

春季睡眠障碍患者陡增

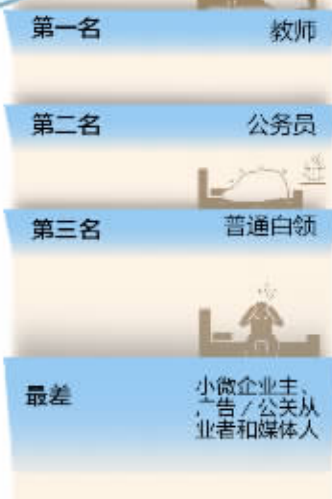
专家:睡眠问题是许多其他身体疾病的信号

湖南14市州明日天气

长沙	10~15℃	阴
株洲	11~17℃	多云转阴
湘潭	10~17℃	阴
岳阳	12~17℃	多云
衡阳	13~17℃	阵雨转多云
益阳	10~16℃	多云
常德	10~15℃	阵雨转阴
怀化	10~14℃	阴转多云
娄底	10~16℃	阴转多云
邵阳	10~15℃	阵雨转多云
郴州	12~20℃	阴转阵雨
永州	12~16℃	多云转阵雨
吉首	9~13℃	小雨
张家界	10~17℃	多云转阵雨



职业人群睡眠排名



34岁的白领孟女士最近睡眠出了点状况,每天睡觉超过8个小时,但感觉还是没精神,于是去省脑科医院睡眠专科门诊咨询。3月21日是世界睡眠日,今年的主题是“健康睡眠、平安出行”,旨在引导社会群众关注睡眠,尽早消除睡眠障碍。

【案例】 睡足8小时咋还犯困

34岁的孟女士是一家外贸公司的白领,近一个月来每天晚上10点上床,入睡后一会儿就醒了,然后迷糊入睡经常做梦,到早上7点醒来,感觉很疲倦,不想起床。睡足8小时为何还是没精神?接诊的医生骆晓林介绍,孟女士的睡眠时间充足,但是质量可能存在问题,即深度睡眠(又称黄金睡眠)不足或缺失。

“春季的患者比其它季节多两成,这也跟春季心理、精神疾病高发有关。”骆晓林介绍,睡眠问题是许多其他身体疾病的信号,特别是心理、精神类疾病患者70%以上都有睡眠问题。

■制图/杨诚

好。其中,教师列各职业睡眠指数得分第一名,公务员、普通白领紧随其后。睡眠指数得分最低的则是小微企业主、广告/公关从业者和媒体人。

■三湘华声全媒体记者
张春祥 洪雷
通讯员 刘雨滋 杨文 唐丽

交通

长沙城 周末堵点全公布

自驾尽量绕行避堵 购物选公交更便捷

本报3月20日讯 结合周六、日长沙城区道路交通的特点,交警部门对全市拥堵的路口路段进行了排查通报。拥堵点主要集中在大型商场、旅游景区和培训学校等地方。提醒广大驾驶人周末驾车出行尽量避开堵点,提前绕行,市民逛街购物选择公共交通出行更为便捷。

■三湘华声全媒体记者 黄娟

- 1.五一大道东往西:拥堵时间为15:00-17:00,橘子洲公园和橘子洲大桥拥堵引起五一大道拥堵,建议驾驶员尽量绕行芙蓉立交分流。
- 2.柑子园至司门口:拥堵时间集中在下午。
- 3.友谊立交桥:拥堵多发生在友谊商店店庆活动期间。
- 4.橘子洲大桥:拥堵集中在上午10点以后,尽量绕行其他过江通道。
- 5.韶山路人民路口至韶山路解放路口:周六和周日全天车流集中,省图书馆青少年培训中心停车位少,建议接送小孩尽量不要将车停放路边,可停至湖南大剧院停车场。
- 6.人民路朝阳路口:拥堵集中在13:00-17:00,来家润多和友阿百货购物的车多。
- 7.车站路火车站广场、五里牌阿波罗商业广场
- 8.人民路金苹果南门:拥堵时间集中在14:00-16:00,购物车辆无法进入市场,造成道路拥堵。

芙蓉区

天心区

岳麓区

开福区

雨花区

- 1.五一大道东往西:发生拥堵交警部门将在湘江路北匝道口实行临时交通管制,禁止除公交车外的其它机动车辆进入橘子洲大桥通行。建议市民乘坐公共交通工具进入橘子洲景区或岳麓山景区,或者通过其它过江通道行驶。
- 2.湘江路人民西路至中南路南北
- 3.解放西路:拥堵集中在20:00-22:00,进入酒吧等娱乐场所时间集中,临时停车上下客多,停车需求大。建议市民乘坐公共交通工具进入解放西路的酒吧等娱乐场所,不要将车停放在商圈内。
- 4.南二环南郊公园的周边路段:拥堵集中在10:00-12:00、14:30-16:00,停车场受限,且停车位严重不足。建议市民尽量拼车出行,在周边寻找停车场停靠。
- 5.湘江路劳动西路路口至南湖路口西侧观光车道:周末和天气晴好时游人和车辆较多,建议市民乘坐公共交通工具出行。

- 1.橘子洲大桥:拥堵集中在10:00-18:00,进入橘子洲景区游客多,建议市民乘坐公共交通工具出行,步行上桥。
- 2.奥克斯广场周边:拥堵集中在11:00-18:00,购物车流、人流过多。建议将车停到广场地下车库或乘坐公共交通工具出行。
- 3.步步高广场:拥堵集中在15:00-19:00。
- 4.东方红广场及岳麓山景区登高路附近:拥堵集中在10:00-17:00。

东风路德雅路口-体育馆路口:拥堵集中在9:30-12:00、13:00-16:30,金太阳停车场出口车辆进出影响南北直行。拥堵时段交警部门将在金太阳停车场、烈士公园西门前中线摆放锥筒,规范前往停放的车辆右进右出。

- 1.韶山路市妇幼、梓园路儿童医院、韶山路中医附一:市妇幼拥堵集中在星期六上午,儿童医院拥堵集中在星期六全天,中医附一周末两天都相对拥堵。
- 2.新建路沃尔玛新东方少儿英语学校、韶山路工人文化宫内的培训学校、劳动路兴威铭座的培训学校、枫树山社区人口交通大厦的培训学校、劳动路步步高前君悦星城的培训学校、砂子塘路汉森培训学校、香樟路南雅中学、天华路天华砂子塘寄宿学校,周末接送小孩培训的车辆增加致堵,建议避开接送学生高峰。

活动

周日有场果园亲子游

本报3月19日讯 3月23日,三湘华声全媒体小记者俱乐部组织小记者家庭自驾前往长沙县白沙镇果园,上午赏花,下午种树,体验果园劳动,品尝农家饭菜,活动费用全免。此外,每个小记者家庭还将获赠白沙镇精美水果2箱。

■三湘华声全媒体记者 王卉珍

招考

香港中文大学在湘招11名本科生

本报3月20日讯 香港中文大学今年在湖南招11名本科生,其中文史类4人,理工类7人。该校被国家教育部列为本科第一批重点高校,特准列入统招提前录取批次。本月31日下午5点半,该校将在长沙市一中举办招生说明会,考生及家长可参加。报考香港中文大学,考生高考成绩必须达到本科一批高校录取控制分数线。

■三湘华声全媒体记者 贺卫玲

澳门6所高校在湘招生

本报3月20日讯 记者获悉,今年澳门有6所高校在内地招收约5000名本科生。省教育考试院透露,这些院校网上报名时间为5月至6月,部分院校还组织笔试或面试,具体时间和办法可查看各学校招生网站或澳门特别行政区政府高等教育辅助办公室网页(<http://www.gaes.gov.mo>)。

报考澳门高校的考生要具有高中毕业或相当于高中毕业的文化程度,参加当年高考。澳门公立高校普通类专业对考生的高考成绩一般要求达到本科一批录取分数线,私立院校要求考生高考成绩达到本科二批录取分数线。澳门高校的内地本科招生不纳入内地招生计划,考生报考澳门高校与内地高校录取不冲突。

■三湘华声全媒体记者 贺卫玲

【调查】 长沙位列“安眠城市”

中国医师协会3月16日发布的中国睡眠指数报告,按照“睡眠指数”得分高低,本次调查中的40个城市可分为好梦城市、安眠城市、浅睡城市和失眠城市,其中长沙位列“安眠城市”。

除公布中国睡眠指数得分外,今年还首度按照职业人群睡眠状况,从整体睡眠情况来看,工作越稳定,睡眠质量越

支招

8招助您睡个好觉

- 1.晚餐清淡,可吃些小米、大枣或莲子。
- 2.卧室不放太多绿植,不装修成红色。
- 3.床头位置尽量朝北,枕头与肩同高。
- 4.每天晒一小时太阳。
- 5.睡前半小时别喝咖啡。
- 6.每晚泡脚10分钟。
- 7.睡前练习腹式呼吸。
- 8.睡不着可闻闻洋葱或生姜。

中国福利彩票 3D 开奖信息

2014年3月20日 第2014071期 开奖号码: 5 3 7

湖南省中奖情况

类别	中奖注数	单注奖金(元)	中奖金额(元)
单选	1440	1000	1440000
组选三	0	320	0
组选六	2123	160	339680

注:开奖信息以湖南省福利彩票发行中心正式公告为准!

中国福利彩票 双色球 开奖信息

2014年3月20日 第2014030期 开奖号码

红球: 12 18 19 23 24 30 蓝球: 10

下期奖池: 343001056元

奖级	中奖条件	中奖注数(全国)	中奖注数(湖南)	单注奖金(元)
一等奖	○○○○○●	8	0	7352776
二等奖	○○○○○○	208	0	135737
三等奖	○○○○○●	1737	92	3000
四等奖	○○○○●	90313	2816	200
五等奖	○○○○○●	1658283	53377	10
六等奖	○○○○○●	12072805	400080	5

注:开奖信息以湖南省福利彩票发行中心正式公告为准!