

3月21日是世界睡眠日,记者在医院体验两种仪器如何治疗睡眠障碍

养成良好的作息规律 睡前不要玩手机看电视

3月21日是世界睡眠日,有调查显示我国超3亿人存在睡眠障碍,其中近1/3的人熬到凌晨1点以后才能入睡,睡眠障碍已经成为影响身心健康的重灾区。那么导致睡眠障碍的原因有哪些?什么样的睡眠是健康的呢?我们如何才能拥有好的睡眠?因病长期失眠,专业机构和人士又有哪些方法进行治疗?昨日城市晚报全媒体记者进行了全方位了解。

市民声音:学业重 工作压力大等都影响睡眠

记者昨日随机采访一些市民,了解到现在很多能人存在睡眠质量差,睡眠不足的问题。今年刚刚上初二的陈同学说,由于学业较重,他每天晚上做完作业和功课,洗漱上床就快到晚上11点多了,而由于家离学校较远,每天都需要5点半起床去坐班车,所以每天晚上的睡眠时间只有6个小时左右。他感觉每天睡眠严重不足,所以只能在课间和中午的时间适当补充睡眠,来保证白天上课时的学习状态。

记者了解到,中国最新发布的一项调查显示,中国青少年睡眠不足现象继续恶化,95.5%的小学生和90.8%的初中生和84.1%的高中生的睡眠时长未达标。

不过陈同学的妈妈刘女士则感觉自己6个小时睡眠时间够用了。刘女士说,她每天的作息时间与跟随孩子,晚上要挺到11点,早上还要提前给孩子做饭,睡眠时间也是6个小时左右。她每天也有自己的工作要忙,所以晚上入睡很快,睡眠质量也还好,虽然睡的时间不长,但感觉每天的精力和状态也还不错。

今年刚刚参加工作的宁先生表示,现在睡眠问题就让他非常苦恼。由于工作压力大、经常加班等原因,睡眠的质量很差,晚上无法快速入睡,并且经常性的熬夜导致白天在工作岗位时精神状态也不好,很是影响工作效率。“现在为了白天工作时可以有一个好状态,每天下班后都会跑步锻炼身体,晚上也会吃褪黑素等辅助睡眠,在睡前也要强迫自己放下手机等电子产品才能睡着。”宁先生说。

今年已经70多岁的韩阿姨则是长期被失眠困扰着,这导致她很瘦,每天的精神状态也不好。“我躺在床上就是睡不着,总是寻思能过去的事,一寻思之前过的穷日子,吃过的苦,我就越寻思越精神。对此儿女也给我买了不少药,但效果也都不太明显,有时吃上药能勉强睡上三四个小时,目前我很希望得到有效的治疗!”韩阿姨说。



专家解读:睡眠也不是8个小时最好 让你第二天体力充沛就没问题

那么健康的睡眠要睡多久?长春市第六医院睡眠障碍诊疗中心主治医师赵丽丽说,睡眠时间因人而异,就像是吃饭一样,每个人的饭量都是不同的,睡眠也不是8个小时最好,只要睡眠能让你第二天体力充沛就没有问题。从睡眠生理来讲,每个人的睡眠周期是90至110分钟左右,每天每人每晚要经历4到6个睡眠周期,只要您的睡眠是睡眠周期的倍数,也就是说6到9个小时都是健康的睡眠。

那怎么样才能保持良好的睡眠?赵丽丽说,首先就是按时上床,按时起床,养成良好的作息规律,对于上床入睡时间建议不要晚于11时30分。同时老年朋友也建议不要过早的入睡,入睡时间最好在晚上9点钟之后。

良好免疫源于优质睡眠,为保证

睡眠质量,长春市第六医院睡眠障碍诊疗中心主任张宇朋也提醒,建议市民远离这些睡前习惯。一是在睡前不要玩手机,看电视,手机发出的蓝光会严重影响人的睡眠质量,抑制体内褪黑素分泌,破坏睡眠深度和睡眠结构,导致人人睡难,入睡浅。二就是不要饮酒助眠,虽然一定剂量的酒精摄入会帮助入睡,但是随着酒精代谢,会出现睡眠片段化、早醒等现象。三是不不要在睡前运动过量,否则 would 提高交感神经系统的兴奋性,导致人入睡困难。四是不不要在睡前吃的过饱,晚上人体肠胃功能减弱,吃夜宵会加重胃肠负担,影响入睡。五是不不要在睡前思虑过度,否则会使人的精神处于高度紧绷的状态,神经系统也在超负荷工作,长期这样很容易导致失眠和神经衰弱。

记者体验:贝多芬音乐睡眠治疗仪 体验5分钟已有些困意

面对繁重学业,要劳逸结合,提高效率。面对工作压力,要做好调节,摆脱熬夜。面对睡追剧、打游戏等习惯,要放下手机、电脑,下决心改掉恶习。而面对长期失眠的疾病,则要及时勇敢地向专业机构和专业人士求助。昨日城市晚报全媒体记者也走进长春市第六医院睡眠障碍诊疗中心,亲身体验了失眠治疗仪和贝多芬音乐睡眠治疗仪,看看这两种仪器如何调理、治疗一些人的睡眠障碍。

在医护人员帮助下,记者首先体验了失眠治疗仪,只见医护人员先将机器上的两个圆形装备贴到记者两个耳朵后方,然后让记者躺在床上,双手放在身体两侧完全处于放松状态。很快记者感觉耳朵后方出现有规律的刺激,并有些灼热感,体验了有5分钟,耳后灼热感增强,整体感觉比较舒适。

主治医师赵丽丽说,失眠治疗仪的原理就是通过而后乳突位电刺激到人体大脑下丘脑等睡眠调节中枢部位,进而从易化下丘脑神经神经元活动、抑制神经元膜过度兴奋等多环节参与睡眠,恢复紊乱的睡眠系统等,达到治疗失眠的作用。仪器对失眠、焦虑、抑郁均有辅助治疗作用,每

次治疗是30分钟,而治疗周期则根据患者情况来定。

随后记者又体验了贝多芬音乐音乐睡眠治疗仪,医护人员先为记者戴上耳麦,随后记者能躺在床上处于放松状态。很快耳麦中传来非常舒缓的音乐,同时床上有规律发出震感,记者感觉到床上的震感和音乐完美配合在一起,放松的环境,舒适的节奏,让记者体验5分钟后已经有些困意。

主治医师赵丽丽说,该治疗仪播放的音乐是经过大量临床试验提炼的对人体有益的不同音乐组合,音乐通过各部位共振,让人身心放松。同时通过治疗床上不同部位的振动器,疏通人体背部经络,培养人的睡眠状态。该治疗仪还有脉冲电磁场治疗,调解神经系统,改善睡眠。使用范围包括失眠症的患者,情绪障碍的患者。

最后赵丽丽说,良好的睡眠是每个人动力十足,身心健康的保证,所以当你的睡眠问题已影响到你的工作生活时,建议尽快到专业机构进行专业评估,判断是否存在失眠、焦虑或者其他睡眠疾病,并及时进行治疗。

/城市晚报全媒体记者 吕闯 实习生 张铭轩 报道 摄

长春公交集团西昌公司221路 打造党建主题车厢

近日,长春公交集团西昌公司221路驾驶员关师傅为迎接建党100周年,打造党建主题车厢,一名党员,一面旗帜;一辆公交,一道城市中流动的红色风景线。

关师傅介绍,党建主题车厢主要体现在对自身的严格要求上。“党员必须要有党员的样子。只有不忘初心和使命,才能更好

地在工作岗位上服务群众,发挥榜样作用。车厢里还设置了一系列的便民设施,如便民服务袋、医用应急药箱、手机充电宝、口罩等一应俱全。打造党建主题车厢,通过流动的红色文化阵地,潜移默化地将党建知识传递给市民,更好地宣传了党的方针政策,培育和践行了社会主义核心价值观。

长春公交集团西昌公司119车队 强化安全教育,筑牢服务基础

长春公交集团西昌汽车公司119车队队长王立新说,让安全警钟长鸣心中,是做好安全工作的基础。他们利用安全生产例会对安全工作进行布置和分析,使广大驾驶员的安全工作意识根植于心,对春季人容易犯困叮嘱驾驶员注意休息,保持最佳状态,对危险路段

存在的安全隐患、对线路经常发生事故的节点和可能性,进行了剖析,做到事先的预判和警示,让安全常伴,更好地服务春城百姓。

驾驶员们纷纷表示,时刻把安全放在第一位,文明行车,安全驾驶,为广大乘客平安出行提供优质的服务。

长春公交集团南通公司四车队优化车隔 缩短乘客候车时间

临近4月,天气转暖,走动的市民多了起来,市区各条公交线路也逐渐繁忙起来。长春公交集团南通公司四车队积极应对市民的出行需求,车队25路和61路均开始按日常的时间正常发车。同时车队

在早晚高峰时段增加车辆,优化车隔,缩短乘客候车时间。为保证出行市民的健康与安全,除了要求乘客佩戴口罩外,工作人员每天都对公交车进行消毒,为市民安全高效出行提供保障。

长春公交集团南通公司九车队 合理调配车辆避免乘客聚集乘车

随着农历春节已过,长春的各大企事业单位全部恢复生产。长春公交集团南通汽车公司九车队239路针对客流日益增多,除继续加强疫情防控力度外,还增加了运力及时分散出行客流,切实把市民的出行安全和健康放在第一位。南通汽车公司九车队提前制订了全面细致的早晚高峰时段运行计划。车队要求管理

人员每日早晚高峰必须进行线普查客流,回来再进行分析总结,能够做到及时准确调配车辆,保障乘客乘车需求。在运营上加密了发车频率,安排机动车辆,确保营运秩序正常。并且对于红旗街、人民广场等多处日常客流集中的主要站点,车队组织安全员到站点站岗,到现场掌握客流量情况,疏导乘客有序乘车。

长春公交集团南通公司二车队6路公交车 加密发车车次、缩短发车间隔时间

随着气温逐渐回暖,很多市民在周末出门踏青,为满足市民乘坐公交车出行的需求,长春公交集团南通汽车公司二车队所属的6路公交车,途经胜利公园、儿童公园、南湖公园,为此专门召开会议提出增加出车数量,加密发车车次、缩短发车间隔时间,最大限度为乘客出行提供乘车方便。记者了解到,随着气温越来越高,最近一段时间每天都有大量市民来

到各个公园游玩。为方便市民前往公园游玩,长春市公交集团南通汽车公司二车队所属的线路增加车次、缩短车隔、减少市民出行等候时间。记者从长春公交集团南通汽车公司二车队了解到,这个周末,因为天气转好外出人员激增。公园将是外出游玩踏青的重点地区,私家车出行容易找不到车位,建议市民最好能够选择公共交通工具出行。

声 明

李杰身份证号220103196104031614 长春交警支队净月大队,将警官证103330丢失,特此声明作废。

注销公告

吉林省富安矿业发展股权投资基金合伙企业(有限合伙)由于合伙人一致决议解散原因,经全体合伙人决议注销,并成立清算组,进入清算阶段,请本公司债权人,于本公告发布之日起四十五日内向清算组申报债权,办理相关手续。

清算组地址:吉林省长春市南关区超达大路4158号207室
联系人姓名:柳阳
联系电话:0431-89575534