

世界睡眠日：拯救睡眠特“困”人

睡眠是生命健康不可缺少的源泉。然而，晚上难以入睡，睡眠质量不高等睡眠问题困扰着许多人。2023年3月21日是第23个世界睡眠日。专家提醒，不良的睡眠习惯可增加慢性疾病风险，拯救睡眠特“困”人需要“身心同治”，出现睡眠障碍要及时就医。



新华社发

睡眠问题知多少？

“白天醒不了，夜里睡不着”“一夜能醒很多次，每次醒来都很难入睡”“别人睡醒一觉精神百倍，我睡一觉依然精神疲惫”……你是否有这样的困惑？

种种不良生活习惯正逐渐夺走我们岌岌可危的睡眠时间。中国社会科学院社会学研究所等机构共同发布的《中国睡眠研究报告2023》显示，睡前看手机/上网是导致睡眠拖延的因素之一。此外，北京大学人民医院睡眠医学科主任韩芳教授介绍，饮酒、喝咖啡、长期睡眠不规律等都会影响睡眠质量，成为健

康睡眠的“拦路虎”。

按时上床、按时起床、规律作息是健康睡眠的重要保障。专家建议，睡前如出现焦虑、辗转反侧的情况，可以进行放松训练，通过有意识地觉察自己的呼吸或身体变化，经过有规律的训练使身体放松，从而改善睡眠。

韩芳表示，偶发性的睡眠问题可以通过自我调节改善。但如出现睡眠问题影响日常工作、学习、生活，引发高血压等并发症的情况，应及时到医院就诊，明确原因，在专业指导下对症治疗。

睡眠问题需要“身心同治”

睡眠是身心健康的一个重要决定因素，几乎影响所有生理系统。韩芳表示，睡眠可以帮助身体修复和恢复能量，改善免疫系统和心情，同时也有助于大脑记忆和学习能力的发展。不良的睡眠习惯会导致失眠、疲劳、焦虑、抑郁等问题，并可能增加慢性疾病的风险。

睡眠和精神、情绪问题密切相关，因此睡眠问题的治疗往往需要“身心同治”。“大部分焦虑、抑郁患者都有睡眠障碍，单纯使用睡眠药物不能从根源上解决问题，需要配合抗抑郁、抗焦虑治疗才能达到良好的效果。”北京

大学人民医院胡大一教授表示，治疗睡眠问题需要从单纯的生物模式转向社会、生物、精神、心理综合治疗。

胡大一介绍，睡眠障碍也是心血管疾病发病的因素之一，同时许多心血管疾病患者也伴随着睡眠问题。他建议，应当让睡眠情况成为心血管医生问诊的重要内容。

面对失眠问题，服用褪黑素成为许多人的新选择。“褪黑素有副作用，可能会导致第二天昏昏沉沉，长期吃对血压也可能产生影响。”韩芳提醒，要科学慎重服用褪黑素，不能当做药品使用。

欢迎刊登/分类信息

刊登热线:0951-6014331
18909588251

营业房出租

本单位现有中山北街温莎花园小区内营业房三百多平方米，租金8万元；胜利南街云翠园小区、温和瑞锦酒店公寓、西夏区祥瑞城市花园小区营业房、民族北街21小附近营业房数套，另有民族北街21小附近办公楼数间，现对外招租，适合各种经营范围，租金面议，本广告长期有效。

有意者请致电:13895487822 杨女士

公 告

红运新村8-4-501室居住使用人：限你自本公告发布之日起10日内到我公司交清以上房屋所欠租金及其它费用，同时前来妥善处理好你在我公司房屋内放置的物品，逾期我公司将收回该房屋，由此造成的一切损失及后果均由你自行承担。

宁夏天豹交运集团有限公司

公 告

王斌同志(身份证号:640381199607303417)：

因你自2023年1月15日起无故旷工，且不按公司要求返岗、拒收到岗通知，此行为已严重违反公司依法制定的规章制度。

现公司决定与你解除劳动合同关系，请你自本公告刊登之日起3日内到公司人力资源部门办理解除劳动合同手续。逾期未办，视为已送达。

宁夏晶环新材料科技有限公司

宁夏贺兰磷肥有限责任公司

硫酸生产线安全设施技术改造项目环境影响报告书(征求意见稿)

见稿公众参与信息公告

一、基本情况

1.项目名称:硫酸生产线安全设施技术改造项目

2.建设内容:新增生产装置、装置设备的构建筑物、卧式AR精制酸储罐及基础和围堰、DCS自动化控制系统。目前,报告书征求意见稿已形成,纸质版索取详询我司办公室;电子版链接:

<https://pan.baidu.com/s/19EqqLzNTP3JHj5jaVvHw?pwd=nbef>。

二、公众意见表链接: <https://pan.baidu.com/s/1X51Ay-QfOP5r23HJ1qACw>

三、公告起止时间:10个工作日

四、联系方式:电话:15825303364;邮箱:903060825@qq.com

遗失声明

●张玉宁(任红斌)遗失前程家园小区1号楼2单元902室物业储备金票据，票号:00426784，金额:4916元，房屋面积:98.32平方米，特此声明。

●张玉宁(任红斌)遗失前程家园小区25号楼2单元402室物业储备金票据，票号:00426783，金额:4915.50元，房屋面积:98.31平方米，特此声明。

●张玉宁(任红斌)遗失前程家园小区13号楼2单元303室物业储备金票据，票号:00426782，金额:4219元，房屋面积:82.58平方米，特此声明。

●银川市黄河出租汽车有限公司(孙元)遗失宁AT1630(蓝色)车辆营运证，证号:宁运管银字640102000829号，特此声明。

●谢永玲遗失住房保障证，证号:GZ201523813，

档案号:087486651641，特此声明。

●朱富贤遗失档案托管证，证号:2002-12742-A，特此声明。

●张浩遗失警察警官证，编号:警字第100633号，特此声明。

●宁夏安捷鑫钢结构工程有限责任公司遗失公章一枚，声明作废。