

睡眠都去哪了?

3.21

不同年龄段睡眠质量大调查

睡不睡得着 心情很重要

本报记者 丛书莹 实习生周晓月 刘晓

60后辛桂京 作息时间很规律



辛桂京是潍坊学院文学院一名辅导员老师,家住潍坊学院纺校校区宿舍。自从部队转业从事教育工作11年来,每天按时作息,“我的睡觉还是延续了当兵时的习惯,作息比较有规律。”今年已经48岁的他,依然奋战

在教育一线。

“我每天晚上十点半到早上六点休息,早晨起来就骑自行车一边溜达一边锻炼就到了学校,中午十二点半到一点半睡,睡眠还是很好的。”据辛老师介绍,他的睡眠一直很踏实,为了保证高效地工作,自己从没停止过锻炼。偶尔有时候小区周围建筑噪音可能会影响睡眠,但很快就会调整过来。

在11年的辅导员工作中,有时候也因为工作量大而休息不好,“有时候也是为了学生的事搞的头疼,但是我比较会调整,不懂得怎么休息就不懂的怎么工作嘛。”

70后祁红 一天睡6个多小时



祁红在一家外贸公司上班,今年39岁的她,每天晚上12点多才能入睡。早上7点钟起床准备上班。祁红说,一开始自己的睡眠质量还不错,晚上十点半睡觉,早上7点钟醒来,每天都保证8个小时以上的睡眠时间。但是自从生完孩子后,生物钟被打乱了,现在躺在床上半个小时才能睡着。

生完孩子后有三四年的时间因为工作比较忙,还要带孩子,一般忙到12点才睡觉。久而久之,便形成了12点睡觉的习惯。“有时候当天的工作没有完成,我就经常把没完成的工作带回家去做。下班接孩子,给孩子做饭,然后陪着孩子做作业,最后有了自己的时间再做些工作。那段时间,每天都要很晚才能睡觉。”

祁红说,看着丈夫倒在床上就睡,自己非常羡慕。自己的睡眠质量不好,不但入睡慢,而且睡觉非常轻,外面有点声音就睡不着。而且晚上只要被声音吵醒,自己再入睡就不容易。有时凌晨三点醒了,在床上辗转反侧,怎么也睡不着。

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动,是国际社会公认的三项健康标准,世界睡眠日的设立唤起了人们对睡眠重要性的认识。在世界睡眠日即将到来之际,记者对60后、70后、80后、90后的睡眠质量进行了调查,结果显示心情、工作的压力与睡眠质量的好坏有很大关系。

80后张传兵 压力大的时候会失眠



家住寒亭区的张传兵是1988年生人,今年26岁,现在在寒亭一家汽车4S店做会计工作。他说自己一直保持晚上10点半睡觉、早上7点起床的作息时间,每天基本上都能保证8小时的睡眠。他习惯于睡软床,用软枕头,枕头的高度在15厘米。

他说虽然自己一直规律作息,但仍然有睡眠不足的情况。特别是在跟女朋友吵架之后,自己就会很生气,晚上会很晚睡觉。一年当中,睡眠质量最好的时候是在夏天,因为夏天普遍睡觉比较少,整个人都会感觉比较

累,晚上就比较容易入睡。当然,睡眠好并不排除失眠的可能,有的时候工作比较忙,尤其是公司月底结账需赶工作,自己的压力太大,晚上就会失眠。

90后王春建 基本能睡8个小时



今年24岁的王春建是一名90后大学生,目前在中国建设银行潍坊分行中心金库实习,作为一名即将毕业的大四学生,虽然面临巨大的就业压力,但他依然保持着乐观的心态,每天都保持着较为规律的作息时间。

虽然银行上班的时间比较晚,但因为住在潍城区西关街道,路途较远,他需要每天早上6:40准时起床以赶公交,晚上在10:00左右睡觉。他习惯于睡软床,对枕头的高度要求较高,首先必须是软枕头,枕头高度最好在15—20厘米之间,这样才感觉舒服。

对于保证良好的睡眠质量,他还有自己的一个独门妙招,那

就是晚上睡觉前听相声,尤其是郭德纲、刘宝瑞的相声是他的最爱,有的时候他还会听一些怀旧的歌曲,让自己的心情得到放松,这些都是比较容易入睡的方法,他说自己一般在十几分钟就能睡着,这个习惯他已经保持了近两年。

银座家居|潍坊店

绿色消费月 3.15

一马当先
惠不可挡

3.8-3.30 [春季筑家省钱全攻略]

欢迎使用

易支付

精彩早知道 扫我哦!

省钱! 满1000直降600,再送千万精品家电、手机!

活动期间,在银座家居购物满1000最高可直降600元,同时尊享在成交价基础上累计
购物交款(工程单、特价单除外)
满5000元送飞利浦电吹风一个或苏泊尔电饭煲一个(任选其一)
满1万元送苏泊尔三层蒸锅一个
满1.5万元送九阳豆浆机一个
满4万元送松下洗衣机一台
满6万元送美的热水器一台
满9万元送海信三门电冰箱一台或海信苹果派A8空调一台(任选其一)
满12万元送海信46吋液晶电视一台
满15万元送三星NOTE3手机一部,
多买多得,可自由组合。



CBD寝具第十设计室 全球总裁签售会邀您见证人民币升值奇迹

省钱! 购物抽超级大奖

活动期间,新签订合同顾客累计购物交款满5000元领取抽奖券1张,满10000元领取2张,以此类推,
多买多领;参加2014年五一现场抽取超级大奖,中奖后未在场应答者视为自动放弃,将重新抽取。

省钱! 17件礼品+5000元现金抵用券等您拿

活动期间,顾客在银座家居购物交款满100元即可到商场一楼客服中心免费领取“5000元现金抵用券”,
凭券至现金券上标注品牌展厅签到免费领取各展厅礼品一份,开单时可用“现金抵用券”抵现金使用。
单一品牌消费满1000元方可使用,活动期间每户每品牌限用一张。

省钱! 真情3.15 千元圆您家居梦

活动期间,百种千元以下低价产品在商场一楼家具馆、建材馆中厅限量热购,每天50件产品
供顾客挑选,先到先购,快快来抢吧!

省钱! 软体家具节开播啦,购物立减现金

活动期购沙发品牌的顾客,凭合同购买软床品牌,满额减现金;
活动期购软体品牌的顾客,凭合同购买沙发品牌,满额减现金。(详见各专柜明示,仅限家具馆一楼)