



七成网友睡得不够“小康” 上网玩手机等娱乐活动,让很多人“无心睡眠”

据了解,江苏居民平均每天睡眠时间为7.7小时,每天花三分之一左右时间睡觉的你,睡眠质量又怎么样呢?近日,由新华社经济参考报社、生命时报社等机构联合主办的中国睡眠小康指数调查报告出炉。现代快报记者看到,48.1%的网友晚上11点以后才睡觉,推迟睡眠时间的主要原因,是上网玩手机等娱乐活动。专家表示,睡觉前玩手机是一种不良的睡眠习惯,长期下去会造成依赖,不玩手机就会失眠。

现代快报记者 吴怡

推迟入睡

睡觉时间“让位”休闲娱乐

据了解,判定睡眠是否正常有3个标准:入睡轻松、睡中香甜、睡后清醒。但报告显示,73.6%的人认为自己存在睡眠问题,不能达到这个睡眠“小康”的标准。

报告显示,只有两成人作息规律,很少推迟入睡时间,另八成人则偶尔或者经常推迟入睡时间。推迟的原因,则是出于娱乐和社交的需要,尤其是人们对手机、iPad等电子产品的过度依赖,导致“越夜越精神”。

“看《何以笙箫默》一看就停不下来,瞬间到凌晨1点了”“晚上打游戏啊,一打就是很晚”

“虽然老是跟自己说要晚上11点前睡觉,但是到了时间,还是忍不住刷刷微博刷刷网页,时间就飞快地过去了”……在微博上讨论自己推迟睡觉时间的原因,网友众说纷纭。

据介绍,成年人一般需要6~8个小时的睡眠时间。人体内促进睡眠物质分泌较旺盛的时间是晚上10点左右,过了零点才睡觉,容易导致醒来疲劳,精力不足。因此不管是年轻人还是中年人,还是像习大大说的那样,不要熬夜吧。

难以入睡

各个方面的压力和情绪障碍

与主动推迟睡眠时间相比,躺在床上睡不着更让人难受。根据统计,造成难以入睡的原因多种多样,其中职业发展、家庭关系不和谐、财务问题和人际关系,成为造成人们失眠的“四大压力”。这些压力不但让人入睡困难,即使睡着,也容易引起睡眠浅、多梦、半夜被惊醒等睡眠问题。

“我们医院从1992年开办失眠门诊以来,从一开始的一天十几个失眠患者,到现在每天250~300个,数量增加了近20

倍。”昨天,南京脑科医院医学心理科副主任李箕君告诉现代快报记者,来医院看失眠的患者,50%左右都是由忧郁、焦虑等情绪障碍引起,有20%则是来自生活、社会、感情等各个方面的压力。

南京鼓楼医院心理科专家杨海龙表示,来医院看失眠问题的患者,主要有三种:入睡困难、睡中易醒以及睡着后睡眠的持续问题。失眠的人群主要是工作压力大的中年人,学业压力大的学生群体也不在少数。

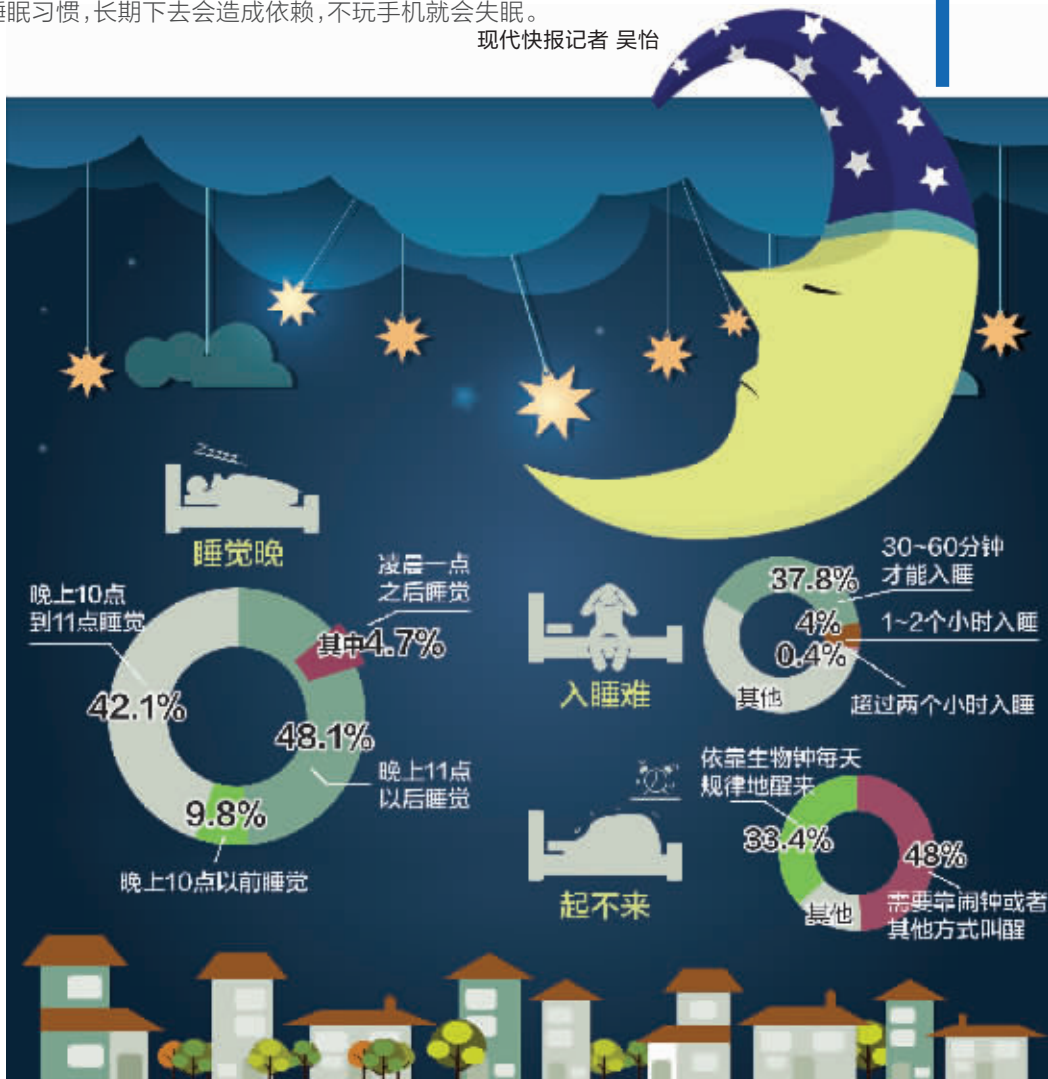
睡前习惯

不要玩手机或进行剧烈运动

李箕君告诉记者,睡眠质量与个人的身体健康、精神压力有密切联系。除此之外,与睡前的习惯也有很大影响。

“睡前玩手机、看iPad等都是不良的习惯。”李箕君表示,长期在睡觉前玩手机,会导致心理上产生依赖从而失眠,一旦不玩手机,即使躺在床上也

睡不着。睡前进行剧烈运动,也属于不良的习惯。不少上班族由于工作繁忙,常在晚上七八点才去运动,运动完常常需要很长时间才能睡着。“最适合的运动时间应该是下午,睡前做瑜伽放松身体是可以的。”杨海龙说。



新闻链接

如何改善失眠症状

饮食

专家指出,易发失眠症的四大体质人群,辨证体质、对症调理,就能有效缓解失眠症状。

1.气虚型 这类睡眠障碍不能太过熬夜工作或高强度工作,要按时睡眠,养足气血;可以黄芪、龙眼入汤;2.气郁型 常见于肝气郁结、容易发脾气。可以多喝柠檬水、玫瑰花茶、蜂蜜水;3.痰湿型 这类患者多脾胃差,有消化不良等,要健脾祛湿;4.肝肾不足 多为更年期、老年性失眠,得补肾,可煲猪骨汤饮用。

运动

科学、适度的运动,有助于身体健康,也能帮助提高睡眠质量。

专家鼓励各个年龄段的人都可以多步行。40岁以下人群建议每天行走8000~10000步,可上下午分开进行;根据个人身体承受情况,骨质疏松、关节疼痛患者可以适当减少运动量,身体强健人群可额外增加。

除了步行,日常练练瑜伽、睡前打坐半小时,也有助于养气,并且能避免运动过于剧烈而影响入睡。

快报云媒 让生活多点内容

快报云媒的产品定位:

- 实用便捷的本地服务
- 精彩纷呈的同城活动
- 及时权威的信息发布
- 免费低折的福利商品

快报云媒的产品理念:

我们立足于南京拥抱长三角!
我们生产内容也提供生活方式!
我们有一张“报纸”叫现代快报!
我们有一个“APP”叫快报云媒!
快报云媒,让生活多点内容!

致

现代快报的读者:

有人说,这是非编的冬天,你应该选择在冬季蛰居——
有人说,这是转型的阵痛,你不应选择在此时孕育——
我们坚持15年,始终相信——
文字不为性张而存在!
内容本用终结而重生!

现代快报:选择在这个冬季涅槃。
快报云媒:选择在这个冬季诞生。

感谢一路上有你!

现代快报云媒



现代快报云媒

- 内容专业性
- 服务综合性
- 用户私密性
- 品牌权威性
- 本地便捷性
- 传播持续性



Android_快报云媒二维码



iOS_快报云媒二维码