

# 烦烦烦！近四分之一国人睡不好

## 案例：女子20年没睡过一个好觉 医生：失眠患者最好白天取消打盹，有睡意再上床

21日是世界睡眠日，由中国睡眠研究会日前发布的2017年中国青年睡眠现状报告显示，我国24.6%的居民在睡觉这件事上“不及格”，高达94.1%的人睡眠与良好水平存在差距。

怎样才能睡个好觉？中南大学湘雅二医院为市民举办了“健康睡眠”的讲座，希望让更多的人睡上好觉。“睡眠不好会引发多种慢性病。”湘雅二医院精神卫生研究所李卫晖副教授强调，市民要重视自己的睡眠质量。 ■记者 李琪 通讯员 何莉



3月20日，嘉禾县星星幼儿园，小朋友在老师指导下学习睡眠知识。黄春涛 刘飞摄

### 【案例】女子20年来没有睡过一个好觉

1997年开始，柳晴（化名）因为工作压力大等原因，开始出现睡眠质量下降。

柳晴透露，自己开始是入睡困难，然后又总是早醒，而且半夜醒来就再也睡不着，每天睡觉基本都只有四五个小时。到2014年，她的睡眠问题更加严重了，每天连4个小时都没法睡满。

长达20年的睡眠问题，导

致柳晴身体健康状况非常差，整个人十分消瘦。长期失眠使得她的大脑得不到充分的休息，平时注意力很难集中，记忆力也严重减退。

“这样的病例还很多，太多人不重视自己的睡眠问题。”目前，柳晴已经在湘雅二医院接受治疗，专家也希望通过案例来警示市民关注自己的睡眠健康。

### 【危害】长期失眠影响整个人体生理机能

引起失眠的原因有哪些？李卫晖副教授介绍，生活和工作中各种的不愉快事件，会造成个体发生抑郁、焦虑、紧张等应激反应，且产生失眠现象，这是社会心理因素。而环境嘈杂、不适宜光照、过冷过热、空气异味、居住拥挤或睡眠环境改变等也会导致失眠，这是环境因素。

此外，精神疾病、药物与食物因素、睡眠节律变化、生活行为等多种情况下，都可能导致失眠。

偶尔失眠对身体并无多大损害，但如果长期严重失眠，则会产生不同程度的损害。专家表示，除了柳晴出现的记忆力减退等症，睡眠不足会导致人的身体免疫力降低，影响整个人体生理功能的恢复，导致各种疾病的发生。

对处于生长发育阶段的儿童来说，失眠不仅会影响身体健康，也会因生长激素在失眠时的分泌减少而影响其生长发育。

### 链接 优质睡眠的小诀窍

怎样才能睡得舒服？专家表示，卧室昏暗、凉爽、安静，入睡时轻微活动，喝牛奶，泡脚，舒适的床、衣服，轻松的音乐，心里默念，放松训练等等，均可对优质睡眠产生积极影响。

对于失眠患者，则建议接纳失眠，限定睡眠时间，比如早起时间；白天取消打盹儿，白天尽量外出，有睡意再上床，还可以运用冥想放松，来营造睡眠的环境。

### 相关新闻

### 老年人睡不着 不要依赖药物

本报3月20日讯 老年人睡眠不好，是正常老年化的过程？其实不然。长沙市心理学会副会长、湘雅三医院心血管病专家江凤林副教授表示，老年人睡眠变差与身体状况变差、社会心理应激因素增加、睡眠障碍增多等因素相关。

江凤林介绍，失眠的药物治疗效果欠佳，不应作为首选，但临床工作中经常有老年人，尤其是女性患者，每周都来找他就诊，并要求开出处方“安眠药”。

“显然已经产生药物依赖性了。”江凤林解释，因为风险超过获益，所以他不主张长期服用药物治疗失眠，建议提倡非药物治疗，通过认知行为的治疗改变患者对睡眠的错误观念和态度。

此外，昼夜睡眠节律障碍也是老年人常见疾病，表现为昼夜节律与常规的昼夜节律明显不一致，如半夜醒来无法入睡。江凤林表示，这是因为老人的昼夜节律调控中枢退化，对光信息反应减弱等原因引起。

“光照治疗无疑是最有效的治疗方法。”因此他建议老年人平时多晒太阳。 ■记者 李琪

**鼎极分类信息** 经办 13875895159 微信办理 60元/行(每行按不超过13个字计) 郑重提示:切勿盲目经济往来

**安徽亿通投资** 大额资金直投:房地产、矿业、新能源、农牧业、在建工程等项目企业、高新聘商务代表 15212448682 王经理

**招商** 如果你是上班族,想兼职创业;如果你是老板,想增加项目;如果你是宝妈,想自立,想给孩子更好的生活;如果你真的想改变!带你了解当下很火的项目,请拨 1321888999

**安徽久昌投资** 重点投资高端制造业、房地产、矿业、新能源、农牧林、企业扩建、种养殖业等。(高新诚招驻地商务代表) 18255111897 万经理 邮箱 18255111897@163.com

**一定发** 84478678 **永发** 特价搬家 拆装空调 85653588

**遗失声明** 湖南钢之誉经贸有限公司遗失发票购领簿一本,税号:91430115786425606,声明作废。

**遗失声明** 宁乡县东塘镇恒标食品店不慎遗失由花明楼管理所于2012年11月13日核发的注册号为430124600284147的营业执照正、副本各一本,声明作废。

**遗失声明** 宁乡凌云龙虾养殖专业合作社不慎遗失由花明楼管理所于2016年3月25日核发的证号为430124NA002265X的营业执照正、副本各一本,声明作废。

**遗失声明** 长沙市芙蓉区太谷裕鑫管业批发部遗失长沙市工商行政管理局美蓉分局2013年6月13日核发的营业执照正、副本,注册号430102600419887,声明作废。

**遗失声明** 湖南创安电子产品有限公司(纳税人识别号430102563536952)遗失湖南增值税普通发票一份,发票代码4300163320,发票号码13114406,声明作废。

**遗失声明** 湖南振宇世豪商贸有限公司遗失长沙市工商行政管理局美蓉分局2016年3月25日核发的营业执照副本,统一社会信用代码91430102099860528H;遗失银行预留的印鉴卡、公章,声明作废。

**遗失声明** 长沙湘思达人力资源管理有限公司遗失中国人民银行征信中心2012年5月24日颁发的机构信用代码证;核准号:G10430104018035706,声明作废。

**遗失声明** 湘潭市岳塘区板塘卫生院遗失法人证,证号:12430300G00727724F,声明作废。

**遗失声明** 长沙市天心区方寸咖啡馆2017年2月6日开具的一张增值税专用发票遗失,代码:4300164320,发票号码:16848933,金额:82元,声明作废。

**遗失声明** 岳阳市五福汽车贸易有限公司遗失车辆合格证,编号:WEA106062878293,车架号:LJVN83D60GTX06046,声明作废。

**遗失声明** 株洲市淞北市场一期3楼20号遗失株洲市芦淞区国家税务局核发的国税税务登记证正、副本,税号:430424196308037230,声明作废。

**遗失声明** 乳山市金鼎房产咨询有限公司常德分公司遗失工商行政管理局2014年10月24日核发的营业执照副本,注册号43070200098120,声明作废。

**遗失声明** 湖南映象潇湘饮食文化传播有限公司遗失中国人民银行长沙市中心支行核发的开户许可证(核准号:J5510012208402),机构信用代码证(号码G10430111012208400),声明作废。

**遗失声明** 个体户欧阳小遗失江华瑶族自治县工商行政管理局2013年12月9日核发的营业执照正本,注册号:431129600117196,声明作废。

**债权转让公告** 湖南省冠宇家具有限公司、黎龙先生、谢霞女士;根据中国银行股份有限公司汨罗支行与中银保险有限公司湖南分公司签订的《债权转让书》,中国银行股份有限公司汨罗支行将对湖南省冠宇家具有限公司及黎霞女士、谢霞女士所享有的并为岳阳市仲裁委员会裁决中的2,329,510.83元债权及自2014年1月30日起算的迟延履行利息转让给中银保险有限公司湖南分公司,中银保险有限公司湖南分公司自受让债权之日起成为你们的合法债权人,请你们方自公告之日起立即对中银保险有限公司湖南分公司就上述债权及迟延履行利息履行还款义务。特此通知。 中国银行股份有限公司汨罗支行 2017年3月21日

**遗失声明** 湖南省郴州市水文水资源勘测局遗失湖南省行政事业单位往来结算收据两份,收据号03221451、03221452,领购证号1714,字轨:湘财通字[2016],声明作废。

**遗失声明** 古丈县双溪乡蔡家村猫儿岩岩世旺养殖场遗失由中国人民银行湘西土家族苗族自治州中心支行核发的开户许可证,核准号J5696000142801,声明作废。

**遗失声明** 湖南利安达工程造价咨询有限公司(统一社会信用代码:914301027828831699)遗失公章、财务章各一枚,特声明作废。

**遗失声明** 湖南昌和建材有限公司遗失由长沙市工商行政管理局于2015年10月12日核发的工商营业执照正本和副本,统一社会信用代码9143010211MA4L15RB4E;遗失中国人民银行长沙市中心支行核发的开户许可证,核准号J5510030931901;遗失中国人民银行征信中心核发的机构信用代码证,代码G1043012103093190D;遗失财务章一枚,声明作废。

**遗失声明** 湘潭县永恒小城镇建设投资有限公司遗失公章一枚,编号为4303010027477,声明作废。

**遗失声明** 长沙市望城区火焰醉鹅店遗失湖南省国家税务局通用机打发票1份,发票代码143001619928,发票号码01341401,发票金额388元;声明作废。

**遗失声明** 长沙市芙蓉区沙拉蒂卡小吃店遗失长沙市工商行政管理局美蓉分局2015年8月10日核发的注册号为430102600625511的工商营业执照副本,声明作废。

**遗失声明** 华容县大地油菜专业合作社遗失华容县工商行政管理局2015年7月3日换发的营业执照正本,注册号430623NA000030X,声明作废。

**声明** 因个人原因将宁乡县一环南路172号安然纳米汗蒸馆转让,所有老顾客会员卡请在见报之日起三个月内消费完毕,过期作废,责任自负,谢谢谅解。

**遗失声明** 湘潭嘉乐置业有限公司遗失2011年11月10日由中国人民银行征信中心颁发的机构信用代码证,代码:G1043032100105330F,开户行:湘潭农村商业银行业务股份有限公司昭山支行,账号:83031600004603180012,声明作废。

**遗失声明** 永兴县鑫方有色金属有限公司遗失永兴县工商行政管理局2013年6月21日核发的营业执照副本,证号43102300009611;遗失组织机构代码证副本,证号56591216-2;国税税务登记证正本,证号431023565912162,声明作废。

**遗失声明** 长沙勇拓信息技术有限公司遗失长沙市工商行政管理局雨花分局2014年8月18日换发的营业执照副本2号(S),注册号:430111000083069,声明作废。

**遗失声明** 长沙护航生物科技有限公司遗失长沙市工商行政管理局雨花分局2014年8月18日换发的营业执照副本2号(S),注册号:430111000083069,声明作废。

**注销公告** 长沙盛熙化工有限公司经股东会决议注销,请各债权人自本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报债权。联系人:谢亚丹,电话13908480626

**注销公告** 湖南彩维装饰工程工程有限公司经股东会决议注销,请各债权人自本公告见报之日起,45日内向本公司清算组申报债权。联系人:童敏 电话:18507318826

**注销公告** 湖南省湘捷人力资源服务有限公司经股东会决议注销,请债权人自本公告登报之日起45日内向本公司清算组申报债权。联系人:王静 电话:13974947030

**注销公告** 长沙横鼎文化传播有限公司经股东会决议注销,请各债权人自本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报债权。联系人:金琪,电话13166616520

**解散(清算)公告** 岳阳晶诚电子商务有限公司经股东会决定解散,请各债权人自本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报债权。联系人:徐芳,电话:15073016096

**注销公告** 长沙文博苗木有限公司经股东会决议注销,请各债权人自本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报债权。联系人:李海军,电话:18874852888

**遗失声明** 安乡县民兵训练基地遗失事业单位法人证书143072100084,声明作废。

**遗失声明** 湖南省美兰姿商贸有限公司不慎将长沙市工商行政管理局美蓉分局2016年6月14日核发的营业执照正本、副本全部遗失,统一社会信用代码:9143010271219240X2,声明作废。

**遗失声明** 湖南高登节能环保技术有限公司将长沙市工商行政管理局美蓉分局2014年1月14日核发的营业执照副本全部遗失,注册号430102000160113,声明作废。

**遗失声明** 长沙市天心区赵正军通信器材经营部遗失由长沙市工商行政管理局天心分局2016年12月8日核发的营业执照正本,统一社会信用代码为:92430103MA4L8BXW9J,特此声明作废。

**遗失声明** 长沙市信龙信息科技有限公司遗失增值税红字发票2份,发票代码:4300141620,发票号码:00840723、00840724。增值税蓝字发票1份,发票代码:4300153130,发票号码:03839816,声明作废。

**注销公告** 湖南华声公众服务有限公司经股东会决议注销,请债权人自本公告登报之日起45日内向本公司清算组申报债权。联系人:迟哲 电话:13907488510

**遗失声明** 湖南省供销合作经济学会遗失购领证号码:0624,收据号码:湘财通字(2014)00633206,声明作废。

**遗失声明** 湖南金龙国际铜业有限公司遗失增值税普通发票3份,发票代码:4300082650,发票号码:00041310、00041311、00041312,声明作废。

**遗失声明** 长沙安援汽车救援服务有限公司遗失湖南增值税普通发票两份,发票代码4300164320,号码13005159、13005160,声明作废。

**减少注册资本公告** 根据2017年3月20日湖南省恒锐医疗科技有限公司股东会决议,本公司拟将注册资本从1000万元减少至100万元,现予以公告。为保护本公司债权人的合法权益,自本公告见报之日起45日内,债权人有权要求公司清偿债务或者提供相应的担保。联系人:刘昊,电话:13681577707

**遗失声明** 长沙市开福区布进通讯店遗失中国人民银行长沙市中心支行核发的开户许可证,核准号:J5510020330401,声明作废。

**遗失声明** 华容县顺天建筑设备租赁有限公司遗失华容县市场和质量技术监督局2016年5月26日核发的营业执照副本,统一社会信用代码:91430623597572342P,声明作废。

**遗失声明** 华容县顺天大酒店有限公司遗失华容县市场和质量技术监督局2016年6月14日核发的营业执照副本,统一社会信用代码:914306230580079420,声明作废。

沈民仁不慎遗失(岳麓区近湖二路58号万科梅溪郡21栋406)中华人民共和国契税完税凭证(141)湘地现05466993第一联及湖南省物业专项维修资金缴款凭证0000445852第一联,声明作废。