



“阳康”后，我的睡眠去哪了？

记 者 陈 敏
通讯员 徐芷菲

3月21日是第21个世界睡眠日，今年世界睡眠日主题为：良好睡眠，健康之源。

随着新冠话题的淡出，大家的的生活和工作逐渐步入正轨，“阳过”们大多恢复了正常的生活。但记者在宁波市康宁医院睡眠诊疗中心了解到，这里的门诊、住院部天天爆满，其中相当一部分是“阳康”后遭遇睡眠障碍的患者。

63岁阿姨一看到床就恐惧

在很多人眼里，床就等同于休息，所以看到床就会感到亲切。可63岁的张阿姨一看到床就会感到恐惧，因为她已经有近3个月时间没能好好睡一觉了。

张阿姨来自山东烟台，去年12月她感染新冠病毒，好不容易“阳康”了。可没想到的是，“阳康”后，一向开朗、从未失眠的她，居然开始失眠。先是入睡困难，要在床上辗转2个小时才能入睡，而且特别容易惊醒，醒来

后再也难以入眠。发展到后来，开始整夜睡不着，躺在床上，脑子清醒得不得了。时间一长，张阿姨一看到床就感觉恐惧。“那种整夜睡不着的感觉实在太痛苦了！”

晚上没睡着，白天便犯困，张阿姨原本健康的身体一天天消瘦，她连做一些最基本的家务活都没力气，而且还出现了胸闷、心律不齐、身体发热等症状。在家人的陪同下，她开始到处求医。

3月份，张阿姨经四处打听来到康宁医院睡眠诊疗中心，住院治疗了9天后，张阿姨的睡眠障碍症状得到明显好转。

28张床位天天爆满

睡眠诊疗中心的郑天明医生告诉记者，春节以来，像张阿姨这样的患者很多，住院部28张床位天天爆满。为了更好地满足患者的就诊需求，康宁医院庄市院区的14个睡眠门诊由半天改为全天开放，即便这样，医生还是得加班加点才能应对众多患者的需要。

睡眠诊疗中心物理治疗处，每天有100多人来施行物理治

疗。一到双休日，前来治疗的患者更多，光排队就要一两个小时。

郑医生说，“阳康”后存在睡眠障碍的除了中老年人，还有青少年人群，最小的年仅13岁。就在记者采访的前一天，郑医生刚刚收治了18岁的高三学生小李。小李来自江西上饶，放寒假“阳康”后，他开始出现睡眠障碍。因为即将高考，小李每天需要做大量的习题，每晚要做到12点才上床，可以前沾床就睡的小李“阳康”后却出现了入睡难，经常要到凌晨两三点钟才能入睡。晚上睡眠不够的小李白天根本无法集中注意力，学习效果大打折扣。时间一长，小李成绩大幅下滑。入院时，郑医生为他做了个大脑近红外评估，结果显示，小李的脑功能严重减退，意味着小李的记忆力、注意力、反应力都已大大低于正常标准。

出现睡眠障碍要去正规医院治疗

郑医生说，很多睡眠障碍患者求诊时，都将原因归结为自己

“阳”了，但对于“阳康”后失眠的患者不在少数这一现象，目前众说纷纭。外国文献研究显示：在COVID-19大流行期间睡眠障碍很常见，每10人中就有4人报告有睡眠问题。其中感染者受到的影响最大：52%的新冠感染者出现了睡眠障碍，有些地区患者比例甚至高达74.8%。新冠感染后报告的睡眠问题不仅包括入睡困难，还有明显的睡眠中断，更高频次的噩梦等问题。

采访中，郑医生说，不管是什么原因，对于严重的睡眠障碍患者来说，适当的心理、认知、药物联合治疗是必要的，而且从临床看，治疗效果大多很不错，如上面提到的张阿姨，经过9天治疗后，睡眠状况明显改善。

郑医生还提醒，从临床看，这些“阳康”睡眠障碍患者多为焦虑性失眠。患者长期持续性的焦虑性失眠，将出现精力下降、注意力下降，全身多躯体症状表现，严重影响患者的身体健康和社会功能及生活质量。所以，出现睡眠障碍患者，一定要及早到正规医院进行治疗。

了呼吸机治疗，并按照医生制定的减肥计划，慢慢减重20多公斤，打呼噜的症状才得到了好转。

张勇华强调，睡眠质量不佳其实是一种综合性的疾病，它与肥胖、糖尿病、心脑血管疾病、高血压、高血脂等慢性疾病紧密相关。“从门诊数据来看，30岁-40岁的中青年人数较多。许多患有基础疾病的老年人也有严重打鼾的情况，只是因为认识不足，觉得打呼噜是小事，没必要来医院。”

张勇华提醒，日常生活中如果发现自己的鼾声明显加重，夜里甚至出现憋醒的症状，都应该及时就医，通过CT检查或睡眠监测，先排除肺部、呼吸系统的器质性疾病，再寻求综合的诊疗方案。

鼾声如雷？你很可能得病了

记 者 陈 敏
通讯员 杨梦圆

今天是世界睡眠日。记者在采访中了解到，失眠已成为一个影响现代人健康的普遍困扰，成年人群中各种睡眠障碍者多至15%以上。其中，睡眠呼吸暂停低通气综合征为睡眠呼吸障碍的一大类，患病人数最多。我国的阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征患者高居全球之首，大约为1.76亿，中重度患者大约6600多万。

今年30岁的小林（化名）这几年来越来越胖，从初入职场时

的60多公斤，一路飙升至100多公斤。除了体型发生变化外，小林还有一个苦恼——睡不好。“家里人说我鼾声特别大，我感觉就是睡眠很浅，有时候还会被憋醒。”在北仑区人民医院（浙大一院北仑分院）呼吸内科睡眠门诊的诊室里，小林向张勇华医师诉说着自己的苦恼，“有朋友提醒我，我这总是睡不好可能是呼吸系统出了毛病，这是真的吗？”

张勇华建议小林入院一晚，通过整个晚上的睡眠仪器监测，综合评估心率、脑电图等多个指标的情况。入睡短短10分钟后，

小林的血氧饱和度就明显降低。夜里，伴随着断断续续的响亮鼾声，小林也时不时翻身，这一觉仍然睡得不太安稳。第二天，评估报告出来了。“从监测报告来看，患有‘睡眠呼吸暂停低通气’。”张勇华进一步解释，由于肥胖等因素的影响，人体的咽腔狭窄，鼻咽部气流受限，长此以往，深层呼吸道处于短暂闭塞，就很容易导致缺氧。如果继续严重下去，缺氧严重很可能引发恶性心律失常，严重的甚至会发生心肌梗死或猝死。小林怎么也没想到打呼噜竟然会如此危险。此后，他接受

“皮影戏”进课堂

为助力双减、打造具有特色的劳动课程，前湾新区开展“湾仔课堂”系列活动，依托辖区各企事业单位开展中小学生双减兴趣课堂，涵盖地方文化、生态保护、汽车研发、地理科学、金融知识、芯片制造、生物医学、非遗文化等多元化课程，共为中小学提供98节课程。图为近日湾之福志愿服务队走进庵东镇西一小，为学生讲解并表演皮影戏，既丰富了学生的校园生活，又传承了古老技艺。

（卓松磊 徐能 摄）



海曙区防洪排涝工程(千丈镜河、蟹堰碶河快速通道排水系统)先导工程地下设施登记公告

因海曙区防洪排涝工程（千丈镜河、蟹堰碶河快速通道排水系统）先导工程建设需要，需要对项目红线范围内的电力、通讯、给水、污水、燃气、光缆、热力等管线进行排摸，确保该红线范围之下无管线及相关设施，确保安全，避免造成不必要的损失。请相关权属单位于见报之日起5个工作日内，联系宁波市水利投资有限公司进行报备，逾期不联系的，视作该红线内相关管线及设施迁改完毕，由此在施工工程过程中可能造成的后果由权



属单位自行承担。

附图：本工程西起千丈镜河与南塘河交汇处，东至千丈镜河出口现状屠家堰水闸

联系人：陈智源

联系电话：13616570464

宁波市水利投资有限公司
2023年3月21日

101.66亩土地整改完毕 奉化法院司法建议 “落地有声”守护耕地红线

本报讯（记者吴向正 通讯员许启宏 江艳）“仓廩实，天下安”，耕地保护事关粮食安全、生态安全和社会稳定。近日，奉化法院以司法裁判表明对乱占耕地行为“零容忍”的态度和立场，同时发送司法建议，有效推动全域问题整改，还耕百余亩。

2020年4月，郭某将位于奉化区西坞街道的8亩空地出租给徐某用于堆放工程设备。次年5月，属地资规所责令郭某立即整改非法占用的4亩耕地，将耕地恢复原状。后郭某要求徐某撤离案涉场地。因此，在腾退后徐某将郭某告上法院，要求退还剩余租金并赔偿相关搬迁损失。

法院审理认为，双方签订的

《场地租赁合同》内容违反了《中华人民共和国土地管理法》中关于农用地保护的相关规定，依法应属无效，对于合同无效所造成的损失，由双方按照过错比例承担责任。遂判决郭某与徐某签订的《场地租赁合同》无效，郭某需退还徐某剩余的租金费用并赔偿给徐某相应搬迁损失。

同时，为推进类案源头治理，主动发挥人民法院在全面推进乡村振兴中的司法保障作用，奉化法院江口法庭依托与街道建立的基层矛盾纠纷联动化解机制，向相关职能部门发送司法建议，联合排查出类似问题25宗，涉土地101.66亩，其中耕地48.13亩，并已全部整改完成。

“梅山舞狮” 迎来千余学狮少年



舞狮表演现场。

（沈琼云 张凯奇 摄）

记 者 孙 肖
通讯员 沈琼云 张凯奇

“哇！今天学舞狮，酷！”近日，在北仑舞狮训练基地传出了孩子们阵阵的惊叹声，一群凛凛的“小狮子”正在学习非遗项目“梅山舞狮”。来自宁波高新区实验学校 and 鄞州区第二实验小学千余名小学生体验了“梅山舞狮”全过程。

“梅山舞狮”历史悠久，既是一项传统体育活动，又是宝贵的民间文化艺术。在操场中央，伴随着喧闹的锣鼓声，一头“红狮子”高高跃起，另一头“黄狮子”则在梅花桩上来回踱步。“梅山舞狮”非遗传承人沈海迪现场主讲，从理论学习、实践体验、展示比拼三部分带领“小狮子”们感受非遗文化。“‘梅山舞狮’起源于清朝道

光年间，为退逐海盗、壮大民胆，当时的梅山村民自创张口、露牙、瞪眼的凶猛状‘狮子’形象，并将舞狮动作与武术相结合。”听着沈海迪绘声绘色的讲述，现场孩子们都听得入了迷。

在实践体验环节，沈海迪和舞狮队队员先是进行了一段高难度的舞狮表演，然后手把手教孩子们“双人狮”的基本动作。针对“双人狮”两人配合问题，沈海迪按照性别、身高、人数等对学生进行合理分组搭配。

在展示比拼环节，“小狮子”们同台竞技展示教学成果。比拼结束后，“非遗舞狮”共富工坊的工作人员给每个孩子送上了带有“梅山舞狮”LOGO的花灯。

据悉，“梅山舞狮”已先后宁波万里学院、北仑职高等学校开设了学习课程。

逐梦3年 镇海“00后”小伙终圆当兵梦

记 者 沈孙晖
通讯员 陈莹 潘志杰

近日，镇海澥浦镇22岁小伙银天恒的梦想终于实现了，他将启程前往部队，开启一段全新的军旅生活。这一刻，银天恒已足足等待并努力了三年。

银天恒的外公和父亲年轻时当过兵。他小时候就常听外公、父亲讲述部队里的事，艰苦的训练、珍贵的战友情，心里埋下了向往的种子。“当兵能磨炼人的意志，我想体验一下这样的生活，对我一生都会有帮助。”银天恒告诉记者。

银天恒从小练习蹦床，练就了能吃苦的意志力。高中毕业后，他便参加了第一次征兵体检，但因身

体不适，第一关就被淘汰了。

上大学后，银天恒一直没有放弃当兵的梦想。大一时，他又参加了征兵体检，因为踝关节受限下蹲不全，又被淘汰了。

“此后，我每天练习一个小时下蹲，好几次练到小腿抽筋，还在咬牙坚持。虽然现在体检通过了，但今后我还会继续练习。”银天恒说。

目前，正读大二的银天恒已向学校提交了休学申请去当兵，父母也很支持他的想法。“我接过了外公和父亲的接力棒。部队是大熔炉，我到了部队要好好表现，越是艰苦越要向前。”他坚定地说，“作为一名青年，必须要有保家卫国的决心。国家国家，有国才有家！”

“暖心房”彰显城市的温情和善意



刘予涵

据《宁波日报》民生版报道，鄞州区

东胜街道樱花社区外来务工人员求职“暖心房”开始接受预订。求职“暖心房”一共有8套，每套面积15平方米至20平方米不等。这些“暖心房”有空调、桌椅、热水器和独立卫生间，将为外来务工人员提供三天两晚的临时免费住宿，助求职者一臂之力。

俗话说，在家千日好，出门一时难。不论是刚毕业的大学生，还是异地求职者，到人生地不熟的陌生城

市里，有个住处先落脚，是急需解决的头等大事。工作未定，如果贸然租房，须交不菲的租金不说，也不一定妥当；而去宾馆住宿，囊中羞涩，经济条件又不太允许。

在这种情况下，东胜街道樱花社区推出免费住宿的“暖心房”，无疑是一场及时雨，免去了求职者的后顾之忧，缓解了入职初期的经济压力，同时也能让求职者更加从容地寻找就业岗位，这何尝不是一种幸福？

从另一个角度看，此举也彰显了城市招揽人才的诚意和开放态度。每一名外来务工人员都是有情感之人，落脚“第一站”就享受免费住

宿的待遇，这样充满温情的举动，能深深地感动初来乍到的外来务工人员，给他们留下良好的第一印象，真切地感受到宁波这座城市的善意和真情，从而产生向往之心和依恋之情，更加愿意“留下来”融入这个城市。

近年来，为了争夺人才，不少城市推出各种优惠政策，但如何真正吸引人、留住人，还需好好思量。免费住宿最打动人心的地方，就是站在外来者的角度考虑问题，在乎他们的处境，并给予细致入微的关怀和帮助。

（欢迎投稿，来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com）