



庄豪 绘

这几天，甬城网友“一往而深”的朋友圈被伦敦一所学校的睡眠实验刷屏了：“每天只睡6小时与睡满8小时有什么差别？有图有真相的结果震惊所有人。每天睡6小时的人看起来比睡8小时的人老5岁至10岁！睡足8小时的人统统红光满面，而只睡6小时的却个个精神萎靡。”

道理我懂，可“臣妾”做不到！

不少网友坦言，不是不知道熬夜的N种危害，不是没看过多少人因熬夜猝死的新闻，不是没有过白天昏昏欲睡却强打精神的痛苦经历，可每次立下雄心壮志“明天起一定不再熬夜”，最终都只停留在了“想”的阶段，现实依旧陷在“早上不想起，晚上不想睡”的困境里无法自拔。

在百度“大学”贴吧里，关于熬夜、早起的“吐槽”无数：“只怪夜太美！哦，夜太美！”“闹钟叫我千百遍，我待被窝如初恋！”对于很多人来说，似乎夜不寐深就不应该睡觉，硬是熬到凌晨两三点，确认身体已经劳累到不行了，才会恋恋不舍地进入梦乡。

据中国医师协会发布的《2014年中国睡眠指数》报告显示，超过三成国人睡眠质量不及格，六成人士上床后舍不得入睡，手机、平板电脑成为最佳“床伴”。不少网友表示：晚上是一天中最享受的时光，尽管知道睡眠对自己很重要，每天也打算早

点睡，可一躺下就下意识地拿出手机刷微博逛淘宝看视频，手机没电了还不屈不挠地充上电继续玩，熬夜似乎已经成为习以为常的事了。可你知道吗？其实这种夜猫子心态，也是一种强迫症的体现！

“道理我都懂，可臣妾就是做不到啊”，这句话就是形容我的。”家住江东的网友“杨了几个兔”的床头永远放着几本最新小说，“比如最近的《盗墓笔记》就特火，我超想知道结局，一翻开就根本停不下来。我觉得人生大部分时间用来睡觉太浪费，而小说的诱惑又太大，不知不觉就形成了恶性循环。”爱躺在床上用平板电脑看书的网友“孙佳”也很纠结：“一拿上kindle或者pad就放不下，特别想一口气看完，所以现在养成了晚睡习惯。即使白天打定主意晚上早点睡，可不到凌晨两三点依然睡意全无。”

自诩为文艺青年的网友“叶青”苦笑表示：“白天是我的生理低潮期，可一到半夜就文思泉涌，怎么舍得睡觉呢？想想白天眼皮打架精神全无的样子，真心觉得对不起老板啊！”按他的个人经验，写作就要趁夜深人静，效率才高，熬一个晚上的完成度比好几个白天多。“我特意在晚上十点多喝杯咖啡，这样就不怎么困了。有时候不小心睡迷糊了，突然醒过来，想想不能睡，就起来翻箱倒柜找吃的，一通吃下来，神清气爽，又可以继续睡梦里抢救一个多小时回来，好嗨森！”

夜不想寐，因无勇气结束这一天

晚上躺在床上打开微博，刷刷当

嗨什么嗨，赶紧睡！

——拿什么拯救你，“晚睡强迫症”？

本报记者 董娜

天的热门话题是网友“real晓”每天的必修课：“白天不懂夜的温柔和激情啊！我最喜欢看明星八卦了，而且，必须在深夜看，才有感觉！前段时间的范、张、李互撕，‘剧情’跌宕起伏最后还有惊天大反转，我每晚都要刷几个钟头，整个人控制不住地处在兴奋状态，研究各种爆料、分析、预测，那叫一个过瘾啊！”

在镇海开厂的网友“树上猫”则是妥妥的“微信中毒患者”，每晚回家后不是和朋友聊天，就是狂刷朋友圈，“我是做生意的，朋友特多，还加了不少群，一聊起来就刹不住。朋友圈更是刷不完，要点赞要评论，有时从别人帖子里看出点商机还得聊合作。”他还关注了不少微信公众号，关于时事、财经、文化的都爱读，他说：“白天醒着的时间都给了工作、应酬，晚上哄完孩子陪完太太，只有睡前的一点私人时间能静下心来看看感兴趣的文章。”

日剧迷、美剧迷、韩剧迷……都是“专注晚睡三十年”的小能手。在甬城一家律所上班的网友“苞米大馒头”苦笑说：“之前有部日本电影《庸才》，里面都是我特别喜欢的导演和演员，等我看完电影再刷影评，凌晨四点才爬上床。有时候就是这么任性，虽然想着晚上要早点睡，不然第二天肯定哈欠连天，但一看到喜欢的电影又走不动路了，也挺无奈。”还在读大三的网友“umi酱”也有同感：“熬夜习惯了，早睡也睡不着，干脆就看看剧到累了再睡。有人在朋友圈发了一部韩剧，说特别好看，自己就也想去看看。有时候一边和朋友微信聊天，一起吐槽剧情，这样就不会被别人觉得自己out了。”

在高新区一家网络公司工作的网友“cool男”，晚上一旦打起游戏就忘记了时间，到了早上又成了典型的起床困难户。“玩RPG游戏（角色扮演游戏）就像电视剧一样，故事性很强，这让玩家随着剧情不

断跟进，每次玩都像打了鸡血一样亢奋。”这样的“战斗”会持续到凌晨两三点。“即便躺下了，朋友们还会在QQ群里讨论刚才的对战，分析战术布置，几乎是当天睡、当天起的节奏。你想想，一睡过去，就啥都不知道了，那就是浪费生命啊！晚上不想睡是因为没有勇气结束这一天，早上不想起是因为没有勇气开始这一天。”

不数羊，怎样才能快点入睡？

老话说得好：“睡眠债”欠太多，要用寿命还。美国抗癌协会调查显示，平均每晚睡4小时以下的人，80%是短寿者。假如长期缺觉，那么皮肤干燥、听力减退、食欲不振、肥胖，甚至心脏病等等都会找上你。怕了吧？这回轮到神通广大的网友给你支招了：对付晚睡，小小APP就能做到！

“Rain Sounds很不错，我每晚都听。”网友“依稀经年”抢先推荐他的法宝：“里面有70多种在世界各地录制的真实雨声，音质很出色。晚上带上耳机听听大自然的声音，能有效地舒缓身心，帮我沉沉入睡。”

公务员网友“糊涂小稀饭”强烈推荐“Sleep Better”APP：“我把关

于睡眠的一切交给了Sleep Better。早上醒来，昨晚的睡眠效率就都在眼前了，系统还能帮你分析梦境，超有趣。在‘日志’这栏里，有更详细的睡眠总长以及入睡时间，不同的睡眠阶段用鲜明的颜色标记，直观易懂。‘数据统计’里则可以看到多个夜晚乃至全年的数据，平均效率、平均时长以及睡眠提醒，让你对自己的睡眠有更充分的了解。更有趣的是‘深入了解’功能，你可以了解到运动、压力、咖啡因等因素是如何影响你的睡眠的。非常实用！”

“用了怪物闹钟以后，妈妈再也不用担心我的‘起床气’了！”网友“东极妹子”简直离不开这款萌萌哒闹钟APP，“怪物闹钟有6种怪物角色，搭配多种闹钟，每种闹钟都代表着不同的角色和不同的故事。只要把闹钟调到早上7点并在20秒内起床就能获得新的角色！现在我每天早晨都是玩儿着起床的，天天好心情！”

“每晚我都带着小米手环睡觉，”网友“Jason”表示全家都是小米手环粉，人手一只，“小米手环APP会记录你的睡眠数据，与手机同步后还能进行睡眠数据分析，一早起来就能看到昨晚睡了多久，深睡、浅睡时间分别有几小时。配备的智能震动闹钟功能也特别贴心，用微震动来唤醒，有种自然醒的体验！”

小贴士

“晚睡强迫症”标准，你中枪了吗？

网友“清晨斜阳”在朋友圈里贴出六条“晚睡强迫症”标准，请对照自测，你有没有中枪？

- 1.白天忙得焦头烂额，压根没时间做自己的事情。
2.公交车上、办公桌旁、教室课桌前，随时随地都能睡着的节奏。
3.晚上回到家，刷微博、逛淘宝、看视频、打游戏，根本停不下来。
4.寂静的夜晚特别适合思考，做任何事情能达到“灵感爆发”的程度。
5.一躺在床上就下意识地拿出手机，刷起朋友圈。
6.每天都在“今晚一定早点睡”和“这么早睡会不会太可惜了”之间徘徊挣扎。
对号入座看看，如果你的回答YES多于NO，那么你很可能已经患上了“晚睡强迫症”。如果你的回答90%以上都是YES，你基本可以确诊了！

甬城 @进行时

http://weibo.com/nbrb

今日读报#

《“宁波百团千人游中东欧”全面启动》——6月6日，首批80名游客已从宁波栎社机场顺利出发，6月14日将返回宁波。（宁波日报6月11日第2版）

《甬说：中东欧博览会已经接近尾声，这边经贸合作热火朝天，那边宁波团要赴中东欧国家旅游，走出去，请进来，我们与中东欧的交流交往越来越密切。这次“宁波百团千人游中东欧”活动令人期待，希望借此活动可以提升宁波在中东欧国家的影响力。咱们的游客也要加油，文明出游，给人家留下好印象！

《1200万尾大黄鱼苗入东海》——今年第一次人工增殖岱衢族大黄鱼放流活动揭幕。（宁波日报6月11日第2版）

《象山大徐瓜农种出“彩虹西瓜”》——单只瓜重约1.5公斤，售价至少100元。（宁波日报6月11日第7版）

《懒人爬下江堤勇救跳江女》——事发前晚兴宁桥上，女子捡回性命。（宁波日报6月11日第9版）

《7815文武：愿生活中，遇事当看客的人能越来越少，类似王利军、史济雨这样的人能越来越多。》

《王炎王京：宁波不愧为“爱心城市”，乐于助人的人随处可见！

宁波微影#

《宁波四明慕天山庄：梅雨季节，雨下不停，一走进四明山，沐浴雨中的竹海、丛林更加郁郁葱葱。此时，深吸一口山中清新的空气，该有多惬意啊！



微生活#

《宁波日报：【低头族当心长眼袋！】你是否不知不觉发现自己长了眼袋呢？这可能是你经常低头看手机，熬夜上网导致的。整形外科医师王祥业指出，用眼过度会造成眼周肌肉疲劳、血液循环不良，加速眼袋产生。若想预防眼袋，使用电子产品时，每隔1小时就休息10分钟；平时可以多眨眨眼运动，提升肌肉强度。（记者 洪茜茜 整理）

Large advertisement for Ningbo No.2 Department Store featuring 'Real Discounts, Real Benefits' and 'Guest Member Mid-Year Shopping Festival' with various promotional details and QR codes.

宁波日报中外文化7日交流体验营招生启动

Advertisement for a 7-day cultural exchange camp, including course plans, fees, and contact information for enrollment.