

# 手机成不少人睡眠的“拦路虎”

## 本周关注

记者 屠以撒 通讯员 戴伟

3月21日是世界睡眠日，睡眠质量与生活质量的关系再次引发关注。“睡个好觉”已经成为不少青年人的奢望。据中国日报客户端和丁香医生此前联合进行的国民健康调查显示，83%以上的受调查者有睡前1小时内玩手机的习惯。3月21日是第14个世界睡眠日，今年的主题是“规律睡眠，健康未来”。县中医医院主任中医师、宁波市基层名中医黄松平提醒，大家应该养成良好的生活习惯，不要让手机偷走睡眠，影响正常生活。

时。”家住城区的小陈是一名青年失眠患者，他告诉黄松平每晚睡前都会捧着手机看，常常是越看越兴奋，很难入睡，这也导致了白天上班萎靡不振，甚至还出现了“干眼症”。睡前玩手机是王女士最大的享受。“小视频一个接一个，微信文章一篇接一篇，遇到网剧，再追一下时间不知不觉就过去了。”王女士几天前因严重睡眠障碍来医院求诊。“哪怕中午补上2个小时觉，醒来后还是不解困，脑子里都是嗡嗡的。”

“手机的光线干扰了患者的生理规律与睡眠。”黄松平表示，日出而作，日落而息，人类按照地球自转形成昼夜变化生活。人体内存在着一个系统，受光线明暗调节来控制着体内与睡眠有关的激素分泌，也就是褪黑素，它是由人体位于脑部的松果体分泌，随着在机体血液中的浓度波动而变化。

黄松平告诉记者，主要原因在于手机、电脑等电子产品的屏幕发出的蓝光影响了机体的昼夜生物规律。“当人们缺乏好的睡眠，体内抗体合成就会减少，免疫功能下降，严重的会导致身体多种代谢综合征，多器官损伤。”另外，睡眠不足还会增加人的饥饿感，促使食欲增加，导致肥胖的发生。

另外，每晚睡觉时间少于7个小时的人患心脏病的风险增加。“尤其是那些年龄在60岁以下、每晚睡眠时间少于5小时的女性，她们患心脏病的风险会增加80%—90%。睡眠不足还会带来结肠癌、糖尿病等疾病的风险。

此外，睡眠不足还会引起泌尿系统的炎症。有数据显示，5年内睡眠不好，或睡眠不足(每晚少于5个小时)，女性起夜(遗尿症)或尿失禁的风险会增加80%—90%。睡眠不足还会带来结肠癌、糖尿病等疾病的风险。

## 专家建议养成这些睡前好习惯

黄松平建议，睡眠不好的人，晚上更不宜看手机、电脑等电子产品，睡觉时应关闭电视、电脑等可以发光的电器。如果对黑夜有恐惧的人，可以在卧室的低处墙壁上亮个红色或黄色的小夜灯，蓝光或绿光会影响睡眠。另外，褪黑素虽能调节机体的睡眠，但不可乱服，因为外源性褪黑素如服用过多，会抑制人体正常褪黑素的分泌。

如何保证良好的睡眠？黄松平提醒：一、养成良好的睡眠习惯，遵照生物钟的运行规律；二、保证正确的睡姿，向右侧卧，微曲双腿，身体自然放松；三、营造合适的睡眠环境，卧室干净整洁，卧具舒适，枕头高低软硬适中；四、睡前不要暴饮暴食，不喝咖啡、茶等。

但是，对于那些已出现严重睡眠障碍，并且自身无法调节的失眠患者，需要及时就医，以免影响身体健康。

## 睡前看手机出现睡眠障碍

“以前每晚总会忍不住刷刷微博、看看朋友圈，现在更是沉迷抖音小视频，一不注意就刷了两三个小

睡不好危害大  
为什么看手机会越来越兴奋？

# 免费“体检”+洗车 机动车维修行业开展便民服务

本报讯(记者 周韵健 通讯员 杨楚凡)日前，县公路与运输管理中心积极响应市中心部署，在3月10日至3月31日组织开展以“品质维修、诚信经营”为主题的机动车维修行业便民服务暨汽车免费“体检”优惠维修活动。

市二类以上汽车维修企业、三类快修、品牌连锁店(鼓励规范的三类门店)参加。活动期间，登录“甬城汽车维修服务平台”可领取免费检测券，享受发动机机油、制动液、蓄电池等15项免费车辆“体检”服务。在该平台上，还可领取维修工时费7折优惠券，在营业时间享受维修工时费7

折优惠(仅限机修，事故车除外)。期间，该平台每天发放2000张免费洗车券，共40000张。抢券后，车主可在有效期内前往参与活动的汽修企业免费洗车。另外，如遇到车辆维修质量问题，也可在该平台进行投诉反映，所有调解结果在线上公开，并接受社会各界监督和点评。

县公路与运输管理中心相关负责人表示，活动中各维修企业的信息透明度和车主口碑将成为企业年度信用考核的依据之一。下一步，将进一步加强对各维修企业的监管，规范经营行为，提升服务效率，营造更方便、更放心的市民修车消费环境。

# 河水上涨6头牛被困 宁海消防10分钟解困

本报讯(记者 周震霄 通讯员 祝国兴)3月20日上午7时22分，县消防救援大队119指挥中心接到路人报警称位于桃源街道杏蒋村村口一群牛被困在河中，请求消防帮助。接警后大队立即调派跃龙站1辆消防车7名指战员前往处置。

7时33分，消防指战员到场，发现6头牛被困在桥墩处，每头牛都有绳子拴着，牛群当中的小牛已冻得瑟瑟发抖。指战员联系牛的主人，10分钟后，牛群的女主人终于来到现场。和牛主人商量后，指战员决定下河剪断拴牛绳，再依次把牛牵上岸。7时50分，消防救援

人员穿戴好水域救援装备，系好保护绳，并携带涉水棒和割绳刀，进入河中。牛群看到救援人员靠近，不断挣扎走动，给指战员的救援增加了难度。在牛主人的提醒下，消防队员先割断拴牛绳，然后小心翼翼地牵着一头牛上岸，其余几头牛紧随其后依次上岸。经过10分钟左右紧张救援，消防队员成功将6头黄牛救上岸。

事后经进一步了解得知，牛主人经常在附近放牛，晚上会把牛拴在桥底下，但是由于前一晚下雨，河水上涨，才导致牛群被困水中，其中的小牛才出生两个月。

# 断指再植 缔造奇迹

本报讯(通讯员 葛高延)宁海床、压机及各种工业化机械使用较为普遍。有些疾病可以预防，有些意外却猝不及防，在生产生活中，工人们因意外伤害，手外伤、挤压伤及手指离断伤不在少数。

近日，患者何某因“左手拇指、食指、中指三指离断伤”前来胡方斗骨伤医院就诊，入院后该院立即为患者开通了绿色通道，接诊医师一边安抚患者及家属的情绪，一边积极完善相关术前检查。经院内外手外科专家会诊后予以行断指再植手术，经过8小时的奋战，手术非常顺利，术后在医护团队的精心护理及患者家属的积极配合下，何某的三个手指均顺利成活。

断指再植术，是指当我们的手指在工作时完全或不完全离断时，需要及时采取显微外科技术进行清创、骨折固定、血管吻合以及修复神经肌腱等，使其完全存活并最大程度地恢复功能。若因意外导致手指离断，应立即采用正确的方法包扎伤口及断指，及时送医，绝对禁止吸烟，因为吸烟会导致血管收缩痉挛，影响患者的血液循环，严重的会导致再植的指体坏死。

宁海胡方斗骨伤医院全体医护人员提醒广大工友安全第一，平安生产。

【胡方斗骨伤医院联办】

## 洁净宁海大水缸



日前，宁海县善义公益服务中心联合深明镇龙宫村党支部，开展“保护龙宫大溪源，洁净宁海大水缸”环保活动，60余名志愿者以实际行动迎接“世界水日”的到来。(记者 王方 摄)

## 长跑爱好者的嘉年华

日前，宁海长跑协会在桃源广场田径场举行了2021年第一次协会活动——宁海县万米测试赛。近年来，我县长跑运动得到广泛的推广，积极调动了长跑爱好者拼搏奋斗精神和积极进取意识，锤炼了体力、耐力和毅力，极大地推动了我县全民健身运动的发展。(记者 杨利民 通讯员 柴焯 摄)

## 欢迎举报，重重有奖！宁海县生态环保“110”诚邀您参与生态环境保护、“五水共治”

为加强生态环境保护，接受广大市民监督，特设立宁海县生态环保“110”有奖举报。一、举报受理内容 1、一级饮用水源保护区范围内垂钓、游泳等行为； 2、河道排口晴天有排水，河水颜色变深有异味，河道或河岸偷倒垃圾或垃圾未清理、偷排泥浆等行为； 3、沿街店铺通过雨水口排放污水、倾倒餐厨、厨余垃圾等行为； 4、运输车辆冲洗产生废水直排等行为； 5、露天垃圾(工业、生活、秸秆垃圾)焚烧等行为； 6、建筑施工扬尘，建筑垃圾、生活垃圾随意倾倒等行为； 7、工业企业偷排、漏排生产性污(废)水，物料堆场未采取防尘防雨措施，工业固体废物随意倾倒、非法处置等行为。 二、举报渠道 拨打投诉电话0574-59999110。 三、奖励方式 1、视举报内容情节轻重，对第一举报人分别给予30、50、100元的话费奖励。 2、在收到举报信息后，第一时间予以核实，并发放话费奖励。 县生态办、县治水办、市生态环境局宁海分局

# 宁海县梅林街道办事处 个人建房用地批前公示

【2021】第1号

为了充分体现“公开、公平、公正”的审批原则，现将申请建房户的有关情况向社会公示，若有异议的希在公示之日起10个工作日内来人或来电，向梅林街道办事处如实反映相关情况。联系电话：0574-59956262(建管科) 0574-59952919(资规所)

宁海县梅林街道办事处  
2021年3月23日

附：拟批准建房户名单

序号	村名	建房户姓名	拟批准面积(m <sup>2</sup> )	建房用地性质
1	仇家村	仇小明	61.8	新批
2	仇家村	仇瑞林	121.8	新批

## 信息广场

上班時間(周一至周五):  
上午8:30—11:30 下午2:00—5:30  
地址:宁海县桃源中路228号宁海传媒集团东侧一楼广告部  
咨询电话:65577928

### 房屋租售

厂房出售  
位于宁海县大佳何镇工业区有现成厂房出售，建筑面积41831平方米，占地面积87518平方米，国有出让，四面环路，有意者电话联系。电话：13777011666

### 遗失启事

遗失财务章、法人章各一枚。声明作废。  
宁海县周捷锋模具加工厂

宁海县公路运输有限公司2车队  
商务公务包车(19座、29座、39座、45座、53座)  
13989393993  
13989331111

宁海县公路运输有限公司  
宁海县欢乐同行旅游车队  
商务、公务、旅游、体检包车  
(6座、19座、39座、50座、55座、60座)  
66928888 13732136971  
(微信同号)

宁海跃龙口腔医院  
医保定点单位  
爱牙热线:0574-83532999  
地址:宁海跃龙街道白石头路96号  
(夏景花园北门)

大鱼馆竹口店  
宁海味道 匠心精製 品牌老店 不忘初心  
拿手菜:红袍牛肉 脆皮龙舟 五彩牛肋骨  
葱烤南姜参 燕麦东星斑 锅巴鸭  
荷塘虾香 沸腾鲈鱼(宁海首创)  
竹口桃源店(科技大道2号四季桃源旁) 美食热线:15958837088  
店长政府网:687088(取餐前一小时请提前订座) 吧台政府网:567777

宁海连头山康复医院 内设:内科/外科、普  
通外科专业、骨科专业、整形外科专业/康复医学科/医学  
检验科/医学影像科、X线诊断专业、CT诊断专业、  
超声科诊断专业/中医科  
咨询热线:0574-59992999 地址:宁海县桃源街道堤塘路一号(水果市场东)