



扫二维码，订阅近报

2017年3月24日 第50期 主办：山东广电网络集团 大众报业集团

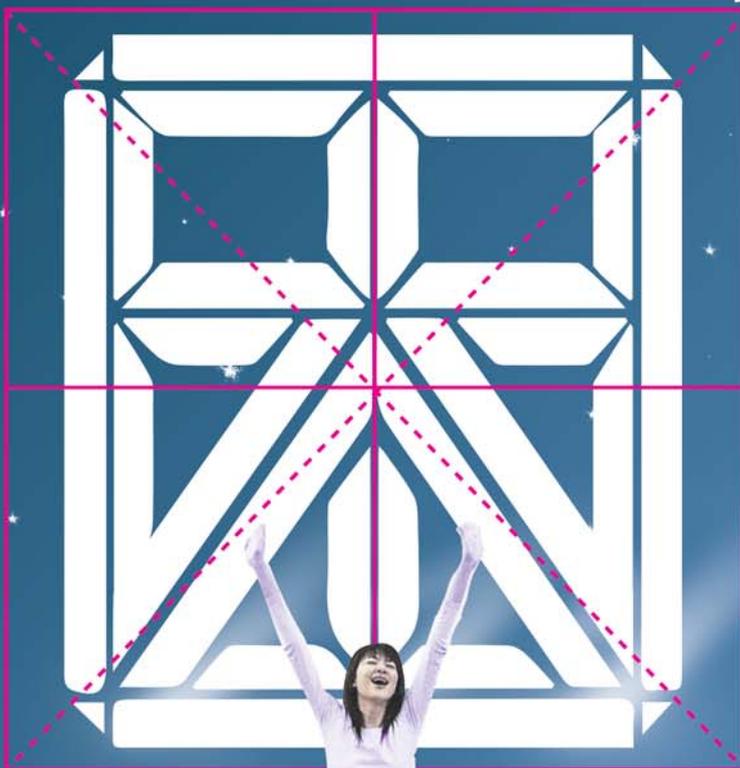
高考改革来袭 家长学生接招

没了一本二本线
可参考全省排名
不分文理科
据专业、职业选课程
明年语文数学用全国卷

05 关注

拒做

“特



生”

- ☆ 76%的受访者入睡困难 电子产品是晚睡帮凶
- ☆ 长期失眠等于慢性自杀 低质量睡眠易致慢性病
- ☆ 睡太多或太少，大脑易早衰
- ☆ 五个办法助你睡好觉

国务院的二维码

11 文摘

郭姓富豪的“邪性”往事

20 纪实

赵薇和她背后的富豪

38 焦点

CBA总决赛一触即发

49 体育

26-27 健康

好好睡觉，比什么都重要

□罗凤琼

日前，中国睡眠研究会发布了《2017中国青年睡眠现状报告》，本次共调查了近6万人，76%的受访者表示入睡困难，只有24%的受访者表示睡眠整体状况不错。而济南在2014年就被列入十大失眠城市，济南一睡眠中心去年门诊量更是飙升至4000人次左右，很多人成了“特困生”，“睡个好觉”成为奢望。

我们为什么睡不着呢？中老年人随着年龄的增大，加上多种慢性疾病，

对睡眠需求减少，睡眠会存在一定问题。而青壮年人群工作学习压力大，容易养成熬夜、不规律作息等不良睡眠习惯，造成睡眠障碍。此外，据相关调查，电子产品是偷走睡眠的最大帮凶，现在的年轻人临睡之前都会玩手机等电子产品，追剧、网上购物、刷朋友圈等消耗了大量睡眠时间。由此可见，我们睡不着，不仅和身体素质相关，更与社会因素、生活习惯密不可分。

长期失眠等于慢性自杀，低质量的睡眠易导致颈椎病、糖尿病、高血

压、抑郁症等慢性疾病。这不仅影响我们的身体健康，也让注意力下降、工作效率低下，从而对我们的生活、工作造成负面影响。

习近平曾在回忆自己担任县委书记的往事时，称自己当时常熬夜生病，并告诫大家不要熬夜，并说：“内在有激情，但是还要从容不迫。”是的，从容不迫尤为重要，不管你是任务繁重不敢去睡，还是压力太大睡不着，或是心思烦忧睡不好，何不对自己从容一点，放缓一下匆忙的脚步，调整一下生活的节奏，拯救自己的睡眠。

身体是人生的本钱，觉都睡不好，谈何生活！所以好好睡觉，比什么都重要。

编辑：罗凤琼 美编：闫平