

# 失眠常常伴随抑郁、焦虑等精神心理问题，门诊专家建议： 睡前放下手机 让床“绑定”睡眠

3月21日是第26个世界睡眠日，主题为优质睡眠，美好生活。2025年，我国大约有3亿人存在睡眠障碍，成人超过半数人群在零点后入睡，近四成人群存在夜间易醒问题。3月18日，记者来到市人民医院采访获悉，该院睡眠门诊自2018年开设以来接诊量逐年攀升，失眠正成为一种普遍的“时代病”。

该院中医脑病科体睡眠诊疗中心王强博士告诉记者，我市失眠人群覆盖了青少年、青壮年到中老年全年龄段，整体以中老年人居多。近几年，青少年的失眠人数越来越多，且常常伴随抑郁、焦虑等精神心理问题。想要睡好，需要从纠正不良作息、树立科学认知开始。

■ 阳江日报记者/刘昭融 通讯员/谭兴宇

## 睡前刷手机副作用多多

“每天睡前不刷会儿手机就觉得少点什么，刷着刷着就到了凌晨一两点，放下手机后脑子还是很清醒，翻来覆去好久才能睡着。”29岁的上班族梁女士告诉记者，她从事财务工作，白天工作压力大，本想靠刷手机睡前放松，反而把自己熬成了失眠，晚上入睡困难，白天上班头昏乏力、注意力难以集中。梁女士的情况并非个例。中国睡眠

研究会发布的《2025年中国睡眠健康调查报告》显示，经常睡前使用电子产品的群体，其睡眠困扰率高达51.5%，而这一习惯在18-35岁的青年群体中最为普遍。王强表示，接诊患者中，教师、财务是失眠高发职业，医护、公务员等职业也不少。电子产品对睡眠的伤害主要体现在三个方面。”王强分析道，首先手机

蓝光会直接抑制褪黑素分泌，从生理上打乱人体的睡眠节律，让人难以入睡；其次，短视频、影视剧等内容会持续刺激大脑，导致神经递质分泌紊乱，让大脑始终处于兴奋状态，无法放松；最关键的是，长期在床上使用电子产品，会让人体形成“上床=娱乐”的错误条件反射，彻底破坏床与睡眠的正向条件反射，让人睡得更困难。

王强提醒，长期睡前刷手机，不仅会导致入睡困难、睡眠质量下降，还会叠加听力损伤、颈椎腰椎不适、内分泌紊乱等问题，更会增加高血压、糖尿病的患病风险。建议市民睡前1小时远离电子设备，可替换为阅读纸质书、轻柔拉伸等放松方式；若因工作需要必须使用电子设备，可考虑开启蓝光过滤、降低屏幕亮度。

## 早上床“硬熬”反而更难入睡

“我每天晚上10点就躺到床上，就想着早点睡，可越强迫自己睡，脑子越清醒，经常睁眼到凌晨一两点，好不容易睡着了，又经常半夜醒，白天整个人都没精神，还特别容易烦躁。”58岁的市民张姨退休后被一直失眠困扰，尝试过数数、听轻音乐、喝热牛奶等方法，却始终无法改善，反而因过度关注睡眠变得更加焦虑。

大学生小华则是另一种情况，就读计算机专业的他，因学习压力大，加上睡前刷手机、看电视，总是熬到凌晨才睡着。“想改但改不过来，躺在床上就是睡不着，总觉得还有很多事没做。”小华说。“很多人都陷入了一个误区，觉得早上床就能睡得多，实则违背了睡眠规律。”王强解释，这种强迫入睡的行

为，会让失眠者陷入“强迫入睡—失败—焦虑—更难入睡”的恶性循环。短期失眠若不及时调整，很容易发展为慢性失眠。王强明确了失眠的临床诊断标准：上床30分钟内无法入睡、夜间觉醒超30分钟，且这种情况每周出现3次及以上，同时伴随情绪异常、记忆力下降、工作学习能力受损等日间功能问题，即可确诊为失眠。而失眠的最佳治疗窗口期为发病3个月内，若拖延成慢性失眠，不仅治疗难度大幅增加，加重焦虑、抑郁等心理问题，甚至与甲状腺癌、乳腺癌存在一定相关性。

王强建议，被失眠困扰的人，别早上床“硬熬”，可以适当晚一点上床、固定一个较早的起床时间，压缩无效睡眠时间提升效率。

## 网红助眠产品不能治病

随着失眠成为一种普遍的“时代病”，国内睡眠健康产业呈现显著增长趋势，从2016年的2616.3亿元增长到2023年的4955.8亿元。随着助眠市场

规模扩大，助眠产品形态愈发丰富，从褪黑素等保健品延伸至智能助眠仪、香薰、睡眠喷雾等多领域。王强直言，这类产品并非智商税，但大多效果有限。它们只能作为辅助手段，无法替代专业治疗。

褪黑素是国内外睡眠指南推荐的助眠药物，能有效调节睡眠节律，但必须在医生指导下控制剂量与服用时间，自行长期服用可能打乱人体自身的褪黑素分泌，且青少年、孕妇、甲状腺疾病患者等人群不宜自行服用；而白噪音机、助眠香薰等产品，虽未被写入官方治疗指南，但能通过营造放松的氛围缓解睡前紧张情绪，对思虑过多、难以放

松的轻度失眠者有一定辅助作用，对中重度失眠收效甚微。

破解睡眠困局，核心在对生活方式的系统性调整。青少年患者应摆脱睡前使用电子产品的习惯，积极调节情绪；中老年患者则需积极适应生活变故，缓解生理退化带来的睡眠问题。面对失眠问题，及时调整认知、养成好习惯，必要时寻求专业诊疗，才能真正拥有优质睡眠，拥抱健康生活。王强推荐失眠者多接受光照，中青年入睡困难者可在上午多接触自然光照，中老年早睡早醒者则适合在傍晚晒太阳，通过自然光线刺激人体分泌褪黑素。

“喷火蛋糕”玩法在网络上兴起且火爆，市消防部门提醒：

## 高浓度酒精蒸气 遇见明火会爆燃

阳江日报讯(记者/吴晓霞)近日，一演员在生日当天模仿网络热门“喷火蛋糕”拍照玩法，使用高浓度酒精进行喷火操作时，突发火焰回火，导致眉毛、下巴、颈部等多个暴露部位被烧伤。对此，市消防救援局消防监督和政策法规科工作人员韦智锋提醒，酒精属于易燃易爆物品，市民使用时要远离火源并控制用量，切勿为一时跟风付出无法挽回的代价。

“喷火蛋糕”玩法在社交平台上非常火爆，指操作者口含高浓度酒精，喷向已经点燃蜡烛的蛋糕，以此形成一条火舌，制造视觉效果。为什么看似简单的动作会引发如此严重的后果？“喷火蛋糕”玩法使用的酒精属于易燃易爆物品，稍有不慎就会被引燃，使用时必须远离明火、控制用量。”韦智锋解释，酒精具有燃点低的特点，遇火、遇热极易自燃。尤其是高浓度酒精，其挥发性极强，会在空气中快速形成可燃蒸气，遇到明火会瞬间爆燃，还可能出现火焰回火，火焰会反向烧向操作者。假若面部、颈部距离火源极近，则几乎没有躲避时间，极易造成严重烧伤。

如不幸在身上着火如何处理？韦智锋指出，如身上着火，不建议使用干粉灭火器直接对人喷射，干粉灭火器内部的粉末虽然基本无毒，但是仍会对人体有腐蚀性，对人喷射会造成皮肤受损。身上不慎起火，必须牢记：一是严禁奔跑，因为奔跑会形成气流，让火势瞬间变大；二是严禁大声呼喊，因为大声呼喊易吸入高温烟雾，造成呼吸道灼伤。正确做法是立即原地趴下，用双手护住面部，缓慢滚动身体压灭火苗。周围的人可用厚重衣物、灭火毯覆盖火源，隔绝空气灭火。

## 男子趁店主瞌睡 盗走6500元现金

民警3小时快速破案追回被盗财物

阳江日报讯(记者/张志达 通讯员/周立平)近日，阳春市合水镇一男子趁家具店店主打瞌睡之际，盗走其装有6500元现金及证件的钱包。合水派出所接警3小时内破案，将嫌疑人抓获并悉数追回被盗财物。

3月12日下午3时21分，嫌疑人陈某步行至合水镇建设路一家家具店时，发现店门敞开，店主正趴在桌上打瞌睡，桌面放有一个钱包。陈某趁店主熟睡不备迅速将钱包夹在腋下逃离现场。

下午4时许，店主醒来发现钱包不见立即报警。民警赶赴现场调取周边监控，画面清晰记录下陈某两次进出店铺及盗窃全过程。通过研判，警方很快锁定其身份和落脚点，于当日晚7时许突袭陈某住所，在其卧室衣柜内当场搜出被盗钱包，包内6509.6元现金分文未少，证件及银行卡齐全。经审讯，陈某对盗窃事实供认不讳。目前，其已被公安机关依法刑事拘留，被盗物品已发还事主，案件正在进一步办理中。

**遗失声明** 李远庆、黄白桦遗失阳江市友顺物业服务有限公司开具的丰泰上院(公园里)8栋1705的押金收据，票号号码：0023396，合计金额：4200元，现声明作废。

**遗失声明** 阳春市双滘中学遗失《事业单位法人证书》副本，统一社会信用代码：1244178145708048A，现声明作废。

**遗失声明** 莫建党遗失位于阳江市石塔山公墓M区25行17位的《公墓证》，墓碑名：莫介璋，现声明作废。



# 回南天今春会“爽约”吗？

### 市气象台：出现回南天需“明显降温+迅速回暖”

■ 阳江日报记者/陈海清 通讯员/张弘豪

连日来，阳光明媚，气温回暖，不少市民趁着好天气出门踏青赏花。但随着空气湿度逐渐上升，市民开始惦记起一个熟悉的“老对手”——回南天。截至3月19日，我市暂未出现明显的回南天现象，网络上也流传起“今年或许没有回南天”的说法。对此，市气象台回应表示，根据目前的气象条件分析，我市未来一周没有明显的回南天过程，但这并不意味着回南天今年就此“绝迹”。

## 未来一周不具备回南天条件

据介绍，回南天的出现需要满足特定条件：前期要有足够强的冷空气，

让建筑物的温度大幅降低，之后又迅速回暖，使得室外暖湿气流涌入室内。因室内物体温度回升较慢，当室内物体温度低于室外空气的露点温度(空气中水蒸气变为露珠时的温度)时，水汽就会在墙壁、地板表面凝结，形成返潮现象。市气象台工作人员解释，从近期天气形势看，没有强冷空气南下带来的明显降温过程，因此短期内不具备回南天形成的条件。

不过，这不代表今年春天回南天就彻底“爽约”。市气象台天气预报员强调，一旦后续有寒潮或强冷空气过程给广东带来短暂明显降温，之后再迅速回暖，就有了回南天的形成条件。

据市气象台预测，未来七天我市云量增多，早晚有轻雾，部分时段有零星小雨。具体预报如下：20日至21日，多云，早晚有(轻)雾，最低气温

21℃，最高气温27℃到28℃；22日至23日，阴天到多云，有零星小雨和(轻)雾，气温21℃到27℃；展望24日至25日，多云间阴天，早晚有(轻)雾，天气温暖。

面对可能随时“杀回马枪”的回南天，有经验的市民也分享了除湿妙招——关窗开空调制冷，但别急着通风。“一开始大家都会封门窗，启动空调制冷模式除湿。”市民陈女士说，但有一个“坑”很多人容易踩——看到户外阳光明媚，以为湿气散了，就想开窗透气。“其实只要室内温度还低于室外，一开窗，外面的暖湿空气进来，立刻就会回潮。”她建议，这段时间尽量保持室内封闭，使用空调或除湿机除湿，等到室内外温度基本趋于平衡时再开窗通风，才能有效避开温差带来的返潮。

## 今年出现“厄尔尼诺”可能性大

刚刚过去的冬季，是广东有记录以来最暖的冬天。气象数据显示，今年春节假期全省平均气温较历史同期偏高3℃。广东省气象中心首席专家李芷卉分析，成因在于原本应南下的极地冷空气，牢牢困在了西伯利亚和北极地区；同时冬季降雨偏少、天空少云，进一步推高了白天温度。从长期规律看，在全球气候变暖背景下，冬季气温偏高正成为新常态。

与此同时，“明年两年或成历史最暖年份”“地球或将迎超级厄尔尼诺现象”等话题也登上热搜榜，引发公众关注。厄尔尼诺是指赤道东太平洋海温持续偏高并造成大气环流异常的一种气候现象。根据我国气象行业标准，当海温监测关键区3个月滑动

平均海表温度达到或超过气候平均态0.5℃时，即进入厄尔尼诺状态；这种情况持续5个月以上，即形成一次厄尔尼诺事件。

如果进入厄尔尼诺状态，对阳江会有什么具体影响？受其影响，阳江汛期降水阶段性明显，出现洪涝灾害概率大。在台风活动上，影响南海及华南南部的台风个数可能偏少到正常，但强度易偏强。

目前，国际上多个气候预测模型的结果仍存在较大分歧，不同模式预测进入厄尔尼诺的具体时间差异较大——最早可能在今年4月，最晚可能在夏末秋初。总体来看，今年下半年赤道东太平洋处于厄尔尼诺状态的可能性较大，但尚无方法准确预测其具体形成时间和总体强度。现在就断定今年会出现“超级厄尔尼诺”，为时尚早。

(上接01版)

“家乡发展日新月异，我的生意也好了不少。”在A8线经营一家杂货店的村民黎润娟说，她正在谋划推广当地的农产品。

这一幕，正是我市以“绣花功夫”推进农村风貌管控提升的真实写照。在推进“百千万工程”的进程中，我市坚持“微改造、精提升”，引导各镇村因地制宜、分类施策，实现从“面子”到“里子”的全面升级。

海陵试验区闸坡镇通过4条风貌示范带串联起472间农房的蝶变，以渔港精品片区的“微改造”激活全域发展动能。站在天麓山观景台远眺，16.3万平方米的屋顶彩绘如巨型油画铺展在渔港上空。“村庄环境变漂亮了，来村里打卡的游客越来越多。”村民戴月英笑着说。这一全国最大的滨海屋顶艺术景观，不仅美化了村庄环境，更成为吸引游客的“强磁场”。

从单点整治到连线成片，我市坚持“内外兼修、全域提升”理念，推动风貌

管控向纵深发力。2025年以来，“一区一带”涉及9310余栋农房微改造已基本完工，新增镇级污水管网20.37公里，提高沿线乡镇圩镇公园500米服务覆盖率至80%以上，推进滨海旅游公路蓝绿标线150.4公里，对岸村、端陶村、沙头垌村、石仓村等20余个风貌示范节点连线成片提升，推动风貌提升从“点上出彩”延伸至“全域开花”。

## 从“美丽环境”到“美丽经济” 农文旅“融”出乡村好“钱”景

一条风貌带，串起的不仅是美丽资源，更承载着乡村振兴的希望。在推进“一区一带”建设中，我市大力推动产业与风貌深度融合，带动文旅融合与群众增收，探索出一条让“好风景”变成家门口“好钱景”的乡村振兴新路径。

沿着漠阳江溯流而上，记者来到阳春市春湾镇那星村，映入眼帘的是百亩竞相绽放的油菜花，灰蓝色调的农房与

喀斯特峰林共同勾勒出岭南乡村的独特韵味。游客或在稻田咖啡屋里品味茶饮，或穿梭于乡道间感受田园风光。“这里风光秀丽，农房独具特色，配套设施齐全，来这里旅游心情愉悦。”来自湖北的旅居人士黄崇胜说。

作为“春北山水画廊示范带”的核心节点，那星村创新引入稻草人主题景观、稻田咖啡屋等特色业态。那星村党支部书记、村委会主任莫介生介绍，今年春节期间，该村高峰单日游客量接近2.8万人次，带动周边消费超150万元，村集体年收入超110万元，可提供300余个就业岗位。

在稻田咖啡屋，2005年出生的本地村民肖钰琪感慨道：“我今年大学毕业，没想到就在‘家门口’找到了工作，看着家乡变得宜居宜业宜游，幸福感满满。”

视线转向广西西程村红红光村，连片红树林随风摇曳，蚝排绵延的海面上白鹭翩跹起舞，蚝情馆内游客络绎不

绝。依托蚝情馆、红树林湿地等资源，红光村建成观景台、科普教育基地等文旅设施，构建起“养殖+加工+营销+文旅”的程村蚝全产业链体系。该村党总支书记、村委会主任谢耀耀介绍，2025年，红光村接待游客量超50万人次，旅游收入约1200万元。

放眼整个“一区一带”，依托城乡风貌提升，我市跑出了农文旅融合“加速度”——建成22个3A级及以上景区，风等非遗工坊、海丝文化研学、疍家风情体验和红色旅游景区等文旅产品不断丰富。程村蚝、春砂仁等特色农业与乡村旅游深度融合，构建起“农渔生产体验+文化研学教育+康养休闲消费”三位一体的产品形态，打造滨海生态型农文旅融合示范样板，县域经济得到进一步提升。

## 从“政府主导”到“多元共建” 干群同心共绘发展“同心圆”

规划先行，谋定后动。为确保项目

有序推进，市县两级成立工作专班，统筹财政、专项债、社会等各类资金，谋划交通、产业、风貌、公共服务、生态五大类项目，构建起“政府引导、央企助力、群众参与”的多元共建格局。

政府搭建平台，社会力量踊跃参与。阳春市引入中交广州航道局、中建四局等实力企业投身镇村建设，累计投入公益资金约2.13亿元，全面参与风貌带人居环境综合整治、农房微改造等项目建设，实现了政企“双向奔赴”。

记者走进春城街道蟠龙村看到，村道宽阔平坦，房前屋后绿植环绕。一旁是一派热火朝天的施工景象，荒废的蟠龙小学正改造为露营地，沿线1公里长的“一河一岸”景观带也在抓紧建设。“随着阳春东站建成通车，很多游客和客商来村里游玩或考察，我们正在打造集露营、餐饮、休闲娱乐于一体的田园文旅综合体，预计今年9月建成。阳春岭南生态康养谷项目也在加速推进。”蟠龙村党总支书记、村委会主任薛进成

表示。

央企助力是“引擎”，群众参与则是“基石”。在阳东区东平镇允泊村口，巧妙融入白海豚、祥云纹、人字坡檐等元素的村标志焕然一新，路边的太阳能路灯排列整齐，周围绿植郁郁葱葱，呈现出“绿、净、美”的乡村风貌。2025年初，由中国广核集团援建的“一区一带一廊”品质提升工程已完工，不仅修通了断头路、安装了路灯，更构建起“核能科技+渔村文化+农业体验”特色研学旅行线路，带动允泊村集体经济增收超50万元。村民陈贤谋曾主动让出门口的空地支持道路扩建，他笑着说：“路通了，工作队帮忙砌了花池、搭了花架，现在住着比城里还舒服。”

随着“百千万工程”走深走实，我市正推动镇村联动开展风貌建设、基础设施与公共服务提升，以点带面打造精品示范片区，一幅更有活力、更具魅力、更实力的城乡协调发展新画卷正在漠阳大地加速绘就。