

男子把不睡当文艺,白天把油门当刹车,医生称: 晚睡是一种病,得治!

记者 李皖婷

“非要熬到凌晨一两点才上床,这正是‘晚睡强迫症’的典型表现。”微博上最近出现了这么一条热门转发。记者昨日也获悉,一习惯晚睡的男子,因白天精神不集中,错把油门当刹车,酿成车祸。记者昨天从安医大一附院了解到,“晚睡强迫症”不是调侃,而是睡眠障碍的一种,因为此症导致学习、工作受到严重影响的患者中以30岁左右的居多。

“文艺青年”油门当刹车

从事文字工作的范森(化名)在午夜零点前做什么都没有兴致,但过了零点,他的精神又来了,看书、写文章,忙得不亦乐乎。一开始,范森甚至为自己的这个习惯引以为傲,以为这样才够“文艺”。

习惯把正经事拖到晚上来做,这可没少给他添麻烦——白天上班满脸倦容、注意力无法集中;工作不拖到最后一刻做不出来,万一有特殊情况就手忙脚乱……“好几次因为拖延工作被老板训斥,说如果再这样就要炒我鱿鱼。”范森懊恼地说,被骂得多了,他开始为自己睡得太晚、没有早点完成工作而后悔,可养成的习惯又改不了。

前几天,范森像往常一样开车

上班。在一个路口,头脑昏沉沉的他眼看着绿灯要变红,便想要冲过去。这时斜刺里突然冲出来一辆车,正在走神的范森最后一刻才意识到要刹车,却不知为何偏偏踩在了油门上,随后就听见“砰”的一声响。范森醒来时,已经躺在了医院的病房里。

“医生告诉我,我就是因为长期晚睡导致注意力高度不集中,才会出这样的事。”范森显得非常懊悔。

晚睡是一种睡眠障碍

“像范森这种情况,其实就是患上了‘晚睡强迫症’。”据安医大一附院睡眠门诊专家陈贵海介绍,现在很多人尤其是年轻人将熬夜当做习以为常的事情,有时候明明没什么事,却非要等到凌晨一两点才恋恋不舍地上床睡觉,“这其实是强迫症的表现,也是睡眠障碍的一种。久而久之,想睡也睡不着了。”

陈贵海说,这种因刻意熬夜习惯而形成的睡眠障碍,在门诊接诊的病例中非常常见,但很多人都到了症状很重、对日常生活产生严重影响的时候才想到就医。

记者从省城多家医院的睡眠、神经内科等门诊获悉,近年来因为长期熬夜导致健康每况愈下而去就诊的患者逐渐增多,其中以30岁左右的患者最多。

“晚睡强迫症”自测表

请看以下列表,如果你的YES回答多于NO,那么你就有晚睡强迫症;如果90%都是YES,那么你的晚睡强迫症非常严重。

- 1、每天都非常辛苦。无论是上学还是上班。总之白天忙碌的生活几乎让你没有时间做自己的事情,更没有时间娱乐和休息。
- 2、坐在公交车或者办公桌甚至教室课桌前,只要一闭眼就能睡着的感觉随时围绕着你挥之不去。
- 3、眼中总是布满血丝,红红的,或者黑眼圈明显。时不时打哈欠。
- 4、白天需要经常喝咖啡之类的东西提神。或者抽烟提神。
- 5、晚上回家后困倦感变成了亢奋,便开始上网,或者看小说电影。
- 6、每天都睡得非常晚,尤其是2、3点之后才睡,第二天起床的时候对昨天熬夜后悔得不得了,但第二天依然熬夜到凌晨。
- 7、回家后尤其是睡觉前,甚至躺在床上的时候会辗转反侧,认为“还有好多事情没做,就这么睡觉太可惜了”或者“现在就睡觉还太早太浪费时间了,不如先做点什么呢”之类的想法。
- 8、认为自己在深夜的时候尤其是3点左右头脑异常清醒思路清晰,做任何事情都能达到灵感爆发的程度。
- 9、经常凌晨睡觉偶尔有一天早早的躺在床上就会胡思乱想的睡不着,然后无法克制自己想要和平时一样做些什么的冲动。
- 10、很多事情明明可以白天做,却偏要留在晚上半夜再去。

起步价8元还是6元? 合肥出租车调价标准今揭晓

星报讯(记者 王玉) 距离合肥出租车运价听证会已经过去3个月了,昨日合肥市物价局发出通知,今日上午将举行新闻通气会,公布即将执行的合肥出租车运价标准。

今年5月份,合肥市物价局公布了两套出租车运价调整方案,除了2元燃油费取消并入起步价之外,等时费、公里租价、空贴费、夜间起步价均有所调整,而且调整的走向均是“提高”。6月8日,合肥市物价局召开了合肥出租车运价调整听证会。

今日上午10:00,合肥市物价局将召开“合肥市理顺城市客运出租车运价”新闻通气会,发布合肥市理顺城市客运出租车运价决定。

一上午16辆车被查 10月31日前集中检查 涉牌涉证车辆

星报讯(李田根 记者 鲁龙飞) 昨日上午,蚌埠交警异地交叉检查来到合肥肥西桃花,对过往车辆进行涉牌涉证检查。据介绍,从即日起至10月31日,全省交警部门将对涉牌涉证车辆进行集中整治。

昨天上午10时许,在金寨南路肥西交警桃花中队门口,一辆北京现代轿车因未悬挂号牌被执勤交警拦下。车主解释,早上急着送孩子去看病,忘了把车牌挂到车上,随后从车的后备箱里拿出车牌。交警帮车主装车牌时,发现车后面的牌照架是活动式的。车主称,牌照架是由4S店安装,自己并不清楚。

有牌照未悬挂、未按规定悬挂车牌两种违法行为一起并罚,除了150元罚款外,该车主还一次性被扣了12分。

据悉,截至昨日上午11时30分,蚌埠交警一共查处16辆涉牌涉证车辆。


辉煌 20 年
速派奇 / 放心骑

活动日期: 9月8日-9月10日

相约 三里庵国购广场

华孚城隍庙广场

抢购电话: **15256584705**

给力 合肥 厂家直供

不虚估 不虚评 折价真实 不虚标 不抬价 价格真实

2012 年最后1次 切莫错过

不论任何品牌的电动车、摩托车、助力车以旧换新 一律折价 **1000 元**

旧家电以旧换新一律折价 **700 元**

无旧车购买均可享受厂家直补 **600 元**

(厂家直补600元+旧车抵价400元)

市区各专卖店同步进行

锐风 48V12Ah

换购价 **1099**

小蜜蜂5-8 48V12Ah

换购价 **1399**

阳光之星 48V12Ah

换购价 **1599**

威航 48V20Ah

换购价 **2299**

1.美电专卖店一: 屯溪路八一宾馆旁	电话: 4669119
2.美电专卖店二: 屯溪路八一宾馆对面	电话: 4669537
3.城隍庙专卖店: 蒙城路3号	电话: 2816064
4.大地专卖店: 铜陵北路国际汽车城大地汽配市场	电话: 4243080
5.华孚专卖店: 蒙城北路与北二环交口华孚城隍庙商业广场	电话: 5637498