

为培养孩子良好的睡眠习惯, 专家建议—— 请把电视机搬离儿童卧室



明天是世界睡眠日, 上海儿童医学中心睡眠障碍诊治中心主任江帆教授提醒, 过早的“屏幕暴露”, 会对婴幼儿睡眠造成不良影响, 更对孩子们的健康种下隐患。“请把电视机搬离卧室, 还孩子们一个良好的睡眠环境。”

“屏幕暴露”有隐患

所谓“屏幕暴露”, 简单说即有过电视、手机、平板电脑等电子设备的接触史。一项由江帆教授主持的睡眠研究, 对我国 8 个省或自治

区 4-48 个月龄的 1000 余名儿童的看电视行为进行调查。结果显示, 我国 0-4 岁婴幼儿看电视的比例高达 70.3%, 而且很多婴儿在 6 个月以下就暴露在电视环境中。

受调查者中, 每天看电视小于 1 小时的占总数 41.8%、大于 1 小时的占 18.2%、大于 2 小时的占 10.3%。其中, 4 月龄儿童中看电视比例为 31.1%, 42-48 月龄比例达到 95.2%。

越来越多的儿童正遭受着“屏幕暴露”的危害, “不少家长并没有意识到它给孩子睡眠带来的危害, 甚至把睡前使用电视, 作为婴幼儿就寝习惯的重要部分。”江帆指出, 睡前看电视, 会使婴幼儿的自主兴

奋性增高, 同时电视屏幕发出的光, 能抑制褪黑素的分泌, 改变昼夜节律和觉醒, 进而影响婴幼儿的睡眠时间和睡眠质量, 如延迟入睡、睡眠潜伏期延长、总睡眠时间缩短等。

江帆还列举了一项更有价值的关于 1864 名儿童的队列研究。研究发现, 婴幼儿时期看电视时间越长的儿童, 其青少年阶段睡眠时间越短。可见婴幼儿阶段看电视不仅会对其现阶段的睡眠产生不良结果, 甚至也可对青少年阶段的睡眠产生影响。

正因如此, 美国儿科学会在 2010 年和 2011 年连续两年先后发布关于儿童看电视的推荐指南, 基

于大量研究证据分析后提出, 2 岁以下儿童应避免看电视, 而 2 岁以上儿童看电视时间也应该控制在 2 小时内。

失眠患者低龄化

面对前来医院睡眠障碍门诊就诊的患儿年龄越来越小, 普遍反映有“睡得晚、难以入睡、睡得少”的问题, 江帆提醒家长, 若要孩子睡得好, 不仅要养成良好的睡眠卫生习惯, 更要为孩子提供良好的睡眠环境。“首先要将电视机搬出卧室, 对于儿童, 晚上 6 时以后要尽量减少电子屏幕暴露, 每天接触各种电子媒体的时间应少于 2 小时。”

本报记者 施捷

上海铁路局 启用新运行图

本报讯 (记者 金志刚) 从今天零时起, 上海铁路局启用新列车运行图。新列车运行图增开 2.5 对旅客列车: 青岛至重庆北 G318/5、G316/7 次列车 1 对, 经停合肥、淮南东、徐州东等站; 徐州东至上海 G7295 次列车 0.5 对; 上海虹桥至温州南南 D5581、D5582 次列车 1 对。

新图还调整旅客列车运行区段 3 对, 杭州东至南宁东 G1505/G1506 次列车延长至北海站始发终到, G1505 次杭州东 9:22 始发, 21:47 终到北海; G1506 次北海 8:45 开, 21:37 终到杭州东。温州至南昌 K1672/69、K1670/1 次延伸至九江始发终到, 车次分别改为 K1669/72/69、K1670/1/0 次, 温州站始发、终到时间不变。合肥南至温州南 G7668/5、G7666/7 次由合肥南站改为南京南站始发终到, 车次改为 G7665、G7666 次, 南京南始发、终到时间分别为 8:27、21:22。另外还有 12.5 对列车运行线路微调, 部分列车停靠站、时间进行了调整。

上海至普陀班线 再添高档商务客车

本报讯 (记者 张欣平) 上海至普陀长途班线在国内首推省际长途客运 VIP 贵宾服务以来, 原有下午的 4 个高档商务班次供不应求, 交运巴士今天再投入 4 辆商务客车。

商务客车内被分为两个区域, VIP 商务座和普通座。8 个商务座座椅可平躺, 可观看影视节目和音乐视频等, 每个座位上都配有电源接口, 并提供免费移动 WiFi。旅客可通过交运巴士官网 (www.962168.com)、携程网和交运巴士手机 APP 购票。

路虎中国官方微博发布声明 召回3.6万辆进口揽胜极光

揽胜极光车, 包括 2014 年款, 生产日期为 2013 年 7 月 15 日-2014 年 6 月 3 日, 车辆识别码范围为 LV824476-LV955850; 2015 年款, 生产日期为 2014 年 6 月 3 日-2014 年 12 月 24 日, 车辆识别码范围为 LV000001-LV996109。

声明称, 本次召回范围内的部分车辆, 由于在某种使用情况下, 可能会产生变速器故障灯亮, 并出现换挡性能下降、变速箱噪音等问题。

经过反复的技术认证, 确认相关故障是由于变速器软件不匹配导致。捷豹路虎中国将为涉及范围内所有车辆进行免费检测并进行软件升级, 以优化九速自动变速器的性能。同时, 路虎方面宣布: 对所涉及车辆的九速变速器的保修期延长至 7 年或者 24 万公里 (自车辆购买之日起, 以先到者为准)。另外, 在召回车辆免费软件升级完成后 1 年内, 为涉及的车主赠送极光基础

保养服务包 2 次。

国家质检总局要求路虎公司及其授权经销商须及时发布公告并主动联系消费者, 确认车辆是否存在缺陷并安排维修及后续事宜。国家质检总局将继续关注该问题, 各地出入境检验检疫机构将继续跟踪监督。路虎公司授权经销商及 4S 店须认真履行法律法规规定的责任和义务, 配合检验检疫机构的监督检查。

体彩公告

排列 3 第 15071 期
中奖号码: 7 5 9

直选	4815 注	1040 元
组选六	12768 注	173 元

排列 5 第 15071 期
中奖号码: 7 5 9 0 9

直选	38 注	100000 元
----	------	----------

本报讯 (记者 金志刚) 即日起至 4 月 15 日, 每日早上 6 时至晚上 6 时顾村公园举办樱花节。展览期间预计单日最大观展客流 20 万人次。为确保樱花节期间轨交 7 号线和顾村公园站运营安全平稳有序, 上海地铁特制定专项保障方案。

在赏樱客流集中出行的双休日期间, 运营方安排 4 列备车平均分配在上大路、杨高南路、昌平路、美

7号线为樱花节制定专项保障方案

兰湖站时刻待命, 根据 7 号线客流实际出行情况, 随时加开集中疏散。同时, 运营调度还将根据客流实际情况, 适时调整“三大一小”, 即 3 列美兰湖至花木路折返交路运行, 1 列祁华路至花木路折返交路运行, 或“大交路”即美兰湖至花木路折返

交路的运行方案, 提升运能和乘客出行舒适度。

顾村公园站共有三个出入口, 1 号口紧靠陆翔路, 2 号口、3 号口位于镜泊湖路陆翔路入口。如遇大客流, 车站将启动大客流处置模式, 采取 1 号口只出不进, 2 号口、3

号口只进不出的限流措施。同时, 分别在站台和站厅设置移动式栏杆, 临时关闭自动扶梯, 快速疏散收费区内滞留乘客; 如遇超大客流, 超出了车站所能承受的极限客流量, 车站将临时关闭 3 个出入口, 保持只出不进的模式。

中国福利彩票			“双色球”全国开奖公告第2015031期		
一、本期投注总额为 322648288 元			二、中奖号码:		
红色球号码		蓝色球号码	22 26 01 05 07 32 11		
三、中奖结果:			奖等 中奖注数 每注金额		
中国福利彩票发行管理中心			上海市福利彩票发行中心		
一等奖 10 6554899元			直选 297 1040元		
二等奖 113 172002元			组选3 0 346元		
三等奖 1013 3000元			组选6 1363 173元		
四等奖 51573 200元			本期投注总额 859666 元。		
五等奖 993315 10元			◆天天彩(选 3)		
六等奖 11413183 5元			销售期号 第 2278 期		
四、奖池资金累计金额 301014330 元。			(全国 3D 第 2015071 期)		
			中奖号码 8 0 7		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3 0 346元		
			组选6 1363 173元		
			本期投注总额 859666 元。		
			◆天天彩(选 4)		
			销售期号 第 2015071 期		
			中奖号码 7 4 8 9		
			中奖情况		
			类型 中奖注数 每注金额		
			直选 297 1040元		
			组选3		