

# 《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示 约一半人在零点后入睡

晨报讯(记者 于婧媛)3月21日是世界睡眠日。中国睡眠研究会发布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示,我国居民平均睡眠时长为6.75小时,28%的人群夜间睡眠时长不超过6小时。其中,“00后”平均入睡时间为00:33。

本次发布的调查结果还显示,仅有29%的被调查人群在23:00前入睡,47%的人群在零点后入睡,13%的人群在凌晨2:00后入睡。其中,“00后”平均入睡时间为00:33,“70前”入睡时间为23:02。

“70前”及“70后”的已退休人员常被夜醒/早醒、夜间如厕困扰,“00后”和“90后”的年轻人则困扰于入睡困难。近年来,“00后”已成熬夜主力军。

针对大学生群体的调查显示,56%的大学生每天使用手机超过8小时,且有51%的人在零点后入睡,更有19%的人入睡超过凌晨2:00。

另外,上班族群体在非工作日晚间睡眠往往更充足,比工作日平均多睡33分钟,入睡、觉醒时间也会比工作日晚一点,而大学生非工作日的入睡、觉醒时间会比上班族更晚。

睡眠约占人生的1/3时间,大

量研究表明,睡眠不好会导致内分泌紊乱、血压血脂等异常、嗜睡精神不振、情绪焦虑抑郁、免疫力下降、脱发、憔悴、衰老加速、包括肿瘤在内的疾病的发生发展。

## 健康提醒

晨报记者 于婧媛  
通讯员 石青青

《健康中国行动(2019—2030年)》明确提出,重视睡眠健康,每天保证充足的睡眠时间,工作、学习、娱乐、休息都要按作息规律进行,注意起居有常,提倡成人每日平均睡眠时间为7至8小时。而如今不仅是老年人,越来越多年轻人也存在睡眠障碍,职场女性尤为突出。如何克服睡眠障碍,拥有好睡眠呢?为此,晨报记者采访了厦门大学附属中山医院神经内科睡眠障碍门诊副主任医师、博士朱仁敬,请他来为大家解答。

最近,一位40多岁的女子因职场晋升失败,自感挫败和沮丧,失眠了两个多月,导致她白天头晕头痛,精力不集中,工作上错误频出。为解决这个问题,她来到厦门大学附属中山医院神经内科

睡眠不足,免疫器官得不到休息与恢复,久而久之,免疫力可能越来越差,癌细胞就容易逃过免疫系统的封杀。研究发现,与每天拥有7—7.5小时睡眠时间

人群相比,睡眠时间小于5小时的女性,患结肠癌的风险增加约36%;而睡眠时间小于6.5小时的男性,患肺癌的风险增加约112%。

## 如何睡好觉? 专家来支招

睡眠障碍门诊就诊。医生首先从心理行为治疗层面入手,帮助她调整了睡眠认知,让她明白短时间的失眠对身体影响不大;同时,帮助她改善睡眠习惯,如设定固定的睡觉时间、避免在床上使用电子设备等。医生还给她开了短期的辅助睡眠药物,以帮助她更快地入睡。

厦门大学附属中山医院神经内科睡眠障碍门诊副主任医师、博士朱仁敬表示,一般来说,3个月以内有诱因的短期失眠很容易调整,3至6个月是亚急性失眠,半年以上的就属于慢性失眠,需要先解决认知的问题,才能进一步治疗。

有些人被“我今天只睡了几个小时”等思想负担困扰,加剧了心理焦虑,结果更睡不好了。对此,朱仁敬表示,大部分人的睡眠时间为7至9个小时,但每个人对睡眠需求是有差异的,即使

是同一个人在不同年龄段、不同生理状态下睡眠需求也是不同的,因此不必强求,只要第二天自己的生活工作不受影响就不算失眠。

另外,有人长期服用褪黑素,以求睡个好觉,但又觉得只有刚开始吃时有效果。对此,朱仁敬表示,这很可能是“安慰剂效应”,褪黑素只是对一些倒时差的人、褪黑素缺乏的人等群体产生一定的效果。

其实,想要睡好觉,最重要的还是要改变不良习惯。朱仁敬告诉记者,在他接诊的失眠病人中,睡前玩电子产品的非常多,而熬夜刷视频、看小说会延缓入睡时间,造成第二天起床后一直昏昏沉沉的。所以,朱仁敬建议失眠的患者,睡前2小时内不要玩手机等电子产品,并提前20分钟至半个小时上床躺着,从而有效地改善睡眠质量。

## 核医学科开科 治病有“利器”

晨报讯(记者 曾昊然 通讯员 夏华珍)近日,厦门医学院附属海沧医院(厦门市海沧医院)核医学科正式开科,该院党委副书记、院长蔡成福,副院长叶辉、李超以及相关科室负责人、专家、科室代表等共同参加了开科仪式。

核医学科主任医师李明浩介绍,核医学是核技术在医学领域的应用。核医学检查前,医生会把微量的放射性核素连在某些化合物上形成显像剂并为患者注射,显像剂会被病灶或特定器官所摄取。核医学检查中,被病灶等所摄取的显像剂会发出射线被设备探测到,经仪器处理形成图像,方便医生诊断与评估疾病,从而指导治疗方案选择。由于放射性核素衰变原理,放射性核素会很快被排出体外(少则数小时、最多1—2天),极少发生副反应,因此做核医学检查是非常安全的。

据介绍,核医学科除疾病检查、诊断外,还能实现疾病的治疗,特别是能利用放射性核素对付甲状腺疾病,如甲亢的治疗、甲状腺癌术后的治疗、骨转移的核素治疗等。核医学科目前开展检查项目包括全身骨显像、肾动态显像、甲状腺静态显像、胃排空显像、心肌灌注显像(静息)等。

## 分类广告

海西晨报面向海峡西岸,发行覆盖全省,厦门、漳州、泉州、龙岩等海峡西岸区域。

## 刊登声明、公告、启事等

登报热线: 5550633, 5581501, 18030270336, QQ:2290530096

友情提醒:本版提供的信息仅供参考,敬请证明对方相关资料,若因此产生的一切法律纠纷与本报无关。



地址:厦门市政务服务中心3楼A厅2号窗口(电话:7703729)  
湖里区枋湖南路29号湖里政务服务中心二楼1号窗口(电话:5581162)  
吕岭路122号报业大厦10楼1009室(电话:5550633)

扫一扫加微信办理

公告	清算公告	清算公告	遗失声明	●张哲豪遗失普通高等学校(闽西职业技术学院)毕业证书,电子注册号:113151202206032334,特此声明。	●厦门市青普启元融合科技产业有限公司不慎遗失公章、财务专用章、法人章各一枚,声明作废。
傅志强(身份证号码:350322197611094330):本委立案受理的申请人福建省帆船帆板运动管理中心与你人事争议仲裁案,因你通过其他方式无法送达,现依法向你公告送达本委厦集劳人仲案字[2024]第670号《被申请人参加仲裁活动通知》、人事争议仲裁申请书副本、《仲裁告知书》、《举证告知书》、《仲裁庭组成人员通知》、《开庭通知》(开庭时间:2024年5月14日14时30分;开庭地点:厦门市集美区诚毅大街1号11楼仲裁庭)等。限你自本公告发布之日起三十日内到本委(厦门市集美区诚毅大街1号11楼)领取上述仲裁文书,逾期即视为送达。 厦门市集美区劳动人事争议仲裁委员会	厦门唯贤畜牧专业合作社(统一社会信用代码:933502125750453572),因公司决议解散,于2024年3月21日成立清算组,请各债权人自公告之日起四十五日内,向本公司清算组申报债权及办理债权登记手续。 清算组成员:颜添寿、颜德水、颜德苗、颜新新、颜美丽 联系电话:13606942331 联系地址:厦门市同安区五显镇后塘村后塘里243号 ●厦门唯贤畜牧专业合作社清算组 ●厦门市同安区市场监督管理局 2014年7月8日核发的营业执照正、副本,统一社会信用代码:933502125750453572,声明作废。	厦门市同安区小古宅农渔专业合作社(统一社会信用代码:933502123031120852),因成员大会决议解散,现已成立清算组,请各债权人自公告之日起四十五日内,向本社清算组申报债权及办理债权登记手续。 清算组负责人:陈佳宾 联系电话:13950123345 联系地址:厦门市同安区洪塘镇苏店村小古宅里71号之一 厦门市同安区小古宅农渔专业合作社清算组 ●厦门市同安区小古宅农渔专业合作社遗失厦门市同安区市场监督管理局2016年6月30日核发的营业执照正、副本,统一社会信用代码:933502123031120852,声明作废。 ●厦门市同安区小古宅农渔专业合作社遗失公章一枚,声明作废。	父亲阙开田,母亲钟桃香之女阙语桐出生医学证明遗失,编号:O350654641,声明作废。 ●魏爱梅登报遗失位于福州市马尾区名城港湾五区尚郡12-703购房发票,于2015年1月21日开票,号码:922521,金额:406607元,声明作废。 ●厦门瑞津建设工程有限公司遗失厦门市翔安区市场监督管理局2019年5月20日核发营业执照正本,统一社会信用代码:91350213685290599H,声明作废。 ●厦门万骑冷链物流有限公司遗失道路运输证,车号:闽DJ6665,证号:350201267207,声明作废。 ●厦门市三航伟业投资有限公司遗失闽DF5755(黄色)运输证,证号:350213013195,声明作废。	●厦门漳屿物流有限公司遗失道路运输证,车号:闽DD175挂黄,证号:350201178807,声明作废。 ●厦门迪壹运输服务有限公司闽DJ0100(黄)遗失道路运输证,证号:350212023895,声明作废。 ●厦门院固鸿物流有限公司遗失道路运输证,车号:闽DG5578黄,证号:350201265357,声明作废。 ●厦门院固鸿物流有限公司遗失道路运输证,车号:闽DG3977黄,证号:350201265350,声明作废。 ●遗失:厦门凝湖悦龄健康管理有限公司遗失财务章一枚,声明作废。 ●遗失:厦门曙祺雅文化传媒有限公司遗失财务章一枚,声明作废。	●福安市新精艺塑业公司遗失公章一枚,现声明作废。 ●遗失:厦门轩恒达贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。 ●遗失:厦门市美人志形象管理有限公司遗失公章一枚,声明作废。 ●遗失:碧海兰亭(厦门)装修设计有限公司遗失公章一枚,声明作废。 ●厦门狐猴网络科技有限公司不慎遗失公章一枚,声明作废。 ●厦门葛兰素商贸有限公司不慎遗失公章一枚,声明作废。 ●厦门铭人聚文化传媒有限公司不慎遗失公章一枚,声明作废。

**遗失公告**  
登报热线:18030270336  
(微信同号)