

中国首个睡眠指数报告出炉

## 东北人最勤快 东莞是“睡城”

20日是世界睡眠日。19日,在北京发布的中国首个睡眠指数报告打出了国人当前的睡眠得分——64.3分。报告显示,超过一半(55.5%)的中国人认为工作压力对睡眠影响很大,55.3%的中国人使用各种助眠手段,100个中国人中有14人超过0时还没睡觉……你的睡眠质量怎么样?及格了吗?一起来说说吧——

调查发现:

中国人睡眠分数“刚及格”

“64.3分说明中国人的睡眠分数刚刚及格。”零点研究咨询集团董事长袁岳说,买房、找工作、送孩子上学……中国经济增长的同时,人们的压力也与日俱增。真希望大家能像今年世界睡眠日的主题“自然深睡眠,多睡一小时”那样,可以好好睡一觉。报告表明,中国人平均睡眠时长8小时50分,但近一半的人起床有疲惫感。近三成(29.9%)的中国人有午睡习惯,平均时间在50分钟左右。

中国医师协会副会长秦小明说,调查结果可以总结为“南方比北方睡得好,西部比中东部睡得好,农村比城市睡得好,男性比女性睡得好,未婚比已婚睡得好,低学历比高学历睡得好。”调查发现,在都市生活中,睡眠质量和财富并不成正比。在城市和小城镇中,收入较低的居民睡眠得分在国民平均分(64.3分)左右徘徊,但随着收入增高,睡眠质量逐渐降低。

新媒体的扩张正成为睡眠的“隐形杀手”。近七成(67.1%)的居民睡前使用手机和电脑聊天、发信息。在0时还没有上床睡觉的人群中,首要原因就是上网聊天、玩游戏(占43.2%)。

该项报告还提出,“睡眠不足”和“睡眠过多”对精神的恢复都有消极作用,规律作息、管理情绪压力都有益于优质睡眠。对于白天“渴睡”、晚上“夜猫子”一族,可采取音乐、按摩、午间小憩等方式补充睡眠。

“8小时50分钟”与“64.3分”,当这两个调查数据摆在面前,我们发现,中国人睡得并不少,只是睡不好。要改变或改善目前这种“粗放式”睡眠,归根结底还是要从生活方式上寻求思路。”袁岳说。



热议一:齐齐哈尔人最勤快起床最早

齐齐哈尔  
起床最早  
6时15分东莞  
最懒  
8时后南京  
也挺勤快  
6时31分

这几天,网上热议的起床排行榜引起网友热议。在受调查的20个城市中,有12个城市居民7时前起床。东北人最勤快,齐齐哈尔人起床最早;东莞人最懒;南京人也挺勤快。

不少网友看到这个调查结果后,直接反问“这不科学吧,有时差不多”。

热议二:睡眠中被闹钟闹醒危害极大?



“睡眠中突然被闹钟叫醒相当于一次醉酒。长期被闹醒将导致慢性压力,增加精神压抑、高血压、心脏病的患病风险。”最近,这一微博在网上被热传。

19日,记者采访了宁波市三位相关方面的专家。他们一致认为,闹钟叫醒的危害没有这么大,一般都会建议癫痫、脑神经衰弱等病人不要用闹钟叫醒。闹钟的声音适合调整在40分贝左右。另外,如果被闹钟惊醒,可以稍微赖一下床,不要马上翻身起床。

观点

睡眠不好影响几何?

长期睡眠不好的人,更容易得心脏病。如果一天的睡眠时间加起来不会超过4个小时,慢慢地就会觉得心慌、胸闷、没力气。长期睡眠不好,会引起心脏神经衰弱、失调,增加患心脏病的风险。同时,也可诱发高血压。(据《今晚报》)

网友吐槽

@Anne-Kuo:怎么这两天能因成这样了,是因为睡眠日的原因吗?

@那年少疯狂的我们:偶需要睡眠,你睡眠足够吗?

@长颈鹿滴阳光:睡眠日可以晚一点上班吗?

@格调:我就是严重的睡眠不足,导致现在的心慌、胸闷、浑身无力。

@Judy\_小睿:注意了,3月21日是“国际睡眠日”,一定要睡到自然醒。

@S\_Y1:很久没有睡好觉了。

@的哥9006:为了配合“世界睡眠日”,决定在家睡一天!



网友晒清明8天请假攻略

大家盼望长假回归

节过后的第一个小长假清明要开始了,还剩10多天的日子,可是广大网友已经按捺不住期待假期的热情了。据悉,2013年清明放假安排如下:4月4日至6日放假调休,共3天,4月7日(星期日)上班。不少网友根据这个假期安排,定制出了一份“请假攻略”,把假期计划成了8天。

网友疯狂转发“请假攻略”

日前,在微博上就有网友晒出了一份“请假攻略”。“3月30日/31日双休+4月1日/2日/3日请假+4月4日至6日放假=8天假期,需请假3天。”记者看到,网友们在疯狂转发同类内容的帖子,有的帖子转发了几百次,甚至达到千余次。很多网友更是积极响应,“请3天假,放8天,又可以安排一次旅行了。”“我要今天就跟老板请假,不然被别人知道这个攻略,排不到我放假了。”“顶!我要马上去买火车票,清明请假回家!”

有人已开始预订火车票

记者还了解到,目前,清明小长假的火车票已经开始预订,预计会出现一个出行小高峰。网络、电话订票的预售期依然执行春运期间的方案,提前20天可购票(含当天),因此,3月16日开始即可购买清明小长假首日的火车票。受“请假攻略”启发,有人已开始预订3月30日的票。

大家盼望长假回归

取消“五一”长假已有几个年头了,自从“大假变小假”后,近几年来,有不少网友开始热衷于在网上总结请假攻略,清明节、中秋节、劳动节等,教大家怎么把有限的假期无限地延长。“其实,我们也是被逼无奈,一年固定的长假也就春节和国庆节两个,总得自己“造”几个吧。”一位网友感叹道。记者通过采访得知,网友们“自制”的长假中,请假的天数通常都是用了他们的年假,即年假都是被拆分使用的。

“想法是美好的,现实却是残酷的。大家都知道攻略的事情了,一窝蜂去请假,老板一生气,不给假呀。”网友小张告诉记者。另外,记者发现,不管是幸运地放了大假,还是只能享受3天小假,回来后大家同样都要面临连续工作6天的问题,并且这种现象经常发生。小张说:“相比而言,我们还是喜欢以前的“五一”长假,盼望回归呀!”和小张有一样想法的网友不在少数。(据《太原晚报》)

**华泰汽车**  
HAWTAI MOTOR

[www.hawtaimotor.com](http://www.hawtaimotor.com)  
销售热线:400-810-2066


信阳4s店:信阳力源汽车贸易有限公司 地址:信阳市平桥区信阳汽车城 销售电话:0376-3801303 3月29~31日百花会展中心B厅欢迎您前来赏车