

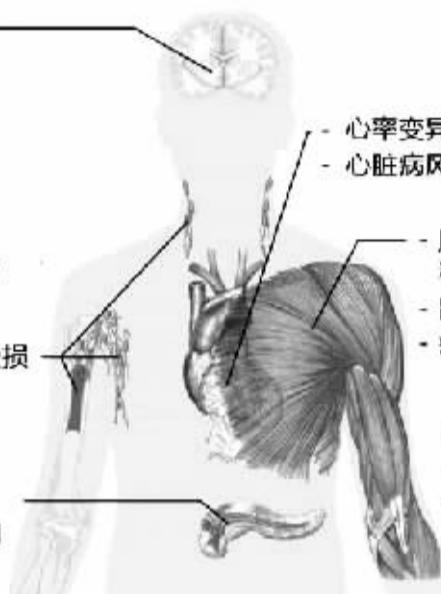
为你服务 @周口晚报

这25种病都是“睡太晚”造成的！

- 烦躁易怒
- 认知功能障碍
- 记忆力减退
- 决策力受损
- 道德约束降低
- 严重困倦
- 错觉、幻觉
- 注意力难以集中

免疫系统受损

2型糖尿病的风险增加



- 心率变异性增加
- 心脏病风险升高
- 肌肉反应速度和精确性均下降
- 震颤
- 疼痛

其他：

- 生长发育迟缓
- 导致肥胖的风险
- 体温降低

现代人因为工作压力或其他因素,常有熬夜、睡眠不足的问题,长时间下来,将对身体造成极为严重的伤害。

1. **脾气暴躁**:当人们专注在做某件事情时,若因为意外的干扰而被打断,会产生负面情绪;若睡眠不足,这种负面情绪更会被放大。

2. **头痛**:科学家至今仍无法找出背后的原凶,不过有36%~58%睡眠不足的人,醒来时会出现头痛的症状。

3. **学习能力降低**:短期记忆是决定学习成效的关键,睡眠不足的人,短期记忆能力会减弱,也会影响学习效果。

4. **体重增加**:睡眠不足的人,体内荷尔蒙会失衡,不仅食欲增加,而且会更想吃高热量食物,同时控制冲动行为的能力也会降低。这些因素加总在一起,导致体重快速增加。

5. **视线不良**:睡眠时间越少,越容易出现视觉上的失误,甚至出现幻觉。

6. **心脏疾病**:根据研究,相较于睡满8小时的人,每天只睡4小时的人血压会高出许多,因此容易罹患心脏方面的疾病。

7. **反应迟缓**:睡眠不足,会让你对外界事物的反应变得迟钝。

8. **容易感染疾病**:长时间睡不饱,身体的免疫力会下降,容易生病。

9. **投资错误**:根据研究,睡眠不足的人会做出高风险的投资决策,容易导致经济损失。

10. **尿液变多**:当人们沉睡时,身体会减缓尿液的产生;睡眠不足,会出现夜间排尿量过多的问题,必须频繁地上厕所。

11. **注意力不集中**:如果没有足够的睡眠,便无法专注,容易分心。

12. **疫苗效用减弱**:如同前面所说,睡眠不足会导致身体免疫力降低,因此若在这时候注射疫苗,效用也会大打折扣。

13. **口齿不清**:根据研究,若连续36小时不睡觉,说话时容易重复使用相同的字

词、速度缓慢、含糊不清,有时候很像喝醉酒的人说话的样子。

14. **感冒上身**:如果你三不五时就被传染感冒,可能是睡眠不足惹的祸。研究显示,连续两星期每天睡眠不满7小时的人,感冒的风险是睡满8小时以上的3倍。

15. **肠胃问题多**:睡眠不足,容易引起发炎性肠道疾病。

16. **车祸风险高**:事实上,睡眠不足的人开车,就如同酒驾一样危险,但却常常被忽略。

17. **性欲降低**:睡眠不足会降低体内睾丸激素分泌,导致性欲降低。

18. **忍痛力降低**:已经有研究显示,若晚上睡眠不足,人体对于疼痛的敏感度会提高,对于疼痛的忍受力则会降低。

19. **糖尿病风险提高**:睡眠不足会影响体内的新陈代谢功能,因此增加了罹患糖尿病的风险。

20. **做事错误百出**:缺乏充足的睡眠,导致精神不济,也会增加工作的错误率。

21. **癌症风险高**:关于睡眠与癌症之间的关联,目前的研究仍在初级阶段,不过就目前的结果来看,睡眠不足确实会增加罹癌的风险,特别是大肠癌与乳癌。

22. **容易健忘**:睡得越少,越容易健忘,老年时罹患阿兹海默症的风险也会增加。

23. **基因干扰**:据研究显示,睡眠不足会干扰基因的正常活动,如果连续一星期每天睡眠不足6小时,会有超过700种基因的活动出现异常,包括与免疫力和压力有关的基因。

24. **情绪低落**:科学家的临床研究显示,晚上睡眠品质好的人,情绪较为正面;若睡眠品质不佳,会影响第二天的工作情绪。

25. **死亡风险高**:长期睡眠不足的人,最大的风险就是,在短时间内死亡的风险明显增加。

热搜指数: ★★★★★



新浪官方微博:周口晚报 zkwb

官方微信公众号:zkwanbao

权威报道 @周口晚报

下月起,这些地方身份证可异地受理!

从去年11月份起,根据中央深改领导小组的要求,公安部部署开展居民身份证异地受理、挂失申报和丢失招领三项制度。

据统计,去年11月以来,10个试点地区深入开展一对跨省异地受理试点,22个省份全面启动了居民身份证省内异地受理工作,目前已累计办证170万张。

公安部要求,从今年7月1日起,全国大中城市和有条件的县(市)都要启动身份证异地受理,方便公民异地换、补领身份证。公安部要求各大中城市的公安机关尽快研究制定具体实施方案,合理确定受理点,并及时向社会公布。

对于挂失申报和丢失招领制度,公安部表示,这主要是为了减少丢失、被盗身份证被冒用的安全隐患。据悉,目前全国已经设立3万余个挂失申报和丢失招领窗口,受理挂失证件640万余张,收到群众拾捡证件4万余张。

公安部表示,今后对所有发现冒用他人身份证件的违法行为都要依法处理,并录入不诚信人员黑名单;通过多种渠道收集群众丢失、被盗的身份证件,尽可能减少丢失、被盗证件流散社会,严防被不法分子冒用,同时按规定发还、销毁证件并做好登记。

热搜指数: ★★★★★

好消息

7月1日起全国大中城市和有条件的县(市)将开展身份证异地受理试点工作

2017年7月1日将在全国各地全面实施

1. 居民身份证异地受理制度 2. 居民身份证挂失申报制度 3. 居民身份证丢失招领制度

目前公安部已部署以下省市开展居民身份证异地受理一对试点

天津 江苏 浙江 重庆 湖北
河南 安徽 江西 四川 湖南

公安机关自公民提交申请60日内发放居民身份证

交办不属地区办理时间可以适当延长但最长不得超过30日

目标人群和哪些人办不了

离开常住户口所在地到其他省份合法稳定就业、就学、居住的公民

哪些人办不了

1. 相貌变化大,且身份证件未登记指纹信息
2. 买卖,使用伪造户口簿、身份证件、护照等证件人员



居民身份证异地办理流程

居住地申请

申请人到居住地公安机关居民身份证异地受理点

填写《居民身份证异地受理申请表》

换领居民身份证
交验居民身份证
有效期满20元
交工本费
换领居民身份证
交验居民户口簿或居住证
40元

回执 申请人领取领证回执

户籍地审核签发

申请人户籍地公安机关接到申请人受理信息审核签发

居住地制作和发放证件

接到制证信息后在法定时限内完成制作与核验发放

申请人凭领证回执到受理点领取证件

领取新证时应当交回原证