

# 别让电子产品“偷走”你的睡眠

## 医生建议：睡前不良习惯都要及时改正



### 不少人晚上12点后睡觉 失眠原因各种各样

近日，记者随机采访了各年龄阶段的市民，发现90%的市民都是凌晨零时后睡觉，有的市民甚至2点才上床。“我不凌晨1点睡不着。”家住西外、90后市民小程告诉记者，虽然她每天晚上11点半就上床了，但是上床后习惯性地看手机、玩游戏、看朋友圈、看微博等等，一晃就是一个多小时。虽然每天看得眼睛发酸，脖子僵硬，但就是控制不住。采访中，95%的市民都有像小程一样的情况，睡觉前“机”不离手，有的市民看完手机后，感觉特别兴奋，不想睡觉了，甚至是睡意全无，白天就精神不振。

除了痴迷手机影响睡眠外，应酬太多、因工作或生活压力产生的情绪不良也会导致失眠。35岁的小玲是某企业的推销员，“前段时间因为工作压力太大，出现过短暂的失眠，到医院看后，现在睡眠改善了。”小玲告诉记者，那段时间，虽然每天让自己在晚上12点钟以前关闭电灯、放下手机，但是闭上眼睛后依旧是睡不着，越是想睡觉反而越清醒。

### 失眠呈年轻化趋势 医生建议：要对症治疗

“这几年因睡眠问题来医院就医的市民越来越多了，而且呈年轻化趋势。”达州市中西医结合医院神经内科副主任医师邓志告诉记者，很多“80后”、“90后”有睡觉前玩手机的习惯，手机的弱光会影响褪黑素的形成，使人始终处于浅眠状态，降低睡眠质量。另外，大脑会处于兴奋状态，很容易让人失眠。“睡眠不足，有损精神，不利健康。就拿失眠来说，它会导致食欲下降、疲倦、夜尿增多、皮肤灰暗、易脱发。如长期失眠，则影响人体免疫功能、内分泌系统，从而易引发其他疾病，对于儿童青少年，则因影响生长激素分泌，从而影响机体生长发育。”邓医师称，失眠还可严重影响人的心理，使情绪烦躁、易怒、冲动，严重者可引起抑郁症。“值得注意的是，有太多人不把睡眠当回事，经常晚睡熬夜，出现失眠也不积极治疗，以至于身体机能出现各种不适。因此，让大家正确认识睡眠是相当有必要的。”邓医师表示，失眠也需要进行判断，如果因工作压力或不良情绪产生的偶尔失眠不需要吃药，只需要自我调整即可。如果是长期失眠而且比较严重的程度时，就需要接受医生的治疗，进行心理干预，判断服药品种和剂量，避免依赖药物成瘾。

对于一些市民在手机上下载号称催眠、助眠功效的软件来助眠，邓医师表示，引起失眠的因素有许多种，环境、压力、疾病等都可能引起失眠。虽然“催眠”的确是缓解失眠症状的一种有效手段，但不能从根本上治疗失眠。因此，如果治疗失眠不解决这些问题，光听音乐，无异于犯了中医“千人一方”的错误。“催眠软件催眠的原理，简而言之就是能放松身心的音乐加上重复性的心理暗示产生的一种复合效果。”邓医师称，即便是音乐疗法治疗失眠也应对症选择，一种软件的单一音乐模式很难做到这一点，所以催眠效果差别很大，只有根据患者的具体病情对症采用食疗、运动疗法等综合治疗方法，才能达到最好的效果。

(本报记者 洪叶)

## 达州日报社关于 “今日达州”移动客户端 建设及维护的招标公告

因事业发展，达州日报社拟开发“今日达州”移动客户端，有意者请到达州日报网(www.dzrbs.com)“便民”栏目下载招标文件，并于2018年4月6日前，将相关响应文件交至达州日报社资产管理中心(717办公室)。

联系人：王勇 18982861122

达州日报社  
2018年3月20日

主编 王爱民  
责任编辑 彭闽湘

官方微信 dzwbwx  
官方微博 dazhouxinwen  
投稿邮箱：  
dzwbjzx@sina.com  
爆料热线：2382258

## “春分”过后气温渐暖 草长莺飞 达州“晴歌”不断

风雷送暖入中春，桃柳着装日日新！春姑娘的脚步走得急促，一转眼，“春分”就来了。郊外的桃花、梨花、李花、油菜花笑着微风，让人流连忘返。不过，前几天的“倒春寒”让棉衣时代重新上演，花落枝头不甚可惜。还好，冷空气终于在20日转身离去，接下来，达州将风和日丽，晴空万里！

### 春雨来袭 落红遍地

寒风16日晚上尖叫了整整一夜，第二天一大早，不少推开窗户的小伙伴发现，落红遍地，让人怜惜。冷空气肆虐，直接导致达州北部的万源市日平均气温累计下降9.3℃，一下子从春天退回到了冬季。为了不鼻涕长流，咳嗽声四起，很多人重新穿上棉衣。

无论是晴空还是下雨，达州的春天总是那么美丽，郊外油菜地里，李花树下，随处可见穿着旗袍的美女在拍照留影，冷不冷不知道，但漂亮是必须的。

达州的春天很短暂，有了美景就要抓紧看。眼下，渠县碧瑶庄园、宣汉米岩花海、蒲家妖艳桃花和田家垆满山遍野的如雪李花，可谓是观赏好时节。所以呢，抽点时间，沐浴春风，带着一家老小，去郊外感受春天，感受泥土的

气息！

### 春分时节 要少熬夜

天将小雨交春半，谁见枝头花历乱！21日，是二十四节气中的“春分”。春分有两层意思，一是指一天时间昼夜平分，各为12小时；二是古时以立春至立夏为春季，春分正当春季3个月之中，平分了春季。

这几天，去过郊外的亲们已发现，在这草长莺飞的时节，农民伯伯也开始忙碌起来，他们不是拿着锄头在整理秧田，就是捏着镰刀在地头割草，为春耕做准备。

春分期间，虽然阳光明媚，气候回暖，但这样的天气也最容易让人困倦、乏力，民间称之为“春困”。当然，远离“春困”也不是没有办法，只要你规律睡眠，早睡早起，不要熬夜，均衡饮食即可，很简单。

此外，还要告诉大家一个好消息，25日下午，市气象局拟在世界气象日来临之际，举办气象开放日活动，小伙伴们可走进气象局，近距离感触“智慧气象”。

3月21日 晴间多云 中南部8~23℃，北部5~21℃

3月22日 晴间多云 中南部9~24℃，北部8~23℃

3月23日 多云间阴 中南部12~25℃，北部9~24℃

(本报记者 汤艳燕)

## 需求下降 蔬菜大量上市 天气回暖 达城菜价一路回落

随着春风渐暖，老百姓菜篮子里的品种明显增多。昨日，记者走访达城部分超市、农贸市场发现，进入三月份以来，不仅上市的鲜菜数量品种增加，而且菜价也在春节后出现回落，“1元菜”已有3种左右。

“这几天菜价有些回落，尤其比2月份便宜不少。”昨日上午，正在达城西圣寺农贸市场购买蔬菜的况大爷对记者说。

记者看到，市场上除西红柿、莴笋、菠菜、土豆、莲花白等蔬菜外，还有鸡冠菜、蒜苔、茼蒿等菜，品种较之前有所增加，而菜价普遍在1.5元/斤——3元/斤左右，“1元菜”更是达到了3种。

据国家统计局达州调查队采价显示，大白菜、芹菜、油菜、黄瓜、茄子每500克零售价在1.43元、3.16元、2.83元、3.17元、3.83元，节后



跌幅率已超10%以上，其中菠菜跌幅最大，达45%。

“季节回暖使蔬菜生长加快，外地蔬菜的大量涌入，再加上本地鲜菜的大量上市，使蔬菜市场供应充足，而市民需求经历春节后有所下降，出现了供大于求现象。这是菜价节后回落的主要原因。”国家统计局达州调查队一工作人员分析说。此外，我市的猪牛羊价格，也较节后有所回落，其原因也跟消费者需求下降有关。

(本报记者 彭凡珊)