



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。”这样的残酷对比似乎在警告：“这个看脸的世界，你再熬夜试试？”但是烤串、小龙虾、派对、网游、刷屏……这些“万恶”的东西每每总在晚上诱惑我们，“睡什么睡，赶紧起来嗨！”

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，现实依旧陷在了“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！”“闹钟叫我千遍遍，我待被窝如初恋！”对于很多人来说，似乎夜不眠深就不应该睡觉，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

宁波二百

NingBo No.2 department store

中波第二百货商店官方微博

实折实扣 实在实惠

全店系列商品 3折起

刷商店贵宾卡再享优惠 最低至 8折

（投资帝豪、烟酒、个别明示商品除外）

6月12日-6月14日，贵宾卡超值价10元/个，6月15日，免费申领；（凭本人身份证办理；地点：六楼总服务台）

“年中”福利派送 邀您尽情欢购

贵宾会员卡给予充值50元电子消费券；

活动期间，系列商品在享受所有优惠基础上（餐饮类、烟酒等专柜明示商品除外）；

累计购物满1000元抵用50元电子券（单笔消费不分拆；不兑现，不找零；单件商品限用一张，限抵50元）；

超值热购 积分倍享

6月12日-6月15日，贵宾欢购会期间，贵宾会员购物3倍积分；

贵宾会员消费任意金额，凭贵宾卡均可至六楼总服务台领取冰露饮用水一瓶（每卡限领一次）；

2F/3F女士服饰

“美丽女人 夏季绽放”

2F淑女装/3F仕女装 夏季6月

夏令商品全面上柜 6折起

（品牌游泳衣太阳帽/太阳伞/太阳眼镜）

“嘟嘟秀”本周特别推荐：（商店VIP卡和品牌会员卡均可参加活动）

二楼淑女装品牌“太平鸟”会员专场凭会员卡可享新款夏装 6折

“端午情深 倾情感恩”名牌滋补品大酬宾

6F 胡庆余堂/寿仙谷/森山 劲折+赠礼...

1F中国黄金

高雅女性的心动之选——

千足金珍珠饰品首次亮相宁波二百中国黄金专柜！

翡翠/红蓝宝石/碧玺/金镶和田玉/琥珀等各类宝石饰品

今夏汇聚 超低折扣回馈

再享折后满3000元即送精美防紫外线伞一顶

满6000元即送银饰现金券50元

满9000元即送指定纯金首饰一个

（黄金饰品、名表珠宝及奢侈品除外，当日可领，不可拆兑）

200网：www.nb200.com 200淘宝店：nb200.taobao.com 本次活动个别商品除外 如有刊误，以现场明示为准。 咨询热线：87262828

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几篇感兴趣的文章。”

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”苦笑道：“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，自己也想去看看。有时候一边看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，几乎每天是当天睡、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，一早起来我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.躺在床上就下意识地拿出手机，刷起朋友圈。

6.每天在“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，那么你很可能会患上了“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

#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！

《1200万尾大黄鱼苗放入东海》——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）

@sabinkey：同时也要注意遏制过度捕捞。

@四明山水美：不知能成活多少。

《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）

@懒龙龍1988：好听的名字，瓜估计也很好吃！

《两路人爬下江堤勇救跳江女》——事发前晚宁桥下，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！】你是否不知不觉间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；平时可以多做眨眼运动，提升肌肉强度。（记者 洪茜茜 整理）

你知道非遗是什么吗？

你知道传统文化是可以“玩”的吗？

你知道高逼格的夏令营该是什么样子的吗？

你知道参加夏令营有机会在《宁波日报》上发表习作吗？

由宁波日报为甬城学子特别打造，别具一格的文化交流体验式夏令营终于来了！

夏令营时间：2015年7月19日（周日）—7月25日（周六） 全寄宿

夏令营地点：宁波华茂外国语学校

招生对象：全大市小学1年级至初中2年级学生

本报热线电话：13566639497（24小时） 87682120（9:00—17:30）

夏令营学费：2680元/人；3人以上可享团购价2480元/人；5人以上2280元/人

课程计划安排

A 写作类：邀请本报资深记者为学员上新闻写作课。在专业电脑房写自己的夏令营感想，学员优秀的习作还将刊登在《宁波日报》上。

B 传统文化类：穿汉服上专业的和趣味的国学课，还要跟着老师互动演绎古代学堂的情景对话；邀请宁波知名非物质文化遗产的专家现场授课。手把手教官员把玩面塑、制作风车、编织中国结、玩滚铁环……感受传统文化的魅力。训练孩子们的学习耐心、提升艺术品位。

C 校外非遗类：走进慈溪上林湖国家级非遗基地——越窑青瓷馆，跟着专家做陶艺，馆长还将特别开窑为学员烧制印有自己名字的作品；去余姚河姆渡感受五千年前的古人生活。

D 西方文化类：外籍优秀老师趣味英语授课，玩互动游戏；onsplay卡通派对，穿上蜘蛛侠、白雪公主的服装，做一场最闪耀的动漫主角。

E 校内活动类：做个快乐的小木匠，制作一件木质的音乐盒或闹钟；在专业级的校内影院里，看一场感动你我的动画片；恐龙馆再现真实的恐龙世界；科技馆内体验各种自然灾害，8级震撼什么感觉？发生火灾该如何逃离最合适？如何做人工呼吸？

F 校外活动类：前往港口博物馆，了解宁波港口文化；走进梅山岛，参观各种飞机和进口汽车，真实感受现代化交通工具的魅力。

.....