



你的睡眠还好吗？

□本报见习记者 董沁妍

■睡眠问题形形色色

网友“大大大触”是一位新手妈妈，入睡时间大概在晚上9点到10点，自从有了宝宝，她的睡眠时间就断断续续的，“宝宝半夜会醒，哄他重新入睡的时间要几分钟到两个小时不等。”现在，她已经掌握了“秒睡”的技能，只要一阖眼，马上就能进入梦乡，但起夜的次数太多，还是经常会犯困。

网友“是地”在出版社工作，最早也要晚上11点半睡，“白天工作太累了，只有晚上这段时间是属于我自己的，就想着要多享受一会儿，舍不得早睡，就是现在说的‘报复性’熬夜。”尽管这样很影响第二天的工作状态，但是他下不了早睡的决心。

网友“樱小蛋糕”是一名研三学生，往往在凌晨一点之后才入睡，“最近我正忙着考博，白天的时间都用来背书和做实验了，只能在晚上抓紧写毕业论文。”她表示自己的睡眠质量很不好，“躺着躺着，脑子里突然有了灵感，就爬起来继续与论文‘搏斗’。”

网友“西造”是一名报价文员，每晚十二点之后才会入睡，“我入睡挺难的，如果超过三点还没睡着的话，那就整晚都睡不着了，第二天昏昏沉沉、哈欠连天的。”他对自己的这种状况也很苦恼，“明明很困，但闭着眼睛就是睡不着，最后受不了了，就又拿起手机玩了。”

他们，只是众多有睡眠问题的年轻人的几个缩影。据《中国成人失眠诊断与治疗指南》，入睡潜伏期超过30分钟、早醒、睡眠质量下降、整夜觉醒次数大于等于2次，且同时伴有日间功能障碍，如疲劳、情绪低落等，都属于失眠症状。

■努力对抗“睡不够”

网友“西造”在长期熬夜下，免疫力下降，每次感冒都逃不过，他表示已经在慢慢调整了：睡之前把手机放在够不着的地方，看看比较容易令人犯困的书……目前效果还不是很明显，他打算再试试其他的方法，例如冥想。

睡眠不足导致的身体不适，网友“樱小蛋糕”也体会到了。“有时候心脏突突地跳，特别不舒服。还有一次，我论文写到凌晨三点才睡，起床后左耳耳鸣持续了一整天，之后就不敢再这么晚睡了。”

《2021运动与睡眠白皮书》显示，运动人群失眠困扰比例仅为10%。网友“风味酸牛奶”虽然没听过这个结论，但从身边人得到了启发，“我妈妈每天都要走一万多步，傍晚还去跳广场舞，不仅晚上睡得香，第二天起得也很早，整个人充满活力。”和妈妈比起来，他反而更显“老态”，羡慕之余，他也和妈妈一样“动了起来”，“运动一个星期左右，就有效果了，入睡快了许多，白天人也精神了。”

睡眠至关重要，长期失眠不仅会影响正常的学习、工作和生活，还会导致脱发、记忆力下降，严重的甚至会引发心脑血管疾病，为了实现“睡眠自由”，赶紧寻找能让自己睡个好觉的办法吧，必要的时候可以寻求医生的帮助。

“讲好党史故事 共话百年初心” 线上征集活动开始啦！

今年是中国共产党建党100周年，为深入贯彻学习习近平总书记在党史学习教育动员大会上发表的重要讲话及会议精神，同时丰富港区、浮桥镇基层党员冬训学习的活动内容及形式，动员区镇上下迅速掀起党史学习教育的热潮，港区、浮桥镇开展以“讲好党史故事 共话百年初心”为主题的云征集活动。

●主题活动

“讲好党史故事，共话百年初心”，围绕讲好党史故事，传承红色经典，开展线上音频征集活动。

●活动时间

3月20日至3月31日

●征集要求

内容积极、自选配乐、音质清晰，时长控制

在10分钟以内，以MP3格式发送至tp-dzdz@126.com，随音频附阅读文稿一份，来件标明“姓名+单位+题目”。

●参赛作品说明

第一部分：

自我介绍，包含姓名、单位、入党时间等信息。

第二部分：

分享革命故事：分享党史主题的革命小故事或重大历史事件。

践行初心使命：讲述自己的入党初心以及入党以来自己的成长历程，或结合本职工作讲述自己作为一名基层党员如何践行初心使命，为港区、浮桥镇高质量发展走在最前列，现代化建设开好局、起好步贡献力量。

宣讲优秀事迹：以身边的“红人红事”为主题，讲述优秀党员故事、先进典型事迹，进一步宣传扩大“头雁”效应。

表达感恩祝福：通过重温入党誓词，唱响经典红歌，朗诵赞美党的诗歌等形式，献礼建党100周年。

（@太仓港区）



留言板

#太仓这2个小区，要加装电梯啦！#

不少家住多层住宅的市民都盼望着要是自家小区能增设电梯就好了，太仓华侨花园和世纪苑2个小区居民的愿望将变成现实。

据华侨花园2幢居民胡先生介绍，目前2幢的增设流程已经到了施工图审的阶段，也就是正式向增梯办提出申请前的最后一步，前面的勘察、业主间的协商、公示等都已经完成。

世纪苑的物业公司承担了前期的工作，目前已获得了不少单元业主的授权。公司龚经

理告诉小融，目前公司已完成了27个单元的居民意见征询，其中2个单元的业主全都同意增设。

@忘忧草：终于盼到加装电梯了，造福百姓，老人走楼梯真的不方便！

@阿庆：希望符合安装条件的小区都能装上电梯。

@花开：给力哦！

@海岩：真希望我们小区以后也能加装电梯。

@大果果：老房子每天爬楼梯确实要命，希望景观苑也能装上。

#警惕“海鲜骗局”！已有太仓人上当！#

“新鲜个大的海鲜，便宜处理咯！”既然新鲜个大，质量肯定不差，且价格又便宜，面对这样的说辞，很多人都想买点尝尝，其实这是骗局！最近太仓出现了多起类似的“海鲜骗局”，已有市民上当受骗！

小融在网上搜索发现，这种“海鲜骗局”在不少地方都出现过。有的以人情送礼剩下便宜处理为由，也有借口说是给酒店或超市配送，自己偷留或者剩余库存进行推销，总之编造各种说辞吸引市民。这些推销的“海鲜”，质量很差。因为冰冻无法查看，卖“海鲜”的人在一个地方得手后，再“转

战”另一个地方。

小融提个醒：务必通过正规渠道购买商品！尤其是海鲜等产品，价格明显低于市场价格的海鲜千万不要购买，无论商贩如何花言巧语都不要被迷惑！

@EricH：便宜没好货，好货不便宜。

@望墨：不贪心，不贪小便宜，就很少会被骗。

@Lily：我们也上当了，还好只买了一箱。

@Joan：去年就有了，我也是上过当的。

@独自醉：好多年的老套路了！

#开始抓拍！记2分，罚50元！#

太仓车主请注意，目前我市各区镇、多个路口、路段已启用电子警察抓拍开车使用手机的行为！

根据道路交通安全法规，驾驶机动车使用手持电话或者有其他妨碍安全驾驶行为的，将处以罚款50元，驾驶证记2分，并责令改正。

根据相关研究机构的研究表明，驾车时使用手机拨打电话比酒后驾驶更具危险性。行车途中，驾驶人千万不要使用手机

接听，拨打手持电话，如果遇到紧急情况确需拨打、接听电话的，可将车辆停放在安全地带再进行。

@洪决：太好了，早就该抓拍了，还得重罚！最烦绿灯亮了还不走的司机，十有八九都在玩手机。

@Allen：该严厉打击，特别是有些司机，开车玩游戏、发信息，完全不顾道路安全。

@阿庆：这个举措好！

@王祖兴：赞同！

#金仓湖边竟然藏着一个神秘角落！#

3月23日是世界气象日，小布来到了金仓湖，没想到我们一直游玩的地方居然“藏”着太仓国家气象观测站，这750㎡地方作用可大着呢！

天气预报的第一步就是气象观测，这时候就要依靠这些“黑科技”：这里最显眼的就属风塔了，它主要用于测量风向和风速；能见度仪通过测量空气的透明程度而得出大气肉眼观测距离，每当霾或大雾天气来临，发布预警信息就靠它；百叶箱大家应该都很熟

悉，以前需要人工观测湿度表、温度计并做好记录，现在已经变成“全自动版”，打开箱门，里边围成一圈摆放着测温度、湿度的感应探头，可以实时传输数据；雨量筒用于观测实时降水量……

越来越精准的气象数据背后，离不开检测系统的智能化，以及气象工作者的默默付出，谢谢你们追风逐雨守护我们的24小时！

@YOYO：太平北路那里的大金仓气象局也有这样的观测装置。

广告

