

床垫行业巨头穗宝集团联合搜狐权威发布《中国睡眠白皮书》

连续两年推出睡眠白皮书 助国民享优质深度睡眠

2013年8月8日,穗宝集团2013秋季商务精英会议暨《2013中国网民睡眠质量白皮书》(以下简称《中国睡眠白皮书》)发布会在北京悠唐皇冠假日酒店隆重举行。此次中国网民睡眠质量大调查由搜狐主办,床垫行业巨头穗宝集团承办,旨在提高国人对优质深度睡眠的重视,发布了庞大的国人睡眠数据库,从性别、年龄、所在地区以及从事行业等信息进行专业对比分析。调查显示,网民的睡眠情况不容乐观,部分网民存在不同程度的睡眠问题,深度睡眠不足。

在本次《中国睡眠白皮书》调查中,睡眠习惯是调查的一大重点。调查结果表明,国人睡眠质量不高与其不良的睡眠习惯息息相关。调查数据显示,超3成人有睡前玩手机、平板电脑等数码产品的习惯。专家指出,人们在睡前使用手机、平板电脑等发光设备,使人体的褪黑激素减少,造成难以入睡,影响睡眠质量。褪黑激素由大脑的松果体分泌,起着调整昼夜的作用,也主导着人体的睡眠节律。人们长期睡前使用发光设备,习惯性失眠的风险将大大提高。

除了睡前玩数码产品,网民还有不少睡眠坏习惯,如乘车“补”眠,睡前吃宵夜,开灯睡觉等。专家分析,造成睡眠恶习可能和快节奏生活有关。人们平时工作加班加点,休息却是用吃喝玩乐代替,工作生活不断压缩睡眠时间,养成良好的睡眠习惯。但某些不良的睡眠习惯可能源于人们的错误认识。白皮书曾调查国人洗澡后到入睡的时间,有超过5成网民表示自己习惯在洗澡后1小时内上床睡觉。专家表示,人体睡眠与体温有关。人体在进入睡眠状态时体温下降,而睡前洗热水浴会使体温升高,进而推迟入睡,影响睡眠质量。专家建议在睡前90分钟沐浴,这样入睡时体温刚好下降至最适宜睡眠的温度,如果的确需要睡前洗澡,可在沐浴后用湿毛巾冷敷额头,让体温下降,达到一定的助眠作用。



睡眠质量差的成因之一,睡前玩手机、平板电脑等数码产品、车上补眠、睡前宵夜等习惯,导致现代人睡眠质量普遍偏低。睡眠专家建议通过改善睡眠作息规律、调整生活习惯等来提高睡眠质量。

睡不好,习惯惹的祸

由优质深度睡眠专家穗宝集团和搜狐联合发起的中国网民睡眠质量大调查,搜集了大量样本数据,建立了庞大的国人睡眠数据库,从性别、年龄、所在地区以及从事行业等信息进行专业对比分析。调查显示,网民的睡眠情况不容乐观,部分网民存在不同程度的睡眠问题,深度睡眠不足。

在本次《中国睡眠白皮书》调查中,睡眠习惯是调查的一大重点。调查结果表明,国人睡眠质量不高与其不良的睡眠习惯息息相关。

深度睡眠,你懂多少

睡够8小时,你的睡眠质量就好吗?承接2012年的调查项目,《中国睡眠白皮书》继续就网民对深度睡眠的认知进行深入调查。今年,白皮书从深度睡眠具体表现切入,研究网民对深度睡眠的认知。调查发现,网民对深度睡眠表现有一定了解,对深度睡眠的认识有所提升,但也有部分网友存在认知误区。

白皮书就睡眠打鼾是否为睡眠好的表现进行调查,发现有接近3成网民表示不确定,更有近1成网民认为打鼾是睡眠好的表现。专家指出:“打鼾,俗称打呼噜,并非是晚上睡眠好的表现,相反是睡眠质量差的警钟。”睡眠打鼾不仅影响同室者睡眠,严重者还可能诱发睡眠呼吸暂停综合征,造成睡眠呼吸反复暂停,大脑、血液进而缺氧,形成低血氧症。而夜间呼吸暂停时间超过120秒更容易在凌晨发生猝死。



此外,分别有近4成及3成接受调查的网民认为睡醒后精力充沛和自然醒是深度睡眠后的表现。调查结果表明,网民对深度睡眠的主要衡量标准为睡醒后的状态。专家表示,每天早上起床后的精神状态是初步衡量昨晚睡眠是否足够的尺度。这也是网民对深度睡眠较为理性的认知。深度睡眠决定睡眠质量,而睡眠质量的表现除了睡醒后的精神状态,还有睡眠时长、睡中惊醒次数等方面也需要考量。

优质深睡,构筑中国梦

俗话说,吃得好,睡的香。这是每个人最基本的需求,也是最根本的渴望。



中国改革开放30余年间,国家实力迅速提升,GDP增速创造了经济发展神话。吃得好已经不是问题,现在吃的是安全。而在睡眠质量上,与30年前相比,国人的睡眠质量不升反降。巨大的生活压力,工作中紧绷神经,喧嚣的都市夜生活,噪音污染……这些都在不断蚕食国人的睡眠质量和时间。睡眠不足引发的社会问题日益突出,



都市人长期处于亚健康状态,睡不足,压力大,白领猝死已不再是新闻。作为中国床垫业的龙头企业,穗宝集团一直关注国人的睡眠状态,致力研究各种睡眠理论,研发推出最适合中国人深睡的产品。此次,穗宝集团睡眠研究中心联合搜狐进行全国网民睡眠质量调查,推出《中国睡眠白皮书》,就是希望国人关注自己和他人的睡眠健康问题,养成科学健康的睡眠习惯,预防并减少与睡眠有关的疾病发生。

据悉,该调查将持续进行,并计划在2014年3月21日世界睡眠日发布新的调查结果。穗宝集团执行总经理陈振洲表示:“穗宝集团专注睡眠已经42年,对睡眠理论的研究已相当成熟,我们进行睡眠质量调查,推出《中国睡眠白皮书》是希望能够把我们研究的睡眠理论结合国人实际情况,给予专业的睡眠建议,为国人的健康睡眠贡献自己的一份力量。”

业内人士指出,《中国睡眠白皮书》从科学的角度普及深度睡眠对人的健康及生命的影响,具有极高的科学研究和社会价值。中国睡眠产业目前也需要通过科学、理性的方式来观察了解国人睡眠,设计生产满足国人睡眠要求的产品。

电力前沿

加强配电网建设保高峰用电

肖吉德

今年7月以来我国大范围的极端高温天气给人们的生活造成了巨大的影响。7月30日,杭州市有序用电预警升级到最高等级的F级,杭州电网的最大电力缺口达到100万-120万千瓦,台州路桥区全面启动B级有序用电方案,百余企业积极配合“让电子民”。据路桥区供电公司副总经理施昌伟介绍,路桥电网最高负荷达到51.8万千瓦,已经超历史最高水平。7月31日,国务院总理李克强主持召开国务院常务会议,部署加强城市基础设施建设,确定“加强城市配电网建设,推进电网智能化”是城市基础设施建设六项重点任务之一。

有序用电确保安全

7月24日,浙江温岭市用电负荷94.84万千瓦,这是自7月1日出梅以来温岭电网用电负荷第7次刷新历史最高纪录。为确保电网安全稳定运行,保障电力有序供应,温岭市有序用电办公室于7月25日紧急启动有序用电B级方案响应,发挥“工业企业信息库”的作用,按照企业社会贡献度的大小,对用电量进行二次分配,保障居民生活用电。

嘉兴市于7月25日启动了B级有序用电方案,7月30日有序用电级别上升到D级。受持续高温天气的影响,嘉兴市出现了40-60万千瓦的电力缺口,为保证电网的安全运行,嘉兴市3000多家企业分批次通过检修或是压减负荷等方式来积极响应有序用电工作。国网嘉兴供电公司配合嘉兴有序用电协调小组,以需求侧管理系统为平台,对错避峰企业用电情况进行实时监控。

加强配电网建设

国家电网浙江桐乡市供电公司先后编写了《支持政策及能源合同管理模式研究》、《桐乡配电网“十二五”发展规划暨电压序列优化规划》。同时编制了《桐乡市中低压配电网建设与改造技术原则》等标准,积极开展带电作业,实现了配网四类带电作业全覆盖。

从国网临海市供电公司获悉,2013年该公司计划投资8000万元,对临海市城市配电网全面升级改造。此次配网改造工程共涉及241个单项工程,其中新建开关站1座,改造开关站1座;110千伏许墅变电站出线线路10条;新建及改造10千伏线路43条;新建(改造)线路98千米;新建及改造台区186个,涉及135个行政村,配电容量新增42.4兆伏安。改造后,可满足杜桥等产业集聚区发展的用电需求。

为保障居民生活用电需求,平湖市供电公司完善局部



国网杭州供电公司抢修人员,对杭州运河镇杨家墩村增补变压器。温学明摄

电网存在的薄弱环节,已改造110千伏及以上变电站2座,新建20kV配电站1座,新增变电容量17.25万千瓦伏安。

8月7日14时22分,杭州黄埭变电站开关跳闸。国网杭州供电公司调度控制中心员工通过监视屏收集、梳理信息,迅速作出故障判断,遥控对石莲开关站一条分线进行隔离故障点及分段恢复供电操作,整个事故处理仅耗时10分钟。连日来,杭州持续40度高温天气,该公司配网调度人员利用配网自动化系统对故障实施快速检修和主动抢修。截至今年7月底,该公司已有708条线路、1475座开闭所实现了自动化运行,配电终端覆盖率约56%。预计今年年底前,将实现市区配网主干线路自动化覆盖率100%。

升级农村电网建设

今年上半年,国家电网公司全面启动县供电企业和乡镇供电所管理提升工程,完成农网改造升级工程投资176.86亿元,启动了新一批理顺农电管理关系工作。

7月30日,江苏盱眙县供电公司总经理景巍巍前往30多公里外的黄花塘镇,在午间用电负荷最集中的时段核实两家农户低电压整治情况。长庄村长庄组袁振和与长庄村下李组毕继军家的电压实测值分别是224与221伏,结果令人满意。此前,在接到低电压诉求后,供电所均在一周内对所在地的变压器进行了增容改造。

今年5月,浙江天台桐庐县横村镇香山村和俞赵村、金牛村等一起被列为首批试点村,进行全面改造。至6月底,共计投入资金200万元,三个试点村的改造施工任务基本完成。预计今年9月前,杭州22个试点村将完成改造工作。

7月2日,浙江天台台县坦头镇、三合镇、三洲乡、雷峰乡和龙溪乡等5个乡镇通过台州市新农村电气化乡(镇)验收。为保障这5个乡镇人民群众生产生活用电,今年年初至6月份该县共建成电气化村83个,新建和改造低压线255公里,农村公变58台,安装和轮换一户一表18872只。

为提升农村安全用电水平和供电可靠性,国网昌邑供电公司组织各供电所开展了为期一个月的低电压台区集中排查治理工作。目前,昌邑市供电公司已为60余个低电压台区新装配变32台,扩容改造低压线路44.67千米,彻底解决了1600余户农村用户的“低电压”问题。

电力简讯

丽水松阳走访客户了解供电需求

入夏以来,国网松阳县供电公司围绕“进村入企”办实事活动进行走访,了解用电客户的生产用电需求,宣传错峰用电的相关政策,就供电质量等方面征求意见,将优质服务落到实处。(李伟)

舟山新员工培训结业竞赛拔头筹

近日,舟山供电公司新进大学生丁同臻与丁明磊在2013年第一期新员工培训比武中分别取得第一、第五名好成绩,均获“优秀学员”称号。经过4个月的培训,他们在专业知识和业务技能获得质的飞跃。(丁同臻 韩磊 薛梅)

龙海市举行大面积停电联合演练

近日,龙海市首次大面积停电事件应急演练在国网龙海市供电公司举办。本次演练模拟受强雷电暴雨影响,5座35千伏变电站停运,造成61254户用户停电。龙海市立即启动I级应急响应,高效地处置了这一突发事件。(冉江波)

岑港供电所职工抢修故障线路

日前,岑港供电所接到跃拓建材厂电话,厂区全部停电。工作人员经过2个小时的紧急抢修后,小沙变化电221线、步枪湾支线、飞跃建材支线恢复了送电。(周珊)



近日,浙江舟山市启明电力建设有限公司海缆电力抢修人员连续4天打捞抢修,110千伏大噪1931线海底通信光缆断缆故障修复。图为浙江最长电力海底通信光缆故障修复。陈进池摄

慈溪为农户开通“绿色通道”

8月1日上午,周巷镇下吴家路村书记向国网慈溪市供电公司杭州湾供电营业所发出求助:“村里的农作物要枯死了,请帮我们村装个表打表。”该所负责人立刻开通绿色通道。两小时后,工作人员完成了装表送电。(邵玉毅 马玉儿)

镇海高温抢修恢复居民用电

7月28日下午14时,在电力人员的抢修下,宁波市镇海区招宝山街道前聪园路附近7幢楼的电力故障被排除,300余户居民顺利恢复供电。入夏以来,镇海区用电负荷急剧增长,镇海供电部门配备好应急抢修队伍和应急物资,保障电网安全稳定。(黄强 史立峰)

富阳供电公司联合夜巡抵御“炎热”

7月29日,从晚20时持续到凌晨1时,浙江富阳供电公司30余名职工兵分八路开展输、变、配联合夜巡检查活动,对所辖110千伏、35千伏线路以及城区重负荷变电站进行特巡和红外测温测负荷。检查结果录入设备“健康档案”,为缺陷和隐患的消除提供基础数据。(解学智 胡宇芬)

宁波举办供电服务技能竞赛

7月31日,宁波供电公司2013年供电服务技能竞赛在客服中心圆满结束。竞赛旨在进一步提高供电服务的规范化和标准化水平,不断提升公司品牌服务形象。通过竞赛强化培训工作“无盲点、全覆盖”的工作要求,加快培养和造就人才队伍。(前程 钟永颖)

岱山电网发展步入快车道

日前,从岱山县2013年电网发展规划会上了解,舟山

供电公司岱山电网远期规划成220千伏变电站四座,110千伏变电站16座,通过5回220千伏线路、2回±200千伏柔性直流和1回110千伏线路与舟山本岛电网联网,坚强智能电网。(胡飞)



图为7月25日海宁市供电公司员工正在110千伏钱江变电所内利用红外测温技术进行巡视。陈俊华 吕亮摄

慈溪为企业提供优化用电方案

8月5日上午,国网慈溪市供电公司客服中心的工作人员来到慈溪市龙凤纸业有限公司,为客户提供优化用电方案。近期,该企业经过设备技改,用电量减少。慈溪供电公司员工为该企业制定优化用电方案,预计每月可节省基本电费4.8万元。(潘玉毅 钟俊杰)

普陀“廉洁文化周”全员参与

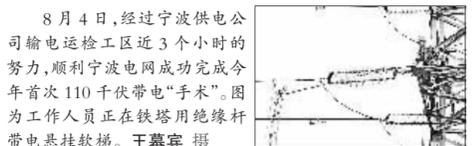
近日,普陀分中心大厅的电子屏上连续滚动着“廉洁筑电网长城,自律保万家灯火”等廉政宣传标语。从7月22日起,普陀分中心根据舟电纪(2013)8号文件精神,积极贯彻落实开展“廉洁文化周”活动,充分发挥职工群众的主体作用,坚持全员参与。(张海霞 周珊)

海宁电力护航特色农业发展

浙江省海宁市袁花镇有梨树种植地一万亩左右,蜜梨种植已成为当地农民们创收的主要产业。近年来,随着该地区农业生产用电需求扩大,国网浙江海宁市供电公司专门成立了用电服务队。队员们深入田间地头,随时随地为农户解决用电难题,护航特色农业发展。(贾静懿 丁妍)

镇海电力抢救开关站故障

7月27日下午15时左右,在40℃的高温下,镇海电力工作人员奋战6小时,开关站所有设备更换完毕,位于镇海区骆驼街道中的大众开关站故障被排除,当天20时30分许,设备检查完毕,大众开关站恢复供电。(邵玉毅 黄廷)



8月4日,经过宁波供电公司输电运检区近3个小时的努力,顺利宁波电网成功完成今年首次110千伏带电“手术”。图为工作人员正在铁塔用绝缘杆带电悬挂软梯。王霖奕摄

嵊泗供电成功处理锚损未遂事件

7月23日下午,国网嵊泗县供电公司成功驱除了在插旗岗至薄刀嘴海缆上停泊的船只,有效避免了一起可能因锚钩海缆引发的停电事故。当天下午17时,AIS海缆综合监控报警系统发出报警,该公司立即联系海事部门请求协助并迅速启动船舶报警预案,报警船只安全起锚,驶离了海缆报警区域。(潘文 叶军辉 薛梅)

富阳供电公司高温施工

日前,国网富阳市供电公司员工冒着酷热对该市富春街道秋丰村进行施工。2011年以来,该村新建房屋1200余套,增加用户8000余户。富阳公司在该区块新增配变2台,敷设架空线6000余米、电缆230米,并出动抢修车辆75次,抢修人员320余人次。(方旭峰)



国网天台供电公司改造洪畴变1号主变。刘强摄



国网嘉兴供电公司6名青年志愿者来到爱心驿站华林民工子弟学校,为孩子们普及夏季安全用电知识。沈丹萍摄



国网永康市供电公司带电作业班吴鹏武在10千伏供电线路上安装新的避雷器。徐芝婷摄



8月4日,江苏盱眙县供电公司施工人员为桂五镇方岗村安装配变变压器。张友情摄