

缺觉成了新流行病

不少年轻人感叹已“病入膏肓”

调查>> 8成市民睡不够8小时

“缺觉也是病?那我现在肯定已经‘病入膏肓’了。”市民小严告诉记者,她去年大学毕业,现在在一家知名的家纺公司上班。下班后,一般会用1个小时回到租住的房屋,然后自己做饭吃,之后便会闺蜜聊聊天,再洗漱一下。

“一般晚上9点多就上床了,也没什么事情,就拿着平板看电影或者综艺节目,然后玩玩游戏,基本都是12点以后才能睡着,半夜醒了都得摸出手机刷半个小时空间才能睡着。

到了周末更严重,晚上熬到一两点才睡,中午接近12点才起,标准的‘子午觉’。”小严说。

“我有躺在床上玩手机的习惯,不刷到11点根本睡不着。我儿子去年开始上一年级,虽然晚上不用我照顾,但每天早上都得6点半起床给他做饭,送他去上学后再去上班,每天实质睡眠时间只有6个小时左右,远达不到8小时。”30岁的市民王女士说,现在她经常处于一种晚上睡不着白天起不来的状态。

20日,记者在微信与QQ空间进行调查,请零点钟以后睡觉以及

睡眠不足8小时的人点赞,结果1个小时内,微信收到了21个赞,7条评论,QQ空间则收到54个赞,数十条评论。

随后,记者在街头随机咨询了20名年龄在18岁到35岁间的市民,其中有17名市民表示,睡前有看电视,玩手机或者玩电脑的习惯,并且由于玩手机、工作或者照顾孩子等原因,睡眠达不到8个小时;有9名市民坦言经常在11点半之后才开始准备睡觉。

最近有研究中心把睡眠时间经常少于5至6小时的状况,定义为新的公众健康流行病,即睡眠缺乏症。消息一出,不少临沂市民表示自己已经“病入膏肓”,更有不少年轻人的睡眠时间都在12点之后。

记者 左肖 孙飞霞

探因>> 晚睡会影响睡眠节律

对于将睡眠少于5至6个小时的症状定义为新流行病,东方萨提亚心理咨询中心院长李学慧认为是合理的,而且他预测未来患这种睡眠不足流行症的人将会越来越多。

李学慧则表示,白天睡不醒,晚上睡不着,这是当下许多年轻人共有的一种生活状态。由于生活压力、不

良生活习惯或者外界吸引,熬夜打游戏、上网,不知不觉就会把时间拖到很晚,这种“晚睡强迫症”就是患者能自己意识到该睡觉了,但就是不想睡,在心理学上是“拖延症”的一种。

临沂市荣军医院精神科主任韩帮海介绍,人的大脑的褪黑素在凌晨3至4点左右达到顶峰,褪黑素没有

完全发挥作用。人看起来就会脸色暗沉、眼圈发黑。

“大部分年轻失眠的人与熬夜之后影响睡眠节律有关。”韩主任介绍,熬夜不仅会打破正常的生物节律,生物钟乱了以后也容易引起失眠,长期晚睡会不仅会影响睡眠节律还会引起神经衰弱、焦虑等。

声音>> 缺觉不仅是病后果还很严重

“睡眠不足轻则导致焦虑不安,脾气暴躁,时间长了不仅会导致患者抵抗力差、衰老、老年痴呆等身体现状,还会诱导精神症比如强迫症,抑郁症等,再严重些会导致患者有自杀倾向。”李学慧说。

对于如何减轻“晚

睡强迫症”,李学慧建议,首先要调整自身的心态及情绪,以平常心看待生活,在安静安然的情绪中接纳自己的现状;其次要改变不良的生活习惯,不在深夜喝浓茶、咖啡等;最后可以在安静或者轻音乐的环境中尝试静坐或者冥想,摒除杂念让大脑接近于浅睡眠状态,15分钟便能达到1到2个小时深度睡眠的效果。

“长期熬夜会造成人的自主神经功能紊乱,影响内分泌,进而形成一系列的疾病。而睡不着引起的焦虑,会影

响心跳和毛细血管,造成脑供血减少,这将会出现慢性的脑功能损害,长此以往智力和脑功能都会出现改变,年龄大了会出现痴呆的早期表现。”韩帮海建议,年轻人晚上睡眠低于6个小时,并且出现烦躁、易怒、抑郁、焦虑等症时,应该找心理医生寻求帮助,调整心态。

临沭县供电公司 “温暖彩虹”迎峰度冬

日前,临沭县供电公司开展了百日隐患排查整治活动,以“温暖彩虹”行动为抓手,全面开展“迎峰度冬在行动”,消除安全隐患,确保温暖度冬。1月12日,临沭县供电公司郑山供电所员工对辖区内电力设施进行巡视检查。

截至目前,临沭县供电公司在300村,12个社区设立宣传点,引导群众科学合理用电,集中开展“安全用电宣传”讲座48场,发放安全用电宣传图册20000余份、服务联系卡24000余张。

(李启运 杨斌)

看似关门停产实则炉中火旺

河东一五金厂收整改通知后仍继续生产

本报1月20日讯 连续几个月来,为进一步加强大气污染防治督查推进工作,临沂市5个大气污染防治督查推进组对临沂市的大小企业进行了现场督查暗访。20日的督查暗访发现,河东区一家五金厂在收到停产整改通知书后,仍在生产。

20日上午,记者跟随大气污染防治督查推进组的工作人员到河东区郑旺镇、相公

街道和凤凰岭街道,以及经济开发区朝阳办事处、梅埠办事处等多地进行督查暗访。

其中,在河东区九曲办事处凤凰大街的河东区胸科医院东临,一家五金厂被市民以“排放浓烟”举报。2014年12月31日,该五金厂收到停业整改的通知书后仍继续生产,被市民再次举报。记者跟随督查组到达之时,厂区内的生产炉正在使用,并没有停产。

另外,当督导组行至河东区凤凰岭街道王黑墩村时,发现村头燃烧垃圾,有大量浓烟冒出。

目前,临沂大气污染防治攻坚指挥部督查推进组仍在进行现场督查,对督查中发现的问题由媒体进行曝光。另外,对现场督导检查中发现的问题向相关责任单位下发督查办理通知单限期整改落实。对督办单下发后逾期未有效

整改落实的,由综合协调组报请相关攻坚指挥部领导组织实施约谈。约谈后问题仍未有效整改落实的,报纪检监察机关实施行政问责。

(本记)



拍卖公告

受有关部门委托,定于2015年2月3日上午10:00时在本公司拍卖大厅公开拍卖:

- 1.赵邦龙所有的热压机一台,冷压机一台,抛光机一台,打胶机一台,多边形一台,2.王章云所有的鲁Q7382G号轿车一辆。

展示时间及地点:以上标的自公告之日起至拍卖日前在标的所在地公开展示。

有意竞买者持有效证件和保证金(不计息)于拍卖日前到公司财务部办理竞买手续。

公司地址:临沂市市中区滕县路2号
 联系电话:0539-8190222
 临沂正大拍卖有限公司
 2015年1月21日

尸源协查

2015年1月12日,在临沂市兰山区北京路派出所辖区沂蒙路沂河金得大桥东侧水中发现一未知名男性尸体,年龄25岁,尸长约178厘米,发长5厘米,死者身穿黑色羽绒服,内穿蓝色底带蓝白黄田羽绒衫,下身穿蓝色牛仔长裤,双脚踏棕色皮鞋,白色袜子。

如有认识或提供线索者请与临沂市公安局兰山分局民警联系。

联系方式:北京路派出所 滕所长:0539-7305071 刑事科学技术室 陈警官:0539-7303166
 自公告之日起,无人认领,1月内公安机关将按照有关规定处理相关事宜。

2015年1月20日

遗失声明

- 山东万事兴农牧集团有限公司,(临沂市工商行政管理局2013年09月16日核发)营业执照副本丢失,注册号371300200012886 声明作废
- 高庆荣驾驶证 372822197501027973 丢失,声明作废
- 乔增亮驾驶证,身份证 372822197907255431 一并丢失,声明作废
- 冯全礼驾驶证 372822197603204619 丢失,声明作废
- 朱秀民残疾证:37282219570504271114 丢失,声明作废
- 临沂市威鑫货物托运部,孙崇贞,组织机构代码证书副本及山东省组织机构代码公共信息IC卡丢失,代码:05903361-6 声明作废
- 史国,税务登记证正、副本丢失,税号37280119730922401901 声明作废
- 胡龙龙驾驶证:371322198805253415 丢失,声明作废
- 王凤艳残疾证,证号37280119711120289344 丢失,声明作废

- 临沂正国电器,闫正国,个体工商户营业执照正、副本丢失,注册号:371301600779011 声明作废
- 安邦财产保险有以下单证丢失:交强险标志一份,印刷流水号13000100001400789448 声明作废
- 李林林,鲁Q9315Z 交强险标志贴及保单丢失,保单号:PDZA201437130000103782 声明作废
- 蒙阴县岱崮镇财政所开户许可证核准号z4739000014401 丢失声明作废挂
- 江淮牌载货汽车底盘合格证丢失,编号WCH0212E3203425,车架号LJ11R9DE7E3203425,发动机号E37J4E00186,声明作废
- 法定代表人毕景佑,个体营业执照副本丢失,注册号:371302600225777,声明作废
- 黄朝强 军人伤残证鲁军Q000021 丢失,声明作废
- 刘树泉,二代身份证 371312199802056450 于2015年1月19日不慎丢失,声明作废
- 团林镇李家桑园村村民发展互助资金协会,信用社开户许可证丢失,号码91606190020100006218,声明作废

- 团林镇北泉子二村村民发展互助资金协会,信用社开户许可证丢失,号码91606190020100006331,声明作废
- 临沂临港经济开发区永盛饭店,营业执照丢失,注册号371332600017334,声明作废
- 临沂临港经济开发区传奎批发超市,食品流通许可证正副本丢失,号码SP371332150001977 声明作废
- 临沂临港经济开发区盛安加油站,组织机构代码证副本丢失,代码卡73816586,声明作废
- 姓名:张秦维,身份证号:371324199303096832,身份证不慎丢失声明作废
- 姓名:任成英,地址:山东省费县上冶镇石桥村,因残疾证丢失,残疾证号码:37283119390916192043,特此挂失
- 林萍不慎丢失2004年评定的高级会计师职称证书,声明作废
- 车主元树娟,车号鲁Q6C762,在中国人民财产保险股份有限公司临沂分公司购买的交强险贴丢失,声明作废
- 临沂宝华汽车运输有限公司,鲁Q420A 挂行车证挂失,声明作废
- 临沂宇联运输有限公司,鲁Q5483W 鲁QAY06 挂尤步才道路经营许可证正副本,二

- 级维护卡一并丢失,声明作废
- 临沂市宏祥汽车运输有限公司,鲁Qw7898 鲁QQB37 挂鲁QCF30 挂鲁Q1691A 鲁Q5167A 营运证二级维护卡丢失,声明作废
- 临沂胜翔运输有限公司,鲁Q0195B 鲁Q669R 挂鲁QAZ88 挂营运证二级维护卡一并丢失,声明作废
- 临沂市时美通讯有限公司,营业执照正本,陈建生,注册号371302228013955 丢失,声明作废
- 沈正国,个体工商营业执照副本371301600656232 丢失,声明作废
- 刘春,税务登记证副本371326199003028531Q0 丢失,声明作废
- 林平,营业执照正本371301600542272 丢失,声明作废
- 张风中,个体工商户营业执照副本371301600668437 丢失,声明作废
- 临沂市顺驰运输有限公司,鲁QQM53 挂,行车证丢失,声明作废
- 徐盼盼,身份证丢失6月20日,号码371327199201062526 声明作废
- 刘超身份证驾驶证 371302199408254317 丢失,声明作废