

# 女性平均比男性多睡20分钟 00后学生族睡眠不足7小时

6月26日,华米科技发布《2019春季女性运动睡眠趋势》,记者了解到,目前女性已经占到了运动人群的四成,女性起床时间、入睡时间均早于男性;平均睡眠时长为7.4小时左右,比男性多近20分钟。  
□ 记者 沈娟娟

## 女性比男性平均多睡20分钟

米动大数据显示,女性用户普遍比男性睡眠得分更高、更养生。比如,在2~4月间,女性的起床时间、入睡时间均早于男性;平均睡眠时长为7.4小时左右,比男性多近20分钟;平均深睡时间也更久,睡眠质量更优。但在入睡速度方面,女性比男性略慢,而且女性也更喜欢赖床。

据分析,在男主外女主内的传统观念下,中国女性在家庭中往往承担着更多的家务,而同时女性又十分注重生活健康,所以大部分女性会选择用更充足的睡眠,来保证一天的良好状态。

## 学业压力大,00后睡眠不足7小时

从年龄上看,60前女性虽然睡得早,但起得也最早,整体睡眠得分最低;60后、70后睡眠表现最好;而80后、90后、95后女性或因工作、娱乐及更

多的生活压力睡眠得分不及60后和70后。

同时,00后多为学生,2月处于寒假期间,00后过于放飞自我,睡眠得分不高;而在3月开学之后,作息时间逐渐规律,深睡时间也最长。不过,开学后的00后们的睡眠时长,在所有年龄层里,也是最短的,不足7小时,而且3月之后平均比2月足足早起了70分钟。

## 00后运动无力,长辈们集体暴走

数据显示,春季米动女性户外跑步时间多在早晨6:00~8:00和晚上18:00~20:00,与步数工作日多于周末不同的是,女性跑步更多在周末及假日。六成以上的米动女性每次跑步时间在10~20分钟,也有14%的女性每次跑步时长超过半小时,超半数的女性单次跑步距离在2公里以内,约17%的米动女性平均每次跑步超过4公里。分年龄看,80后女性跑的更多,00后最少,甚至不及60前女性。

从年龄的维度来看,孩子比长辈们更“懒”:60后女性平均每天走得最多,以8668步居首,其次为70后,8419步微弱的劣势居次席,垫底的又是00后,比名列前两位的长辈们少了约1500步。

## 三里庵所民警勇闯火场扑灭火灾 九旬父亲携子敬礼致谢

星报讯(朱昌庆 韩明英 记者 王玮伟) 6月25日上午,一名90岁的老人带着70岁的儿子来到合肥市公安局蜀山分局三里庵派出所,向勇闯火场扑救火灾的民警送上锦旗,同为退役军人的父子俩郑重地向民警敬礼致谢。

6月12日下午,绩溪路华徽家国家属楼出现火灾警情,接到110指挥中心指令后,正在路面巡逻的三里庵派出所民警余建新迅速带领两名辅警赶到失火的三号楼,现场浓烟滚滚,余建新立即安排两名辅警进入楼里疏散人群,自己冲进失火现场,只见住户的一楼院子里火势冲天,火舌

已蹿上三楼的外墙,院里的平房内已被火点燃,劈啪作响。见到院里一名老人正在端水救火,余建新立即大喊“赶快离开,我来!”随即将老人带离现场,接通了设置在楼旁的消火栓,扛起水枪,冲进火场,用水枪对准向楼上猛蹿的火舌。经过十几分钟的扑救,火势被成功扑灭,而余建新已是满脸漆黑,浑身湿透。

经了解,遭受火灾的房子里住着一对退役军人父子,被民警不畏危险的勇气深深感动的他们,于6月25日上午来到三里庵派出所,以军人最高的礼节,向余建新敬礼,表达对民警的感激之情。

## 妻子临盆,丈夫被查出尿毒症 合肥医生火速赶到六安打通“生命线”

星报讯(费秦茹 记者 马冰璐) 鲍鹏(化名)常年上海打工,由于妻子临盆,六月初,他回到六安老家准备临产。连续一周的时间,鲍鹏总是出现恶心呕吐、食欲不振的症状,双腿还出现了莫名的浮肿,于是前往六安市第四人民医院肾内科就诊。“当时抽血结果提示肌酐1666umol/L,尿素氮41.53mmol/L,诊断慢性肾功能衰竭尿毒症期。”正在六安四院对口支援的合肥市滨湖医院医生王佳表示,院方立即为鲍鹏进行了急诊股静脉置管血液透析,后来又经过几次透析,鲍鹏的病情明显好转。

“尿毒症患者长期透析,需要建立长期透析

通路,首选自体动静脉内瘘。”王佳支援的六安四院肾内科由于技术问题,一直没有开展该手术,这样的病人往往选择转院手术。

考虑到临盆的妻子无人照顾,还有转院手术面临的费用问题,鲍鹏十分为难。王佳将鲍鹏的情况汇报给合肥市滨湖医院肾内科主任肖蓓,肖蓓当即表示可以赶往六安支援。同时,六安四院肾内科也想在上级医院协助下学习开展该手术,为当地该类疾病患者解决这一长期存在的难题。随后,肖蓓带领科室的血管通路团队从合肥赶到六安四院,协助该院肾内科开展了近年来首例自体动静脉内瘘手术,成功为鲍鹏建立了“生命线”。

## 饮用水源保护区从事餐饮,罚10万

星报讯(邱淑一 刘亚萍 记者 沈娟娟) 记者了解到,中央环保督察转办信访件编号HFDH0807-003反映董铺水库饮用水源保护区内蜀盛盆景园有餐饮经营行为,蜀山区政府高度重视,责成区环保局、井岗镇等相关单位立即赶赴现场调查核实。

经核查,合肥蜀盛园林科技有限公司位于董铺水库饮用水源二级保护区,以经营盆栽、花木为主,园内设有4个包厢,每个包厢可容纳约8人就餐,其中一个包厢有顾客就餐,设有后堂,后堂操作间约30平方米,现场有两名厨师正在工

作,存在餐饮经营行为,蜀山区环境监察大队立即对蜀盛盆景园环境违法行为调查取证,锁定证据,并责令其立即停止环境违法行为。

根据要求,蜀山区井岗镇依法拆除该盆景园内灶台、油烟机、桌椅等餐饮经营设施以及水塘内的增氧泵、投饵机电箱等设备,以求彻底整改到位,防止问题反弹。蜀山区环保局对蜀盛盆景园环境违法行为进行立案处罚,罚款人民币10万元整。目前罚款已全部执行到位,餐饮设施已全部拆除,蜀盛盆景园环境违法行为得到彻底整改。



6月26日,合肥市瑶海区铜陵路街道开展了“不忘初心 牢记使命”——庆祝建党98周年暨党风廉政教育文艺汇演活动,辖区近500位居民观看了演出。活动现场表演了精彩的舞蹈《十送红军》、歌曲《红旗飘飘》、《最美的歌儿送给妈妈》等节目,受到居民的欢迎。

□ 吴兰保 孙贵军 王京丽

## 六旬老人晕倒路边 城管交警合力护送急救

星报讯(张前程 孙雨静 记者 于彩丽) 6月26日上午8时许,合肥市蜀山区城管局道路秩序管理行政执法大队城管队员在绩溪路日常徒步巡查时,发现安医一附院大门附近有一名老年男子晕倒在马路边。城管队员和巡逻交警辅警合力将老人扶起并送到医院进行急救。

据介绍,当日上午8点多,绩溪路城管中队中队长吴华良和队员李涛在徒步巡查时,发现有一位老人晕倒在马路边,他们立即赶到老人身边,同时第一时间联系安医一附院急诊室医生前来抢救。随后,急诊医生与城管队员连同巡逻交警辅警一起将老人抬上担架,送到医院急救室进行急救。

吴华良和李涛在巡查结束后,担心老人无人照顾,又赶到医院,查看老人的急救情况,发现老人还在急救中,老人的儿子已赶来照顾。吴华良和李涛告诉老人的儿子,他们一直在绩溪路巡逻,如果需要帮助,可以联系他们,城管队员将尽最大能力给予帮助。

据了解,老人名叫孙方海,肥东人,今天63岁。今天早上,老人独自前往安医一附院复查身体,因突发疾病晕倒在路边。

## 合肥33位楼栋长上岗 八成是小年轻

星报讯(贾成勇 记者 沈娟娟) 6月26日,合肥市33位普通党员正式上岗“楼栋长”,他们中有的白发苍苍的老党员,更多的是一张张年轻的面孔,“新老搭配”的方式即将全面为居民破解日常生活中的难题,生子、乔迁、搬家等喜事时他们也会上门庆贺。

“老党员德高望重,在群众中很有威望,但有些老人身体不好或者年岁已高,做起事来心有余而力不足。”合肥市老官塘社区相关负责人在接受记者采访时说,对辖区情况进行摸排后,发现楼栋中的年轻党员不少,“老党员带着年轻党员,互相配合,年轻党员更有想法,也更能与时俱进,说不定能擦出不一样的火花。”

记者了解到,在合肥市老官塘社区,33位楼栋长正式上岗,平均年龄40岁左右,其中年轻人占比达八成,还设置了48个单元长,他们将为居民摸排安全隐患、维护公共卫生、调解居民矛盾等,“有喜事了上门庆祝,有问题了当面调解,他们基本上都是本楼栋的人,而且乐于公益事业。”

(合)医广[2018]第12-18-145号

合肥友好医院 妇产科  
生育保险定点医院

0551-64666688 合肥市徽州大道693号(原104医院)