

# 山东人起最早,报社的睡最少

## 中国睡眠指数出炉,大数据告诉你床上的那些事儿

3月21日是世界睡眠日,近期一家机构发布的《2016喜临门中国睡眠指数》(以下简称《睡眠指数》)显示,抱着各种电子产品助睡成为很多国人的习惯,但这对改善睡眠效果着实有限,此外,所处区域、伴侣的生活习惯及职业等都成为影响睡眠的因素,而作为深受传统文化影响最深刻的地方,山东人登上了“早睡早起”项目的榜首。

本报记者 刘志浩

### 三成人有智能手环 但助睡效果并不咋地

数据显示,在人们最希望通过睡眠产品解决的问题中,排名前五位的分别是:醒了以后睡不着(25.9%)、多梦(25.6%)、打呼噜(25.1%)、入睡困难(23.1%)、醒后疲惫(22.0%)。其中最愿意投入财力的是“入睡困难”,平均愿意投入650元。

与此相应,以手环为代表的智能睡眠产品开始“飞入寻常百姓家”,拥有者超过三成(32.8%)。拥有最多的智能睡眠产品前两位是智能手环(14.5%)和智能手表(12.4%)。但这么多工具,并不代表你就能睡个好觉。数据显示,家中拥有智能睡眠产品的人睡眠品质得分为68.5分,甚至低于没有智能睡眠产品的人睡眠品质得分(69.2分),智能产品的睡眠增益效果有限。

《睡眠指数》分析,惯于晚睡早起的现代生活方式无疑是造成人们“辗转难眠”的重要因素。而除了与个人生理心理原因有关外,与睡眠相关的不良环境因素(室内外环境,床上微环境)也会成为影响睡眠品质的祸端。调查发现,外部环境中对人影响最大的是噪音(55.7%),其次是光线(32.9%)和枕头(28.1%)。有趣的是,不同区域人群所受的影响也有一些差异,比如辽宁受室内噪音影响比较大(15.6%),山西则变成了枕头(14.5%),而福建则是光线(17.7%),广东则又变成枕套。

床上用品对睡眠品质有一定影响,裸睡者对床上用品的舒适感和亲肤性要求更高,数据显示,17.0%的情侣共同裸睡,14.6%只有男方裸睡,3.7%只有女方裸睡,30个省份中情侣共同裸睡比例最高的是四川省(34.8%)。

### 生活习惯挺影响睡眠 打呼噜最让人烦

数据显示,随着床龄增加,人们睡姿的亲密度越来越低。《睡眠指数》显示,在一起睡的6种睡姿中,侧抱式是中国夫妻最多的睡姿。

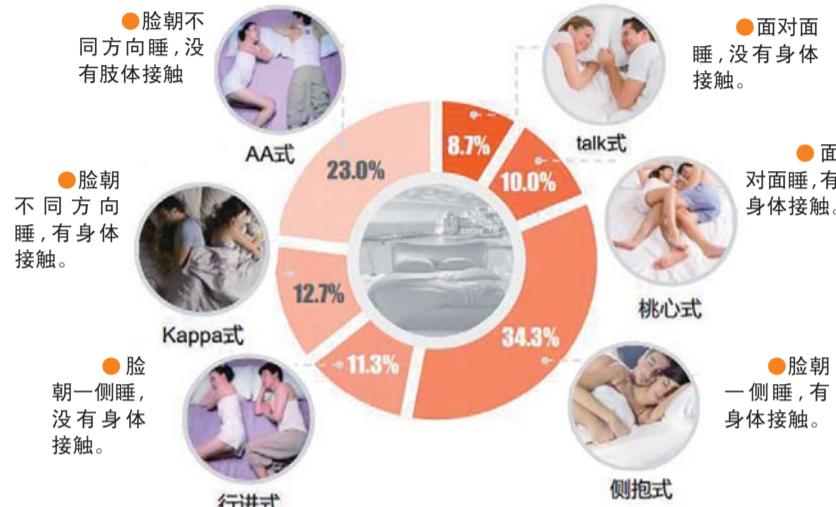
据介绍,感情状况的好坏与睡眠品质有一定关联,对自己和伴侣感情状态满意的人,睡眠品质往往更好,比如对目前伴侣关系非常满意的人睡眠品质得分为72.0分,对伴侣关系非常不满意的人睡眠品质得分为62.2分。

生活习惯差异成为影响爱人睡眠的另一个重要因素。因为睡眠习惯不一样或者另一半睡眠习惯不好而分开睡的合计占比为4%,在睡眠引发的矛盾中,怒气值最高的是打呼噜,国人平均怒气值为52.0分,其次是在床上玩手机,怒气值达到为48.7分。

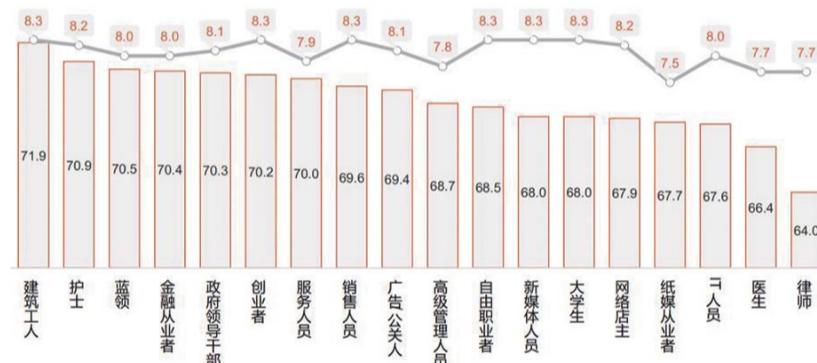
而在全国30个省份中,上海人最爱打呼噜,比例高达37.7%,北京人最常磨牙,约两成人(17.5%)晚上经常磨牙,新疆人伴侣间上床时间差最大,平均相差68.8分钟。

影响睡眠的另一个难以启齿的重要因

### 《睡眠指数》将睡姿分为6种



### 18种职业和睡眠的关系



素是“爱爱”。《睡眠指数》调查显示,每周性生活频率维持在2~4次的人睡眠品质更高,但2016年的调查显示,约五成中国人因太困而拒绝“爱爱”。女性“要睡不要爱爱”的表现更明显。

随着二孩时代到来,起夜照顾孩子成为很多年轻父母的“幸福烦恼”,但这似乎并未影响到父母们的好心情,计算显示晚上起夜照顾孩子的烦恼值并不很高。

### 建筑工人睡得最香 律师睡眠最没质量

调查显示,无论是工作日还是周末,山东人都是起得最早的(分别是6:30和7:36),睡得也是最早之一。

从地理位置上看,地处中国东部的山东半岛是最早接受阳光的区域之一,起得早些无可厚非。这是受到传统文化浸染最深的地方,勤劳肯吃苦成为美德,孔子也曾说,“逝者如斯夫,不舍昼夜”,对时间十分重视,这点从山东人的睡眠上也可窥得一二。

此外,工作日新疆人起得最晚(9点),河北人、山东人、吉林人睡得最早(22点42分),

周末福建人、四川人起得最晚(8点48分)。山东人、河北人、吉林人、黑龙江人睡得最早(23点),广东人睡得最晚(23点48分)。甘肃人睡得最少(8.5小时);浙江人和福建人睡得最多(9.3小时)。

同时,起得早不等于睡得好,从睡眠指数得分来看,全国的省会城市中,南京得分最高(71.4分),山东济南69.5分的得分与海南海口并列第11位,而呼和浩特人睡得最差,得分为65.5分。

总体而言,国人周末睡眠时间比工作日平均长1个小时,周末起床时间比工作日起床时间平均晚1.2个小时,周末入睡时间比工作日平均晚18分钟,周末“补觉大户”则集中于鄂闽赣川等南方省份。

而以职业划分,建筑工人睡眠指数得分最高,为71.9分,律师睡眠指数得分最低,为64.0分。而在不同的职业人群来看,新媒体人员、自由职业者、销售人员、创业者、大学生、建筑工人平均工作日睡眠时长相同,都是8.3个小时,而纸媒从业者的睡眠时长最短,为7.5个小时,睡得最不规律的人则给了“广告人”群体,这些都深刻说明,同等条件下“职业”对人的睡眠有着重要影响。

探路

### 山航新航季 增开7条航线

本报济南3月21日讯(记者 廖雯颖 通讯员 孔彪 白新宇) 3月27日,全国民航将迎来2016年夏秋换季。山航首批将新开青岛-郑州-库尔勒、乌鲁木齐-济南-福州、厦门-日照-北京等7条航线,同时加密济南-重庆航线至每天5班,青岛-长沙航线至每天2班,青岛-大连航线至每天6班。

3月27日起,山航夏秋换季首批新开以下7条航线:

青岛-郑州-库尔勒,航班号为SC4969/70,每天一班,8:10从青岛起飞,经停郑州15:45到达库尔勒;返程16:35从库尔勒起飞,经停郑州23:05到达青岛。

乌鲁木齐-济南-福州,航班号为SC8755/6,每天一班,7:20从乌鲁木齐起飞,11:20到达济南,12:10从济南起飞,14:20到达福州;返程15:10从福州起飞,17:25到达济南,18:10从济南起飞,22:40到达乌鲁木齐。

厦门-日照-北京,航班号为SC4677/8,每天一班,17:15从厦门起飞,19:55到达日照,20:40从日照起飞,22:15到达北京;返程每日15:20从北京起飞,16:50到达日照,17:35从日照起飞,20:05到达厦门。

此外还新开乌鲁木齐-杭州-厦门,北京-盐城-福州,北京-兰州,兰州-呼和浩特-长春四条新航线,均为每天一班。同时还将加密济南-重庆航线至每天5班,青岛-长沙航线至每天2班,青岛-大连航线至每天6班。

### 视力突然下降 一查竟是眼结核

本报青岛3月21日讯(记者 刘腾腾) 青岛某高校一名大学生突然左眼流泪,并出现了视力障碍,他以为自己得了结膜炎或沙眼之类的眼部疾病,但经过检查,发现自己竟然感染了眼结核。经过抗结核治疗后,他的视力才逐渐恢复。

两个多月前,22岁的大学生小王突然感觉左眼不适、视力下降,而且有眼睛流泪、轻微疼痛、视力障碍等症状,眼皮下方还长了一些红点,他以为自己得了结膜炎或者是感染了沙眼,就到青岛一家医院眼科就诊。大夫为他做了左眼玻璃体手术,同时诊断病理不排除感染结核菌的可能。随后,小王又来到青岛市胸科医院就诊,进行结核检查,胸部CT显示其双肺可见斑片状,痰培养呈阳性,诊断为肺结核、眼结核。经过抗结核治疗两个月后,小王肺部的病灶吸收,左眼不适症状消失,视力也逐渐好转,目前已康复出院。

青岛市胸科医院胸一科主任刘玉峰介绍,眼结核是结核杆菌在眼部感染引起的一种疾病,在眼科临床和各科会诊时并不少见,有些不明原因的眼组织炎症可能是结核病灶所致。眼部组织除晶状体外都可以发生结核,眼睑、泪器、结膜等组织可由结核杆菌直接感染造成原发性病灶,一般多继发于身体其它部位的结核病灶,特别是肺结核。

# 吵架使对方犯病猝死该担何责 法院判双方都有过错,“吵死人者”承担一成赔偿责任

本报日照3月21日讯(记者 张萍 通讯员 胡科刚 卜雪雁) 两位老人因琐事争吵,其中一位因患有心脏病,在吵架后这位老人突然犯病,最终经抢救无效身亡,对方要担责吗?日前,日照市中级人民法院审理了这样一起案件,判决对方负10%的责任。

刘老汉与于老汉是五莲县洪凝街道某村的村民,并且是前后邻居。2015年1月6日下午,刘老汉在修建房屋运土垫路过程中因影响了于老汉,于老汉与刘老汉发生了争吵。在发生争吵后刘老汉突然倒地,随后家人赶紧将刘老汉送往五莲县中医院,但抢救后无效身亡。

刘老汉的家人认为刘老汉的死亡与于

老汉有直接关系,于是刘老汉的女儿将于老汉告上法庭,在法庭上主张,其父患有心脏病,因于老汉的辱骂行为,引起父亲情绪激动、生气、心跳加快,进而诱发心脏病发作死亡,因而于老汉对此应负有很大的责任。她提交了医院的通用门诊病历及诊疗证明书等证据。

于老汉则辩称,他们两人是吵了两句,刘老汉说完便回家了,他未对刘老汉进行辱骂,刘老汉当时身体一切正常,刘老汉的死和他无因果关系。刘老汉的家属如果认为他属于非正常死亡,在事故发生时应及时报警,按照法定程序由公安机关进行尸检,但刘老汉家属既没有报警,又没有在查明死亡原因的前提下对尸体进行了火化,这些所作

所为毁灭了证据。

法院经审理认为:侵害他人生命权的,应当依法承担侵权责任。被侵权人对损害的发生也有过错的,可以减轻侵权人的赔偿责任。于老汉未能妥善解决与刘老汉之间的矛盾纠纷,在刘老汉患有心脏病、情绪比较激动的情况下与之争吵,主观上存有过错,故于老汉应承担相应的赔偿责任。刘老汉未能选择合理的方式解决与他人之间的纠纷,未能充分履行注意义务,是导致损害后果发生的主要原因,应自行承担主要责任。

综合双方过错、受害人自身身体状况等实际情况,以于老汉承担10%的民事赔偿责任为宜,遂判决赔偿原告刘某的女儿3万元。