

昨天是世界睡眠日

专家提醒：健康睡眠 益智护脑

□记者 王春霞

本报讯 睡眠如吃饭一样，是我们必须的生命活动，可就是有人天天睡不着。昨天是世界睡眠日，今年中国的主题是：“健康睡眠，益智护脑。”解放军第989医院神经内科主任岳慧丽在接受记者采访时说：“想要改善睡眠状况，改变生活方式很重要。”

有睡眠障碍的人越来越多

昨天上午10点多，记者在第989医院神经内科门诊看到，岳慧丽正在坐诊，前来就诊的患者络绎不绝。40多岁的彭女士苦恼地说：“我天天睡不着觉，有一年多了。去年我做生意很忙，今年我不做生意了，每

天很闲，啥也不干，就是睡不着。”岳慧丽详细了解彭女士的情况后，对她说：“睡眠与生活方式有关，太忙或太闲都不可能睡好觉。你可以找点事干，让自己忙碌起来。没事可以做运动、种种花、看看书，让日子过得充实点……”岳慧丽耐心开导后，又给她开了一些辅助睡眠的药物。

“人为什么要睡眠？是要让大脑得到充分的休息。如果休息不好，就会出现记忆力减退、反应迟钝等症状。”岳慧丽说，失眠是一种身心疾病，现代社会工作和生活的压力越来越大，焦虑抑郁的病人很多，这些病人多数伴有睡眠障碍；不少神经内科的疾病，比如帕金森、卒中后的抑郁等，都会出现睡眠

障碍。现在睡眠出现问题的病人越来越多，各个年龄段的病人都有，一些学生尤其是初三或上高中的学生，由于学习压力大，也会出现入睡困难、多梦等症状。

睡眠时间长短因人而异

生活中，经常会看到养生的文章或资料说，成年人每天要睡8个小时。那么，这种说法对吗？对此，岳慧丽说，每个人对睡眠的需求不一样，比如爱因斯坦每天睡5个小时就够了，有的人需要睡七八个小时才能恢复过来，这是有个体差异的。睡眠时间多少才合适，是以个体第二天醒来之后的身体状况、自我感觉来判断的。不管你睡5个小时还是8个小

时，只要第二天你觉得神清气爽、精力充沛，这就够了。

当然，一个人需要睡多长时间还跟睡眠质量有关。岳慧丽说，睡眠存在一个生物节律，一般要经历5个阶段的周期：入睡期、浅睡期、熟睡期、深睡期、快速动眼期。健康的睡眠需要经过完整的周期才能休息好。如果老是在浅睡期，进不到深睡期的话，即便睡够8个小时，也会感觉疲惫。

那么，如果睡眠不好，应该如何改善呢？岳慧丽说，药物辅助睡眠只是一方面，关键是生活的内容及方式要改变，这个很重要。生活要充实，每天要有事情干；人的生活是有规律的，不要熬夜，作息要规律，养成良好的睡眠习惯。

气象专家 送科普、送图书 山村小学孩子受益

□记者 杨元琪

本报讯 昨天，市气象局“红装志愿者”来到鲁山县碾子营乡韩庄村，为碾子营第十一小学的百余名孩子赠送图书并开展科普讲座。

当天上午，市气象局志愿者来到韩庄村文化广场，将图书搬下车，布置科普讲座会场。下课铃响起后，孩子们涌向小广场，对各种气象设备产生了浓厚兴趣。

“这个箭头指示的方向就是风向吧？”8岁的张恒宇问。“是的，这是便携式自动气象站，能够测量风向、风速、气温、降水量等气象要素。”气象专家刘海波结合相关设备，为孩子讲解气象知识。

广场另一边，孩子们排队领取了科普图书、折纸手工、笔记本等。随后，气象专家还讲解了气象法规知识。

市气象局负责人孟丽丽说，世界气象日即将到来，组织此次活动旨在丰富山村孩子的气象防灾减灾知识，在孩子们的心里种下一粒“科技种子”。

男青年撞车受重伤 交警救人垫医疗费

□记者 孙书贤

本报讯 一名骑电动车的男青年夜晚发生意外身受重伤，郟县公安局交警大队案件中队民警杨召兵及时将其送到医院，并垫付了医疗费。昨天上午，郟县白庙乡仙庄村的辛先生来到郟县公安局交警大队，感谢民警救了他儿子的命。

辛先生说，3月18日晚，他的儿子辛元荣骑电动车在回家途中发生了意外，幸遇好心人伸手相救。经多方打听，辛先生得知儿子的救命恩人是郟县公安局交警大队案件中队民警杨召兵。

“杨警官是俺家的大恩人啊！”昨天上午，辛先生紧紧握住杨召兵的手再三表示感谢。

杨召兵告诉记者，3月18日晚上10点20分左右，他驾车行驶到郟神公路五里庙路段时，看到一名骑电动车的男青年与停在路边的一辆汽车发生了碰撞。这名20多岁的男青年头部严重受伤，倒在地上。他急忙拨打了120急救电话，并询问受伤青年家里的联系方式。杨召兵按男青年提供的手机号码拨过去，接电话者不相信，并挂断了电话。很快，受伤男青年的手机响了，杨召兵接通电话联系到了男青年的家人。

随后，杨召兵和及时赶到的120急救车将伤者送到郟县中医院救治。杨召兵还为其垫付了500元医疗费。

待受伤青年的父母赶到医院后，杨召兵才默默地离开了医院。

“当时我也没有考虑那么多，只想着赶快救人。我觉得不管是谁遇到了这样的事，都会伸手相救的！”杨召兵说。

春季忙补绿

3月19日，在鹰城广场北侧人工湖畔，管理人员在种植大叶黄杨球。当天，记者从市园林处鹰城广场养护队了解到，从本周开始鹰城广场春季补绿种植全面铺开。据介绍，此次将种植37400余棵南天竹、法青、红叶石楠、红玉兰、大叶黄杨球等观赏花木及2000平方米百慕大草坪，进一步提高鹰城广场的绿化景观效果。

本报记者 李英平 摄



借钱给女子加油 鲁山一男士直呼上当

□记者 胡耀华

本报讯 “当时她信誓旦旦，说第二天用微信还钱，可到现在对方都没有音信。”昨天上午，鲁山市民胡先生告诉记者，一名女子谎称没钱加油，他好心借钱，结果发现被骗了。

胡先生说，3月18日下午4时许，他驾车行驶至郑尧高速鲁山下汤收费站东边约200米时，一名30岁左右的女子突然到路上招手拦车。该女子指

着路边一辆黑色奔驰轿车(皖DF1175)称，自己开车去济源，车没油了，想借点钱加油。胡先生迟疑了一下，对方说：“大哥，你不用怀疑，你看我开的车，像骗子的吗？你记着我的电话，也是微信号，明天到家我用微信转账还你。”胡先生见对方信誓旦旦，答应给她100元钱。对方接过钱后希望胡先生能再给200元。胡先生有点儿怀疑对方，便称自己带钱不多，并告诉女子微信转账也能加

油。该女子说，她是卖茶叶的，当天已经通过微信转了20万元货款，已超出额度，无法再使用微信转账了。说完，女子驾车向不远处的加油站驶去。胡先生跟了上去，结果发现女子并未加油，直接从下汤高速路口上高速了。

3月19日下午，女子一直没有音信，不接电话，也不回短信。3月20日，胡先生再次拨打对方电话，却发现对方已关机。胡先生说，对方的电话是

18588445742，是广东深圳的联通号。

为了揭穿女子的骗局，3月20日下午，胡先生到鲁山县公安局库区派出所报了案。

“此事已立案，目前正在进一步调查中。”昨天上午，鲁山县公安局库区派出所民警告诉记者，经查，报案人反映的车辆注册登记在安徽省，车主系一名女性。根据报案人提供的电话号码，他们多次拨打，并发了短信，但目前仍未接到回复。

睡醒了≠酒醒了！

多名司机因“隔夜酒”被查

□记者 赵志国

本报讯 头一天晚上喝了酒，第二天醒来感觉没事了，驾车上路，谁知被交警查出酒后驾驶。记者昨天从市公安交警支队了解到，我市公安交警部门在严查酒驾专项行动中，查

获多名隔夜酒司机。

3月18日早上，叶县交警大队民警在叶叶线宁洛高速桥下设卡盘查，20分钟内查获3名隔夜酒司机。上午8时许，叶县居民孙某驾驶小轿车行驶至检查卡点。执勤民警发现孙某车内有酒精味儿。

经检测，孙某体内酒精含量为61mg/100ml，属于饮酒驾驶机动车。

少时，驾驶员宋某、王某也因酒后驾驶被查。这3名驾驶人均称“前一天晚上喝过酒”。

市公安交警支队交警提醒

广大司机朋友，隔夜酒驾应当引起大家重视，因为酒精在人体内消散时间为10-20个小时，一般24小时后会达到正常状态，但因因人而异，酒精在有些人体内存留更持久。只要体内酒精含量超标，驾驶机动车就属于酒驾。