

《中国网民失眠地图》出炉

近八成网民深受失眠困扰

3月21日是世界睡眠日,《中国网民失眠地图》近日在北京发布。相关调研结果显示:近80%参与者曾失眠,其中广州以79.37%的比例位居第二,第一是上海,第三是长沙,北京、深圳紧随其后。中国睡眠研究会副理事长、首都医科大学宣武医院神经内科主任王玉平教授表示:“失眠发病率高,危害严重,但大众对失眠危害认知低。”

近八成网民深受失眠困扰

据负责此次调查的腾讯健康主编续青萍介绍,此项调研共收集了来自全国32个省市自治区,362个城市,8567份有效问卷。调研发现,越发达城市失眠网民越多,专家认为这和焦虑压力有关。入睡困难是最主要的失眠表现,66.7%的人入睡时间超过30分钟,55.69%的人群出现睡眠质量下

降,52.74%整夜觉醒超过两次。

值得注意的是,近八成网民有失眠经历,而2002年的数据是45.4%。调查结果还显示IT从业者失眠最严重,占7%,其次是广告公关人员,第三是公务员和学生,接下来是医务人员、教师、企业家和创业者。

半数受访者不知失眠危害

据王玉平教授介绍,失眠是指非常想睡觉,但上床后睡不着或容易惊醒,睡眠质量下降、总睡眠时间减少(少于6小时)、以及醒后身体无恢复、伴有日间功能障碍、感到疲劳或全身不适。有31.84%的网民表示会有短时间里出现白天昏昏沉沉没精神,晚上却无精神突突睡不着。王玉平教授解释:“实际上这是偶发性失眠的表现。偶发性失眠属于急性失眠,会导致次日注意力

下降、容易激动、疲劳乏力等症状,有可能增加交通意外、工伤等情况的发生。”

调查显示,半数以上网民不能全面了解失眠的危害。王玉平教授介绍,研究表明失眠与肥胖、糖尿病、高血压、中风等疾病的发生有直接关系,甚至有可能导致乳腺癌和前列腺癌等癌症发病率增高。此外,失眠还有可能引发焦虑症、抑郁症等精神障碍等疾病。

失眠应接受规范治疗

据介绍,医学上有急性失眠、亚急性失眠和慢性失眠区分,急性失眠是总病程短于一个月,亚急性失眠是1个月到6个月之间,慢性失眠大约6个月,对于早发的急性失眠或者偶发的失眠,在指南当中建议早期药物治疗,因为早期的这些急性期的失

眠药物治疗效果非常理想,而对于慢性和亚急性失眠除了药物治疗以外要辅助心理行为治疗,认知行为治疗,这样效果才会比较好。王玉平强调,除了药物,网民还要改变不健康生活方式,养成良好睡眠习惯也是应对失眠的好办法。

失眠简易自我诊断

对失眠的诊断有四条,只要有其中一条,再加上日间功能障碍,就诊断为失眠。第一,入睡困难,入睡超过30分钟。第二,睡眠维持障碍,整夜觉醒次数大于等于两次。第三,早醒,通常正常人维持睡眠时间6个小时、7个小时或者8个小时,但是他只有三四个小时已经醒了,睡眠时间不够,也算。第四,睡眠质量下降,总睡眠时间少于6个小时。

据《南方都市报》报道

专家支招青少年健康睡眠

新华社长沙3月20日电 湖南省第二人民医院睡眠障碍与神经症科主任骆晓林告诉记者,近期,医院接诊了不少睡眠质量不好、精神状态不佳的学生患者,其中不少学生患者出现了白天上课打瞌睡、晚上睡觉常打鼾的症状,睡眠比较浅,而且睡眠的连续性不好。

在长沙工作的周美女士告诉记者,她的孩子罗英现在上初二,每天睡眠时间只有6小时到7小时,小孩做完作业就晚上10点多了,那时才能睡觉,早上6点30分就要起床,有时根本叫不起来,可是孩子7点就得出门,因为学校要求8点10分到校,儿子常说自己睡眠不足,让家长很无奈。

据骆晓林介绍,睡眠是保证人体健康和恢复体力的必要途径,一般成年人要保证一夜睡6小时到8小时,青少年、幼儿则需要保证至少7小时到9小时的睡眠时间。青少年、儿童的最佳睡眠时间应是晚9点到清晨7点。这样的睡眠时间符合自然界阴阳消长规律,长期违反这个规律,就会发生失眠现象。

骆晓林说,良好的睡眠是青少年健康成长最好的天然“营养剂”。目前,引起青少年睡眠障碍的主要原因有学习时间过长、学习压力大、家长经常责骂孩子等。青少年睡眠障碍的治疗主要有健康教育、心理行为治疗、时间疗法、光疗法、

药物治疗、物理治疗、外科治疗等方式。

“现在由于课业负担重等原因,一些青少年、儿童的睡眠时间得不到保证,久而久之导致睡眠质量下降,出现早醒、多梦等症状,甚至发生睡眠障碍。需要警惕的是,睡眠障碍可导致孩子免疫功能低下,体质虚弱,更容易患病。”骆晓林说。

骆晓林提醒,不要因为学习等原因剥夺孩子的正常睡眠时间。调查显示,人为剥夺青少年的睡眠时间,可造成青少年“白天思睡”、烦躁易怒等心理问题。建议青少年定时睡觉、起床,保证充足的睡眠时间,一旦出现长期打鼾、失眠、多梦的症状,应及时就诊。

台湾“2·13”游览车事故追踪

涉事旅行社营业执照被废除

据新华社台北3月20日电 针对“2·13”赏樱团游览车翻覆事故善后理赔及改善作为,台湾交通主管部门20日下午召开记者会宣布,正式废除承办赏樱团的蝶恋花旅行社的旅行社行业营业执照。

2月13日约21时,由台北蝶恋花旅行社组织的武陵农场赏樱团在返程途中不幸翻覆,造成33人死亡、11人受伤,是岛内近30年来最严重的公路事故。

台湾观光局官员说,2月14日观光局已依相关规定要求蝶恋花立即停止经营旅行社业务。之后继续调查发现,蝶恋花不但违法营业,且提供的旅游服务损害消费者生命、身体、财产且情节重大,因此依规正式废除蝶恋花旅行社行业营业执照。

气象专家提醒

“春捂秋冻”有科学道理

据新华社武汉3月20日电 近期南方地区天气时晴时雨,温度忽高忽低,不少居民困惑到底该不该脱去冬装。气象专家提醒,俗语“春捂秋冻”有科学道理,一般来说日温差超过8摄氏度,居民最好还是要注意保暖,继续“捂”着。

湖北省公众气象服务中心总编郑蓉介绍,早春时节,北方多是晴好天气,南方却进入阴雨绵绵的季节,冷暖变化频繁,日温差较大。以湖北为例,尽管进入了春季,近1周以来大部分地区日平均气温不到10摄氏度。

她说,人体与自然界一样,在春天开始复苏,原先处于冬眠的皮肤细胞开始活跃起来,毛孔张开,这时当冷风袭来时,居民如果减衣很容易感冒。

郑蓉介绍,气象上一般用日温差、日均气温来衡量是否需要“春捂”。当日温差超过8摄氏度时,就是需要继续“春捂”的信号。当然也不能一味地捂着,当日平均气温高于15摄氏度时,就可以“不捂了”,换上春装享受阳光。



3月20日,北京邮电大学科研人员在发布会现场展示符合国际技术标准的动画片。

当日,记者在文化部召开的新闻发布会上获悉,国际电信联盟于3月16日正式发布手机(移动终端)动漫国际标准(标准号T.621)。这一标准由中国自主原创、主导制定,是我国文化领域的首个国际技术标准。

新华社发

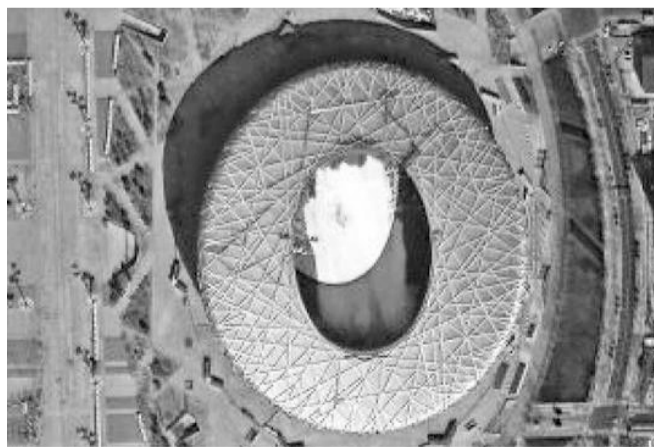
国产卫星高景一号传回高清图像

新华社北京3月20日新媒体专电 我国首颗0.5米级商业遥感卫星高景一号01组卫星近日传回一组高清图像。

据负责卫星研制的中国航天科技集团公司五院航天东方红卫星有限公司副总经理张晓敏介绍,高景一号卫星全色分辨率为0.5米,多光谱分辨率2米,轨道高度500公里,幅宽12公里,具有连续条带、多条带拼接、多目标和立体等多种成像模式。卫星采用先进的控制系统和高度集成的电子系统,重量轻、机动能力强、图像质量达到国际一流水平。

高景一号卫星投入应用后,发回的影像可广泛应用于国家社会发展的众多领域。

高景一号的商业化运营是由中国航天科技集团公司所属的中国四维测绘技术有限公司负责。中国四维测绘技术有限公司总经理徐文表示,高景一号将为全球用户提供以高空间、高时间、高光谱分辨率和全天候对地观测能力为核心的遥感数据及其增值应用服务,以及应用系统解决方案。服务对象涵盖测绘、国土资源调查、城市建设、农林水利、地质矿产、环境监测、国防安



图为2008年北京奥运会主场馆,可以看到场馆内搭起的自由式滑雪场地。

全和应急减灾等众多传统行业。在互联网、位置服务、智慧城市、金融保险等新兴行业也具有巨大的应用潜力。

此外,有了高景一号卫星,谷歌、百度、高德等网站将可以为用户提供更多更好的高分辨率卫星影像,进一步推动互联网地图行业的发展。

2016年12月28日,高景一号01组两颗卫星在太原卫星发射中心以一箭双星方式成功发射。据了解,2017年年底,我国还将发射2颗高景系列卫星,届时4颗0.5米级分辨率卫星将组网运行。这将改善国内高分辨率商业遥感卫星影像长期依赖进口的局面。



3月20日,在朝阳隧道内部,施工建设者在隧道贯通后向另一侧的工友挥手。当日,位于辽宁省朝阳市境内的京沈高铁朝阳隧道贯通。至此,京沈高铁辽宁段39座隧道全部贯通。新华社发