

“月亮不睡我不睡。”快节奏的现代社会,年轻人“熬夜”似乎成了一种常见现象—— 失眠的年轻人长期熬夜会怎样?

近期,不少与睡眠有关的话题登上热搜。良好的睡眠可以缓解疲劳,对身体健康有重要作用。中国睡眠研究会信息科普部主任彭志平表示,长期熬夜的危害显而易见。比如,可能导致记忆力下降,易感冒,易引发内分泌疾病。此外,也容易影响第二天的工作效率,部分睡眠不好的人会引起代谢紊乱,进而导致肥胖。

良好的睡眠:一觉到天亮?

睡眠占了人一生中约1/3的时间,可以起到缓解疲劳、恢复体力和精力、增强免疫力、康复机体、延缓衰老和缓解心理健康等作用。

彭志平说,和睡眠生理机制有关的神经递质主要有腺苷、褪黑素、白细胞介素等几种。其中,褪黑激素是由脑松果体分泌的激素之一。夜间褪黑素水平的高低直接影响到睡眠的质量。

白细胞介素是由多种细胞产生并作用于多种细胞的一类细胞因子,参与睡眠调节可以引起机体发热,睡眠也明显增加。

他解释,就成年人而言,较好的睡眠主要是睡眠时长保持在6~8小时;入睡时间快,一般上床半小时内可以睡着,一觉睡到天亮。

此外,如果一个人在第二天醒来后,在心理状态和精神状态等方面自我评价良好,这就表明睡眠质量高,是健康的睡眠。

睡眠不足,身体会发出哪些“信号”?

不知不觉间,不少年轻人悄然加入了养生大军,有人选择在睡前泡脚,缓解疲劳,想求个好睡眠;有人选择保温杯里泡枸杞,美其名曰“养生”。

彭志平表示,睡眠充足的主要表现是入睡时间快,半小时内能睡着;睡眠时间能保持在6~8小时,睡眠过程良好,自我感觉良好,情绪稳定,第二天的精力充沛。

睡眠不足时,人容易变得脾气暴躁、易怒、健忘,甚至焦躁不安;日常活动效率下降,学习时记忆力下降,经常感冒、头疼等,这都是身体发出的“信号”。

长期熬夜的危害更是显而易见,比如可能导致记忆力下降,易感冒,易引发内分泌疾病。此外,也容易影响第二天的工作效率,出现影响情绪等心理问题。

“一般来说,晚上11点后睡觉算熬夜,但学术上对这个时间有争议。补觉基本

是不能弥补身体因熬夜受到的损伤的。”彭志平表示。

有些人在睡眠时做梦偶尔会有高空下坠的感觉,彭志平说,这在临床上称为肌抽跃,是一种比较常见的生理现象,和睡眠质量不好有一定的关系。

秋季宜早睡早起

如何才能拥有良好睡眠?这估计是很多人关心的问题。

对此,彭志平给出了几点建议,比如要清淡饮食、不要吃太饱;听点轻音乐,让自己静下来;保持良好的心态,放下工作与烦心事;睡前2小时不要大量饮水,不喝茶、咖啡等兴奋性的饮品;尽量不要喝酒和吸烟。

此外,根据不同季节来看,春夏适合晚睡早起,每天需要睡6~8个小时,晚上入睡的最佳时间是22点~23点,最好在12点~13点午睡15~30分钟。

秋季宜早睡早起,每天需要睡7~8个小时,冬季宜早睡晚起,每天需要睡7~9个小时。“以上为成年人睡眠时间,老年人新陈代谢减慢,可以适当减少睡眠。”彭志平称。

据中新网

顿涅茨克等四地举行入俄公投

晚报综合消息 莫斯科时间9月23日8时(北京时间23日13时)起,顿涅茨克、卢甘斯克、赫尔松州和扎波罗热州开始举行加入俄罗斯联邦的公投,公投持续时间为9月23日至27日。

据介绍,考虑到安全因素,

居民23日至26日可在自家门前或家中进行投票,27日可前往投票点进行投票。按照计划,公投的初步统计结果将于9月27日至28日公布。

9月20日,上述四地宣布将举行加入俄罗斯联邦的公投。

据央视网

女篮世界杯中国队击败波黑队



中国队球员李月汝(前右)在比赛中拼抢。新华社发

新华社悉尼9月23日电 23日在悉尼举行的2022年女篮世界杯中,中国队以98:51击败波黑队,取得小组赛两连胜。

中国队本场比赛投进11个三分球,抢下47个篮板。队员配合默契,全场共完成31次助攻和11次抢断,均接近波黑队的3倍。在快攻得分上,中国队拿下24分,波黑队仅得2分。

5名中国球员得分上双。韩旭拿到全场最高分18分,她还有8个篮板、1个抢断和2个盖帽入账;李梦赢得17分,拿下两个三分球、3个篮板和3次助攻;李月汝8投6中,贡献全场最多的9个篮板;武桐桐、杨

力维均得到12分。

中国队本场首发名单略有调整,潘臻琦替代黄思静先发出战。首节比赛胶着,波黑队归化球员琼斯独揽11分和4个篮板,对中国队制造不小压力,中国队仅以26:21微弱优势领先。但在第二节,中国队将分差迅速扩大至19分,并在下半场持续扩大领先优势,最终锁定98:51。

目前,中国队在小组赛阶段开赛以来已先后战胜韩国队和波黑队。24日中国队将迎战连续三届世界杯冠军获得者美国队。

王琪 岳东兴

中国女排确定世锦赛14人名单

据新华社北京9月23日电 23日,中国排球协会在官网发布消息,中国女排向国际排联和2022年女排世锦赛赛事组委会提交了14名参赛运动员名单,自由人倪非凡和二传郁佳睿无缘入选。

本届世锦赛,中国女排共有16名队员出征,23日确定的14人参赛名单分别是主攻李盈莹、王云蕗、金烨、王艺竹,副攻袁心玥、王媛媛、杨涵玉、高意,接应龚翔宇、陈佩妍,二传刁琳宇、丁霞,自由人王梦

洁、王唯漪。本届世锦赛将是队长袁心玥连续第三次征战世锦赛,队中有8名队员是首次征战世锦赛。

2022年世界女排锦标赛将于9月23日至10月15日举行。本届赛事由荷兰和波兰联合举办,共有24支队伍获得了参赛资格。

中国女排分在D组,同组对手包括巴西、日本、哥伦比亚、阿根廷和捷克队。根据赛程安排,中国女排将于北京时间25日迎战阿根廷队。

季哲

涉嫌误导投资者

波音出2亿美元与美证交会和解

新华社华盛顿9月22日电 美国证券交易委员会先前指控美国波音公司在其波音737 MAX客机失事后发表的言论涉嫌误导投资者,波音公司22日同意向证交会支付2亿美元,双方就此达成和解。证交会将设立一个基金,用于帮助利益受损的投资者。

美国证交会当天在一份声明中说,2018年首起空难发生后,波音声称737 MAX客机“和任何飞上天的飞机一样安全”;2019年第二起空难后,波音明知此前向联邦航空局隐瞒关于此型号客机自动防失速系统“机动特性增强系统(MCAS)”的关键信息,却向公众保证关联MCAS的认证过程没有失误或漏洞。

2018年10月和2019

年3月,印度尼西亚狮子航空公司和埃塞俄比亚航空公司的波音737 MAX客机分别发生空难,总计346人丧生。此后,737 MAX系列客机在全球范围停飞近两年。

证交会调查后认为,波音公司及其时任首席执行官丹尼斯·米伦伯格发表误导公众的言论,将公司利益置于人命之上。

证交会主席加里·根斯勒说,危机和悲剧发生时,企业和高管向市场全面、公正和真实地披露信息尤其重要,而波音和米伦伯格“没能履行这一基本义务”。

证交会说,对于证交会的调查结果,波音和米伦伯格既未承认也未否认。为达成和解,米伦伯格个人将向证交会支付100万美元。

米伦伯格在波音工作34年,2015年开始担任首

席执行官。他2019年12月被解除首席执行官职务,获得包括养老金和长期激励收入等大约6200万美元,没有获得离职补偿金。

2021年1月,为了免于受到美国司法部起诉,波音公司同意赔偿和支付罚款逾25亿美元。其中2.436亿美元为刑事罚款,17.7亿美元将补偿购买737 MAX飞机的民航运营商,5亿美元设立基金以赔偿印尼狮航和埃塞航空坠机事件遇难者的继承人、亲属和合法受益人。

2021年11月,波音公司现任和前任董事与股东达成总额2.375亿美元的和解协议,以避免一场指控董事会对737 MAX客机安全存在疏忽的诉讼。

据路透社报道,737 MAX客机空难已经令波音损失超过200亿美元。美国国会在空难后通过新法案,改革联邦航空局对新飞机的认证方式。

熊茂伶