

巩固创文 公益宣传

社会主义 核心价值观

—— 人民有信仰，国家有力量 ——

—— 坚持中国特色社会主义共同理想，坚持爱国主义为核心的民族精神，坚持改革创新为核心的时代精神 ——

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善



中共儋州市委宣传部
儋州市“一创两建”工作指挥部 宣
儋州市新闻中心

冬季为何我们更容易睡过头？

俗话说：“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月。”相较于其他季节，冬季似乎特别容易让人留恋温暖的被窝。自打冬天来临，即使闹钟响了一遍又一遍，我们还是常常感觉睡意朦胧，难以摆脱床的诱惑。那么，究竟是什么让我们在冬日里如此难以清醒呢？让我们一探究竟吧。

昼夜变化
随着冬季的到来，白天变得短暂，夜晚变得漫长。我们的生物钟习惯于根据光线的明暗变化来调整作息，但在冬季，这种变化让生物钟“混乱”。褪黑素的分泌随着夜晚的延长而增加，仿佛在耳边低语：“天还黑着

呢，再睡会儿吧！”这让人难以抗拒，自然就容易赖床。

饮食习惯
冬季恰逢诸多节日和假期，比如元旦、春节等。节日期间，熬夜庆祝、聚会聊天成了常态，人们的作息时间去往会被打乱。

同时，寒冷的天气让人更偏爱火锅、热汤和面食等高碳水化合物食物。这些食物会导致血糖快速上升，胰腺则需要分泌大量胰岛素来降低血糖，使得大脑的能量供应变得不稳定，跟玩蹦极似的，忽上忽下，让人容易感到疲倦。

室内空气质量
在冬季，为了保持温暖，我们通常

会关闭门窗，减少通风，这会导致室内空气流通不畅。

经过一夜的呼吸和新陈代谢，室内的二氧化碳浓度会逐渐增加，可能出现轻微的缺氧，让人感到疲倦，难以清醒。

情绪影响
冬季阳光稀少，光线昏暗，这会影影响大脑中神经递质的平衡，特别是血清素的分泌。血清素在情绪调节和精力维持中扮演着重要角色，其水平的下降容易导致抑郁和焦虑情绪，这些情绪往往伴随着懒散和嗜睡的症状。

此外，冬天的户外环境显得光秃秃、冷清清，人们减少了社交活

动，大多选择猫在家里。室内的安静和温暖让人的心情也随之平静，失去了往日的活力和精神，变得懒洋洋。在这样的氛围中，时间仿佛也变得缓慢，让人更愿意选择休息和睡眠。

这下，您知道为什么冬天总是感觉睡不醒了吧？所以，您是不是找到了偶尔睡过头的“小借口”了呢？

(健康中国)

卫生与健康
儋州市卫生健康委员会特约刊登

老鼠的危害与防治

老鼠的危害众所周知，它不但偷吃粮食、咬坏家具、衣物、书籍文具、毁坏建筑物、咬断电线等，造成巨大经济损失。老鼠还通过其体外寄生虫(鼠虱)对人的叮咬、吸血或其排泄物污染传播鼠疫、钩端螺旋体病、恙虫病、流行性出血热、地方性斑疹伤寒等传染病。



- 防治措施**
- 堵：**经常清除杂物，搞好室内外卫生；在仓库等地安装防鼠板，在下水道、沟渠入口处安装防鼠网；把室内鼠洞堵死，墙根压实，使老鼠无藏身之地，容易被发现便于捕杀。
 - 查：**查鼠洞，摸清老鼠常走的鼠道和活动场所，为投放毒饵、灭鼠器提供线索。
 - 饿：**保管好食物，断绝鼠粮清除垃圾，提高老鼠饿死率。
 - 捕：**用特制捕鼠用具如鼠笼、鼠夹、电猫、粘鼠胶等诱捕。
 - 毒：**在老鼠出没的地方（发现鼠粪、鼠洞、活鼠等场所），投放含溴敌隆、杀鼠灵、敌鼠钠盐等高效低毒、对环境污染小的药饵进行灭鼠，投放药物做到连续3天投药，确保药量饱和。

儋州市爱国卫生运动委员会办公室 宣
儋州市爱国卫生运动委员会服务中心