



世界睡眠日:今天,你睡得好吗

睡眠不足的危害有多大

“睡眠时长因人而异,对大多数成年人来说,每天需要保证有7小时至9小时的睡眠时间。”俞晓翔说,但是衡量睡眠质量,光看时间肯定不行,主要还是看第二天睡醒后身体的状态,如果精力充沛,即使只睡4个小时也没关系,反之如果睡足8小时,但第二天依然疲乏困顿,那就要看是否存在睡眠问题。

虽然有些“天赋异禀”的人只需要少量睡眠就能拥有充足精力,但对于大多数人来说,睡眠时长如果长期少于6小时,就容易出现紧张、易怒、沮丧等负面情绪,甚至会出现背痛、头晕、肠胃不适等躯体反应。睡眠不足对心血管健康的冲击也是巨大的,相较睡眠时长在6小时至9小时的人,睡不够6小时的人心肌梗死风险会增加20%。“当然睡眠也不是越多越好。”俞晓翔表示,睡得太久同样会危害健康,“睡眠时间过长,可能促使甘油三酯上升,同时良性胆固醇减少,容易出现动脉硬化等风险,此外,过长睡眠也会导致脑部认知功能出现衰退,可能诱发阿尔茨海默病。”

造成睡眠障碍的原因有哪些

“我晚上睡得挺长,但是白天还是没有精神。”64岁的王阿姨向俞晓翔描述,近半年来,明明晚上有好好睡觉,却总感

觉得自己白天没有精神,嗜睡困乏。“中老年女性是睡眠障碍的高发人群。”俞晓翔认为,中老年女性容易焦虑、多思,有些还伴有全身性的基础疾病,容易产生睡眠障碍。

经检查后发现王阿姨存在阻塞性睡眠呼吸暂停情况,也就是通常所说的打鼾症状,导致睡眠质量不佳。有些老年人有不安腿综合征,这也是一种与睡眠相关的运动障碍性疾病,不安腿综合征患者,晚上会出现难以缓解的腿痛、腿麻症状,造成睡眠质量下降。

除了病理性因素造成睡眠障碍,一些不良生活习惯,也正在逐渐夺走人们的睡眠时间。据《中国睡眠研究报告2023》调查,睡前看手机是导致睡眠拖延的主要因素之一。此外,饮酒、喝咖啡、喝茶、熬夜等不良生活方式都会影响睡眠质量,成为健康睡眠的“绊脚石”。

“要想睡眠质量好,首先要从生活上进行调整。”俞晓翔说,睡前2小时,要让身体进入睡眠准备状态,不要再进食、饮水,不要进行剧烈运动,可以用热水泡泡脚、听听舒缓的音乐、看看文艺类的书。手机最好不要带进房间,睡前不要看手机或上网。“身体是根据昼夜光线变化来设置生物钟的,可以把窗帘拉开一条小缝,每天早晨被光线叫醒是最好的。”

怎么判断是否存在睡眠障碍

随着生活水平的提高和工作压力的增大,不仅是老年人,也有很多年轻人存在白天精力下降、身心疲惫的情况。这其中有些是睡眠障碍造成的,有些是其他疾病导致的。“患者来到神经内科门诊,我们首先要判断其有没有精神方面的疾病,如果有抑郁、焦虑等症状,我们会建议患者先去心理卫生科,没有精神问题的,可以在我们医院做一个多导睡眠监测。”俞晓翔说。

多导睡眠监测是在睡眠监测室进行的睡眠监测,是当今睡眠医学临床和科研的一项重要技术,多导睡眠监测通过在患者身上粘贴传感器,监测一整夜睡眠脑电图、眼动电图、肌电图、心电图、口鼻气流、鼾声等多项生理、病理性参数,医生通过参数变化,判断患者不同睡眠阶段的表现,客观评价患者睡眠时间、睡眠效率及分期,判断有无低通气、呼吸暂停、发作性睡病以及各种睡眠行为障碍,为患者提出有针对性的诊疗方案。

“睡眠障碍有重有轻,大多数人通过生活方式的调整和药物的治疗,都能取得很好的改善。”俞晓翔提醒大家要重视睡眠问题,养成良好的睡眠习惯,如果调整生活方式后仍失眠严重的,建议及时就医。

(据《嘉兴日报》)



招租

南昌市后墙路45号,面积:887.21m²,有效期限1个月,有意者请与我们联系。联系人:刘女士 联系电话:13807052266 监督电话:0791-87838327

招租

南昌市小金台82号,面积:905.17m²,有效期限1个月,有意者请与我们联系。联系人:刘女士 联系电话:13807052266 监督电话:0791-87838327

招租

南昌市大士院街78号,面积:333.82m²,有效期限1个月,有意者请与我们联系。联系人:刘女士 联系电话:13807052266 监督电话:0791-87838327

招租公告

东湖区水产市场2号楼2个商铺面积分别为1439.65m²和791.13m²现面向社会公开招租,报名时间3月14日至3月29日。联系人:邹先生 13870891397 姚先生 18079133132

招租公告

东湖区建德观25号楼一楼5号店面和一间储物间面积分别为17m²和15m²现面向社会公开招租,报名时间3月14日至3月29日。联系人:邹先生 13870891397 姚先生 18079133132

注销公告

经国家金融监督管理总局九江监管分局批准(浔金监复[2024]24号),民生日寿保险股份有限公司九江中心支公司瑞昌营销服务部已于2024年3月13日起予以注销,上述机构自注销之日起,任何单位或个人不得以该机构名义开展业务等。原有的业务及各项工作转入民生日寿保险股份有限公司九江中心支公司进行办理。

一、注销机构信息:1.机构名称:民生日寿保险股份有限公司九江中心支公司瑞昌营销服务部;2.经营业务许可证号:000052360481001;3.统一社会信用代码:91360481MA35FDHK6T;4.经营地址:江西省九江市瑞昌市铜城大道22号第一、二层。
二、客户服务事宜:公司将通过短信、电话等方式通知有关投保人、被保险人或者受益人,告知交付保险费、领取保险金、后续理赔服务电话等事项,采取有效措施,确保后续服务工作到位。如有疑问,请咨询95596或0792-2187602/2187685。

三、民生日寿保险股份有限公司九江中心支公司经营地址及联系方式:经营地址:江西省九江市濂溪区长虹大道266号联信大厦20楼。联系电话:0792-2187602/2187685

江西省金融资产管理股份有限公司与江苏建星交通工程有限公司债权转让通知暨债务催收联合公告

根据江西省金融资产管理股份有限公司与江苏建星交通工程有限公司于2024年2月28日签署的《债权转让协议》,江西省金融资产管理股份有限公司已将其对下列公告资产清单所列债务人及其担保人享有的主债权及担保合同项下的全部权利依法转让给江苏建星交通工程有限公司。江西省金融资产管理股份有限公司与江苏建星交通工程有限公司联合公告通知债务人、担保人以及其他相关责任方。
江苏建星交通工程有限公司作为上述债权的受让方,现公告要求公告资产清单所列债务人及其担保人和其他相关责任方,从公告之日起立即向江苏建星交通工程有限公司履行主债权合同和担保合同约定的偿付义务或相应的担保责任。特此公告。
江苏建星交通工程有限公司 江西省金融资产管理股份有限公司
2024年3月21日 (单位:人民币元)

序号	合同名称及编号	借款人名称	担保人名称	债权本金余额(万元)
1	《债务重组协议》(JXAMCBL-JBL-2022033)、 《抵押合同》(JXAMCBL-JBL-2022034)、 《质押合同》(JXAMCBL-JBL-2022035)、 《保证合同》(JXAMCBL-JBL-2022036)、 《保证合同》(JXAMCBL-JBL-2022037)、 《监管协议》(JXAMCBL-JBL-2022039)	山东金佰利控股集团有限公司、临沂绿地物业服务服务有限公司	盐城宸楚置业有限公司、山东儒辰控股集团有限公司及李军、王霞	19800

工程竣工交付声明

由宜春市交通公路工程建设有限公司承建德兴市独立工矿区海口镇道路升级改造工程已经竣工(验收)交付。现对该项目无拖欠民工工资和材料、机械租赁等款情况进行登报公示。如有拖欠,请参与该工程的相关人员和单位见到公示后,15日内持有效往来(债权)凭证凭向我公司申报债权(联系电话:0795-3553383、13767530892),逾期申报视为自动放弃,概不受理。特此公告。
宜春市交通公路工程建设有限公司 2024年3月21日

南昌市青山湖区烟草专卖局收回烟草专卖许可证公告

【2024】年第20号
因下列烟草专卖零售许可证停止经营业务6个月以上不办理相关手续,根据《烟草专卖许可证管理办法》第五十条规定,现予以公告,请持证人办理相关手续。公告期1个月,期满后,本局将依法予以收回。我局地址:江西省南昌市青山湖北大道东门大厦16楼,联系电话:0791-88113695。
许可证书号码:360111129709,企业名称(字号):青山湖区每日便利店,法定代表人(负责人):夏小红,经营场所:江西省南昌市青山湖区上海路446号洪钢1栋宿舍1号店。
南昌市青山湖区烟草专卖局 2024年3月21日

南昌市青山湖区烟草专卖局收回烟草专卖许可证公告

【2024】年第19号
以下持证人因6个月以上未经营,经我局公告后,也未来我局办理相关手续,我局已作收回。因无法收回下列烟草专卖零售许可证,根据《烟草专卖许可证管理办法实施细则》规定,现予以公告,一经公告即视为收回。

许可证号码	企业名称(字号)	法定代表人(负责人)	经营场所
360111127950	南昌市高新技术产业开发区昌东镇体育运动休闲服装店	邹小山	南昌市南昌高新技术产业开发区昌东镇蓝天村158号
360111128140	南昌高新技术产业开发区分利便民超市	谢时金	南昌市南昌高新技术产业开发区天祥大道三溪湖村安置房4-1栋2单元103室
360111127247	青山湖区友佳生鲜超市	邹圣奎	南昌市青山湖区东开北大道502号月坊金色小区36#商业111、112室
360111129571	南昌高新区闵嘉懿便利店	龙会琴	南昌市南昌高新技术产业开发区麻丘镇长江村西岗自然村366号
360111127575	南昌高新技术产业开发区金食品批发部	陈跃文	南昌市南昌高新技术产业开发区新都农贸市场A07-A08摊位

赣州寒锐新能源年产5000吨电积镍和5000吨电积钴技改项目环境信息公告(第二次)

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令 第4号)等相关规定,现将赣州寒锐新能源年产5000吨电积镍和5000吨电积钴技改项目环境影响评价有关信息予以公示如下。
一、环境影响评价报告征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径
1.《赣州寒锐新能源年产5000吨电积镍和5000吨电积钴技改项目环境影响评价报告书》(征求意见稿)全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1QIDba85hxjUuUAK-BUXQaw 提取码:qxhw。2.查阅纸质报告书的方式和途径:赣州寒锐新能源科技有限公司(地址:江西赣州高新技术产业开发区稀金四路9号,联系人:陈工,联系电话:18061995182,联系邮箱:chenjihong@hrcoibalt.com)。
二、征求意见稿的公众范围 项目所在地周围可能受项目影响的公民、法人和其他组织等。
三、公众意见表的网络链接 公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1RoEQ4QavY48x_U0p-UFZ7w,提取码:1hke。
四、公众提出意见的方式和途径 1.填写纸质版公众意见表邮寄至建设单位;2.填写电子版公众意见表发送至建设单位联系人邮箱;公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。鼓励公众采用实名制方式提交意见并提供常住地址。
五、公众提出意见的起止时间 本公告发布之日起10个工作日内。
赣州寒锐新能源科技有限公司 2024年3月21日

声明

我公司曾授权张汝奇处理指定专项业务(商业机密),双方为此约定,在没有公司股东会明确授权的情况下,其不得以公司名义或代表公司对外签署任何文件、合同或做出任何承诺,否则由此产生的一切后果与公司无关。现因所授权的业务终止,经我公司多次催促,其未主动上交我公司相关印章,为保护我公司合法权益,特此公告声明。
1.我公司仅向其授权特别专项业务,未再向其另行授权其他任何业务。2.如其擅自超越代理权与第三方签订的合同,均属无效行为,与我公司无关。我公司同时保留因其违规行为造成我公司负面影响和损失进行追偿的权利。3.我公司郑重声明,自本公告发布之日起,张汝奇所持持有我公司公章和印章作废。
江西省新大地实业发展总公司

事业单位注销公告

江西省教育信息中心(统一社会信用代码:123600004910058767)依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办单位同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2024年3月19日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。
江西省教育信息中心清算组 2024年3月21日

事业单位注销公告

江西省教育厅机关后勤服务中心(统一社会信用代码:12360000736364480J)依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办单位同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2024年3月19日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。
江西省教育厅机关后勤服务中心清算组 2024年3月21日

遗失声明

- 廖桂洁遗失身份证,证号:44092320020511512X,声明作废。
- 孙韩轩遗失金陵科技学院学生证,学号:2112011089,声明作废。
- 薛培峰遗失江西信息应用职业技术学院学生证,学号:2212010735,声明作废。
- 邱凌杰遗失南昌师范大学学生证,学号:2027090117,声明作废。
- 王慧谦遗失南京师范大学就业推荐表,编号:2024903351666,声明作废。
- 陈田遗失湖南工艺美术职业学院毕业证,证号:139211202106001384,声明作废。
- 谢少四遗失财会职业学院李新就业协议书,编号:NO.1409120240001291,声明作废。
- 父亲陈华山母亲刘水利遗失儿子陈涛出生医学证明,证号:1430733172,声明作废。
- 刘帅遗失警官证,编号:武字第0915303号,声明作废。
- 韩芷舒遗失宿迁学院就业协议书及就业推荐表,协议书编号:2024903567698,就业推荐表编号:2024903567698,声明作废。
- 刘洪燕遗失保险执业证,证号:000019120000000202200716,声明作废。
- 李志鹏、杨冰仙不慎将由四川省古鼎房地产开发有限公司开具的购买二期车位负一层288号房收据遗失,收据编号:5207099,金额10000元;收据编号:5207099,金额:34112元,声明作废。
- 周礼让不慎将由四川省古鼎房地产开发有限公司开具的购买二期9-12#负二层323号车位收据遗失,收据编号:1283729,金额:20000元;收据号:6799914,金额:20000元,声明作废。
- 苏州市东吴家用电器有限公司遗失苏州工业园区红星美凯龙家居有限公司开具的质保金收据1份,收据号:SK23092810021713,金额:30000元,声明作废。
- 福建省基建物资总公司工会委员会(统一社会信用代码:81350100775388514Q)遗失工会法人资格证书,法定代表人:陆庆标,声明作废。
- 王文静遗失贵阳恒大文化旅游城4地块24栋2单元602号房收据,收据编号:GY0041011.GY00017443,声明作废。
- 左春会遗失昆明恒大阳光半岛S41-1908号房购房合同2份,网签备案号:SM2020070707849,声明作废。
- 许倩、杨青山遗失昆明恒大阳光半岛收据1份,金额:109146元,收据编号:0430028,声明作废。
- 宋碧波遗失沈阳时代金科置业有限公司开具的购房收据,地址:沈阳市沈北新区蒲河路22-18号1-3-9,票号:0268475,金额:10000元,声明作废。
- 蒋鹏遗失F4011、F4012铺位(和福顺焖锅)装修押金单据,编号:0090221,金额:20000元,声明作废。
- 蒋鹏遗失F4008铺位(小木屋拌饭)装修押金单据,编号:0090216,金额:10000元,声明作废。

经济晚报各类公告声明遗失全国刊登热线:18170034856