

调查显示：学历职位越高越“睡不好”

睡眠研究报告发布：我国成人平均睡眠时长7.4小时，就诊睡眠障碍患者呈增多趋势



扫码看视频

3月21日，湖南省第二人民医院举办睡眠日公益科普活动，睡眠障碍患者正在向专家咨询求助。



3月21日是第23个世界睡眠日，日前发布的《中国睡眠研究报告2023》显示，2022年中国成年人每晚平均睡眠时长为7.4小时，平均起床时间为8时12分，近半数民众(47.55%)每晚平均睡眠时长不足8小时。

湖南省第二人民医院(湖南省脑科医院)数据显示，近年来医院就诊的睡眠障碍患者呈现增多趋势，特别是2022年12月份以来，阳康后有睡眠问题的患者，约占就诊患者的2—3成。

你睡得好吗？怎样才能睡个好觉？怎样的睡眠需要就诊？失眠后如何“自救”？为此，3月21日记者进行了采访了解。 ■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 石荣 杨文 实习生 王昕

调研：近半数人每晚平均睡眠时长不足8小时

3月17日《中国睡眠研究报告2023》以下简称《报告》在北京发布。报告显示，2022年，中国民众每晚平均睡眠时长为7.4小时，整体睡眠状况有所改善。

《报告》指出，2022年，近半数民众(47.55%)每晚平均睡眠时长不足8小时，16.79%的民众每晚平均睡眠时长不足7小时，民众睡眠时长依然有待增加。

调查显示，随着年龄的增长，总体来说受访者的睡眠时长呈缩短趋势，睡眠质量自评呈下降趋势。男性受访者和女性受访者的每晚平均睡眠时长差异不大，但男性受访者比女性受访者的睡眠质量自评略高。

值得注意的是，研究生及以上学历群体的睡眠时长偏短、睡眠质量自评偏低，其中有25.71%的受访者的睡眠质量自评为“不好”。

学生群体睡眠时长最长。此外，各职业群体之间的睡眠时长和睡眠质量自评没有显著的统计学差异；工作职位越高，睡眠时长越短，高层管理者的睡眠时长比被管理者和自由职业者短。被管理者、自由职业者的睡眠质量自评均好于高层管理者。

趋势：“阳康”后睡眠障碍患者呈增多趋势

3月21日，湖南省第二人民医院举办睡眠日公益科普活动，通过多学科义诊、讲座、患友分享等形式，呼吁人们重视睡眠健康。

“新冠病毒流行高峰过后，前来就诊的睡眠障碍患者呈现增多趋势。”湖南省第二人民医院睡眠障碍及神经症科主任曾宪祥介绍，近年来，医院就诊的睡眠障碍患者呈现增多趋势，特别是2022年12月份以来，“阳康”后有睡眠问题的患者约占就诊患者的2—3成。

34岁的产后妈妈杨宁(化名)就是其中一位，杨宁2022年12月感染新冠病毒后，又曾复阳，4个月的孩子也受影响感染。尽管最后平稳“阳康”，但杨宁的紧张焦虑情绪仍然很重，过度担心孩子健康，常常失眠多梦、胸闷气短，严重影响了日常生活和工作。2023年3月，杨宁就诊于湖南省第二人民医院睡眠障碍及神经症科，目前正住院接受系统治疗。

调研结果显示，不同省份的受调者在疫情感染后出现了匹兹堡睡眠指数（一种适用于睡眠障碍患

者、精神障碍患者评价睡眠质量，同时也适用于一般人睡眠质量的评估）上升的情况，60.4%受调者感染后有睡眠症状，“容易疲惫困乏”成普遍感受。

曾宪祥解释，新冠病毒感染本身会打乱人们的睡眠节律，同时放大不良情绪，导致出现睡眠问题。但一般都是暂时的，随着身体状态的恢复，睡眠也会改善。

提醒：长期失眠影响正常生活，建议及时就医

睡眠与人类的健康息息相关。曾宪祥表示，良好的睡眠可以帮助人们消除疲劳，恢复体力，保护大脑，改善记忆，提高免疫力。反之，会影响身体各项机能的正常运转，并造成精神健康的损害。

对于有睡眠问题的人，建议规律作息，避免熬夜，适量运动；注意睡前行为，不喝浓茶、咖啡，不饮酒，不刷手机，可通过泡澡、泡脚、听舒缓音乐等方式促进睡眠；营造舒适睡眠环境，减少光线刺激。

怎样的睡眠需要就诊？曾宪祥提醒，如若长期睡眠不足，导致生活质量显著下降，难以维持正常的生活工作，建议及时就医寻求专业支持与帮助。

支招

“夜猫子”如何减小熬夜危害

如果实在无法戒掉熬夜的习惯，应该怎么办？湖南省胸科医院呼吸内科主任、副主任医师姚碧波表示，可以抓住睡小段觉的时间，白天可以睡30分钟至1小时的午觉，有助于减轻熬夜疲劳感。熬夜前先睡1—2个小时，即便无法入睡，也可以躺在床上闭目养神，同样能起到休息的作用。

在熬夜时，尽量隔半个小时就起身活动一次。熬夜如果久坐不动，会增加疲劳感，起身走一走，伸伸懒腰，可以缓解疲劳，使身体气血流通，以免出现颈椎痛、腰酸腿软等不适。

“只有减少熬夜、不熬夜才是健康的生活打开方式。”姚碧波坦言，欢娱只是暂时的，长期熬夜，透支的是自己的健康。



直通福元路大桥

长沙长望路西延线
2025年建成通车



扫码看视频

三湘都市报
3月21日讯 3月21日，记者从湘江集团湘新投公司获悉，长望路西延线(金星路—北二环段)已完成部分路

段水稳层施工，“目前正在满员满设备作业，预计今年10月份完成已交地路段路基施工。”

根据设计，作为整个长望路西延线工程的最后一个标段，长望路西延线(金星路—北二环段)于今年6月份启动建设。该标段长1.7公里，规划路宽46米，双向6车道，设计时速每小时60公里。项目由新建和扩建两个部分组成，新建段西接金星路，北抵北二环，长1.1公里；扩建段为对长望路(西二环—观沙路)进行拓宽改建，长0.61公里。计划2025年建成通车。

据了解，长望路西延线为城市主干路，西起黄金大道，往东沿谷山森林公园北侧山体垭口，接金星北路，向东南连接北二环，顺接长望路直达福元路大桥。总长5.2公里，总投资11.1亿元。项目横跨岳麓区和望城区，位于湖南湘江新区湘江西岸现代服务业走廊和岳长潭产业功能轴围合的核心区域。

在此之前，从望城区谷山板块过江需绕行银星路或二环线，通行成本高、费时多。自2019年启动建设以来，长望路西延线(黄金大道—金星路段)已建成通车，大大缓解了金星北区域交通压力，为市民提供了更多出行选择。待2025年全线建成通车后，长望路西延线将与北二环形成互通，直达福元路大桥。

■文/视频 全媒体记者 王翊玮
通讯员 林雨



长望路西延线(金星路—北二环段)
已完成部分路段水稳层施工。