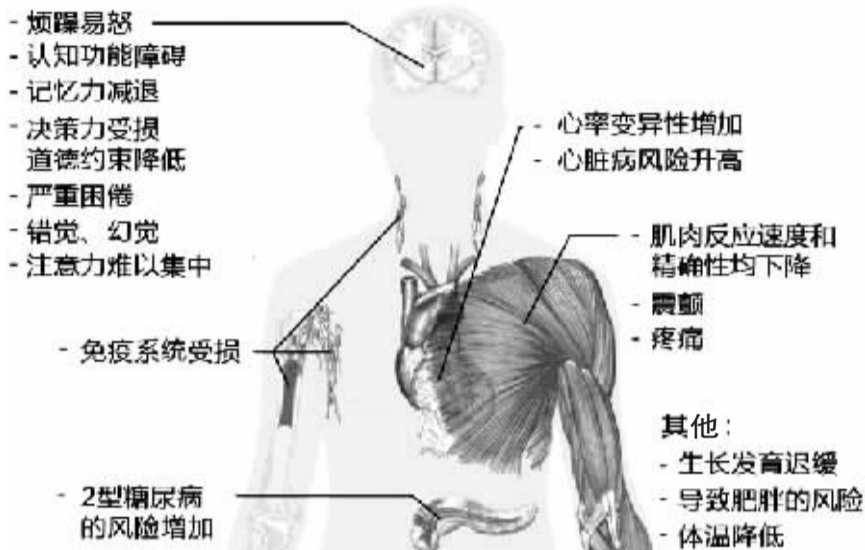


为你服务 @ 周口晚报

权威报道 @ 周口晚报

这25种病都是“睡太晚”造成的！



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因,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,容易引起炎症肠道疾病。

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酮分泌,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患癌症的风险,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:★★★★★

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一跨省异地受理试点,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,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	2	3
居民身份证异地受理制度	居民身份证挂失申报制度	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一试点

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

！交通不便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

目标人群 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 相貌变化大,且身份证未登记指纹信息

买卖,使用伪造户口簿、身份证、护照等证件人员

1 相貌变化大,且身份证未登记指纹信息

2 买卖,使用伪造户口簿、身份证、护照等证件人员

居民身份证异地办理流程



新浪官方微博:周口晚报 zkwb

官方微信公众号:zkwanbao