



人的一生中,将近三分之一的时间是用来睡觉的,睡眠对健康的重要性毋庸置疑,然而,如今越来越多的人却习惯晚睡——

# 宝鸡人为啥越来越晚睡?

■ 本报记者 魏薇



声音 SHENG YIN

## 愿你好好睡觉 拥有更多能量

魏薇

从电视、网络到其他高科技产品,许多研究者认为,信息化让世界更热闹,但很多人受信息干扰,睡眠习惯也被改变,难以拥有好的睡眠。

专家认为,人们入睡晚,最重要的原因是生活压力,还有外界的干扰。笔者走访了一些由晚睡调节回早睡的人,发现他们都有一个共同特点,就是“内心回归简单,找到了生活的意义和目标”,所以才会化繁为简,提高专注力去做自己认为对的事情,而不再被那些“有的没的东西”所牵绊。

晚睡很多时候是你“想得太多,做得不够”造成的,与其去看那些对自己成长而言并无营养的东西,或者参加无效低效的社交活动,还不如按时回家,静心捧一本好书来开阔眼界,或多陪陪家人。当你真正找到自己需要的东西时,就不会再迷茫,而是获得充实和满足感,这时你就会安心睡觉,第二天元气满满。

## 晚睡人群青年多

充足的睡眠可以说是现代人的奢侈品,晚睡渐成了很多人的习惯。按理说,人在晚上10点以前,最迟11点以前必须入睡,如此才有好的睡眠质量,可是很多人“身不由己”,无法在这个点及时入睡。那么,这么晚大家都在干什么呢?记者采访了不同人群。

在某行政部门工作的公务员赵先生说:“我晚上12点之前睡觉算是比较早的,一般都在深夜1点了,我们部门相当忙,经常要写材料,有时一些调研报告要得急、要求又高,我得通宵赶任务,根本没空早睡,这是工作性质决定的。”赵先生认为,白天要处理各种事务,无法静下心来写材料,只有到夜深人静时,他的思路才变得清晰,写东西才比较顺手。

赵晶晶是某民营企业的外贸经理,主要做钛材销售。她告诉记者,因为和欧美客户的工作时间差问题,她要和对方面沟通生产和交货的细节,一般得到凌晨两三点了。有时客户要求比较苛刻,比如需要完善资料等,她得立即去补充,不能把工作拖到白天再做。

由于社会分工越来越细,除了报刊出版编辑、医务工作者、夜班出租车司机、警察等职业的工作者需要熬夜外,近年来,程序员、会计师、设计

师、新媒体等职业人群,也在不同程度熬着夜。

当然这些人熬夜是由工作性质所致,还有更多的人则是主动选择熬夜。宝鸡文理学院行政管理专业学生王月润说,晚上10点以前,她的生活就是上晚自习、逛街买东西、参加社团活动,而这之后回到宿舍,她也要忙碌好一阵儿:在手机上看看“大千世界”、看看书、听音乐、和好朋友微信聊天……等真正入睡,都在晚上12点以后了。

某民营企业负责人王冬越的状态是这样的:每晚基本都有饭局,除了生意伙伴往来外,还有很多同学朋友聚会,每天晚上11点以前能回家就算比较早了。“每场饭局都必须参加吗?”王冬越回答:“能参加的都是必须去的,要么是工作需要,要么是情感需要,即便晚上回到家,手机还连着世界,要回复、要联系,割断很难!”

记者调查发现,年轻人睡得越来越晚,也与宏观

统计结果相符。《2019国民健康洞察报告》指出,75%的“90后”晚上11点后才入睡,拖延入睡的时间,主要用于玩手机、追剧和购物。还有媒体报道,半夜0时到2时,“90后”“95后”网购下单的比例特别高。

丰富的夜生活让现代人越来越晚睡 郑晓 摄



## 迟迟不睡为哪般

有研究指出,睡眠不足会导致神经损伤,免疫力下降甚至许多重大致死性疾病,而良好的睡眠,如人饮用了甘泉水,在富含负氧离子的森林里呼吸,给人注入了动力。大家都知道熬夜不好,可还是继续熬夜晚睡。不少采访对象认为,晚上的世界有那么好多好东西值得品味,实在不忍心早早睡觉。

“95后”青年刘强直言:手机是他最亲密的伙伴,每天晚上刷抖音、刷头条、看朋友圈……如此娱乐生活一直持续到深夜两三点,实在撑不住了才睡觉。每天如此,他也觉得空

虚,可是新的一天夜幕降临,他又恢复了熬夜的状态。

很多人在和家人朋友道了“晚安”之后,迟迟不睡而是干自己喜欢的事,这是为什么呢?网上有一句高赞的回答:“早睡是身体需求,晚睡是灵魂需求。”“90后”女青年高珍在一家民营企业做会计,她认为白天工作太忙又很无趣,经常加班到晚上八九点,等回到家,才能干自己喜欢的事情,如果早睡,感觉亏欠了自己。专家认为,这种感受被称之为“报复性熬夜”,是补偿白天那个被压抑的自己,努力在夜晚

时光,去看一些自己觉得有趣放松的东西,才能找回对生活的参与感。

不过,总是睡眠不足身体会“报警”。市民社思明是一位职业经理人,前段日子查出高血压、心脏病,医生说这和他经常晚睡有关系。45岁的王新霞告诉记者,睡眠不好导致她内分泌失调,头晕目眩心慌,现在靠吃药入睡,效果并不好。



大学生在上晚自习 余慧紫 摄

## 早睡早起靠自控

宝鸡市人民医院神经内科主任、睡眠中心专家王英告诉记者,近两年来治疗睡眠障碍的市民,比十年前增加了40%,且年龄段多在35岁到55岁,呈年轻化趋势。可以说,睡眠不好对人体所有系统都会带来不好的影响。和20年前人们睡眠不好是由于人体虚弱的缘故不同,如今人们失眠多是亢奋、心烦导致,精神心理因素占成因的一半以上。

焦虑、抑郁易导致人睡不好,长此以往,又会恶性循环引起人新的焦虑、抑郁,直接影响植物神经系统,导致多系统的生理功能紊乱。王英认为,人们要认识到睡眠对人体健康的重要性,当出现睡眠障碍时,要探究原因,找专业医生根据程度及时对症治疗。

宝鸡市心理卫生行业协会副会长段晓鹏分析认为,可以正常作息的

人实现不了早睡一般有四重原因:一是对未来焦虑,对自己目前的状态不满意,晚上会陷入天马行空、胡思乱想的境地;二是心态急躁,做事急于求成,而不考虑“长线投入”,正是因为急,所以就希望利用晚上的时间来补白天工作的碌碌无为,力求给心灵带来踏实感;三是攀比心理作怪,每天在抖音、快手、微信朋友圈上看到别人“风光、精致、有趣”的生活而

不甘寂寞,需要利用这些平台刷“存在感”;四是猎奇心理,就是喜欢在网上逛,看大千世界的新奇,直到熬到撑不住才入睡,所以,现代人睡觉越来越晚,忙碌而空虚。他认为,人们应该在忙碌的生活中偶尔停下来,静心找寻生命的意义,当人们为生活和学习赋予正能量后,自己将不再迷茫,会做好生活的“加减乘除”,健康的生活状态就可获得。

刷手机被认为是诱惑人熬夜的“祸首”,很多人晚上在手机上停留的时间较长,打游戏、看电影、聊天等,人易“坠入深海”不能自拔。如何提高自控力,不被手机“绑架”呢?宝鸡文理学院政法学院管理系副主任范林认为,人如果给自己树立更长远的生活目标,心理定力就会变强,就不易被眼前纷繁复杂的事物弄得“乱花渐欲迷人眼”。早睡早起,健康生活。

刘涛(61032219\*\*\*\*\*3916)、石红侠(61032219\*\*\*\*\*452X) 丢失宝鸡保障性住房建设工程有限公司项目金城阳光6号楼2单元3302购房收据两张,定金收据金额:贰万元整,票号:603348;首付收据金额:柒万零伍佰肆拾元整,票号:734291;特此声明作废。

宝鸡市新锦工贸有限公司申请注销,统一社会信用代码:91610303338578424N,请有关债权人于本公告见报日起四十五日内前来办理相关事宜,逾期不办,责任自负。联系电话:13991708450

宝鸡市新锦工贸有限公司 2019年6月18日

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

## 挂失 以下证件遗失,现声明作废。

- \* 李佳涵丢失出生医学证明,号码为:O610251724。
- \* 阎耀林丢失身份证,号码为:610302196209014017。
- \* 李金萍丢失身份证,号码为:610123196309030525。
- \* 莫若丢失残疾证,号码为:61032119381105381543。
- \* 宝鸡市金龙出租车有限责任公司丢失原公章一枚。
- \* 宝鸡市金龙出租车有限责任公司丢失原法人私章一枚。
- \* 杨月月丢失收款收据一张,号码为:4696950。
- \* 宝鸡市金台区佳辉建材经销部丢失税务登记证副本,号码为:35058319790906003003。
- \* 宝鸡市金台区刘芬小吃店丢失营业执照正、副本,

- 号码为:92610303MA6XCPBP6N。
- \* 刘浩丢失身份证,号码为:610303197508221615。
- \* 刘恩平、王乐乐丢失陕西泰森房地产开发有限公司收款收据四张,号码分别为:0020411、0020612、0020639、0017153。
- \* 钟军贤丢失天玺台契税、维修基金收据一张。
- \* 陕西鸿瑞达工贸装饰工程有限公司宝鸡分公司丢失营业执照正、副本,号码为:610301200000885。
- \* 陕西鸿瑞达工贸装饰工程有限公司宝鸡分公司丢失税务登记证正、副本,号码为:610398681571545。
- \* 陕西鸿瑞达工贸装饰工程有限公司宝鸡分公司丢失开户许可证,号码为:

- J7930001678302。
- \* 宝鸡市公安局交通警察支队西宝高等级公路大队一中队丢失开户许可证,号码为:J7935000212901。
- \* 秦海涛丢失陕西新汇诚实业发展有限公司收款收据一张,号码为:3316872。
- \* 李代军丢失残疾证,号码为:61032119920105703144。
- \* 梁净丢失税务登记证正、副本,号码为:610303198402062411。
- \* 王丽娜丢失税务登记证正、副本,号码为:61030319840628242X。
- \* 赵誉航丢失出生医学证明,号码为:O610600842。