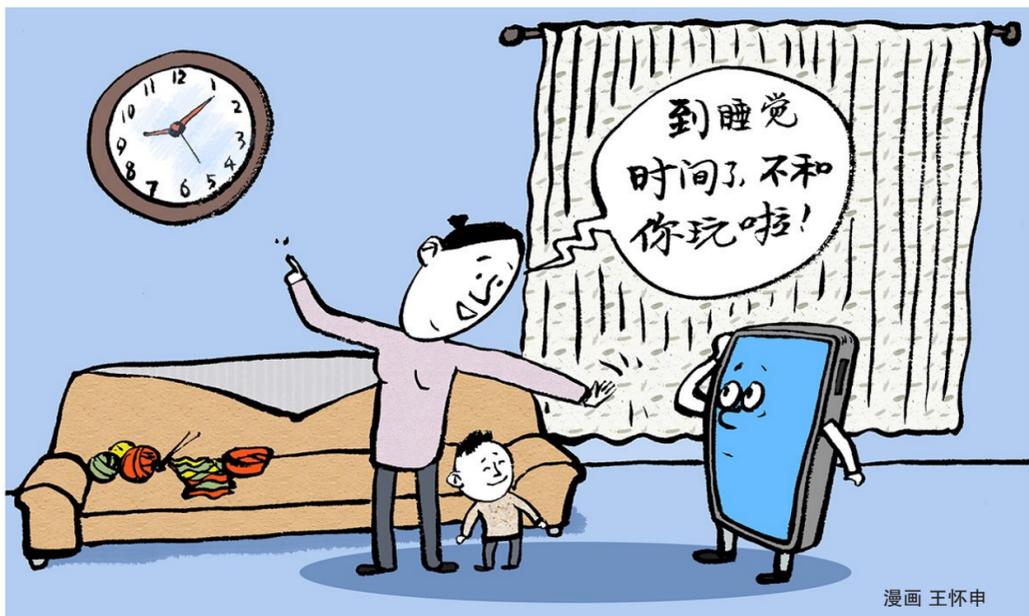


健康360 “世界睡眠日”特别报道

夜夜盯着天花板,灵魂像被抽走…… 这位女教师的痛苦,很多人正经历着 打响睡眠保卫战

记者 周晓露 通讯员 邵丽洁

今天,第25个“世界睡眠日”如期而至,主题是“健康睡眠,优先之选”。当下生活节奏飞快,睡眠问题缠上了好多人,不仅让人白天没精神,还损害健康。听听富阳区睡眠医学中心专家有何建议,让大家重拾好睡眠。



漫画 王怀申

整夜盯着天花板,女教师痛苦不堪

在被睡眠问题纠缠的人群里,45岁的中学教师张女士的故事很典型。“刚开始,我压根没把失眠当回事儿,就想着压力大,歇一歇就好了。”张女士回忆起那段日子,忍不住叹气。起初,她只是偶尔入睡困难,可后来,失眠越来越严重,常常整夜盯着天花板。白天,她像被抽走了灵魂,精神萎靡,上课注意力不集中,工作频频出错;夜晚,躺在床上她翻来覆去,心里像揣了只兔子,焦虑得不行,满脑子都是第二天工作被耽误的场景。

尽管被失眠折磨得苦不堪言,张女士却一直不愿意去医院。她总觉得失眠不算病,调整下心态就能好。于是,她开启了“偏方大冒险”:喝热牛奶、躺在床上数羊、听轻柔的音乐……可这些方法一点用都没有。失眠的日子久了,张女士的情绪越来越差,动不动就发脾气,身体也开始“抗议”,心悸、胸闷的症状都冒了出来。

好在家人和朋友一直鼓励她,张女士终于鼓起勇气来到富阳区睡眠医学中心。接诊的是韩兴玲主任,她仔细询问、全面检查后,给出诊断——“慢性失眠障碍伴焦虑状

态”。她解释:“失眠可不是小问题,它是身心发出的‘求救信号’。长期睡不好,人体神经内分泌系统会乱套,焦虑、抑郁这些情绪问题也会找上门,形成恶性循环。”

针对张女士的情况,医生制定了一套科学的治疗方案。“认知行为治疗能帮你打破对睡眠的错误认知,养成健康的睡眠习惯。再学学渐进性肌肉放松、腹式呼吸这些放松技巧,身心压力小了,睡眠自然就好了。”韩兴玲一边说,一边给张女士演示。在医生的指导下,张女士开始短期服用新型镇静催眠药物改善睡眠,吃抗焦虑药物调节情绪,还接受了经颅磁刺激物理治疗。

一开始,张女士心里直打鼓,不知道这方法管不管用,但还是坚持了下来。“真没想到,坚持治疗效果这么好!”一段时间后,张女士满脸笑容。现在,她不再害怕夜晚,入睡变得轻松,睡眠时间也越来越长。白天精神饱满,工作效率大幅提升,情绪也稳定了许多。

医生划重点:科学治失眠,轻松睡好觉

医生提醒,睡眠是健康的“顶梁柱”,长期睡眠不足或质量差,心血管疾病、免疫力下降、情绪出问题都

有可能。现代人睡眠不好,大多和生活节奏快、压力大,还有过度依赖电子设备有关。“失眠是病,得及时治,千万别讳疾忌医,不然只会让病情加重。”她强调,和失眠“战斗”是场持久战,需要患者积极配合,坚持到底。科学规范的治疗是战胜失眠的“金钥匙”,千万别信那些没根据的“偏方”,一定要在医生的专业指导下系统治疗。

如何改善睡眠?医生贴心给出几点建议:养成规律的生物钟是关键,每天按时睡觉、起床,让身体形成稳定的睡眠节奏,比如每晚10点半前上床,早上6点半左右起床。睡前1小时内,务必远离手机、平板电脑等电子设备,它们发出的蓝光会抑制褪黑素分泌,干扰睡眠。打造安静、舒适的睡眠环境也很重要,拉上遮光窗帘,使用柔软的床上用品,将卧室温度控制在20—23℃。日常适当运动有助于提升睡眠质量,但要注意睡前3小时别剧烈运动,慢跑、瑜伽这类轻度运动更合适。倘若睡眠问题严重,别自行用药或轻信偏方,应赶紧就医,优先选择心理认知调整和物理治疗,在专业医生指导下解决睡眠难题。

如果市民有睡眠方面的困扰,可拨打区睡眠医学中心咨询电话:63310301/13986087594。

新闻链接 区睡眠医学中心送福利



睡眠医学中心团队照片

“世界睡眠日”活动期间,富阳区睡眠医学中心准备了不少福利:

睡眠健康义诊盛宴:今天下午1点半,睡眠医学专家团队在富春街道城西社区居委会举办大型义诊。现场不仅能免费评估睡眠质量、筛查睡眠障碍,专家还会根据每个人的情况,给出个性化改善建议,帮大家了解自己的睡眠问题。

体验官招募:区睡眠医学中心将开放体验区,提供5个多导睡眠监测(每个价值500元)、5次经颅磁刺激治疗(每次价值200元)的免费名额。参与者可以通过专业设备,实时掌握自己的睡眠状况,还能体验经颅磁刺激治疗,感受改善睡眠的新方法。报名电话:63310301/13986087594。

价值八千快递丢了 警方帮助小哥找回



快递网点负责人送来锦旗

本报讯(记者 金易梵 通讯员 顾梦婷)“警察同志,真是太感谢你们了,不然这么大的经济损失,我真不知道该怎么办了!”3月17日,顺丰快递网点负责人吕某将一面“失而复得之神速 事无巨细显身手”的锦旗送到银湖派出所视频队员手中,感谢视频队员帮忙找回了遗失的包裹,挽回了经济损失。

前几天,一个快递小哥匆匆地来到银湖派出所报案称,他将快递包裹放到电瓶车脚踏板上,骑着电瓶车到达收件人指定地点时发现包裹丢了。他找寻未果,对照表单联系寄件人询问包裹价值,得知丢失包裹里有贵重物品,价值8000元左右。需要赔付数额太大,快递小哥急得直冒冷汗。

接警后,视频队员王哲军、王震仔查看快递小哥送货沿途的公共视频监控,发现在一道路拐弯处,放置在电瓶车脚踏板上的纸箱包裹由于惯性滑落,而快递小哥没有察觉。几分钟后,一名骑电瓶车经过的女子发现了路边的纸箱,捡起带走。随后,视频队员与该女子取得联系,成功找到丢失的包裹。

“假尼姑”真诈骗 专挑“有缘人”下手

本报讯(记者 金易梵 通讯员 倪媛)身披佛衣,肩背佛包,手持戒牒,口诵佛经,像极了小说中“云游四海高人”的样子。没想到的是,佛衣是地摊买的,法号是随口起的,戒牒是厂里印的,佛语是路边学的。

近日,龙门派出所接到群众举报:有人冒充尼姑在辖区骗取钱财。接到举报后,民警立刻开展研判分析、走访调查,成功在上官乡四堡村附近抓获该嫌疑人。

经调查,假尼姑是安徽人,曾多次因招摇撞骗被公安机关行政拘留。她因没有收入来源,今年3月来上官乡一带卖佛珠和手串挂件。听说本地静心寺较为出名后,她便以静心寺举办活动为名,称需要“有缘人”捐香火钱,可以带来好运、包治百病。

同时,她通过在网上购买低价佛珠等物品,声称“开过光”,能够“升官发财”“保佑平安”,以几十倍甚至百倍的价格卖给群众。目前,该嫌疑人所骗钱财已全部追回并退还给被骗群众。

警方提醒:一些不法分子假冒僧侣,随身携带一些“开光卡”“佛珠”等,以捐香火钱等名义骗取钱财。大家如遇类似情况,切勿盲目轻信,请立即报警,不给骗子可乘之机。

杭州恒固科技有限公司 减资公告

经杭州恒固科技有限公司股东会决议:本公司实缴注册资本从5500万元减至1500万元。
请债权人自接到本公司书面通知书之日起30日内,未接到通知书的自本公告发布之日起45日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视为没有提出要求。

杭州恒固科技有限公司
2025年3月21日

管线迁移公告

富政工出[2025]15号地块:东临9号路,西临贝山路,南临军堰路,北临平山路。
鉴于,请穿过地块的各类管线(电力、通信、自来水、污水、燃气等)的产权单位,在2025年3月28日前到银湖科创中心11号楼4楼408室登记迁移,逾期不来登记迁移的,今后若在地块开发建设中因管线不明造成损失的,由该管线产权单位全权承担。
联系电话:0571-61797602

杭州富阳开发区建设投资集团有限公司
2025年3月21日

欢迎刊登 各类广告

- 家居:装饰、防水、家具
- 办公:设备、电脑、复印
- 百货:综合、服装营业
- 公告:注销、公告等
- 培训:成高、职高、电大
- 驾培:汽配、租车
- 招聘:企业、个体

广告热线:63327854

地址:富阳区文化中心B座1楼(鹿山街道江滨西大道358号)

富阳首家央企养老机构落地 三天两晚试住体验即日起开放申请

记者 仲芷茜 通讯员 唐佩

随着长三角地区老龄化程度持续加深,高品质养老机构已成为城市民生建设的重点领域。位于富阳金桥南路的杭州国投健康长者公寓即将进入试运营阶段,有人居住意向的长者可预约试住三天体验。

双央企品质护航 打造长三角养老新标杆

据了解,杭州国投健康长者公寓由双央企联合



打造,整合国投健康的智慧养老解决方案和中国兵器装备集团杭州疗养院的军工级建设品质,项目总投资2.2亿元,总建筑面积2.0846万平方米,规划床位349张,涵盖独立生活区、协助照护区及认知症专属照护单元,满足多样化养老需求。

借鉴“医疗资源零距离”的区位优势,该项目座落于城市核心地段,周边2公里内集聚浙江省中医院富阳院区、富阳区第一人民医院等多家医院;同时衔接万达广场、玉长城两大商业综合体,形成“医疗—商业—生态”三位一体的15分钟生活圈。

作为国家培育机构改革首批试点,项目依托中国兵器装备集团的军工建设标准,采用全域无障碍



设计,40项适老化细节覆盖居室到公共空间,全楼安装配备24小时健康监测系统和AI康养辅助设备,夜间离床预警响应仅需8秒。

全周期照护体系 破解差异化养老痛点

据我国认知障碍流行病学统计,60岁以上MCI(轻度认知障碍)患病率为15.5%,痴呆患病率为6.04%,其中,AD(阿尔茨海默病)为3.94%。

针对高龄、失能、认知症长者差异化需求,杭州国投健康长者公寓设立独立生活、协助护理、认知症照护三大功能分区,由跨学科团队为每位入住长者建立动态健康档案,通过个性化营养膳食、康复训练及非药物干预疗法,实现“早预防、慢衰退”的康养目标。

值得一提的是,杭州国投健康长者公寓针对不同病程阶段的认知症长者推出分层干预体系,深度融合北京、杭州两地养老项目运营经验,通过标准化服务体系输出、智能监测系统迁移及跨区域医疗资源共享,构建认知症照护“预防—干预—延缓”全周期解决方案。

报名细则

时间:即日起至2025年5月20日(试住期分批安排)
方式:扫描二维码添加官方微信,或拨打热线0571-56100000咨询预约
地址:杭州市富阳区富春街道金桥北路259号(永兴学校对面)



三天两晚深度体验 试住招募火热开启

目前,杭州国投健康长者公寓依托北京、广州等多地成熟运营经验,结合杭州本土需求,推出三天两晚试住体验活动。

预约成功的长者,同时可享受健康评估、文娱课程及定制餐食,深度感受高品质养老一体化服务。