

丈夫打鼾 妻子缺觉两年



鼾声如雷，夜不成眠

人们普遍认为睡觉打鼾是司空见惯的生活现象。如今英国劳埃德公司借助萨里大学的研究用数字表明打鼾对他人的危害:如果伴侣打鼾,一个人一年中累计损失超过15天睡眠,一生中损失约2年睡眠。

受害者绝大多数为女性

英国《泰晤士报》26日报道,萨里大学研究人员估计,英国有350万人夜间时常被伴侣的鼾声吵醒,甚至被迫到其他房间睡觉。鼾声受害者中女性占绝大部分。受鼾声困扰的人平均每晚损失1小时睡眠时间,1年损失的睡眠时间约为15天,一生则累计达2年。

劳埃德公司药品部门主管克里斯·弗罗斯特说:许

多打鼾者没有意识到他们对伴侣睡眠和健康的影响有多大。更糟糕的是,他们甚至不知道打鼾对自身健康的危害。睡眠打鼾容易引发高血压,还会增加罹患心脏病的风险。”

弗罗斯特还说,打鼾者自身的睡眠质量也令人担忧。因为打鼾使人无法进入深层睡眠,所以打鼾者即使夜间睡眠时间充足,醒来后依然感到疲惫。

伴侣一夜只睡3-5小时

打鼾声音有时可达80分贝,不亚于繁华街道上的噪音。英国打鼾和睡眠呼吸暂停协会发现,全英国1500万人有打鼾习惯,他们的伴侣中97%健康深受其害,约有三分之二的

伴侣平均夜间睡眠时间只有3至5小时。

打鼾和睡眠呼吸暂停协会的研究发现,与睡眠损失相伴的是头痛、眩晕、胃肠不适、心悸等一系列症状,长期受鼾声困扰的人还会变得暴躁易怒。此外,打鼾一旦发展成病理性问题,人在睡眠时可能发生呼吸暂停,有时甚至致命。英国4%的男士患呼吸暂停综合征,其症状为睡眠中每小时呼吸暂停20至30次。这种病症引发的低氧血症对心血管系统损害甚大,可引起高血压和心肺功能衰竭。

打鼾者不可马虎从事

值得一提的是,性别不同,对待打鼾问题的态度也迥然相异。

萨里大学年龄与性别研究中心的苏珊·维恩在调查中发现,打鼾女普遍为此困窘不已,有人甚至感到这种行为“没有女人味”。但打鼾男却丝毫不觉尴尬,也不介意告诉别人自己打鼾。

长期打鼾对伴侣关系的影响不可忽视。睡眠不足的伴侣“忍无可忍”时,容易引发争吵。戴维认为,只有打鼾者认识到存在问题,才愿意努力迈出解决的一步。伦敦布朗普顿医院咨询医师迈克尔·珀奇教授建议,打鼾者可选择手术,戴口腔矫正器或睡觉前戴上呼吸面罩给鼻部增压。

刘晓帆(新华社特稿)

相关链接

九招助你健康一年

美国健康专家通过《华盛顿邮报》向你传授9招,教你识别陷阱,在新的一年里聪明消费,健康生活:

- 1.不可尽信网络:浏览一个保健主题网站时,首先打开关于我们”这个链接,查看一下网站的主办者和网站内容来源。
- 2.怀疑“科学证据”:一项高质量的科学成果经得起反复验证,并且会在权威科学期刊上发表。如果不能提供科学论据,那就要提高警惕。
- 3.关注食品成分:主要留意反式脂肪(可致“坏”胆固醇、阻塞动脉、心血管疾病、妇女不孕症);玉米糖浆(致糖尿病);盐(损害心血管,引发高血压);50岁以上及高血压患者,日食盐摄入不超1.5克。
- 4.警惕药物广告:一般只有新药和高价药才做广告。
- 5.不要依赖保健品:药监部门对保健品管理相当宽松,只要不声称具有治疗功能怎么说都行。
- 6.舍弃试用药品:试用药是新品牌、价格高,医生下次处方中很可能就包含它。
- 7.没有“轻松减肥”:健康减肥需要一段时期的努力和生活方式的改变,一周减肥不能超过1.5公斤。
- 8.查验专家身份。
- 9.算算哪个健康保险险种性价比更高。

新华社

埃及向全世界收金字塔版税

埃及文物保护部门新提出一项动议,要在全球范围替金字塔、狮身人面像等埃及境内的名胜古迹收版税。这一建议很可能在人民议会下届会议上获得批准成为法律,届时从拉斯维加斯到东京,一切复制埃及古迹的主题公园和酒店恐怕都得交笔钱。

收钱为保护

法新社25日援引埃及古文物最高管理委员会秘书长扎希·哈瓦斯的话说,这一征税实属必要,其目的是补贴埃及维护修缮成千上万处名胜古迹花费的巨额经费。古文物最高管理委员会认为,对埃及古老的历史遗迹进行100%的复制,是一种完全的模仿。”哈瓦斯说,如果新法律通过,将在全世界范围实行,我们可以用这样的法律来保护自己的权益。”

他说:这些历史遗迹唯一的版权所有者是埃及,为历史遗迹收取版税,这对历史遗迹有好处,可以更好地重建、保存和保护它们。”哈瓦斯说,新法律并不会损害埃及国内手工业者的利益。

难禁也难止

位于美国著名旅游城市拉斯维加斯的卢克索酒店不仅以埃及城市卢克索命名,整个酒店大楼就修建成埃及金字塔的形状,门口还竖立着一个巨大的狮身人面像建筑。埃及《瓦夫德》周刊23日发表文章,要求卢克索酒店将其房间和赌博收入的一部分支付给埃及的卢克索市。每年有3500万人次游客到

拉斯维加斯,就是为了参观卢克索的仿制品,而真正埃及的卢克索却只能迎来600万人次游客。”文章说。

卢克索市政府负责人萨米尔·费赖格说,对金字塔的仿制很难禁止。

埃及古城卢克索位于开罗以南700多公里处的尼罗河畔,是埃及古文化遗产的集中地。卡纳克神庙、卢克索神庙以及帝王谷都是世界著名的旅游胜地。卢克索市是世界上名胜古迹最多的城市,我们不能禁止人们使用卢克索这个名字,或不让他们模仿卢克索市的古迹。”费赖格说,游客们去拉斯维加斯并不会影响我们城市的生意。”

对此,哈瓦斯表示,只要不是对历史遗迹照搬全抄,艺术家们以历史遗迹为题材创作出的画作或其他艺术品都不会受到新法律影响。”艺术家有权在一切东西上找灵感,包括历史遗迹。”哈瓦斯说。

何珊(新华社供本报特稿)



卢克索酒店门口的狮身人面像

南京商厦 一年一度 万众同庆

岁末钜献贺店庆 VIP盛宴共狂欢

1~4楼 穿着类 会员价 2-5折

男装、女装、羽绒服、童装、男女鞋、羊毛衫、保暖内衣、床上用品等倾情参加

500万礼金红包大派送

只要您的会员卡有效积分在12月25日前累计达到2千分以上就能获取返利礼金!礼金已自动充入您的“消费之友俱乐部”会员卡内。积分查询请登陆www.njshangsha.com

| 积分档次 | 返利金额 | 积分档次 | 返利金额 |
|---------------|------|----------------|----------|
| 2000-3000分以内 | 50元 | 20000-30000分以内 | 300元 |
| 3000-4000分以内 | 100元 | 30000-40000分以内 | 350元 |
| 4000-5000分以内 | 150元 | 40000-50000分以内 | 400元 |
| 5000-20000分以内 | 200元 | 50000分以上 | 500元(封顶) |

VIP会员 狂购夜专场

12/27至12/31每晚18:00起会员返利所赠礼金在1至4楼任意柜台抵等值现金使用,还可享受诱人的会员折扣,欢乐购物无禁区!

HORN MeierMei GIORGIO 鄂尔多斯 LEONARDO

越晚越疯狂 越夜越狂降

18:00起穿着类货品在折扣价基础上再满100减10、20、30...元

会员特供价 省钱大行动

黄金珠宝 ★宝庆银楼10g-100g鼠年贺岁金条会员价199元/克(限售) ★周末福品牌全力祝贺店庆换领类单张发票满2000元减200元现金(多买多减) ★凭会员卡购宝庆银楼、明牌、上海老庙千足金饰品优惠5元/克,铂金饰品优惠10元/克 ★香港雅利1克拉铂金钻戒庆庆推荐款51800元/只

世界名表 持会员卡购帝舵、天梭、梅花、英纳格表可享受折扣并赠礼品一份 (活力运动) 进口运动品牌正价货品5-8折

名酒系列 ★52°五粮液480元 ★43°飞天茅台380元 ★45°五粮春135元 ★洋河天之蓝118元 ★洋河天之蓝238元 ★西丽面包满10元送5元

炫彩化妆 ★欧珀莱、美宝莲、美伊娜多、羽西满200减30,并赠丰厚礼品 ★玉兰油9折 (四楼羽绒) 波司登、雅鹿、鸭鸭、雁皇等羽绒服会员特供价酬宾,价格保证全市最低!

青春休闲 ★真维斯、堡狮龙、森玛、美特斯邦威领折扣震撼登场 ★ONLY、VERO MODA、浪漫一身、艾格、衣本色等魅力展现 ★柏仙多格、百美伦限时6折 ★佐罗奴、斯高瑞限时7折

靓丽女装 ★玖姿、蕾朵、劲草会员价后满500元再送围巾、披肩、挎包等超值好礼 ★红人8.5折后再满300减60元 ★改而美8.8折后再满300减80元 ★独角戏满200元送80元,多买多送

魅力男装 ★鄂尔多斯、梦特娇满400减100元现金 ★沙驰6折 ★卡帝乐鳄鱼满200减100元现金 ★金利来、凯普狄诺6.8折 ★福星名品西裤限时5折 ★路易诗兰5折

影音手机 ★三星G608 3450元 ★三星D888 4780元 ★诺基亚5300直降100元 ★诺基亚N95 5599元 ★摩托罗拉V8(2GB)直降400元 ★索尼爱立信5500直降310元

家用电器 ★42寸液晶电视仅售6990元 ★小天鹅5公斤全自动洗衣机1358元 ★荣事达5.2公斤全自动洗衣机1498元 ★海尔滚筒洗衣机样机5折

吉祥有年年有余 持会员卡购物单件满200元凭购物发票(或有效交款单)和电脑小票赠送鲜活鲫鱼两条(不累计)