



核心报道

睡眠报告

近日,中国医师协会等多家单位在北京启动“2014中国睡眠指数调查”活动,公布了2013年中国城市人口的“睡眠报告”,通过这份榜单,可以知道我们睡得究竟好不好。这份沉甸甸的报告所调查的20个城市中,南京也是其中之一。一句话,南京人起得早,睡得也早,爱赖床,但午觉睡得最科学。

实习生 顾金娟 现代快报记者 刘峻

## 2013中国城市人口睡眠报告发布,揭开南京睡眠“密码” 南京人爱赖床?起床要花12分钟

### 数据 南京人早睡早起,平均睡8小时

在这份榜单里,总共涉及20个城市的睡眠时间。其中,南京属于“安眠城市”,表现中规中矩。

总结起来,南京人睡眠情况就是这样的一句话,早睡早起很勤劳,睡眠也不错,平均能保证有8个小时。当然,从全国来看,睡眠不如一些沿海城市,它们属于“好

梦城市”,但是也强于“失眠城市”、“浅睡城市”,不拖全国后腿。南京相比大城市,睡眠受到生活压力也稍微小一点,排名中等。

让南京网友惊讶的是,南京的平均起床时间居然名列第三,为6点31分,甚至超过了北京、上海等地,在就寝时间上,南京“雄霸”第

二,是仅次于齐齐哈尔之后,较早进入睡眠状态的城市。

据统计,南京人平均在22点02分睡觉。对于就寝时间排行榜,网友们也有些诧异,“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。”榜单认为,南方不夜城更多,睡得较晚。

### 睡眠报告 中国各城市睡眠指数

好梦城市:	安眠城市:	浅睡城市:	失眠城市:
郑州 65.4	南京 63.7	南昌 62.0	西宁 61.6
厦门 64.9	武汉 63.1	天津 62.0	广州 61.6
齐齐哈尔 64.4	长沙 62.8	淮南 62.0	北京 61.5
重庆 64.3	沈阳 62.5	成都 61.9	昆明 59.8
西安 64.1	杭州 62.5	上海 61.8	东莞 59.5

#### 南京

起床时间	6:31	睡眠时间	8.0小时
睡觉时间	22:02	起床速度	12.1分钟
		午睡时长	37.2分钟

### 分析 爱赖床? 因为我们没暖气

20个调查的城市中,南京人比较喜欢赖床。起床需要花费多少时间?12.1分钟,排名全国第五。南昌人最为慵懒,需要13.8分钟,广州是最快的,平均7.9分钟。

为什么南京人爱赖床,调查没做分析。网友倒是回答了:“我们赖床是有理由的,冬天整个城市没有暖气,家里太冷。”不过也有网友调侃说:“冬天家里太冷了,没有暖气,有的时候越睡越冷,都赖不了床。”还有网友认为,起床快慢,与这个城市的节奏有关系,“赖床指数”排在前几名的,基本属于生活节奏不快的城市。

南京市中医院脑病科副主任

中医师王敬卿说,外界气温比较低,会有不愿意起床的感觉。赖床不见得是坏事,早上起床的时候的确宜慢不宜快。有心血管疾病患者起床太急,上厕所的时候突发脑溢血,这是非常危险的。早晨起床前,不妨先躺在床上闭目养神5分钟左右。过度赖床,可能会对对身体造成不适影响,最常见的就是破坏生物钟,影响人体激素分泌。

很多人都有这样的纠结:“中午不睡,下午崩溃,中午一睡,晚上不睡。”从调查结果来看,不用纠结了,应该要午睡。调查显示,三成中国人有午睡习惯,中年人比老年人和年轻人的午睡比例要低,

可能因为他们太忙,调查者认为:“午睡对他们是个奢侈。”午睡不仅能提高下午的精气神,还能提高晚上的睡眠质量。

从时间来看,南京人午睡时间虽少,但是性价比很高。

“睡眠指数”调查显示,针对有午睡习惯的人,南京人平均为37.2分钟,排名20个城市第19名。排名第一的是天津,午睡时间达到了53.9分钟。北京和上海,午睡时间也都达到了50分钟。并不是午睡时间越长越好,调查者认为,相对于中国人平均51分钟的午睡时间来说,20~30分钟的午睡时间最为划算,也是最科学的。

### 疑问 越睡越乏力? 确实有

通常人们会认为,睡得好就是睡得多,睡得多就能精力充沛。但事实上,睡得多并不代表睡眠质量就越高,“睡眠不足”和“睡眠过多”对精神的恢复都有消极作用。

经调查显示,每天睡眠时长7~9小时的人睡眠质量最高,当睡眠时间超过9小时或低于7小时,睡眠质量便开始下降,每日睡眠不足5小时的人睡眠指数得分最低。

睡得多不等于精力充沛。具体来

看,有18.5%的公众时常会觉得精力不足。睡眠时长9小时左右的公众感觉精力不足的比例最低,为17%左右。睡眠一旦超过10小时,居民感觉精力不足的比例上升至22.1%。

南京脑科医院专家认为,睡得多和少,确实都不代表睡得好,要看睡眠质量。衡量睡得好不好的标志,就是第二天看这个人精力是否充沛。如果精力充沛,哪怕睡三四个小时,那睡眠依旧是没有问题的。



全媒体新闻

网曝/一天

### 一个段子

@Steven: 今天去交警那去销违章,看见一哥们拿着三个驾照本去问,看看有多少分要销。女交警回答说638分,要销吗,见那哥们脸都绿了。和他一起来的男的,你的分都能够考清华的了,一屋子人都笑晕了。

### 一件糗事

@糗事百科: 昨晚和领导一起吃火锅,领导用筷子夹最后一个牛肉丸,费了很大劲怎么也夹不上来,刚好汤匙在我手上,我就把牛肉丸盛好,可能是喝多了!脑子一抽把牛肉丸盛我自己碗里了,当时一桌人都用钦佩的眼神看着我!

### 一个神回复

@机智小狗狗: 要是我能要有什么就好了。

网友神回复

@风把我的裙子吹翻: 要多胖有多胖,要多丑有多丑,要多穷有多穷。

## 双胞胎校花莫名陷“化妆门” 网友很欢乐:这分明是两对嘛

据了解,复旦这对姐妹花毕业于南外,躺枪的青岛姐妹花出自书香门第

11月6日,“三马”联合创办的众安在线在复旦大学举行了开业大会,复旦大学一对双胞胎校花担任主持人(快报昨天A20版曾作报道)。而双胞胎校花的照片被传到网上后,迅速走红,成为众多宅男心目中的“女神”。随后,有网友发布了一组照片并称,“为什么说不会化妆的女人没有未来?”一组是复旦双胞胎校花主持现场靓丽的照片,而一组被认为是其没化妆的素颜,显然,素颜照中,双胞胎手持录取通知书,衣着朴素。这让不少宅男表示很幻灭。然而,有网友指出,“分明是两对双胞胎。”

据了解,网络走红的这对复旦双胞胎校花毕业于南外,曾是“一站到底”的小站神。而那对素颜照双胞胎则是青岛的。两对双胞胎都很优秀,都拥有不少粉丝。

现代快报记者 黄艳 金凤

### 双胞胎校花身陷“化妆门”

11月6日下午,马云、马化腾、马明哲“三马”联合创办的众安在线通过微信平台发来了一条“女神揭秘”的信息。此次开业大会的主持人正是号称复旦大学双胞胎校花的孙雨朦和孙雨彤。消息发出后在网络上引起一阵骚动,这对被网友奉为“宅男女神”的姐妹花提前将大会气氛炒热。而微博博主“@

财经女记者部落”扒出了“女神”化妆前后的照片,形成鲜明对比(如图)。让不少宅男惊呼“毁三观”。

很快,就有网友认出,复旦双胞胎来自南京外国语学校,衣着朴素的双胞胎来自青岛第五十八中学。

随后,博主“财经女记者部落”发来致歉信,称发布了关于双胞胎姐妹的不实信息,向她们致歉。

### 揭秘

#### 复旦双胞胎: 曾是“站神”

昨天,现代快报记者联系到复旦双胞胎姐妹花中的姐姐孙雨朦,提及这场“化妆门”,小姑娘有些委屈地说,看到很多网友尖锐的跟帖,感觉很无辜。

镜头前的两位姑娘,衣着光鲜,妆容精致,生活中的她们却几乎素颜朝天。“平时我们只会涂一点BB霜,不会做太多修饰。主持的时候会涂一点眼线,稍微浓重一些。”

这已经不是孙雨朦、孙雨彤首次作为公众人物出现在大众视野。在2012年5月10日江苏卫视的《一站到底》节目中,这对刚刚高中毕业的姐妹花巧妙运用战术,将众多高手挑落马下,赢得“站神”。

#### 青岛双胞胎: 出自书香门第

据了解,素颜照的那对双胞胎,是来自青岛第五十八中学的2011级毕业生宋寒儿、宋露儿。昨天,现代快报记者联系到了这对双胞胎的妈妈吴女士,她表示,听说了此事,“我们注重孩子内在的培养,事情发生后,我们跟孩子说,在人生的任何阶段都会遇到挫折,但自己也要心胸开阔,对别人我们不做恶意的揣测。”

在2011年高考中,这对姐妹考出了优异的成绩,姐姐宋寒儿考上了中央美术学院,妹妹宋露儿则被复旦大学录取。

据青岛五十八中相关负责人表示,两个姑娘在校期间表现优秀,父亲是青岛著名的书法家宋文京。



@财经女记者部落:【为什么说不会化妆的女人没有未来? 有图有真相】今天,三马聚首,众安保险开业,号称复旦双胞胎校花的孙雨朦(应为朦)和孙雨彤客串主持。化妆后的姐妹花,号称宅男女神!那化妆前的呢?请看对比图。

