

百姓关注

# 走出失眠的困扰

■ 本报记者 魏薇

“你睡眠怎么样”渐成高频出现的社交问候语,可见,受到睡眠问题困扰的人越来越多。近日,记者与不同行业及各年龄段的人群进行交流,发现“一觉到天明”对部分人来讲,是奢侈的事,缺觉、很困却睡不着,都是大家迫切想改变的状态。

## 现象 睡个好觉真难

窦云是凤县某镇的公务员,由于平时事务繁忙,他白天往村上跑,晚上加班加点整理材料,最忙时要工作到凌晨两三点,缺觉对他来讲是常事。因为妻儿在宝鸡,为了一家人能常聚,2019年他参加全省公务员考试,人更忙,每天只睡四五个小时,后来如愿考到市上来。窦云说:“生活新挑战接踵而来,忙成为一种常态,睡一个好觉不容易,每周周末恶补。”

像窦云的情况,如今在很多人身上都有影子。记者就“你的睡眠怎么样”的话题,采访了中学教师、高三考生、快递小哥、企业负责人、留守老人等不同人群,发现“困得要死,但睡不着”“想睡又没时间睡”是他们普遍遇到的问题。张丽芬是某银行信贷部的职员,作为新人,要完成刚性的业绩考核任务挺难。每周公司例会,部门领导让大家报成绩,张丽芬业绩不好,总想找地缝钻进

去,时间长了,领导批评、同事冷眼、家人又催婚,这些烦心事,让她压力倍增,经常睡到凌晨三四点就突然醒来,数羊、看书、听音乐……各种方法用遍,仍睡不着,硬是熬到清晨起床去上班,搞得白天工作没精神,年纪轻轻就掉头发,内分泌失调,张丽芬直呼“想换行当”。

人们睡不好,主要表现为失眠、入眠太晚、多梦、睡不安稳、睡眠时间短等情况。

## 危害 睡不好易得病

近日,有一位32岁的女性患者到宝鸡市人民医院神经内二科找科主任王英看睡眠问题,一来她就泪如泉涌,坦言自己两周没有睡着过,整个人快到崩溃边缘,医生赶忙采取综合措施,对患者进行治疗。

“缺觉人群以前老年人居多,如今已开始向年轻人蔓延。”市中心医院、市人民医院治疗睡眠的

医生告诉记者,近两年来,来看睡眠障碍的年轻人(35岁以下)比例明显上升,占到就医比例的10%—15%,包括中学生,被家长带来看医生。

《2020中国睡眠指数报告》显示,我国居民平均入睡时间为23:55,80%的人有晚睡习惯,其中约一半人存在严重睡眠问题。中国成人失眠发

生率高达38.2%,超过3亿中国人出现睡眠障碍。

医生介绍,人睡不好,会导致注意力不集中、记忆力减退、精神萎靡、抵抗力下降等症状,对于高血压、糖尿病、心脏病患者,会导致血压升高、心脏疾病加重、血糖升高难以控制,如果长期得不到治疗,有可能演变成更严重的精神疾病。

## 原因 电子产品是元凶

哪些因素导致人睡不好呢?记者调查发现,人们因为工作、学习、生活压力变大,为了做好很多事,自然会变得焦虑和紧张。为事业、为未来、为子女、为疾病,生命的每个阶段,不同身份的人都有特定阶段的烦恼。夜晚状态更像一面镜子,让人反观自身,在突然醒来的状态中焦虑、找出路,纠结一夜,第二天又周而复始。

手机成了睡不好的最大元凶。很多人有手机依赖症,手机不在跟前,人像丢了魂一样,觉得不安。首先单位、公司的很多办公事项都在手机上进行,不管

有多晚,领导一个电话打来,你就得立马落实工作,决不能掉链子;你得随时关注手机上的动态信息,防止错过上级的任务安排,给工作带来被动局面。

当所有该完成的工作干完后,或陪小孩做完作业、哄孩子入睡后,很多成年人这才有了属于自己的时间。毕竟,白天没有一刻是自己的,只有夜晚才可以照顾自己的情绪,因此他们试图压缩睡眠时间,把娱乐放松的时间拉长,即使知道熬夜对身体不好,却依然愿意过“自己想要的生活”,所以睡觉前一定要看上一会

儿手机。在这个呈现海量信息和丰富娱乐生活方式的互联网时代,手机的娱乐方式着实吸引人。人们会选择上网打游戏、刷抖音、微信聊天或看电视剧来消遣、解压。互联网上可以看的太多了,手指不停滑动,越热闹越看,越看越停不下来,有超好玩的碎片化信息让人的大脑变得兴奋,人一“触网”就进入着迷状态,如此自然耽搁了睡眠。

可是看着看着,时间并不由自己控制,尤其是过了晚上11点后,人从昏沉状态中又提起神来,想入睡就变得更难。

## 对策 及时就医治疗

宝鸡文理学院政法学院研究社会学副教授陈宇秦认为,现代社会发展节奏快,人们置身其中,要努力奋斗才能适应学习、生活的要求。主观上讲,现代人的思想压力较过去要大许多,很多事情解决不好,就自然给心理带来压迫感。尤其是人们必须面对住房、孩子教育、婚姻、疾病等问题时,普遍焦虑,这必然会对睡眠质量产生影响。

还有一种状态是,人们本身看重睡眠,当失眠后,会为失眠这个事焦虑,觉得自己没睡够时

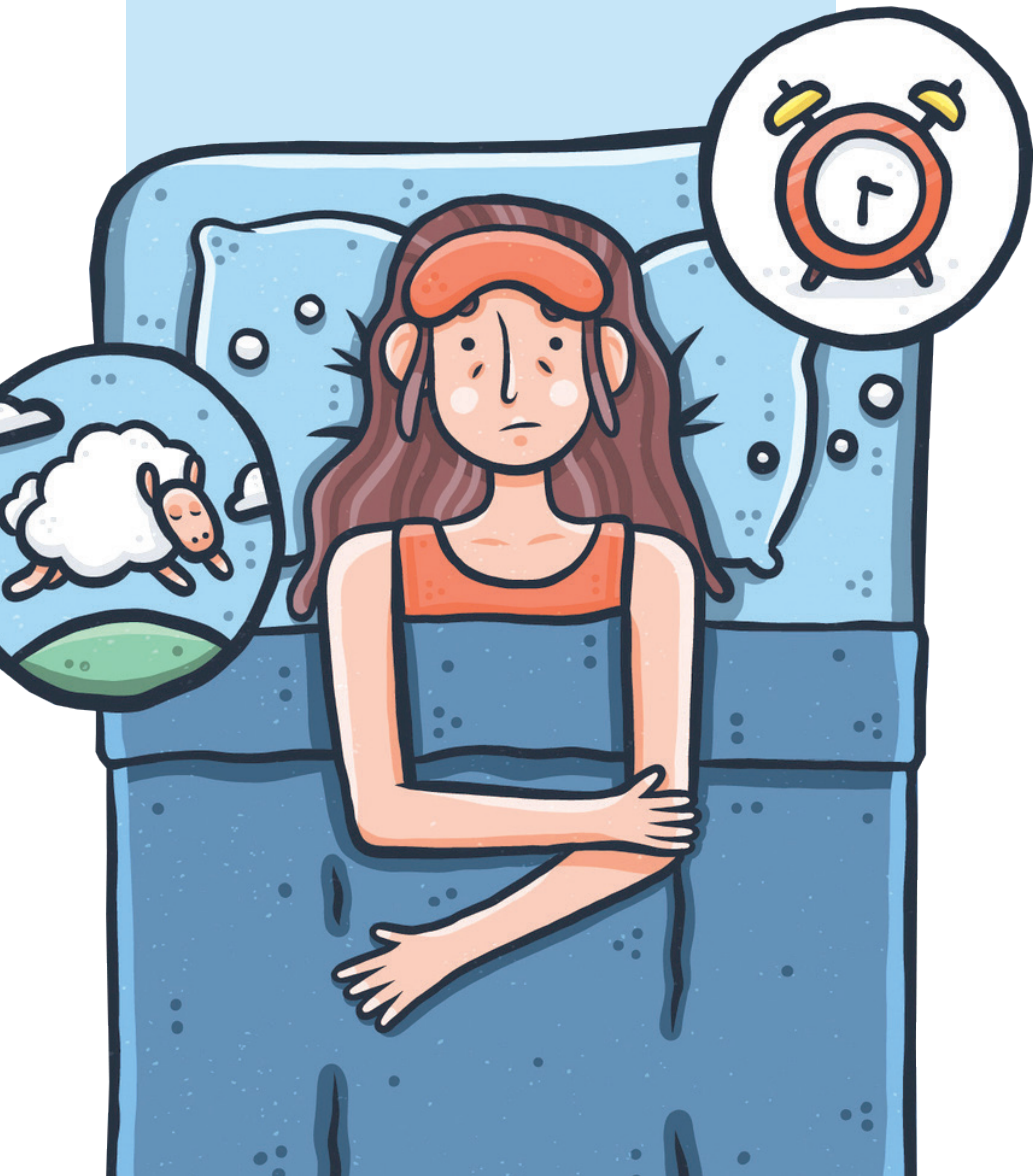
间,第二天又要工作,所以变得更有心理负担。

王英介绍,首先要走出几个误区:睡眠不一定要睡够8小时才算睡好,有的人睡四五个小时,第二天也很精神,所以睡眠时间效果因人而异,关键是要讲究睡眠质量;第二,不一定要讲究“早睡早起”,“晚睡晚起”也可以,只要符合自己的作息规律,不影响次日精神状态就可以。医生建议,前半夜的睡眠机会要抓紧,一般深度睡眠主要出现在前半夜。还有就是,很多人睡不着,

但忌讳吃药,认为会产生依赖性,总想着自己随便看看就行,总是不得要领,拖严重了才真的可怕。王英说,睡眠障碍要尽早就医,早期症状轻,有好的办法改善,如果严重了才看医生,虽然有效,但是治疗效果不如早期好。

睡不好,更多是心病,需要心理治疗和医学治疗齐头并进。在这里,我们希望每位市民都能重视健康,从睡个好觉开始。

(应被采访者要求,文中睡眠困难者均为化名)



本报讯 过去“单打独斗”种药材,亏钱;如今,抱团发展,挣钱。近日,记者在麟游县丈八镇豁口村采访时了解到,该村通过“公司+合作社+基地+农户”的运营模式,抱团种植中药材,有力带动了当地村民致富。

2018年,豁口村根据良好的自然条件,开始种植各类中药材,村上还新建了药材加工厂。当时,村民各有各的,很少互相交流,再加上种植技术和经验不足,导致药材长势不好,销售也不顺畅,收入很不理想,甚至还出现了亏损,村民种植积极性受到严重打击。

面对此情况,村干部多次开会研究,动员该村“能人”姚红星带领村民“抱团”种药材。2019年初,姚红星与5位村民共同投资,组建宏丰绿禾中药材专业合作社,大家一起想办法找出亏损原因,又先后到外地考察学习先进育苗技术,终于种出了优质的中药材。合作社被陕西省中医药管理局认定为“定制药园”项目建设单位。去年,合作社扭亏为盈,为74户脱贫户分红59200元。村民李全录在

## 麟游县丈八镇豁口村：抱团种药材 亏钱变挣钱



村民正在采收黄芪种子

合作社的带动下,种植了30多亩黄芪,目前长势喜人,丰收在望。“合作社为我操了不少心,预计今年能挣3万多元。”李全录说,他们两口子还在合作社务工,一年能挣18000元左右哩。

今年,豁口村通过“公司+合作社+基地+农户”的运营模式,种植中药材

1000余亩,带动了当地60余户村民跟着种药材,吸纳了80余名村民在合作社务工。截至目前,合作社种植的黄芪、黄芩、柴胡等药材产量已达45吨。同时,还研发出养生茶、黄芪鸡、黄芪羊等6种特色产品,实现总产值200多万元。(任凯航 李依涵)

## 扶风县绛帐镇凤鸣村：产业旺才能村民富

本报记者 李一珂

“叔,您忙不过来跟我说,有啥困难也可以提。”近日,在扶风县绛帐镇凤鸣村的猕猴桃地里,村党支部书记陈永强挨家挨户走访,不时与村民交流几句。从浙江学习归来后,陈永强深感只有产业兴旺才能让村民富起来,他带领村干部创新思维、积极探索,服务群众,大力发展村上的现代化农业。

凤鸣村素有种植猕猴桃的传统,但一直以来,种植较为零散,不够规模化,导致产业发展存在瓶颈。有些村民缺少种植技术,种出来的果子卖不上价,存在销售难问题。为了解决这些问题,陈永强和村干部跑前跑后,帮助村民找农业专家“问诊”,联系销售渠道。陈永强告诉记者,他去浙江桐庐县环溪村、荻浦村等地参观学习时,了解到村子在环境卫生、发展规划、产业结构上都有详细规划,尤其是各个村子因地制宜发展产业,有些村子集体经济发展很快,年收益很

高,村民十分富裕。“他们的村党支部思维新,方式好,一心一意为村民服务,还根据自身产业发展情况,积极拓宽产业链,这些给了我很多启发。”陈永强说。

为了让产业兴旺起来,陈永强从浙江学习回来后,多次和其他村干部交流经验,共同探讨。他们根据村情,制定出以构建“壮大主导产业、发展集体经济”的现代化农业为主攻方向的发展规划。从最近的猕猴桃产业开始着手,做强村集体农资服务部,提升猕猴桃品质,拓展销售渠道,延长电商销售产业链。接下来,他们还计划投资40万元,流转土地200亩,引进大蒜种植项目,实现订单式农业。以猕猴桃树枝、农作物秸秆、动物粪便等为原料,建成有机肥厂,带动村民就业增收,让村集体经济实现稳定创收。

## 学浙江 见行动

## 小康圆梦

2018年2月15日,我以网名“fenghuiday”在股票软件“同花顺”烽火电子讨论区发表了不当言论,对阮斌和相关领导造成了精神损害。我对此事已做深刻思索,此行为是无意义的、愚蠢的和幼稚的。在此我对阮斌和相关领导致以诚挚的歉意,望见此信能就此释怀。  
张涛 2021年9月28日

## 挂失 以下证件遗失,现声明作废

\* 长岭机器厂附属机械厂综合商店丢失营业执照正、副本,号码为:610300CH034。  
\* 王选博、苏巧宁丢失房屋所有权证,号码为:陕(2019)岐山县不动产权第0000116号。

\* 扶风县绛帐镇邓家小学丢失开户许可证,号码为:J7934000054201。  
\* 李海丢失身份证,号码为:610302197910204032。  
\* 李志成丢失身份证,号码为:610302194309084013。  
\* 董双都丢失特种作业操作证(高压电工作业),号码为:T610322197510054851。

\* 万宝兰丢失宝鸡聚丰房地产开发(集团)有限公司收款收据三张,号码为:6738251、7902170、9902195。  
\* 扶风县杏林镇汤房村股份经济合作社丢失开户许可证,号码为:J7934000585001。

公告专栏 服务热线:3273352  
法律顾问:吴智丰律师 13309174321