

## 这所高校做了一次95后大学生睡眠现状调查 结果显示:

# 仅18%处于“甜美睡眠”

# 90%以上学生习惯性在睡前“玩手机”

刚刚过去的3月21日是世界睡眠日,世界卫生组织统计显示,我国患有各类睡眠障碍的人群占比高达38.2%,全世界范围内约有三分之一的人存在睡眠问题。最近,宁波卫生职业技术学院对该校大一、大二的1974名在校生进行了“睡眠”调查,受调查者中,1999年后出生的大一学生占80%。结果显示,作息不规律的人近六成,九成以上的同学习惯性在睡前玩手机。心身医学科专家表示,大学生处在生命力最旺盛的时期,应该避免让手机影响个人睡眠,积极培养良好的生活方式。

### 调查:超六成同学起床后感觉困顿

17级康复治疗技术专业1班的小孙,晚上上床后玩手机游戏已经成了每天的固定项目,直到有了睡意才停止。这时,往往已经接近凌晨12点。到了周末,凌晨两三点以后才睡觉也常有。久而久之,小孙发现,每天起床常常困顿疲惫,晚上不看手机也很难入睡。

在这次调查中,像小孙一样的同学不在少数,几乎每个同学或多或少出现了睡眠亚健康状况。其中,最普遍的问题是“起床后疲倦、困顿”,有1190名同学选择了该项,占了六成。还有同学出现了不同程度的“自觉多梦”“睡眠表浅”“入睡困难”等。

早上醒来,仅有4.96%的同学认为“神清气爽、精力充沛”,3.14%的同学觉得白天“精神状态饱满,比如学习积极性高,没有疲倦的感觉”。

调查显示,90.02%的同学睡眠时间在“6-8小时”,相对而言,这属于比较正常的睡眠时长,然而,仅有18.14%的同学认为自己拥有良好的睡眠。

据宁波市康宁医院心身医学科专家敬攀医生介绍,判断睡眠质量的好坏没有固定的标准,个人的感受是最直观的判断。如果早晨起来,还是觉得身体疲惫,说明睡眠质量受到了影响,要引起重视。

### 分析:电子产品是“偷走睡眠”的首要因素

高校一般在晚上10点半-11点拉闸熄灯,以此促使学生进入休息状态。可为何风华正茂的大学生还会感到睡眠不足?原因何在?

调查发现,大学生晚睡现象已是通病,作息不规律的人近六成。据统计,51.42%的同学选择在“11:00-12:00”入睡,有7.24%的同学超过12:00就寝。

研究表明,电子产品是“偷走睡眠”的首要因素。有九成以上的同学要在睡前“玩手机”,78.32%的受访者手机党“晚癌患者”。有96.35%的同学觉得手机对睡眠质量存在着一定的影响。其中33.99%的同学认为,手机对睡眠质量的影响“特别大,睡前必须玩手机,一玩就是好几个小时”。该现象也反映出同学们的自制力比较差,难以摆脱电子产品的诱惑。

另外,宿舍生活环境和压力都成为了影响睡眠质量的因素。通过同学们的选择,得出了在集体生活中,影响睡眠的三大障碍:“舍友聊天聊得很迟”、“灯光太亮”、“舍友打呼噜”。

敬医生提醒,手机是睡眠的一大杀手,有的人是因为睡不着才玩手机,有的人玩手机以后更睡不着,恶性循环。手机发出的蓝光会抑制大脑褪黑素的分泌。他建议,要摆脱熬夜带来的失眠,躺在床上时就要给自己一个催眠的信号,避免让手机影响到你最初的睡意。

### 建议:远离手机,培养良好的生活习惯

“绝大多数学生并非病理原因引起的睡眠困难,而是自身生活方式不甚科学造成的。”根据这份调研报告,该校健康服务与管理学院院长郭春燕教授建议,大学生们要重视睡眠对健康的影响,保证每天7小时左右睡眠时间,在身体最需要睡眠修复的时间,晚上11点至凌晨3点,尽量让自己休息睡眠。减少睡前容易引起神经兴奋的活动,如聊天、上网,不妨建立“睡眠仪式”,睡觉前在行动上做好各种准备工作,找到容易让自己放松安静的事情并作为仪式活动不断重复,如看书、听音乐等。

该校长期从事心理咨询的吴瑕老师说,近期季节交替,也是学期初,因为睡眠问题前来咨询的学生也较往常增加了许多。她表示,目前同学们遇到的大多数睡眠问题都是生活成长中的正常现象,不要过分担心和过分夸大,但要正视,积极培养自己良好的生活方式和生活习惯。

据悉,该校积极落实教育部关于开展“师生健康中国健康”主题教育活动,以世界睡眠日为契机启动了“幸福心”春季心理护航文化节系列活动。3月中旬,开展了主题为“规律作息,健康睡眠”睡眠日系列宣传活动,包括睡前瑜伽训练、心灵使者行动志愿服务等,普及睡眠和睡眠问题对慢性疾病影响的知识,提醒全社会关注睡眠问题。

吴彦



## 外来娃探秘海洋世界

近日,浙江纺织服装职业技术学院的17名女教师带着宁波国家高新区求实学校的38名小学生在宁波海洋世界过了一个快乐的下午,圆了小朋友们一个游海洋公园的梦。这些孩子大多是外来务工人员子女,第一次走进海底公园探秘海底世界。

王国海 摄

## 鄞州建立校舍安全保障长效机制

校舍安全直接关系到师生生命安全。近日,鄞州区政府出台《建立鄞州区中小学(幼儿园)校舍安全保障长效机制的实施意见》(以下简称《意见》),完善中小学(幼儿园)校舍规划布局、安全排查、施工建设、使用维护、信息公告、隐患整改、责任追究等各环节的管理,建立健全符合区域实际的中小学(幼儿园)校舍安全保障制度体系。

据悉,2009年—2015年,鄞州先后部署实施了“中小学校舍安全工程”和“中小学校舍提升工程”,全区中小学(幼儿园)校舍安全状况得到改善。此次出台的校舍长效机制覆盖了全区公办和民办中小学、幼儿园(含特教中心、电大、教师进修学校、成人学校、社区学院等)。

《意见》要求,全面建立校舍安全隐患排查机制,组成“四道防线”,即校(园)方定期检查、区教育局和镇(街道)定期督查、区级相关部门定期抽查、专业检测机构定期检测或动态监控,严守校舍安全防护底线。适当提高检测鉴定频次,对达到抗震设防标准的校舍,每5年进行一次鉴定。建立校舍安全信息管理系统,校舍安全排查结论和鉴定结果都要建档。

完善校舍安全预警机制。区教育局和各镇(街道)要将校舍安全纳入防灾减灾总体规划,对辖区内中小学(幼儿园)校舍安全风险进行综合评估,并实行风险分级管控,指导学校(幼儿园)编制相应的应急预案。并严格校舍安全项目管理制度。

在资金保障方面,区财政设立校舍安全长效机制专项资金,保障区教育局直属学校校舍安全所需经费,对一类镇(街道)中小学(幼儿园)校舍安全工程按建设资金结算额的30%进行补助,对二类镇补助50%。

吴彦 薛丛川