

“2014年中国睡眠指数”发布 深受中原文化影响

咱洛阳居民睡得香



绘图 茜文

□记者 范瑞 见习记者 王澍 通讯员 路书斋 卢俊喆

在21日世界睡眠日到来之际,中国医师协会等单位发布了“2014年中国睡眠指数”:“在接受调查的40个城市中,以洛阳、徐州为代表的中东部地区和哈尔滨、沈阳等东北核心城市的睡眠质量最好”。其中,洛阳睡眠指数为66.7分,在40个城市中排名第一。

超三成睡眠质量不合格,媒体人睡得“最不好”

调查显示,2014年中国睡眠指数为66.5分,较2013年的64.3分提升了2.2分。超过三成居民的睡眠指数得分低于及格线,而2013年这一比例为24.6%。这说明国人的睡眠状况两极化趋势渐显:整体来看,人们开始享受舒适的睡眠,但同时也有更多的人饱受睡眠障碍的困扰。

工作越稳定的人,睡眠质量越好。从各职业睡眠指数得分来看,教师位列第一,公务员紧跟其后;而睡眠质量最差的人群中,媒体人“悲催”地位列第一,广告、公关从业者、小微企业主紧随其后。

洛阳居民为啥睡得香? 深受中原文化影响

郑州大学附属洛阳中心医院心理咨询科主任史静杰说,人的睡眠质量受到身体因素、工作环境、家庭环境以及季节变化等方面的影响。

与北京、上海等一线城市相比,我市的就业压力相对较小;我市气候适宜,四季分明,人的情绪受气候变化影响较小;我市的夜晚没有一线城市喧嚣,居民入睡时间相对规律,睡眠时间也有保障。

相关链接

坚持合理适当的锻炼,保持身体健康。增强体质,降低一些常见疾病发生的可能,只有健康的身体才能够睡得更香。晚饭七分饱,睡前一小时尽量别吃东西。如果要吃,一些清淡、易消

“中原文化有‘日出而作,日落而息’的传统,虽然现在人们的夜生活逐渐丰富,但这些文化传统仍在潜移默化中让洛阳人重视睡眠。”史静杰说。

哪些人睡不好? 老年人占多数

史静杰说,以到该科就诊患者的年龄来划分,有睡眠问题的患者中,老年人仍占多数。

“老年人的生理机能下降,对其睡眠质量造成了影响;老年人退休后,生活重心从工作转向家庭,空余时间增多,心理失衡也会影响睡眠。”史静杰说,老年人要想改善睡眠质量,要将自己的业余时间充实起来,多培养些爱好。

学生群体的睡眠问题也比较突出,主要在于睡不够。史静杰说,前来就诊的学生主要是初中生和高中生,学业压力大,尤其是临近考试期间,忙于功课,想要按时睡觉都很难。

“商人、销售人员、媒体人中出现睡眠问题的也很多,这主要是由于这些职业竞争性强,处在高度紧张和高压的状态下,自然会睡不好。”史静杰说。

哪些习惯影响睡眠质量? 玩电脑、手机影响大

我们的睡眠时间都去哪儿了?“2014年中国睡眠指数”显示,58.9%的人将上床后睡着前的时间都给了各种网络活动,其中13.4%的人“刷屏”时间1个小时以上。

史静杰表示,现在生活压力大,作为睡前的放松,玩手机、电脑未尝不可,但多数人睡不好是因为忽视了“度”的问题。

“如果想要在睡前玩手机放松心情,不妨用手机、电脑听一些舒缓的音乐,这样有助于进入睡眠状态;用手机、电脑玩竞技类的游戏会让人精神兴奋,很难立刻睡着。”史静杰说。

教您几招 睡个好觉

化的流质食物是最好的选择。

调节好心情,以轻松、平静的状态入睡。轻柔温馨的音乐、文笔细腻的小说或者和家人的几句闲谈,让自己轻松、平静,然后就能带着微笑安然入睡。

冯长根术后出院 双眼视力恢复至0.8

□记者 杨玉梅 陈晓佳

昨日一早,在洛阳博爱眼科医院,白内障病区主任邵运良为老汉冯长根检查了术后眼睛状况,验光结果让所有人都欣喜不已:白内障摘除手术后,冯长根双眼视力已经达到了0.8,并且有可能继续恢复。

“这让我咋感谢你们啊!”重获光明的冯长根抱着孙女,对着医生和洛阳晚报记者激动得语无伦次。

14日左眼接受手术,昨天双眼视力均达到0.8

老汉冯长根患上白内障无钱医治的新闻经本报道后,洛阳博爱眼科医院伸出援手,免费为他进行白内障摘除手术。10日,他的右眼首先接受了白内障超声乳化联合人工晶体植入手术,术后第二天视力就由仅剩光感恢复到了0.5。(相关报道详见本报3月13日B05版)

14日,冯长根的左眼也接受了手术,术后第二天视力由眼前10厘米仅能看到手指晃动提高至0.6。这两天视力还在慢慢提升。

昨日一早,白内障病区主任邵运良为冯长根做术后检查并验光,验光结果显示,冯长根的双眼视力较术后均有提

高,已经恢复至0.8。冯长根说,自己感觉右眼比左眼还要清晰一点。

邵运良解释说,那是因为冯长根前一天晚上点了药膏,药膏冲洗之后视力会更好。“恢复得非常不错,可以出院回家慢慢休养了,之后视力还会继续恢复。”邵运良说。

双眼再见光明,回家先给孙女拾掇拾掇

听说可以回家了,冯长根的孙女小佳怡高兴得拉着爷爷开始收拾行李。最近几天佳怡一直陪着爷爷住在医院,17日上午一位女士看了本报报道,到医院给佳怡送去500元钱。医院护士和病友们也很喜欢这个可爱的小姑娘,送给她不少好吃的。

这几天,看到爷爷眼睛可以看清了,小佳怡不停地盯着冯长根的眼睛看,吃饭时,还故意让爷爷喂她。“以前喂她吃饭,总是喂不进嘴里,孩子急得哇哇直哭。”冯长根说。

邵运良说,冯长根刚做完手术,眼睛还比较娇弱,一个月内他不能干重活,更不能过度用眼。

昨天上午冯长根出院,之后一个月内要到医院复查4次眼睛。他说,眼睛能看见了,他回家第一件事要给孙女洗个澡,好好拾掇拾掇。

2014中国洛阳 东易力天装饰 之约 首届环保建材家居家装 交易博览会

活动时间: 2014年4月5日—7日 地点: 西工体育场
主办单位: 洛阳日报报业集团 河南省会展业商会
承办单位: 洛阳牡丹印象会展有限公司
协办单位: 洛阳市家具制造业商会 河南一博板业有限公司
洛阳铜驼门业有限公司 洛阳金朵实业有限公司

组委会地址: 洛阳日报报业大厦三楼304室
组委会电话: 0379—80889303 80889302

主要活动

1. 优质低价产品老总签名保障
2. 优质低价产品媒体推广
3. 优质低价产品主持重点推介
4. 凭当日订单可参与抽奖活动 (奖品为电视机、洗衣机、自行车、红酒)
5. 凭当日订单免费提供家装顾问
6. 人体彩绘时尚与经典婚纱摄影艺术展
7. 娱乐节目表演

50套样板间免费设计, 主材七折优惠
征集电话: 13838836054
户型结构图请传至: lycwj2007@126.com

唯一指定家装顾问单位: 河南东易力天装饰有限公司洛阳分公司 www.hndylt.com