

警惕“主观性失眠”

今日是世界睡眠日,好睡眠“四件套”你都有吗?

“不要计较到底需要睡多长时间,重要的是能让白天精力充沛的睡眠就是充足的睡眠。”3月21日是世界睡眠日,睡眠是心身健康的重要保障。睡眠不良提示着可能存在心理或生理方面的问题,是心身健康不可忽视的警示信号。什么样的睡眠才是“良好睡眠”?安徽省首届青年江淮名医、合肥市睡眠医学名医工作室领衔人、合肥市第四人民医院睡眠障碍科学带头人朱道民表示,睡眠时间因人而异,不必强迫一定要睡多少时长。

「睡眠时间」

因人而异,不需强求

“人体随个体发育、时间推移,睡眠需求时间逐渐减少,从新生儿、婴幼儿、儿童、青少年、成人到中老年人睡眠需求都不相同。”朱道民介绍,刚出生的新生儿大概需要每天20小时以上,婴幼儿14—20小时,学前儿童12小时,小学生10小时,中学生9小时,大学生8小时,成人7—8小时,老人5—7小时。

不过,这是针对大部分人的建议。朱道民表示,其实每个人需要的睡眠时间都是不同的,有些拥有特殊基因的人,比如具有短睡眠基因者生来睡觉就少,人家只要晚上睡4—5个小时就可以满血复活,身体没有任何不良影响;还有的人必须睡到10小时以上才能恢复精力,少睡1个小时都浑身乏力没有精神!“因此,不要计较到底需要睡多长时间,重要的是能让白天精力充沛的睡眠就是充足的睡眠。”

「睡眠质量」

睡眠结构完整,睡眠效率高

“睡眠质量的两个重要指标是睡眠周期和睡眠效率。”朱道民介绍,睡眠周期是从浅睡眠到深睡眠再到快动眼睡眠期的不断转变。正常情况下,一整晚的睡眠会有4—6个睡眠周期,每个睡眠周期90分钟左右。因此,要想达到高品质的夜间睡眠质量,理想状态下需要完成4—6个完整的睡眠周期,且每个周期前后衔接,不被中途打断,即所谓的“睡到自然醒”。

睡眠效率是指晚上睡着时间占卧床时间的百分比。一般正常睡眠效率≥90%。提高睡眠效率的有效方法就是减少卧床时间,让睡着时间尽量等于卧床时间,并不是躺在床上时间越多越好。

「睡眠节律」

顺应自然节律和体内的生物钟

要想拥有良好睡眠,规律作息是至关重要的。无论是人、动物、植物,还是微生物,都有生命活动的内在节律性,也就是生物钟。

“生物钟影响着我们的血压、血糖、睡眠、新陈代谢等各种生理过程和行为方式。”朱道民介绍,因忙碌偶尔打乱生物钟,不会立刻发病,也最容易被忽略,但长久下去会造成生物钟失调,对人体健康有严重损害,如失眠、肥胖、糖尿病、高血压、高血脂等内分泌代谢疾病,多动症、抑郁症、生殖健康都与生物节律有关。我国传统文化强调“天人合一”,睡眠也应该顺应自然的规律,按照生物钟的节律作息起居。尽量不要“黑白颠倒”,不要长期熬夜,这是维持身体健康、拥有良好睡眠的必要方式。

「主观体验」

身心放松,远离焦虑

朱道民表示,良好的睡眠,不仅包括充足的睡眠时间、正常的睡眠周期和高睡眠效率,规律睡眠,还包括个人的睡眠主观体验。如果自我感觉精力充沛,没有困倦感和其他不适感,就说明睡眠能够满足身体需求,即使偶尔的睡眠时间不足,也不用过度焦虑。

据其介绍,临床上,常有患者出现主观性失眠,即患者认为自己自己失眠,但实则没有睡眠障碍,被称为“假性失眠”,即使睡眠时长、节律等都已满足,也会产生睡感不适,身心疲惫。

对于主观性失眠,朱道民建议,可以通过多导睡眠监测(PSG)客观检查,让患者了解自身睡眠情况,提高他们的睡眠认知,减少睡眠感知不适所带来的焦虑情绪,同时给予必要的睡眠健康知识宣教和心理疏导,从而让他们拥有一个良好的睡眠。

朱世玲 周洁 安徽商报融媒体中心记者 汪漪

分类广告

手机(微信):13023008663
QQ:258733755

遗失声明

阜阳市金鼎建材有限公司(统一社会信用代码:91341200MA2WP6P90) 遗失公章(编号:3412050912079),声明作废。

关于文一名都小区项目人防车位权益移交的公示

安徽文德投资控股有限公司现已将所开发的文一名都小区项目中人防车位(43672平方)的不动产所有权移交本项目全体业主,具体人防车位信息可咨询本项目的物业管理公司(安徽德申物业服务有限公司),人防车位的产权已交由本项目的物业管理公司对其进行物业管理服务;截止目前已收取人防车位租金5931万,此款用于人防车位的整改及维修。持业主委员会成立,若有结余则移交业主委员会。

特此公示!

安徽文德投资控股有限公司
2023年3月18日

关于安徽省科信工程建设监理有限公司承接包河区2022年老旧小区改造(广福花园等7个小区)项目-1标段监理单位变更的公告

安徽省科信工程建设监理有限公司承接的包河区2022年老旧小区改造(广福花园等7个小区)项目-1标段项目,因总监理工程师生病原因变更监理单位项目主要负责人,经本单位审核,同意变更。

现将变更前项目负责人及变更后项目负责人相关信息予以公示。公示期至2023年3月25日。公示期内,任何单位和个人对公示信息存在异议的,均可向我单位反映。

(联系电话:1956027307)(联系邮箱:1074623271@qq.com)

建设单位:合肥市包河区住房和城乡建设局
2023年3月18日

变更事项

变更前项目 执业资格及证书 编号 完成业绩1 完成业绩2 其他

阙延高 国家注册监理工程师 340011417 双凤开发区万里社区三期安置工程;规模37144万元;2019年4月竣工

变更后项目 执业资格及证书 编号 完成业绩1 完成业绩2 其他

张晚光 国家注册监理工程师 340046803 桐城九狮湖;规模:65000万元;2018年10月竣工

关于安徽省科信工程建设监理有限公司承接包河区2022年老旧小区改造(广福花园等7个小区)项目-2标段监理单位变更的公告

安徽省科信工程建设监理有限公司承接的包河区2022年老旧小区改造(广福花园等7个小区)项目-2标段项目,因总监理工程师生病原因变更监理单位项目主要负责人,经本单位审核,同意变更。

现将变更前项目负责人及变更后项目负责人相关信息予以公示。公示期至2023年3月25日。公示期内,任何单位和个人对公示信息存在异议的,均可向我单位反映。

(联系电话:1956027307)(联系邮箱:1074623271@qq.com)

建设单位:合肥市包河区住房和城乡建设局
2023年3月18日

变更事项

变更前项目 执业资格及证书 编号 完成业绩1 完成业绩2 其他

阙延高 国家注册监理工程师 340011417 双凤开发区万里社区三期安置工程;规模37144万元;2019年4月竣工

变更后项目 执业资格及证书 编号 完成业绩1 完成业绩2 其他

张晚光 国家注册监理工程师 340046803 桐城九狮湖;规模:65000万元;2018年10月竣工

字字楼·招租

现位于政务区,有一处高端写字楼(共24层)对外招租,拟出租面积12900.46平方米。出租区域包含整层或部分楼层区域。水电气暖齐全,具备基本办公条件,办公人员设备自备。

租期对象:政府机关、企事业单位、社会团体组织,可用作办公等,不租作娱乐、健身、餐饮等用途。承租楼层、层数等优先考虑。租赁期限、价格面议。

联系人:刁先生 18056044283

减资公告

金泰冠企业人力资源有限公司股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由518万减少至注册资本1万元,请债权人于见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应的担保请求。

减资公告

桐城义邦物流有限公司股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本10万元,请债权人于见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应的担保请求。

减资公告

安徽松泽汽车零部件有限公司股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本1000万元整减少至注册资本500万元,请债权人于见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应的担保请求。

减资公告

安徽德盛建设工程有限公司(统一社会信用代码:91340100MA2N0ECW8L),经股东会决定减少注册资本,注册资本由人民币2008万元减少至人民币1508万元,请债权人自本公告见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应的担保请求。

安徽文德投资控股有限公司(统一社会信用代码:91341200MA2WP6P90) 遗失公章(编号:3412050912079),声明作废。

减资公告

安徽松泽汽车零部件有限公司股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本1000万元整减少至注册资本500万元,请债权人于见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应的担保请求。

减资公告

安徽德盛建设工程有限公司(统一社会信用代码:91340100MA2N0ECW8L),经股东会决定减少注册资本,注册资本由人民币2008万元减少至人民币1508万元,请债权人自本公告见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应的担保请求。

减资公告

安徽文德投资控股有限公司(统一社会信用代码:91341200MA2WP6P90) 遗失公章(编号:3412050912079),声明作废。

减资公告

安徽松泽汽车零部件有限公司股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本1000万元整减少至注册资本500万元,请债权人于见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应的担保请求。

减资公告

安徽德盛建设工程有限公司(统一社会信用代码:91340100MA2N0ECW8L),经股东会决定减少注册资本,注册资本由人民币2008万元减少至人民币1508万元,请债权人自本公告见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应的担保请求。

减资公告

安徽文德投资控股有限公司(统一社会信用代码:91341200MA2WP6P90) 遗失公章(编号:3412050912079),声明作废。

减资公告

安徽松泽汽车零部件有限公司股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本1000万元整减少至注册资本500万元,请债权人于见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应的担保请求。

减资公告

安徽德盛建设工程有限公司(统一社会信用代码:91340100MA2N0ECW8L),经股东会决定减少注册资本,注册资本由人民币2008万元减少至人民币1508万元,请债权人自本公告见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应的担保请求。

减资公告

安徽文德投资控股有限公司(统一社会信用代码:91341200MA2WP6P90) 遗失公章(编号:3412050912079),声明作废。

减资公告

安徽松泽汽车零部件有限公司股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本1000万元整减少至注册资本500万元,请债权人于见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应的担保请求。

减资公告

安徽德盛建设工程有限公司(统一社会信用代码:91340100MA2N0ECW8L),经股东会决定减少注册资本,注册资本由人民币2008万元减少至人民币1508万元,请债权人自本公告见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应的担保请求。

减资公告

安徽文德投资控股有限公司(统一社会信用代码:91341200MA2WP6P90) 遗失公章(编号:3412050912079),声明作废。

减资公告

安徽松泽汽车零部件有限公司股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本1000万元整减少至注册资本500万元,请债权人于见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应的担保请求。

遗失声明

汤雅庆于2023年3月17日不慎遗失身份证,证号:342626199403123126,声明作废。

遗失声明

安徽德盛建设工程有限公司(统一社会信用代码:91340100MA2N0ECW8L),经股东会决定减少注册资本,注册资本由人民币2008万元减少至人民币1508万元,请债权人自本公告见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应的担保请求。

注销公告

合肥景曜生物技术有限公司(统一社会信用代码:91341222MA2UNP91R),已于2023年3月19日完成清算组,清算组由高玉珊、李晓东组成,清算组负责人高玉珊,请债权人于本公告发布之日起45日内向公司清算组申报债权。

遗失声明

●中如建设有限公司遗失合同专用章(编号:3402030131673),声明作废。

●张李兵遗失就业失业登记证,证号:3401010012003424,声明作废。

●合肥市聚城物业服务服务有限公司遗失公章、财务专用章各一枚,声明作废。

●滁州宏宇建设管理有限公司遗失公章一枚,编号:3411025102332,声明作废。

●潜山星安土石方工程有限公司遗失公章(编号:340824000605)一枚,声明作废。

●亳州市森林药业有限责任公司遗失开户许可证,核准号:3722001796401,声明作废。

●父亲赵明,母亲蔡彩霞,遗失女儿赵初蕊医学出生证明,编号:Q340479669,声明作废。

●郑桂清(父:郑杨,母:杜敏)遗失出生医学证明,出生证编号:MX340809178,声明作废。

●合肥市高新区金茂源酒店遗失食品经营许可证副本,证号:JY13401910011626,声明作废。

●梁(父:梁昌成,母:吴允莉)遗失出生医学证明,出生证编号:R340125578,声明作废。

●芜湖市花桥湾四里源百货店遗失食品经营许可证副本,证号:JY13402210022409,声明作废。

●明光市永富种植家庭农场(统一社会信用代码:92341182MA2THM8A2B)遗失公章一枚,声明作废。

●合肥市肥东金程货物运输有限公司车牌号皖A5C539遗失运输证正本,证号:340122210120,声明作废。

●合肥市包河区滨谷湾酒类经营部遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92340111MA8PAW9897,声明作废。

●安徽东茂工程机械有限公司(统一社会信用代码:91340323MA2USUNR0Y)遗失法人章,编号:胡红波,声明作废。

●合肥市包河区滨谷湾酒类经营部遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92340111MA8PAW9897,声明作废。

●安徽东茂工程机械有限公司(统一社会信用代码:91340323MA2USUNR0Y)遗失法人章,编号:胡红波,声明作废。

●合肥市包河区滨谷湾酒类经营部遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92340111MA8PAW9897,声明作废。

●安徽东茂工程机械有限公司(统一社会信用代码:91340323MA2USUNR0Y)遗失法人章,编号:胡红波,声明作废。

●合肥市包河区滨谷湾酒类经营部遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92340111MA8PAW9897,声明作废。

●安徽东茂工程机械有限公司(统一社会信用代码:91340323MA2USUNR0Y)遗失法人章,编号:胡红波,声明作废。

●合肥市包河区滨谷湾酒类经营部遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92340111MA8PAW9897,声明作废。

●安徽东茂工程机械有限公司(统一社会信用代码:91340323MA2USUNR0Y)遗失法人章,编号:胡红波,声明作废。

●合肥市包河区滨谷湾酒类经营部遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92340111MA8PAW9897,声明作废。

●安徽东茂工程机械有限公司(统一社会信用代码:91340323MA2USUNR0Y)遗失法人章,编号:胡红波,声明作废。

●合肥市包河区滨谷湾酒类经营部遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92340111MA8PAW9897,声明作废。

●安徽东茂工程机械有限公司(统一社会信用代码:91340323MA2USUNR0Y)遗失法人章,编号:胡红波,声明作废。

●合肥市包河区滨谷湾酒类经营部遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92340111MA8PAW9897,声明作废。

●安徽东茂工程机械有限公司(统一社会信用代码:91340323MA2USUNR0Y)遗失法人章,编号:胡红波,声明作废。

●合肥市包河区滨谷湾酒类经营部遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92340111MA8PAW9897,声明作废。

●安徽东茂工程机械有限公司(统一社会信用代码:91340323MA2USUNR0Y)遗失法人章,编号:胡红波,声明作废。

●合肥市包河区滨谷湾酒类经营部遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92340111MA8PAW9897,声明作废。

●安徽东茂工程机械有限公司(统一社会信用代码:91340323MA2USUNR0Y)遗失法人章,编号:胡红波,声明作废。

●合肥市包河区滨谷湾酒类经营部遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92340111MA8PAW9897,声明作废。

●安徽东茂工程机械有限公司(统一社会信用代码:91340323MA2USUNR0Y)遗失法人章,编号:胡红波,声明作废。

●合肥市包河区滨谷湾酒类经营部遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92340111MA8PAW9897,声明作废。

●安徽东茂工程机械有限公司(统一社会信用代码:91340323MA2USUNR0Y)遗失法人章,编号:胡红波,声明作废。

●合肥市包河区滨谷湾酒类经营部遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92340111MA8PAW9897,声明作废。

遗失声明

汤雅庆于2023年3月17日不慎遗失身份证,证号:342626199403123126,声明作废。

遗失声明

安徽德盛建设工程有限公司(统一社会信用代码:91340100MA2N0ECW8L),经股东会决定减少注册资本,注册资本由人民币2008万元减少至人民币1508万元,请债权人自本公告见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应的担保请求。

注销公告

合肥景曜生物技术有限公司(统一社会信用代码:91341222MA2UNP91R),已于2023年3月19日完成清算组,清算组由高玉珊、李晓东组成,清算组负责人高玉珊,请债权人于本公告发布之日起45日内向公司清算组申报债权。

遗失声明

●中如建设有限公司遗失合同专用章(编号:3402030131673),声明作废。

●张李兵遗失就业失业登记证,证号:3401010012003424,声明作废。

●合肥市聚城物业服务服务有限公司遗失公章、财务专用章各一枚,声明作废。

●滁州宏宇建设管理有限公司遗失公章一枚,编号:3411025102332,声明作废。

●潜山星安土石方工程有限公司遗失公章(编号:340824000605)一枚,声明作废。

●亳州市森林药业有限责任公司遗失开户许可证,核准号:3722001796401,声明作废。

●父亲赵明,母亲蔡彩霞,遗失女儿赵初蕊医学出生证明,编号:Q340479669,声明作废。

●郑桂清(父:郑杨,母:杜敏)遗失出生医学证明,出生证编号:MX340809178,声明作废。

●合肥市高新区金茂源酒店遗失食品经营许可证副本,证号:JY13401910011626,声明作废。

●梁(父:梁昌成,母:吴允莉)遗失出生医学证明,出生证编号:R340125578,声明作废。

●芜湖市花桥湾四里源百货店遗失食品经营许可证副本,证号:JY13402210022409,声明作废。

●明光市永富种植家庭农场(统一社会信用代码:92341182MA2THM8A2B)遗失公章一枚,声明作废。

●合肥市肥东金程货物运输有限公司车牌号皖A5C539遗失运输证正本,证号:340122210120,声明作废。

●合肥市包河区滨谷湾酒类经营部遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92340111MA8PAW9897,声明作废。

●安徽东茂工程机械有限公司(统一社会信用代码:91340323MA2USUNR0Y)遗失法人章,编号:胡红波,声明作废。

●合肥市包河区滨谷湾酒类经营部遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92340111MA8PAW9897,声明作废。

●安徽东茂工程机械有限公司(统一社会信用代码:91340323MA2USUNR0Y)遗失法人章,编号:胡红波,声明作废。

●合肥市包河区滨谷湾酒类经营部遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92340111MA8PAW9897,声明作废。

●安徽东茂工程机械有限公司(统一社会信用代码:91340323MA2USUNR0Y)遗失法人章,编号:胡红波,声明作废。

●合肥市包河区滨谷湾酒类经营部遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92340111MA8PAW9897,声明作废。

●安徽东茂工程机械有限公司(统一社会信用代码:91340323MA2USUNR0Y)遗失法人章,编号:胡红波,声明作废。

●合肥市包河区滨谷湾酒类经营部遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92340111MA8PAW9897,声明作废。

●安徽东茂工程机械有限公司(统一社会信用代码:91340323MA2USUNR0Y)遗失法人章,编号:胡红波,声明作废。

●合肥市包河区滨谷湾酒类经营部遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92340111MA8PAW9897,声明作废。

●安徽东茂工程机械有限公司(统一社会信用代码:91340323MA2USUNR0Y)遗失法人章,编号:胡红波,声明作废。

●合肥市包河区滨谷湾酒类经营部遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92340111MA8PAW9897,声明作废。

●安徽东茂工程机械有限公司(统一社会信用代码:91340323MA2USUNR0Y)遗失法人章,编号:胡红波,声明作废。

●合肥市包河区滨谷湾酒类经营部遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92340111MA8PAW9897,声明作废。

●安徽东茂工程机械有限公司(统一社会信用代码:91340323MA2USUNR0Y)遗失法人章,编号:胡红波,声明作废。

●合肥市包河区滨谷湾酒类经营部遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92340111MA8PAW9897,声明作废。

●安徽东茂工程机械有限公司(统一社会信用代码:91340323MA2USUNR0Y)遗失法人章,编号:胡红波,声明作废。

●合肥市包河区滨谷湾酒类经营部遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92340111MA8PAW9897,声明作废。

●安徽东茂工程机械有限公司(统一社会信用代码:91340323MA2USUNR0Y)遗失法人章,编号:胡红波,声明作废。

●合肥市包河区滨谷湾酒类经营部遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92340111MA8PAW9897,声明作废。

●安徽东茂工程机械有限公司(统一社会信用代码:91340323MA2USUNR0Y)遗失法人章,编号:胡红波,声明作废。

●合肥市包河区滨谷湾酒类经营部遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92340111MA8PAW9897,声明作废。

●安徽东茂工程机械有限公司(统一社会信用代码:91340323MA2USUNR0Y)遗失法人章,编号:胡红波,声明作废。

●合肥市包河区滨谷湾酒类经营部遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92340111MA8PAW9897,声明作废。

遗失声明

汤雅庆于2023年3月17日不慎遗失身份证,证号:342626199403123126,声明作废。

遗失声明

安徽德盛建设工程有限公司(统一社会信用代码:91340100MA2N0ECW8L),经股东会决定减少注册资本,注册资本由人民币2008万元减少至人民币1508万元,请债权人自本公告见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应的担保请求。

注销公告

合肥景曜生物技术有限公司(统一社会信用代码:91341222MA2UNP91R),已于2023年3月19日完成清算组,清算组由高玉珊、李晓东组成,清算组负责人高玉珊,请债权人于本公告发布之日起45日内向公司清算组申报债权。

遗失声明

●中如建设有限公司遗失合同专用章(编号:3402030131673),声明作废。

●张李兵遗失就业失业登记证,证号:3401010012003424,声明作废。

●合肥市聚城物业服务服务有限公司遗失公章、财务专用章各一枚,声明作废。

●滁州宏宇建设