

约46%宁波人有睡眠困扰!

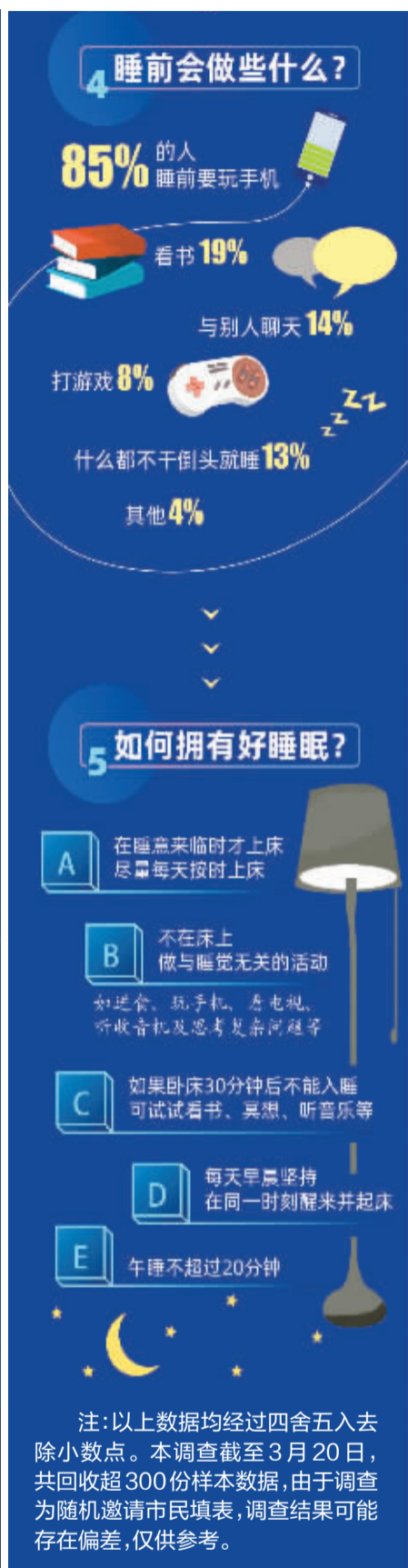
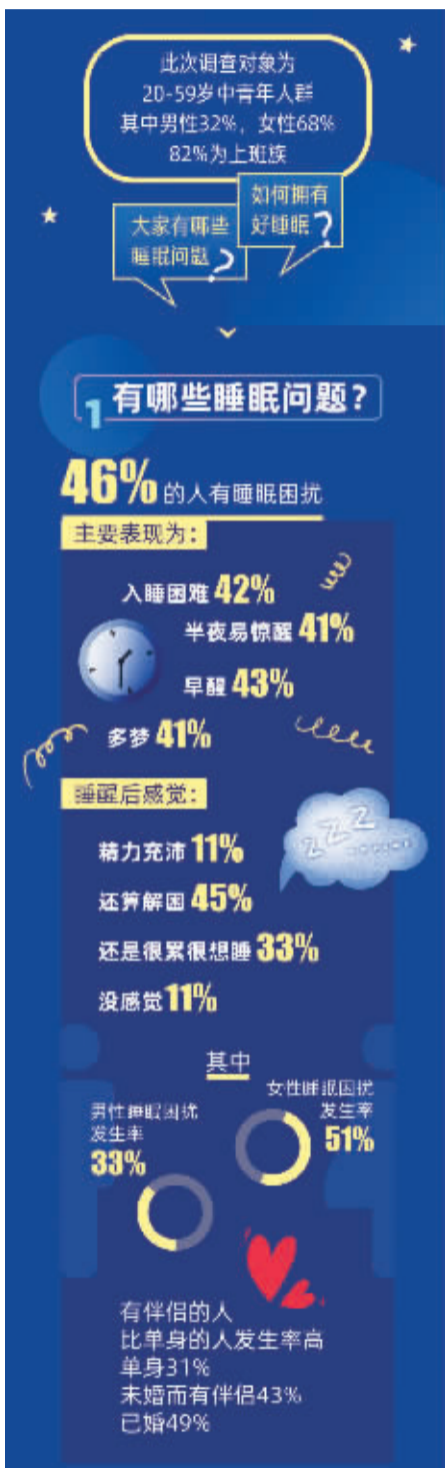
几点入睡? 如何拥有好睡眠? 赶紧来看!



“一句晚安,然后各自熬夜。”这是一句被网友广泛引用的网络用语,字里行间其实暗藏着很多与睡眠相关的问题。这样调侃睡眠问题的网络用语,也一定程度反映出睡眠困扰正变得越来越普遍。

在3·21世界睡眠日到来之际,宁波晚报·甬上健康传播研究院与宁波市康宁医院(宁波市精神疾病预防控制中心)联合发起了《2023年中青年人群睡眠现状调查问卷》,得到了很多市民的参与。宁波市康宁医院睡眠诊疗中心主任刘之旺分析样本数据(截至3月20日获得的数据)发现——受调查者中,近一半人受到睡眠问题困扰,主要表现为入睡困难、半夜容易惊醒、早醒、多梦等症状,此外,不同性别、不同婚姻状况、不同年龄层的人在睡眠困扰、入睡时间、睡眠时长等方面也有较大不同。

记者 吴正彬 通讯员 徐芷菲



制图 吴玉涵

讲文明 树新风 公益广告



诚信无价

人之信,商之魂,业之根。