

拯救睡眠特“困”人

世界睡眠日:这份睡眠指南请收好

■乐清市融媒体中心记者 郑露露 通讯员 林晓秋

3月21日是第23个世界睡眠日，今年世界睡眠日的中国主题是“良好睡眠，健康之源”。昨日，乐清市社会治理中心、乐清市疾控中心、乐清市心理卫生协会、乐清市人民医院、乐清市三医、乐清康宁医院、南岸社区等开展2023年世界睡眠日公益活动，为市民提供现场义诊和心理疏导服务。

睡眠是人体的一种主动过程，可以恢复精神和解除疲劳。然而，晚上难以入睡、睡眠质量不高等睡眠问题困扰着许多人。医生提醒，不良的睡眠习惯可增加慢性疾病风险，拯救睡眠特“困”人需要“身心同治”，出现睡眠障碍要及时就医。

压力过大 依赖药物

陈女士今年36岁，从事家装设计工作。由于工作的职业特点，她经常熬夜画设计图，凌晨2时以后睡觉是常有的事。但不管几时睡，第二天仍要准点上班，这导致她白天工作时总是昏昏沉沉无法集中精神，工作往往拖拉至下班后还未完成。晚上辅导孩子功课至到睡下后，她又要坐在电脑前完成白天未完的工作。

长时间的的压力和熬夜导致她的睡眠时间混乱，出现越夜越精神的状态，哪怕很早上床，也要翻腾好几个小时才能睡着。为了帮助尽早入睡，她到药店购买了褪黑素，刚开始她觉得吃了有用，可吃了一周后，她就发现依然难以入睡，于是又在网上购买了睡眠片等助眠产品。如今仿佛成了一种心理依赖，睡前不吃一点助眠的产品，就感觉睡不着。

到医院就诊后，医生建议陈女士要通过调节睡眠习惯和生活习惯来帮助克服睡眠障碍。

长期熬夜 心脏早搏

婷婷（化名）是一名新手妈妈，去年7月刚生下宝宝，为了给孩子更多的陪伴、更好的喂养，她选择了母乳。每天工作时，她需要带着背奶器出门，晚上孩子跟着自己睡方便喂奶。但孩子还小，有时夜里要醒来两三次，频繁打断她的睡眠，导致她无法进入深度睡眠，孩子一有动静就醒了。

第二天上班时，总是困得哈欠连连，有时偶尔还需要喝一杯咖啡提神，但因为在哺乳期，也不敢多喝。今年2月底，她发现自己的心脏出现了不正常跳动的情况，到医院看诊



睡眠日活动。翁晓泽 摄

后，被诊断为室性早搏。医生建议其要戒断含咖啡因的饮品，同时让自己得到充分休息，并开出了一些保护心脏的药物，调理一个月。

失眠群体 日渐年轻

俗话说，人老了难入睡，但随着时代发展，睡眠障碍不再是专属于老人的问题。记者从乐清市人民医院了解到，近些年因睡不好到医院就诊的患者明显年轻化，青少年和年轻人占比非常高。数据显示，我国睡眠障碍患者中，青少年睡眠障碍发生率已高达26%。

市人民医院心理科主任医师宋乐鸥介绍：“以前大多是年纪大的人睡不好，现在中青年成了失眠主要人群，职场人士常因工作压力和过长工作时间导致无法正常入睡、入睡时间长等，还有很多人存在“睡眠拖延”问题，到了点也不肯睡觉。”此外，青少年儿童由于正处于生长发育期，因过度的学业压力和无法排解的人际关系矛盾等问题，引发了睡眠障碍、心理问题等。睡眠障碍严重影响孩子

健康成长，睡眠质量差会导致孩子的体质下降、精力不足，影响认知发育与记忆力，甚至可能引发厌学或抑郁情绪等心理问题。

助眠药物 不可乱吃

宋乐鸥表示，不要因为一两次失眠就惴惴不安。失眠问题往往是因为不良的生活方式、过度的精神压力、紧张焦虑等因素导致的。

失眠可通过改善生活方式和心理释压等方法来改善，白天适当运动、避免多睡，避免服用酒精、咖啡、浓茶、红牛等兴奋性的饮料，每天定点入睡，保持良好的生物钟。如果有紧张、焦虑情绪，可通过一些休闲活动让自己从压力中暂时解放出来，找朋友倾诉或进行辅助的心理咨询、调节进行治疗。

同时，也要适当注意饮食与睡眠的相关性，晚餐少吃燥性食品，如肉、蛋等高蛋白食物，饮水不宜多，晚餐、夜餐不宜过饱。睡前少吃有兴奋作用的饮食和保健品，如烟、酒、咖啡、浓茶及红参等补品。睡前可听

一些曲调婉转、节奏舒缓的音乐，做深呼吸，让大脑尽快平静下来。

“失眠症是有明确定义的，比如说一个月之内每个星期有三到五天的人睡困难，困难是指卧床之后超过半小时睡不着，或者是有早醒，而且容易多梦，整个过程达到一个月以上，我们就能诊断为失眠症。”宋乐鸥说，若睡眠问题持续得不到改善，建议市民到医院就诊，寻求医生专业的帮助。

部分市民喜欢自行购买一些助眠药，但其实药物不能乱吃。有的安眠药治疗失眠的效果虽然好，但服用过量或长期服用都可形成药物依赖；有些药物维持安睡状态的时间短，仅2到4小时就会自动醒来，醒后再次入睡比较困难，对解决根本问题并没有多大的作用；还有一些保健品，如褪黑素，中老年人由于年龄的增长，松果体逐渐萎缩直至钙化，分泌的褪黑素减少，吃褪黑素有作用，但青壮年吃却未必有用。医生建议，使用助眠药物时，还是需要到医院就诊，具体情况具体分析，遵循医生的指导服用。

20多年观3500部电影 读上千本书

倪孟旭:书影共读体验别样人生



■乐清市融媒体中心记者 侯人玮

“你们平时都喜欢看什么电影？”“我个人比较喜欢看剧情丰富或者有深刻内涵的电影。”3月19日下午，电影爱好者倪孟旭受邀在图书馆二楼文化驿站开展以“电影 不止是娱乐”为主题的讲座，分享了电影在他生活中产生的美妙的“化学反应”。

电影赋予了心灵成长

倪孟旭是乐清虹桥人，最早接触电影时，他还在读小学，那会村里定期会有放映员来放电影，他每次吃过晚饭就早早到放映点抢占前排。“小时候我很喜欢一部叫《少林寺》的电影，觉得非常有趣，看了三四遍，对电影产生兴趣大概就是从那时候开始的。”

多年来，只要有闲暇时间，倪孟旭都会观看电影，从大学到现如今，他已经观看了3500多部电影。随着观影数量增加，他的人生态度也产生了微妙的变化。

在生活中，倪孟旭自认是一个普通的高中老师，人生经历可能不会那么丰富多彩，但是观影可以让他跟随主人公的脚步，无门槛、沉浸式体验一段别样的人生故事，感受主人公的欢喜与悲伤，从而增加自己的生活体验和经历。“就像杨德昌说的——

电影发明后，人类的生命至少延续了三倍。”

优秀电影不仅用来欣赏的，也是用来思考的。《东京物语》中深远的物哀之情；《阿姆斯特丹》中对自由的追求；《十二怒汉》中对个体生命的尊重；《荒蛮故事》中讲述的人性黑暗面等，都让倪孟旭对人生有了新的思考。“电影不仅照顾人类的情感，预演未来的生活，也让观影者获得个人心灵的成长。”

阅读、观影呈双向奔赴

文字和影像，不管接触到哪一个，都会产生美妙的连锁反应。

倪孟旭不仅爱电影，也酷爱阅读。他家里有一面很大的书墙，上面摆满了各种书籍。“小时候，父母在外工作，我跟着爷爷奶奶生活，比较枯燥无味，所以课余时间都在阅读上面。工作后比较忙，但我也基本保持每天阅读半小时至两小时，目前也读过上千本书了。”

在倪孟旭看来，看电影，其实也是一种阅读，它和读书是很难泾渭两分的，尤其是一些文学类的电影，同样是很好的文学作品，例如《雷雨》《海带和爷爷》《了不起的盖茨比》等。“在读书和看电影方面，我全都好奇，先接受，再慢慢体会、寻找，找到真正进入内心的东西，可以说是宽进严出。”他说。

《蓝色星球》《地球脉动》《爱猫之城》《中国》……倪孟旭有时候也会观看各种各样的纪录片，由于一些纪录片有观看门槛，他就会事先阅读相关书籍，“我个人非常喜欢苏东坡，在看《苏东坡》这一纪录片时，为更好地了解纪录片的背景和意义，我看了13本不同版本的苏东坡传记，



再结合苏东坡的纪录片，我对他就有了一个较为全面的认识。”倪孟旭表示，阅读和观影是相辅相成的，是种双向奔赴，观影能让人更好地享受阅读。

观影成“特殊”教育实践

倪孟旭现就职于乐清市第三中学，是一名历史老师，在他看来，电影就是一项能帮助学生喜爱和了解历史的有力工具。

倪孟旭介绍，“全美最佳教师”雷夫·艾斯奎斯就认为，优秀电影能建立孩子的品格，了解正确或错误决定所造成的深远影响，并且能让他们就算是身处困境也能为信念挺身而出。鉴于这种理念，倪孟旭也成立了一个“周日电影俱乐部”，经过精心设计和合理规划，使得看电影变成一种不同于课堂教学的教育实践，并借

“电影 不止是娱乐”讲座。侯人玮 摄

此提高学生的电影欣赏水平，增长他们的见识。与此同时，倪孟旭也会找很多同名书籍放在班级里，供学生阅读，让他们养成书影共读的习惯，形成批判性思考的能力。

“电影俱乐部在每周日下午（学生返校日）播放一部电影，亲情、欲望、爱情、励志……每部电影都精挑细选，学生自愿参加，但看完后要写一篇观后感。”倪孟旭表示，一开始他还担心学生会因不想写读后感而拒绝参加观影活动，没想到大家非常积极，每次都是全员参加。“我还编辑了第一期班刊，把多年来学生的观后感发表出来，并制作成书，同学们都非常感动。”他说。

如果你身边也有这样的阅读榜样，请通过联系电话61882870或乐清市融媒体中心新闻热线61116222告诉我们，我们将择优予以报道刊发。



让“小广告”无处藏身 七人乱贴乱涂被抓

本报讯（乐清市融媒体中心记者 张晓静 通讯员 李春萍）“墙上出现的各种乱七八糟的小广告被清理了，看着清爽多了！”为巩固文明城市创建成果，维护城市环境卫生干净整洁，近日，乐清市公安局乐成派出所积极响应市委市政府清理小广告、美化家园的号召，采取视频研判、数据分析、蹲点守候、精准抓捕的方式，多次深入乡镇街道、住宅小区、背街小巷开展非法小广告整治行动，坚决遏制“牛皮癣”现象，受到了许多市民的肯定和赞许。

自今年以来，乐成派出所民警远赴宁波、台州、瑞安等地成功抓获谢某、秦某等违法犯罪嫌疑人7人。随后，经民警批评教育，嫌疑人已深刻认识到对乱发、乱贴、乱涂非法小广告的行为已严重破坏我市的市容市貌，干扰居民的日常生活。

为进一步加大整治力度，乐清市公安局将周密部署、重拳出击，持续打击乱发、乱贴、乱涂小广告的违法行为，做到“即时发现、即时打击”，加强日常巡查力度，并向广大群众积极宣传环境保护和文明行为规范，引导群众主动劝阻、制止张贴、喷涂、书写小广告的行为，倡导文明生活新风尚，共同维护干净优美的公共环境，积极推动全国文明城市创建工作。

光盘行动氛围浓 崇尚节约成风尚

本报讯（乐清市融媒体中心记者 张晓静 通讯员 陈颖颖）为传承和弘扬中华民族崇尚节俭的传统美德，倡导文明用餐的良好风气，培养健康文明的餐饮方式，近日，一场别开生面的“倡导文明用餐 践行光盘行动”宣传活动在市区南虹广场举行。

本次活动由乐清市文明办、市商务局主办，以“反对浪费 崇尚节约”为主题开展，吸引了许多市民围观。活动现场，志愿者为市民详细地讲解文明餐桌知识，普及节约粮食的重要意义，引导市民树立浪费可耻、节约光荣的观念。随后，市民们紧紧围绕活动主题，充分利用废弃纸盘、颜料、粘土等材料，发挥奇思妙想，兴致盎然地开展DIY头脑风暴，在纸盘上画出各种各样精美的图画，或者通过揉捏粘土制作缤纷多彩的节约粮食台卡。

此外，志愿者们还以“一粒稻米从哪里来”为主题，为小朋友们讲解了粮食的起源，并带领孩子们现场制作五谷创意画。孩子们拿起环保纽扣、胶水等材料，在志愿者的指导下开始创作，整场活动充满欢声笑语。活动结束后，孩子们拿起自己的作品开心地拍照留念。一边创意DIY，一边学习文明用餐的相关知识，孩子们很喜欢这样的活动，并表示今后他们会养成文明节俭的好习惯，争做“光盘小达人”。

市文明办的工作人员介绍，此次活动走进人流量聚集的商场，通过形式多样的活动引导市民增强文明用餐的意识，倡导市民践行“光盘行动”、反对铺张浪费，自觉做到理性消费、文明用餐。

接下来，市文明办将继续加大宣传力度，创新活动载体，开展丰富多彩的活动，走进小区、企业等，带动更多人倡导公筷公勺、“光盘行动”等文明健康、绿色环保的生活方式。



垃圾分类进校园 绿色理念入人心

本报讯（乐清市融媒体中心记者 黄子嘉）为着力培育文明健康、绿色环保的生活方式，普及垃圾分类知识，从小培养垃圾分类理念，进一步提高学生们的环保意识和垃圾分类实践能力，近日，乐清市分类办、芙蓉镇人民政府在芙蓉镇第一小学开展“垃圾分类始于心，持之以恒在于行”主题宣传活动。

“为什么要进行垃圾分类？”“充电电池是什么垃圾？”活动现场，同学们踊跃举手参与，争先恐后地回答老师提出的问题，气氛热烈。芙蓉镇垃圾分类宣传讲师夏玲玲用通俗易懂的语言，向学生们普及垃圾分类的相关知识。同时，还鼓励学生们把垃圾分类的正确理念带到家里，让垃圾分类落到实处，树立绿色环保理念。

现场还进行了“垃圾进桶”分类小游戏，邀请学生们上台将印有不同生活垃圾样式的卡片投放到正确的垃圾桶中，加深了大家对垃圾分类正确投放的认识。

为使垃圾分类的理念更深入人心，芙蓉镇第一小学还开展了生活垃圾分类海报比赛。学生们用五彩斑斓的画笔在纸上绘出对垃圾分类的奇思妙想，一张张生动的画诠释了他们对垃圾分类的独特理解，表达了心中对美丽环境的美好憧憬。老师们还为生活垃圾分类海报设计比赛获奖者颁发奖状，并鼓励学生们要积极参与到垃圾分类的活动中，养成垃圾分类的好习惯和文明、健康、绿色环保的生活方式。