

# 『心系寻常百姓 可读可用可亲』

# 宁波晚报



扫码下载甬上APP



甬友圈

新闻热线 87777777

宁波日报报业集团主管主办  
国内统一连续出版物号 CN 33-0087

今日16版  
第10146期

2023年3月21日 星期二  
癸卯年二月三十

今天 阴有阵雨 13℃-19℃  
明天 阴有阵雨或雷雨 14℃-22℃

## 宁波《菜市场经营管理规范》今起实施

# 水产包装重量不得超过总重量5%

▶ A08



### 首先,

#### 维持规律的睡眠时间和睡眠习惯。

晚上不要试图强行入睡;  
把闹钟放在不容易被看到的地方,因为反复看时间会增加担忧、愤怒及挫败感;  
每天早上的起床时间最好相差不大,建立自己的“生物钟”;  
白天尽量不要午睡或打盹。

### 其次,

#### 保持良好的行为习惯。

规律锻炼,但睡前2小时内不应进行剧烈运动;  
规律热水浴有助于睡眠;  
睡前1.5小时内不要从事强刺激性活动,不做易引起大脑兴奋的活动;  
睡前避免接触电子设备;  
别把问题带到床上,烦恼会干扰睡眠。

## 怎样才能睡得好

今天是世界睡眠日,今年世界睡眠日的中国主题是“良好睡眠 健康同行”。俗话说“能吃能睡,长命百岁”,睡眠对人们的重要性不言而喻。然而数据显示,我国有超过3亿人存在睡眠障碍。想睡个好觉,到底该怎么做?宁波市康宁医院副院长禹海航给了一些建议——

▶ A02

### 再次,

#### 营造舒适的睡眠环境。

确保寝具舒适;  
确保卧室远离光线和噪音;  
确保卧室夜间的温度适宜。

### 最后,

#### 保持良好的饮食习惯。

规律进餐,且避免空腹上床;  
夜间避免过度饮水;  
限制全部咖啡类产品的摄入,如咖啡、茶、可乐、巧克力等;  
避免饮酒和吸烟,特别是在夜间。

广告

责编 叶飞 曾嘉  
审读 刘云祥 美编/制图 张靖宇

