拔高度都有关系。他们测算的日出时间,日落时间是很准确的。比如,南京市的日出、日落时间,都是以南京城的几何中心为经纬度测算的。根据中科院授时中心测算,16日日出为6:14,日落为18:13。为什么中科院授时中心显示的日出时间和新浪网上显示的不一致呢?专家说,“这

是由于各自测算的经纬度标准不一样导致的。允许存在正负一分钟误差。”

那么,是不是3月20日春分当天,昼夜已经不均等,白天长,黑夜短?中科院紫金山天文台的副研究员成灼说,其实,现在对外公布的日出时间、日落时间,和真正天文历法上是有差距的。她说,现在测算日出、日落时间,都是以太阳的边缘切地平线为标准的。这种测算方法,是把太阳当成一个点,把地

球当成一个非常纯净的世界,甚至连大气都没有。事实上,太阳是一个面,真正的日出时间,要考虑到大气折射,以及太阳的形状。“日出的时候,由于地球表面充满了大气,大气会对太阳光产生折射,让还没有接近地平线的太阳产生了已经接近地平线的错觉。”专家说,如果把各方因素都考虑在内,大家会发现,春分日才是昼夜平分日。之后,白天渐渐拉长,而晚上渐渐变短。 现代快报记者 胡玉梅

## 摄影爱好者看过来

### 玄武湖有奖征集“百花闹春”摄影作品

从今天起至4月25日,玄武湖景区向广大摄影爱好者有奖征集“百花闹春”花卉摄影作品。

快报讯(记者 沈晓伟)“百花闹春”游园会期间,以玄武湖景区(含情侣园)花卉为题材的摄影作品均可参加。比赛设一等奖1名,奖金500元;二等奖3名,奖面值200元消费卡;三等奖6名,奖面值100元消费卡。

市民可在4月15日-4月25日(上午9点至下午4点),将作品以六寸照片和电子档形式,交至玄武湖公园玄武门内旅游接待中心收发室。应征作品要注明拍摄时间、地点、作者姓名、地址、联系电话。活动咨询电话:025-83607181。

### “与法同行”摄影大赛开始征稿

鼓楼区法制工作协会联合多家专业机构,举办“与法同行、幸福鼓楼”摄影大赛,即日起至2013年5月15日向社会征稿。

快报讯(记者 刘旌 通讯员 黄涛)本次大赛的参赛作品以“与法同行”为主题,须为2012-2013年度在南京境内拍摄的原创作品。投稿照片一律为电子文档,长边像素一律为1024,分辨率72。参赛作品以“作品标题+拍摄地点+作者真实姓名+手机联系号码”为

图片文件名。征稿结束后,将评选出一等奖1名、二等奖3名、三等奖6名、佳作奖20名给予奖励。

投稿邮箱:4007730@qq.com 或登录西祠摄影频道亮室摄影交流版(版号1236196),参赛标题前缀【与法同行·幸福鼓楼】。联系人:杨杨,电话:13305155552。

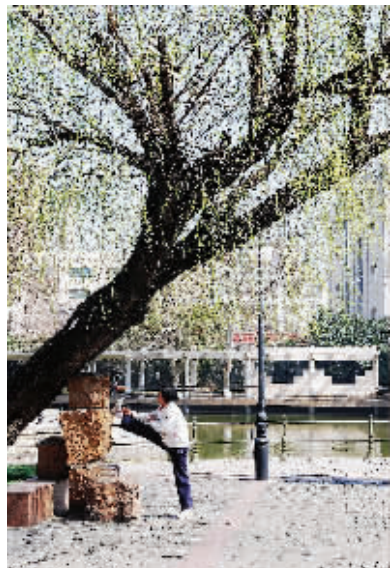
# 春游去



春天来了,主人带我出门,春游去啦。不过主人说,一定要站着走,不然会糟蹋了这身好衣服。3月1日摄于新街口 (作者“一个小鸡娃”)



“全副武装” 居然有人带着铺盖来赏梅。没办法,谁让咱南京的天气是四季随机播放呢?冷风说来就来,冷了随时钻被窝。3月9日摄于梅花山 (作者小民)



“我顶” 大树倾斜得厉害啊,几块石头支撑着,加上俺的一腿,差不多了吧。3月6日摄于西流湾公园 (作者雨林)



收放自如 老爷爷滚着自行车轮胎,在人群中自如地穿梭。只会滚铁环和连铁环都不会滚的孩子们,你们惭愧不? 3月15日摄于八字山 (作者刘健平)

## 我长大了

休息的时候,帮妈妈梳梳头发。女儿懂事了,妈妈好开心。3月5日摄于梅花山 (作者北山闲云)



你有好照片,就投大家秀  
**有彩票哦!**

“黑旋风”刮走雾霾,还我蓝天!

**互动方式** 投稿请注明拍摄时间、地点、作者姓名及手机号码  
**有啥好照片 发给快报瞅瞅 投稿方式**  
**有啥好想法 说给快报听听**  
 支持原创图片,谢绝一稿多投  
 (即日起,大家秀图片作者均可获价值40元的体彩即开票“黑旋风”)