

# 上班族平均睡眠时长7.5小时 玩手机成为影响睡眠的“罪魁祸首”

昨天发布的一份调查报告显示,中国上班族的每天平均睡眠时长为7.5小时,25%的人群睡眠时间不足6小时,玩手机已成为影响睡眠质量的“罪魁祸首”。

这份报告由中国医师协会睡眠医学专业委员会发布,数据来源为2021年50万条睡眠数据及1833份有效问卷,样本年龄覆盖31个省份18岁以上的上班族。

中国医师协会睡眠医学专业委员会主任委员叶京英介绍,这份调查显示,受访上班族平均睡眠时长7.5小时,睡眠时间可以达到8小时以上的只有22%,6-8小时约计53%,不足6小时的有25%。数据显示35岁以上的上班族睡眠时间随年龄增长逐渐减少。

## “北上广深”最能熬夜

这份调查显示,最能熬夜的城市包括北京、上海、深圳及广州,睡眠最晚的是广东省,平均

睡觉时间是23:55,睡眠最早的省份是山东省,平均睡觉时间是22:58;起床最早的省份是山

东省,平均起床时间为6:58;起床最晚的省份是四川省,平均起床时间为7:50。

## 半数上班族睡眠不佳

数据显示,47%上班族反映睡眠质量不佳,仅有30.6%上班族深度睡眠时间达标。

此外,问卷表明25%

的人群每天夜间打呼噜,有潜在睡眠呼吸暂停风险;睡眠质量不好的上班族中,51.6%表现为记忆力下降,47.8%表现为注意力

不集中。睡眠时间小于6小时人群中,25.5%存在超重,睡眠时间低于6小时上班族中,45%的人面部肌肤出现问题。

## 十大行业人员最缺觉

调查还列举出受睡眠困扰的十大行业:教培从业者、销售人员、服务人

员、互联网行业、建筑工人等体力劳动者、医务人员、公务员、金融从业者、创业

者、企业管理者。此外,有孩子的上班族,睡眠时长明显低于无孩上班族。

## 专家提醒

要警惕这个“慢性杀手”

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林介绍,睡眠是一种高度保守的生命现象,与生物进化、物种繁衍和个体生存发展等密切相关,睡眠脑功能在正常生命活动及重大疾病发生中都发挥重要作用。

陆林介绍,随着社会快速发展导致人们的精神压力增加,睡眠-觉醒障碍发生率升高,这与很多精神疾病,如焦虑障碍、抑郁障碍、精神分裂症,脑信息处理异常:如注意力不集中、记忆力下降、决策异常等相关联,

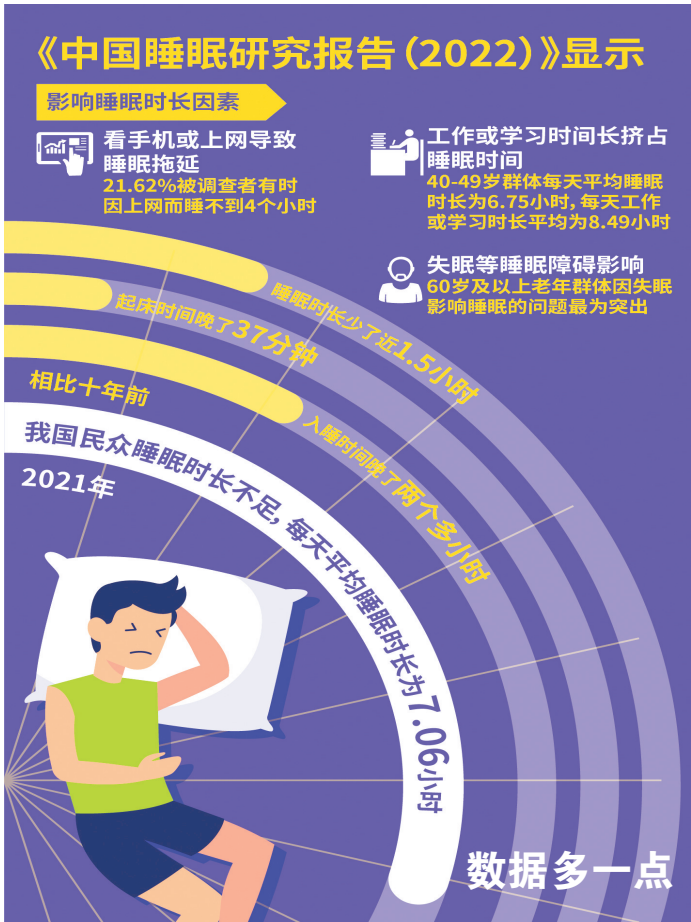
更与很多常见慢性疾病如高血压、心肌梗死、痴呆、肥胖、免疫功能失调有着重要关系,因此睡眠-觉醒障碍是不容忽视的“慢性杀手”。

专家介绍,最常见的两种睡眠障碍类型为失眠障碍和睡眠呼吸障碍,在我国60岁以上的老年人群中,睡眠障碍的发生率约为35.9%,青少年睡眠障碍发生率为26%。

对于睡眠障碍的治疗,陆林表示,目前从事睡眠诊疗的医务工作者多是呼吸科、口腔科、耳鼻喉科、精

神科等学科的医生,并非睡眠医学专业背景,对睡眠疾病的识别存在一定的偏向性。

他表示,将睡眠医学作为一门独立的学科体系是保障睡眠医学蓬勃发展的必要途径,应搭建规范化、标准化、整合多维度指标的睡眠相关数据库及研究平台,并建立集预测、诊疗和康复的多模态单共病一体化的信息挖掘方法,开创睡眠医学研究的新模式促进睡眠医学与多学科交叉。(中新)



中国福利彩票  
CHINA WELFARE LOTTERY

双色球今晚开奖  
奖池18.40亿元

今晚双色球第2022030期开奖,2元可中1000万元。本期号码预测分析:上期和值92点,大幅下滑,本期可关注和值将小幅回升,区间在100-130之间。上期无落号开出,落号奖号连续2期未开出,本期可关注3尾数1枚落号开出。上期无连号开出,连号奖号连续6期开出后出现隔断,后期有走热趋势,本期可关注中部区域二连号。上期蓝球开出08,本期关注1路号开出。

本期综合推荐(10+2):04、10、12、15、18、19、22、24、27、30+10、13。(仅供参考)

福彩开奖

福彩3D 第2022068期

5 6 9

15选5 第2022068期

02 15 13 09 01

以福彩正式开奖公告为准

## 今天23时33分“春分”： 仲春初四日 春色正中分

“夜半饭牛呼妇起,明朝种树是春分。”北京时间3月20日23时33分将迎来“春分”节气。我国大部分地区开始了烟柳飘飘,草长莺飞,桃红李白,花满枝头的季节。

历史学者、天津社科院研究员罗澍伟介绍,“春分”是二十四节气中第四个节气,也是春季第四个节气。每年公历3月20日或21日,太阳运行至黄经0度时进入“春分”节气。这一天,阳光几乎直射赤道,南北半球昼夜相平,此后阳光直射位置逐渐北移,北半球开始昼长夜短,所以古人又称“春分”为“日中”或“日夜分”。

“春分”节气平分了昼夜和阴阳,人们在饮食、起居、运动等方面也应注意平和与均衡。罗澍伟结合民间传统和养生专家建议说,仲春时节,人体肝气旺,肾

气微,饮食方面应注意助肾补肝,健脾和胃,协调膳食平衡:若吃寒性食物,应以温热之品相佐;服益阳之品,应与滋阴之物匹配,力求中和五脏六腑,以保障机体得以正常运行。

春季,冷空气仍会不时造访,出现大风降温的“倒春寒”。同时,因阳气生发,慢性病、传染病也容易复发,公众应注意天气冷暖交替时的衣物增减,保证三餐定时,起居有常,睡眠充足,做到身心平衡,为全年健康打好基础。

精神调养方面,应保持轻松愉快、乐观向上的心态,要善于沟通交流,避免抑郁、愤怒或压力过大又无法宣泄。春光明媚时多去户外呼吸新鲜空气,适当运动,放松身心,可使肝气得到疏解和顺畅。(新华社)

中国体育彩票

大乐透第22029期:

07 08 10 14 17 + 10 12

大乐透一等奖3注2注1000万

排列3/排列5第22068期:

7 1 7 3 1

大乐透奖池:11.79亿

7位数奖池:7186万

7位数奖池:2.75亿

最终结果以彩票中心开奖公告为准

文明购彩指南

- 请勿在店内吸烟
- 请勿携带宠物进店
- 请使用文明礼貌用语
- 垃圾不落地请分类投放



江南晚报

无锡日报报业集团主办  
国内统一刊号:CN32-0092  
邮发代号:27-92

值班编委:朱璇  
封面责编:金钟  
封面版式:唐立群  
封面校对:缪敏

晚报新媒体矩阵



官方微信



抖音号



新华号



民生无锡



官方微博



快手号



头条号



购房团

联系我们

无锡报业新闻热线:88300000  
发行热线:85057666、81856279  
广告热线:88300000(白天)  
13771189893(遗失启事)

新闻投稿 jnwbzbb@163.com  
图片投稿 wxjnwbt@163.com  
副刊投稿 wbfkb2020@126.com

地址:太湖新城金融二街1号  
邮编:214125

版权声明

本报刊载的所有内容(包括但不限于文字、图片、绘图表格、版面设计),未经本报授权和许可,任何单位和个人不得转载、摘编或以其他方式使用。违反上述声明者,本报将依法追究其相关法律责任。

无锡地区零售价1.5元

版权合作

如需使用本报自有版权作品,须与本报协商合作并事先取得书面授权和许可。法务及版权合作  
联系电话:0510-81853620  
0510-81853671



6 942431 300011