

无统一标准 “助眠神器”遭遇退货难

中研普华研究院《2022-2027年中国睡眠经济行业市场深度调研及投资战略规划研究报告》数据显示,我国成年人失眠率高达38.2%,这便意味着有3亿多人有着睡眠障碍。如此庞大的睡眠困难人群在被睡眠障碍困扰的同时,也创造了一个巨大的助眠产品市场。据测算,中国睡眠经济整体市场规模2030年有望突破万亿元。天眼查数据显示,我国现有3000余家睡眠经济相关企业,近5年来,每年均有超400家睡眠经济相关企业注册成立。

睡眠困难的人为了能拥有一个好觉,不惜重金购买各种助眠设备。仔细分析助眠设备市场,记者发现,其价格差别巨大,功能各不相同,消费者的评价也各不相同,有的说好用,有的因无效要退款。“助眠神器”到底有没有用?这些设备真的可以让人一觉到天明?记者对此进行了调查。

助眠产品层出不穷

近日,记者在各大电商平台看到,智能睡眠仪的价格相差悬殊,从一百多元到四五千元不等。这些产品的用法也不同,有的是睡觉时握在手中,有的是戴在前额,还有的是夹在耳垂上。不过这些产品的工作原理基本相同,都是采用微电流刺激来达到改善睡眠的目的,并在功效上宣称可“减轻入睡困难”“缓解睡眠障碍”等。

与此同时,网上不少日用品也被开发成助眠产品,在原有功能的基础上附加了助眠功能,如助眠枕、助眠眼罩、助眠音响、助眠香薰等。比如枕头,有的在结构上稍加改变,更符合人体工学,有的则是添加中药成分,还有的在枕头上增加了音乐功能,可以在睡觉时开启音乐;再比如助眠眼罩,在眼罩中增加了音乐、热敷的功能;助眠音箱则内置了来自自然界的各种白噪声,如虫鸣、泉水流淌、雨打芭蕉的声



音;还有助眠香薰、助眠喷雾,号称可以散发出让入情绪舒缓的香气,有助于快速睡眠。相同的一点是,这些打上了“助眠”标签的产品价格都比同类产品略高。

不仅如此,助眠食品也同样受到消费者青睐。记者在各大电商平台上看到,诸如助眠软糖、助眠奶制品、助眠果汁、助眠巧克力等打着“助眠”旗号的产品十分丰富,而且销量巨大,一款助眠软糖月销量超过8000瓶,一款助眠富铁浓缩饮料月销量也达400多单。

从各电商平台的销售记录中看到,在各种助眠食品中,保健食品销量最大。其中含有褪黑素的保健食品数量较多,这些产品多是片剂、胶囊、软糖类。记者在小红书搜索发现,关于褪黑素的笔记有7万多篇;在另一家电商平台上搜索“褪黑素”,得到了900

多个产品的搜索结果

真有效还是忽悠?

价格不同、技术原理也不同,这些助眠产品的功效又如何呢?记者浏览了大量使用者的留言,有的反馈效果不错,有的说有点儿效果,还有的则是说根本没用。

“助眠产品在一定范围内对部分人群的睡眠障碍有调节、缓解、改善的作用,但不会有奇效。”采访中,国家心理咨询师刘志明对记者说,“市面上微电流治疗仪、磁刺激治疗仪等助眠设备,医院也在使用。但是市场上售卖的产品输出单位剂量要小于医院的设备,意义在于,并不是要求多早起,而是不要求熬夜;并不是要求多早起,而是不要求赖床。

另外,有些人失眠就自行到药店购买褪黑素服用,希望对睡眠有所帮助。但张立国对此并不赞成,因为褪黑素的作用是提供正式的指令开始睡眠,而不能助眠。褪黑素在睡眠医学中主要用于治疗睡眠—清醒昼夜节律障碍,例如用于倒时差和治疗轮班工作睡眠障碍。少数人在使用褪黑素后可能会影响睡眠规律,出现睡眠紊乱的情况,长期服用有可能会造成记忆力下降,长期大量服用褪黑素容易导致精神萎靡、疲乏力、反应变慢等,因此褪黑素必须在医生的指导下服用。

(武汉晚报)

的失眠。所以在选用助眠产品的时候要全面了解,谨慎选择。”

夏境心理咨询中心高级心理咨询师张晗告诉记者:“睡眠障碍引发的原因是多样的,有的是心理问题造成的,比如焦虑症,还有其他疾病引起的。因此要先搞清楚睡眠障碍的原因,才能对症下药缓解的方式。多数失眠、入睡困难的人都是因为白天工作压力大,精神紧张、焦虑,助眠产品能够影响人们的睡眠质量,但却不能起决定性作用。”

无标准引发退货难

近日,有消费者投诉称,其在网上一家名为“生态睡眠调理店”购买了一款第二代负离子脑波睡眠仪,今年2月11日到货。购买前商家告知如果30日之内不满意可以无理由退货退款。3月10日,因为产品使用无效,消费者提出了退货退款,但商家却称此交易异常,无法退货。

记者调查发现,不同的助眠产品有7—30天不等的试用期,而且都称“试用无效可退货”。但有不少消费者反映,有的店家说得好好听,真要退货时并不容易。

“消费者退货的主要原因就是使用后效果不明显,因为这些产品在宣传时都信誓旦旦地称可以改善睡眠,但助眠作用并没有统一的标准,助眠的功效只能凭商家说。”北京鸿翰投资有限公司分析师刘青对记者说,“没作用就退货”是因为助眠产品没有评价标准所致,只能将是否有效的评价交给消费者自己体验。除了药械类产品外,目前助眠产品存在没有标准和规范的问题。商家称产品有助眠作用,就可以当助眠产品销售。”他指出,睡眠经济是一个大市场,近年来的投资量不断增加,市场也显得格外活跃,但只有规范的市场才能有更大的发展潜力。

(宗和)

褪黑素不能助眠 应在医生指导下服用

今年的“世界睡眠日”主题为“良好睡眠,健康同行”。每天必须睡满8小时吗?“早睡早起派”是否胜过“晚睡晚起派”?智能手环能否监测睡眠?褪黑素有助眠功效吗?对这些读者关注的问题,武汉市武昌医院临床心理科睡眠组组长张立国作出了回答。

最新数据显示,2022年我国居民平均每天睡眠时长约为7.06小时,近10年人均睡眠时长减少了1.5小时,睡眠环境、睡眠质量也显著下降。

如果是每天必须睡满8小时才算拥有良好睡眠?张立国表示,“睡够8小时”其实是一个非常粗略的平均值,要因因人而异,不同年龄段的人群睡眠时间需要量是不一样的。有研究发现,成年人的睡眠时间7—9小时最适合,睡太久或睡太少都不利于健康,睡眠节律、质量比时间更重要。

年轻者的“早睡早起派”和以年轻人为主的“晚睡晚起派”到底哪个好,一直争议很大。张立国解释,从医学上讲,早睡早起适合大部分人的睡眠习惯,但不是绝对的。人体控制睡眠

的机制主要是睡眠内稳态和生物钟一起进行调节,睡眠内稳态决定活跃时间是早上或晚上,而生物钟与睡眠状态息息相关。除此之外,每个人工作、学习的需要和情况不同,决定了早睡早起不符合每个人必需的睡眠作息节律。早睡早起是身体激素分泌、器官本身作息规律的要求,早睡早起的倡导意义在于,并不是要求多早起,而是不要求熬夜;并不是要求多早起,而是不要求赖床。

若长期保持半夜甚至凌晨才睡,但每天睡眠时长固定、睡眠质量高,这样也算有规律的睡眠吗?张立国说,这样的睡眠状态虽然规律,但是不符合人体昼夜节律性、机体激素分泌和器官作息规律。例如人体从晚上9时后开始分泌褪黑素,我们需要遵循生物节律,从晚上9时—11时开始进入睡眠的准备状态等。长期异常的睡眠作息习惯不仅会加速身体的耗竭和衰老,还会影响社会功能。

近几年,智能手环成为不少人的必备之物,监测心率、血氧的同时,更

多人爱上了它能监测睡眠质量的功能。张立国指出,大部分智能手环的原理是基于睡眠时肢体活动少、清醒时活动增多这个事实,所以它记录的总睡眠时间和情况是不可信的。但对于深睡眠、浅睡眠等其他指标,目前唯一的金标准仍然是根据多导联睡眠监测的脑电图、眼动电图、下颌肌电图来判定,因此智能手环无法准确监测睡眠周期。

另外,有些人失眠就自行到药店购买褪黑素服用,希望对睡眠有所帮助。但张立国对此并不赞成,因为褪黑素的作用是提供正式的指令开始睡眠,而不能助眠。褪黑素在睡眠医学中主要用于治疗睡眠—清醒昼夜节律障碍,例如用于倒时差和治疗轮班工作睡眠障碍。少数人在使用褪黑素后可能会影响睡眠规律,出现睡眠紊乱的情况,长期服用有可能会造成记忆力下降,长期大量服用褪黑素容易导致精神萎靡、疲乏力、反应变慢等,因此褪黑素必须在医生的指导下服用。

(武汉晚报)

随着“睡眠经济”的兴起,各种助眠应用软件开始出现在应用商城,如蜗牛睡眠、潮汐、小睡眠、考拉睡眠、FLWO冥想。这些应用对于睡眠到底有什么作用呢?

记者下载并打开“蜗牛睡眠”,首页显示有睡眠、报告、监测、发现几个板块。进入“睡眠”板块后,可以看到该

板块又分为舒缓助眠、降压放松、平静心情等栏目。记者分别进入这些栏目发现,虽然栏目不同,但都是通过音乐、故事、语音来助眠。

记者睡前点开“舒缓助眠”栏目,发现里面是一条条标明为19时的音频。当点开第一首时长8分39秒的名为《唤醒睡意》的音频后,随即便传来一个轻柔的女声:“欢迎来到大象冥想,先来感受一下你的头部是否依然是紧张状态,如果没有放松的感觉请用一把梳子梳理头部……如果放松请你俯身身体……夜渐降临,是时候放下一切开始休息了……”显然,这是通过冥想的方式来放松精神、身体辅助睡眠。在这条

睡眠与我们的健康息息相关。优质睡眠不仅可以缓解疲劳、恢复体力,也是对大脑的一种保护,并且对保持心理健康、提高免疫力发挥着至关重要的作用。不过如今“压力山大”的人越来越多,失去良好睡眠的人也屡见不鲜。面对失眠,你会如何应对?近日,记者在电商平台发现一种“哄睡”服务悄然兴起。

首单只需10元,可体验15分钟的“陪伴说话”“连麦语音”“聊天解忧”。在某电商平台,该项服务月销量已超1000件。记者随机进入一家店铺,向客服询问关于助眠服务可以提供什么样的帮助。经介绍,店铺有“文字加语音条”和“语音通话”两种选择,并且都是真人对话,可自主选择“哄睡师”性别。主要是按时间和提供服务的人员级别来收费,有的套餐还提供试音服务。盲盒、金牌、镇店、神级、首席、锦鲤依次排列,费用逐渐增加,金牌的“文字加语音条”最便宜,收费标准是每小时40元,锦鲤的“语音通话”最贵,每小时520元。

记者付费体验了30分钟的连麦盲盒套餐,花费40元。客服告诉记者,盲盒的“哄睡师”是随机安排的,运气好的话,还可以抽中男、女神和首席级别的“哄睡师”,他们有经验、负责任、声音好听。下单之后,客服两分钟之内就安排了一位“哄睡师”。在交流过程中,对方透露,这份工作是自己的兼职,到目前为止做了两个多月,主要是倾听客户的一些烦恼,聊聊天。当记者询问有什么方法可以帮助入睡时,对方回复,自己的助眠方式以聊天为主,也会倾听对方的一些负面情绪让失眠者放松心情。最后,对方还告诉记者,如果30分钟一次没有用完,以后任何时候都可以找她,直至服务时间完成。

随后,记者在另一店铺花费35元下单了“助眠套餐”,与“哄睡师”进一步沟通后得知,其“哄睡”方法一般是讲小故事或者读一些欧洲史诗,再比如朗读《理想国》等等常常被认作枯燥无味的内容。记者询问“哄睡”的效果如何,“哄睡师”直言“基本很快就睡着了”。

对于不同的“哄睡”服务,每个人的体验也不一样。记者浏览十余家提供“哄睡”服务的店铺后发现,有消费者表示较为满意,听了故事或与之进行电话交谈后有明显助眠效果,但也有消费者表示“好奇心驱使,体验过一次感觉很尴尬,不会二次消费”。

除了记者体验的“哄睡”服务之外,各种“助眠神器”也已屡见不鲜,抖音平台各种助眠直播也颇受欢迎。经常失眠的天津市霍女士表示,她在睡前经常看睡眠直播,听着海浪声、下雨声、溪流声等大自然的声音,在一定程度上促进了睡眠。

这些五花八门的产品,助眠作用究竟有多大?专家解释,白噪音、轻柔的音乐、耳语的声音能和大脑产生谐振,使大脑逐渐安静,达到真正的放松。在专家看来,“哄睡”服务提供的念故事、讲枯燥无味的理论等方式,其本质也还是试图去刺激大脑感到放松。

不过值得注意的是,“哄睡”服务也存在潜在风险。互联网法律专家赵占领指出,当前声音服务市场鱼龙混杂,消费者需警惕虚假宣传。“网上兴起的‘哄睡’服务毕竟不同于医疗的治疗服务,也不是规范的医疗诊疗活动,因此不能宣称具有医疗的效果,只能称之为有一定的助眠效果。”赵占领举例,如有商家承诺“哄睡”服务让消费者一分钟入睡,甚至一秒钟入睡等,实际上做不到,便构成虚假宣传。

北京天坛医院睡眠医学中心主任王春雪认为,虽然这些“哄睡”服务,助眠直播等新兴方式给失眠的人们提供了一些新思路,但重度失眠还需接受专业治疗。“‘哄睡’服务可以起到放松助眠辅助的作用,或者能够减缓一定的心理压力,缓冲一下大家在工作生活以及睡眠当中的焦虑情绪。”王春雪说,睡眠问题是一个非常复杂的问题,有可能是生物学因素、心理学因素或社会学因素,对这三方面的原因再进行细分的话,一个人睡不好觉的原因可以有几十种甚至更多,对于重度失眠患者,还需有针对性地进行专业治疗。

(中国质量报)

眠过程中的声音是不需要缴纳会员费的。而“发现”板块则是专门销售助眠产品的商店。

记者下载并尝试了多个助眠应用软件发现,这些软件在助眠功能上基本一致,都是采用音乐、故事、语音来帮助睡眠。记者在一些睡眠相关微信群里看

助眠APP功能同质化 解决失眠不现实

记者点开“报告”板块时,呈现在眼前是一份睡眠分析报告样本。翻看报告样本时,“整晚动作分析”“环境宝贝与睡眠拟合分析”等内容均为空白,但标有“年会员限时六折”的字样。记者通过了解发现,需要缴纳118元成为年会员后,应用才能出具完整的分析报告。记者仔细阅读分析报告样本发现,分析报告的内容主要针对打鼾,对于睡眠质量、深度睡眠时长等睡眠指标并没有提及。

在“监测”板块中,设有起床、睡眠时间提醒和抑制测试。打开睡眠按钮,可以录制使用者睡眠过程中的鼾声、梦话,为睡眠状况分析提供资料,录制睡

到,有睡眠障碍的使用者对于助眠应用褒贬不一,有的网友表示“助眠应用确实管用,听了几分钟就已经开始打哈欠”,有的网友则表示“市面上大部分助眠应用都是骗人的,充钱也一样睡不着”,还有的网友表示“不就是听各种放松的声音助眠吗?很多软件都能实现,不用多交一份会员费。”

据夏境心理咨询中心高级心理咨询师张晗介绍,由于每个人的失眠原因不同,仅靠助眠应用来改善睡眠质量过于盲目。助眠软件中的音乐可能会让人放松,但在产生困意,但若想借此彻底解决失眠问题是不现实的。

(中国消费者报)

丰台市场监管局之窗

丰台区市场监管局 扎实推进市场主体年报公示工作

企业年报工作是落实“放管服”改革、优化营商环境的重要举措,是市场主体信用监管的基础。丰台区市场监管局丰台街道所充分认识这项工作的重要性,“三举措”扎实推进市场主体年报公示工作。

一是加强学习培训,提升服务质量。二是拓展宣传途径,提升引导效能。三是优化帮扶举措,提升便利服务。对填写困难的企业和个体工商户开展逐户帮扶,通过上门服务、电话指导等便民服务方式,由专人引导其完成年度报告的填写、公示等线上操作,助力逐步消除“数字鸿沟”,确保其享受到数字化服务便利。

下一步,丰台区市场监管局丰台街道将继续加强部门间协调配合,共同促进市场主体依法年报、便利年报。

(宋楠)

13万级SUV市场再起风云

纯电续航百公里的电混中型SUV 蓝电E5自带高光出场

在中国的SUV行业里,10—15万这个价格区间的市场容量最大,也是竞争最为激烈的细分市场,唯有造就一身过硬的本领才有可能吃掉其他对手的份额,成为食物链上的领先者。

3月30日,蓝电品牌首款车型蓝电E5正式上市,新车定位电混中型SUV,搭载弗迪电混系统,共推出2款配置4款车型最低13.99万起,加2000元即可升级为5+2座版。即日起购买蓝电E5,前1万用户可享受1千抵1万的限享折扣礼,购车用户还可享受4000元增换购基金和至高6000元金融贴息等购车福利。

起售价低至13.99万,享受交1千抵1万的购车款,只需要13.09万即可轻松入手,叠加上绿牌能省下来的1万左右购置税,再考虑到纯电续航里程百公里基本能满足日常通勤,每年能降耗开支能比油车省1万……综合算下来可以说已经来到了传统燃油SUV车型的价格带。而同样的购车花销,有蓝电E5这样的绿牌不限、中型SUV大尺寸、符合当下新能源时代浪潮的电混中型SUV在前,不比一辆平平常常的燃油车更香吗?



法院公告栏

淮安翔物流有限公司,严玉霞、周明非:本院受理佟振忠诉你们运输合同纠纷一案,现依法向你们公告送达起诉状副本、应诉通知书、举证通知书及开庭传票。自公告之日起经过30日即视为送达。提出答辩状和举证期限均为公告期满后的15日内,并定于举证期满后的第3日上午10时30分(法定节假日顺延)在本院第十七法庭开庭审理,逾期则依法缺席判决。

江苏省淮安市清江浦区人民法院 淮阴区食品贸易有限公司:本院受理原告高爱花诉你们劳动争议纠纷一案,业经本院于2023年3月16日作出民事判决书。自公告之日起30日内向本院领取民事判决书,逾期则视为送达。提出答辩状和举证期限均为公告期满后的15日内,并定于举证期满后的第3日上午10时30分(法定节假日顺延)在本院第十七法庭公开开庭审理,逾期则依法缺席判决。

江苏省淮安市清江浦区人民法院 朱永民:本院受理原告朱永民诉你们民间借贷纠纷一案,业经本院于2023年3月16日作出民事判决书。自公告之日起30日内向本院领取民事判决书,逾期则视为送达。提出答辩状和举证期限均为公告期满后的15日内,并定于举证期满后的第3日上午10时30分(法定节假日顺延)在本院第十七法庭公开开庭审理,逾期则依法缺席判决。

河北省任丘市人民法院 唐传才:本院受理唐传才诉你们民间借贷纠纷一案,业经本院于2023年3月16日作出民事判决书。自公告之日起30日内向本院领取民事判决书,逾期则视为送达。提出答辩状和举证期限均为公告期满后的15日内,并定于举证期满后的第3日上午10时30分(法定节假日顺延)在本院第十七法庭公开开庭审理,逾期则依法缺席判决。

湖北省宜昌市夷陵区人民法院 刘亚洲、任丘市红海塑业有限公司:本院受理中国建设银行股份有限公司宜昌分行诉你们金融借款合同纠纷一案,业经本院于2023年3月16日作出民事判决书。自公告之日起30日内向本院领取民事判决书,逾期则视为送达。提出答辩状和举证期限均为公告期满后的15日内,并定于举证期满后的第3日上午10时30分(法定节假日顺延)在本院第十七法庭公开开庭审理,逾期则依法缺席判决。

湖北省宜昌市夷陵区人民法院 孙衍龙:本院受理由春季诉你们与肇庆美合合同纠纷一案,现依法向你们公告送达起诉状副本、应诉通知书、举证通知书。自公告之日起30日视为送达。提出答辩状和举证期限均为公告期满后的15日内,并定于举证期满后的第3日上午10时30分在本院诉讼法庭公开开庭审理本案,逾期将依法缺席判决。

湖北省宜昌市夷陵区人民法院 于耀:本院受理由春季诉你们与肇庆美合合同纠纷一案,现依法向你们公告送达起诉状副本、应诉通知书、举证通知书。自公告之日起30日视为送达。提出答辩状和举证期限均为公告期满后的15日内,并定于举证期满后的第3日上午10时30分在本院诉讼法庭公开开庭审理本案,逾期将依法缺席判决。

湖北省宜昌市夷陵区人民法院 陈敬梅:本院受理原告陈敬梅诉你们民间借贷纠纷一案,业经本院于2023年3月16日作出民事判决书。自公告之日起30日内向本院领取民事判决书,逾期则视为送达。提出答辩状和举证期限均为公告期满后的15日内,并定于举证期满后的第3日上午10时30分(法定节假日顺延)在本院第十七法庭公开开庭审理,逾期则依法缺席判决。

湖北省宜昌市夷陵区人民法院 张彬彬:本院受理原告张彬彬诉你们民间借贷纠纷一案,业经本院于2023年3月16日作出民事判决书。自公告之日起30日内向本院领取民事判决书,逾期则视为送达。提出答辩状和举证期限均为公告期满后的15日内,并定于举证期满后的第3日上午10时30分(法定节假日顺延)在本院第十七法庭公开开庭审理,逾期则依法缺席判决。

湖北省宜昌市夷陵区人民法院 唐秀云:本院受理原告唐秀云诉你们买卖合同纠纷一案,现依法向你们公告送达起诉状[1,判令你给付化脂膏于款4000元;2.支付违约金500元;3.支付利息(自2014年7月24日至2023年1月5日止),此后利息计算至实际给付之日;3.本案诉讼费由你承担。1.应诉通知书、举证通知书、廉政监督卡、开庭传票、民事裁定书。自公告之日起经过30日,即视为送达。提出答辩状和举证期限均为公告期满后的15日内,并定于举证期满后的第3日上午9时00分(遇法定节假日顺延)在本院诉讼法庭公开审理。逾期将依法缺席判决。

吉林省梨树县人民法院 周南市乔联钢铁有限公司部分分公司:本院受理原告周南市乔联钢铁有限公司部分分公司诉你们买卖合同纠纷一案,业经本院于2023年3月16日作出民事判决书。自公告之日起30日内向本院领取民事判决书,逾期则视为送达。提出答辩状和举证期限均为公告期满后的15日内,并定于举证期满后的第3日上午9时00分(遇法定节假日顺延)在本院诉讼法庭公开审理。逾期将依法缺席判决。

湖北省广平县人民法院 周南市乔联钢铁有限公司部分分公司:本院受理原告周南市乔联钢铁有限公司部分分公司诉你们买卖合同纠纷一案,业经本院于2023年3月16日作出民事判决书。自公告之日起30日内向本院领取民事判决书,逾期则视为送达。提出答辩状和举证期限均为公告期满后的15日内,并定于举证期满后的第3日上午9时00分(遇法定节假日顺延)在本院诉讼法庭公开审理。逾期将依法缺席判决。

湖北省广平县人民法院 西鹿自治县隆平镇茶区法院第3号合议庭:本院受理原告西鹿自治县隆平镇茶区法院第3号合议庭诉你们民间借贷纠纷一案,业经本院于2023年3月16日作出民事判决书。自公告之日起30日内向本院领取民事判决书,逾期则视为送达。提出答辩状和举证期限均为公告期满后的15日内,并定于举证期满后的第3日上午9时00分(遇法定节假日顺延)在本院诉讼法庭公开审理。逾期将依法缺席判决。

四川省射洪市游仙区仙泉路游泉微:本院受理向昭诉你们民间借贷纠纷一案,业经本院于2023年3月16日作出民事判决书。自公告之日起30日内向本院领取民事判决书,逾期则视为送达。提出答辩状和举证期限均为公告期满后的15日内,并定于举证期满后的第3日上午10时30分(遇法定节假日顺延)在本院诉讼法庭公开审理。逾期将依法缺席判决。

四川省射洪市游仙区仙泉路游泉微:本院受理向昭诉你们民间借贷纠纷一案,业经本院于2023年3月16日作出民事判决书。自公告之日起30日内向本院领取民事判决书,逾期则视为送达。提出答辩状和举证期限均为公告期满后的15日内,并定于举证期满后的第3日上午10时30分(遇法定节假日顺延)在本院诉讼法庭公开审理。逾期将依法缺席判决。

四川省射洪市游仙区仙泉路游泉微:本院受理向昭诉你们民间借贷纠纷一案,业经本院于2023年3月16日作出民事判决书。自公告之日起30日内向本院领取民事判决书,逾期则视为送达。提出答辩状和举证期限均为公告期满后的15日内,并定于举证期满后的第3日上午10时30分(遇法定节假日顺延)在本院诉讼法庭公开审理。逾期将依法缺席判决。

四川省射洪市游仙区仙泉路游泉微:本院受理向昭诉你们民间借贷纠纷一案,业经本院于2023年3月16日作出民事判决书。自公告之日起30日内向本院领取民事判决书,逾期则视为送达。提出答辩状和举证期限均为公告期满后的15日内,并定于举证期满后的第3日上午10时30分(遇法定节假日顺延)在本院诉讼法庭公开审理。逾期将依法缺席判决。

四川省射洪市游仙区仙泉路游泉微:本院受理向昭诉你们民间借贷纠纷一案,业经本院于2023年3月16日作出民事判决书。自公告之日起30日内向本院领取民事判决书,逾期则视为送达。提出答辩状和举证期限均为公告期满后的15日内,并定于举证期满后的第3日上午10时30分(遇法定节假日顺延)在本院诉讼法庭公开审理。逾期将依法缺席判决。

延伸阅读

失眠跟你是“低头族”有关? 医生这么说

随着现代社会节奏的加快及生活方式的改变,越来越多的年轻人加入失眠这一行列。你可曾想过,你的失眠跟低头有关?

如果你是长期玩手机、用电脑工作或伏案学习的“低头族”,像你经常有人入睡困难、易醒多梦、睡眠质量低下、睡眠时间减少等失眠症状,同时伴有颈部疼痛、肩背僵硬、头晕头痛、手臂麻木等情况,那你很大可能患的是“颈源性失眠”。

没错讲,颈椎病与失眠的发生发展有很大的相关性。我国成人中颈椎病的发病率为10%—15%,有数据显示颈椎病患者失眠发病率占40%—50%,颈源性失眠的整体发病率正在逐年提高。

什么是“颈源性失眠”?4月4日,记者采访了中南大学湘雅医院临床医学科倪伟医生。他介绍,“颈源性失眠”是由于颈椎疾患(包括颈部肌肉劳损、痉挛或炎症,颈椎小关节错位,颈椎失稳等)导致交感神经受压刺

激,促使大脑兴奋性增高,或椎动脉卡压,引起脑部供血不足,最终造成难以入睡,睡眠时间短或睡眠不深等睡眠障碍的临床常见病。颈椎病的好转可缓解或消除患者的失眠症状,且两者呈正相关。

颈椎病导致失眠的原因很多。一是因为疼痛。颈椎病容易引起头痛、颈项背部胀痛不适,手臂、指端麻木等,并多夜里加重,由此引起患者情绪不稳、焦躁不安,导致失眠。二是因为脑部供血不足。睡眠—觉醒系统位于下丘脑,由椎—基底动脉穿行供血,颈椎生理曲度改变、颈椎骨质增生等对椎动脉造成直接卡压,或腰间盘突出、局部软组织炎症疼痛刺激交感神经,皆能引起椎—基底动脉血管痉挛、管腔变窄,血流下降,从而导致睡眠调节中枢缺血,脑内二氧化碳浓度增高,继而使中枢兴奋性增强,引发失眠。

三是因为交感神经功能紊乱。睡眠状态与颈交感神经密切相关。颈椎骨质增生、小关节紊乱、颈部肌肉紧张度升高、无菌性炎症等因素可刺激颈部交感神经兴奋,进而使睡眠—觉醒中枢系统抑制功能失调,诱发睡眠障碍。

如何诊断自己是否患有“颈源性失眠”呢?倪伟介绍,从症状上看,入睡困难、易醒多梦、不能熟睡、醒后无法再入睡。伴有颈项疼痛、僵硬不适、上肢麻木、头晕昏沉、精神差、易疲劳等。从体征上看,患者颈部活动受限,局部肌肉触摸有条索状硬结,压痛或牵涉痛,常在颈部特定姿势下易于入睡。也可通过X线检查,可见颈椎骨质增生、颈椎曲度改变、椎间隙变窄、韧带钙化;经颅多普勒提示椎动脉狭窄或椎—基底动脉供血不足等。

倪伟指出,平日里要注意纠正不良姿势,避免颈椎长期累积性劳损,注意颈部保暖;选用高度和柔软度适中的枕头,有助于颈部肌肉放松;避免睡前饮用浓茶、咖啡及做剧烈的运动;睡前尽量减少使用手机、电脑等,养成良好的作息规律。

(湖南日报)