

为了健康,“多睡一小时”

今天是世界睡眠日,专家支招让睡眠品质提高一小时

不知从何时起,忙碌的工作生活将现代人挤压得透不过气来,“多睡一小时”成了许多人梦寐以求的美丽梦境。今天是世界睡眠日,今年睡眠日主题就是“多睡一小时”。
孙承伟 魏瑶 张婷婷 记者 胡敬东

人人都可能遇到睡眠障碍

据中国睡眠研究会公布的最新睡眠调查结果,中国成年人失眠发生率为38.2%。而据省立医院神经内科主任医师、安徽省睡眠研究会副理事长李淮玉主任介绍,基本上每个人在一生中都会遇到睡眠问题。比如高考前的学生、晚上喝了浓茶或者咖啡、工作压力增大、换了新床、患有某

种疾病等等都会导致睡眠障碍。

而老年人随着年龄增大,一些慢性疾病逐渐增多,再加上孤独等,睡眠障碍更

为突出。

李淮玉说,从就诊的人群看,完美主义者、学生以及一些高危行业的从业者,出现睡眠障碍的比例较高。

把睡眠品质提高一小时

安医大一附院神经内科主任医师、睡眠门诊的创始人陈贵海告诉记者,多睡一小时不是教人当懒虫。它的主旨是通过在同样的睡眠时间里,把睡

眠品质提高一小时,从而实现睡眠总量不需要那么长时间也能达到睡眠的健康目标。

“对于夜醒型失眠,首先要考虑是否与近期发生的生活变

故有关,找准病因,对症下药。”陈贵海说,具体方法有:睡眠卫生教育、刺激控制、肌肉放松、睡眠限制、矛盾意念等。让心态放平和,慢慢恢复到正常作息。

而对于“夜猫子型失眠症”,陈主任的药方是,睡前放慢生活节奏,睡前两小时调暗灯光,让身体和夜间作息回到正轨。

神奇! 排水管道里竟漂着沙发

排水办给地下管道清淤,清出杂物五花八门



星报讯(李传明 陆志斌 星报记者 徐涛/文 记者 程兆/图) 汛期将至,为防止排水管道被堵塞,合肥市排水办对管道进行清淤。不想,竟清出了

“千奇百怪”的杂物,排水管道内甚至还漂浮着沙发。

“再少盛一些,刚才装太多提不上来。”被打开的井口处,地面上的清淤队员对着井下喊

话。顺着井口向下看,地面以下足有两米多深,下水道内的水自南向北流着,清淤队员在散发着臭气的烂泥内猫腰站着,把阻碍水流的各种淤积物装进桶里。

细看打捞上来的垃圾,真是五花八门,塑料袋、破衣服、木棍子,还有一个自行车轮胎……垃圾粘着排水管道里的淤泥,散发着阵阵恶臭。“这都不算什么了,前一段时间我们还捞出来一个沙发呢。排水管2米多宽,大约1.6米高,就这样都基本上被堵满了。”现场施工的仇师傅向记者描述说,当时一个女市民在一旁看过之后,特别感慨地表示,今后绝对不乱扔垃圾了。

“城市排水管道就像人的

肠子,堵塞严重时可能导致城市病变,尤其是在降水量激增的汛期。”排水所相关负责人冯月平介绍说。“截至目前,市管800公里雨水管道已基本清洗干净,本月底必须全部完成。”采访结束时,汪昌华通过本报呼吁广大市民爱护排水设施,不要向下水道内乱扔杂物。

又讯(李传明 陆志斌 记者 徐涛) 记者昨日从合肥市防洪所获悉,今年汛期到来前该市将有5座新建排涝泵站投入使用。

5座新增排涝泵站分别为张生圩、红旗、枞阳路、胡浅和陆小郢排涝泵站。截至目前,该5座排涝泵站的土建和电器安装施工已经基本完成,有望在今年汛期到来前投入使用。

“头盔女”夜里火烧ATM机

作案时被保安发现,疑似精神异常

星报讯(马芹芹 记者 张敏 黄洋洋) 昨日凌晨时分,在省城临泉路与胜利路交口一银行内,一名戴头盔的女子走到ATM机旁,左顾右盼后掏出一个打火机,对着ATM机的卡槽位置焚烧起来。女子的异常举动引起了巡视保安的注意,赶到的民警将女子控制,送往

辖区派出所处理。

“此前银行也发生过几次卡槽被烧事件。3月12日夜里,卡槽被烧坏,不得不重新更换。”保安称,通过查阅监控录像显示,均是一名佩戴头盔的女子作案,但因焚烧过程中未触发报警系统,待保安发现时,女子已经逃之夭夭。从当日该

女子打扮和装备来看,怀疑为同一人。

记者在辖区派出所见到该女子时,女子一声不吭,一副落寞的模样,身上还散发着异味。据民警介绍,女子自称姓黄,广东人,30岁,在合肥居无定所。经过初步调查发现,女子此前曾一直逗留此处,趁着

夜间无人之际,佩戴头盔进入银行大厅,焚烧ATM机卡槽。从掌握的情况来看,受损的银行多达4家,次数有十多次,十几台机器遭损坏。

由于女子情绪波动较大,回答问题语无伦次,警方猜测女子可能精神异常,目前正在联系广东警方,查找女子的家人。

复合遭拒 男子打伤前女友眼睛

星报讯(记者 鲁龙飞) 分手后,男子无法接受事实,对前女友纠缠不休,还动手打伤其眼睛。日前,合肥警方破获一起故意伤害他人的恶性案件。

应朋友之邀,罗某去省城北二环与四里河路口明发广场吃饭,不料在停车场碰到前

男友王某。王某拦住罗某,表达了想继续交往的想法,但被罗某拒绝。于是,两人在停车场花坛边发生冲突进而厮打起来,站在一旁的王某的驾驶员刘某也上前殴打罗某。王某和刘某将罗某眼眶殴打致伤,后王某和刘某畏罪潜逃。

接到报警电话后,庐阳分

局刑警二队的民警立即展开调查。但嫌疑人王某和刘某目前在深圳市工作,一时难以找到二人,案件一时陷入僵局。后罗某家人来电称,嫌疑人王某殴打罗某后,又多次安排他人去受害人家闹事。3月17日晚,王某再次带人出现在罗某家附近,得知消息

后,民警立即驱车前往大杨镇高桥社居委将犯罪嫌疑人王某抓获。

经讯问,嫌疑人王某对犯罪事实供认不讳。目前,犯罪嫌疑人王某因涉嫌故意伤害被刑事拘留,另一犯罪嫌疑人刘某在逃。目前,警方正在进一步追查中。



LARIVE GAUCHE
Anther rive gauche
中天左岸

住宅首付5万起

商铺首付10万起

南一环 省重点学区小户型
首付5万
乐购超市、大地影城30m²
旺铺首付10万起

VIP LINE:

2685 666

项目地址:屯溪路(南一环)与滨河路交汇处
开发商:安徽中天投资集团 营销代理:万途营销
本广告一切图文以政府最终批准文件为准 开发商保留最终解释权