

“春困”来袭 请收好这份应对指南

N海都记者 周婉怡
陈逸之 林宝珍
实习生 何丹莹 朱鸿雨

民间俗语有言:“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月。”近期,随着天气回暖,春天的脚步悄然而至。不过,不少市民却在这春意盎然的季节里感到身体疲惫,仿佛“没睡够”。这是怎么一回事?为什么春天容易让人感到困倦?都有哪些因素易引起“春困”?市民们又该怎么排解?来听听睡眠专家怎么说。

春季回暖 大脑“缺氧”易困倦

“每天早起时,我的春困症状最明显。”市民郭女士说,自己每天都起不来,要睡到九点多。“克服困意起床后,症状才会轻一些”。

市民小敏也有同感,突如其来的疲惫感让她的工作效率不如从前。“其实不算很困,但眼皮总是沉沉的,看起来也没什么精神。”小敏说。

为什么春天容易产生困意?这种现象正常吗?“这是季节转换带来的正常生理现象。”福建省级机关医院睡眠医学中心王小勇主治医师表

示,冬季天气较为寒冷,而人体需要保温,因此皮肤和周围的血管会收缩,减少皮肤的血液供应,即减少散热,这样更有利于保持体温,维持生命活动的需要。到了春天,气温升高,血液会重新分布,更多分布在皮肤和四肢,此时内脏会缺氧、缺血,大脑在血液供应上占的比重减少,因而容易困倦。

此外,中医说法认为,春天阳气开始升发,需要原料,也就是会消耗阴液,所以容易疲倦。

王小勇主治医师告诉记者,除了“真春困”,一些病症也可能导致“假春困”。

其中,贫血可能导致全身乏力,造成困倦的假象。如果伴有头晕、头痛、耳鸣、眼花、注意力不集中,

那么,如何应对“真”春困呢?首先,应该作息规律,保证睡眠。睡前减少电子产品的使用频率和时间,尽量不要熬夜或日夜颠倒;早睡早起,克服消极懒惰的

这些可能是“假春困” 市民朋友需注意

可能是因为贫血导致肌肉或神经系统缺氧所致。

除了白天困倦、乏力、头痛、嗜睡外,如果夜晚鼾声响亮,且经常伴有突然性的鼾声暂停,那么需要注意是否患有呼吸暂停综

合征。这种症状会导致患者在夜间因严重缺氧而无法进入深度睡眠状态,白天就会经常出现困倦的状态。

脑血管病也可能导致“假春困”。脑卒中发生之前,由于动脉硬化、管腔

狭窄,可导致脑组织缺血缺氧,从而引起打哈欠的症状。如果本身就有高血压、高血脂、糖尿病等高危因素,同时出现频繁连续打哈欠等症状,一定要引起重视、及时就医。

平时伸伸懒腰 能有效赶走春困

思想情绪;中午最好也能拥有30分钟左右的午睡时间。

适度进行体育锻炼,既可以提高免疫力、让身体保持活力,加快新陈代谢速度,同时还可以增加视觉和嗅觉的

刺激,达到提神醒脑的效果。

“伸懒腰”也可以有效提神。通过把手臂的肘部向上抬至超过胸部的自我锻炼,可使人体的胸腔对心、肺产生适当的挤压,利

于心脏的充分运动,使更多的氧气供给各个组织器官。同时,由于上肢、上体的活动,还能使更多含氧的血液供给大脑,有助解乏,让人顿感清醒舒适。

税费服务精准高效 政策红利助企发展

——福州市全国两会代表委员话税收

N通讯员 薛莹芳
海都记者 汤先增

“税务部门的数字化建设走在政府部门的前列,要对税务部门办税服务便利、便捷点赞!”这是全国政协委员、新大陆科技集团CEO王晶在福建、福州税务部门走访问询中,谈到税务部门服务时的第一感受。

近年来,福州税务部门积极贯彻落实中办、国办印发的《关于进一步深化税收征管改革的意见》,聚焦精细服务要求,持续推进税收

征管数字化升级和智能化改造,推广电子税务局应用,以税务数字化建设助力企业发展,使纳税人缴费人体验到了智慧税务带来的便利和快捷。

全国政协委员、永辉超市股份有限公司董事长张轩松在谈及税收对公司发展的帮助时感慨颇深,他表示,“近年来,税务部门不断精简办税资料、优化办税流程,紧紧围绕企业需求,提供定制化、精细化服务,减轻企业的办税负担,让我们及时享受到了留抵退税

和各项所得税优惠政策。”被誉为“民生超市、百姓永辉”的永辉超市股份有限公司,目前已在全国发展超千家连锁超市,业务覆盖29个省份,近600个城市。

全国政协委员、民建中央委员、福建理工大学副校长韦建刚也很认同福州税务部门为优化营商环境做出的努力,他说:“去年我们学校很快就收到了采购国产设备的退税款项,现在税务部门服务特别好,退税速度快,申请过程也很便利。”

“乡村振兴离不开国家政策的支持,离不开税务部门的暖心服务。”走访中,全国人大代表、全国劳动模范、福建省永泰县希安油茶专业合作社的企业负责人卢玉胜对福州税务部门在助力乡村振兴方面工作给予了肯定。

据悉,希安油茶专业合作社最早是由卢玉胜带领100多户西安村村民成立的。“当前乡村振兴发展还存在人才不足、资金缺乏、产业规划不够科学等瓶颈问题,需要我们共同努力解决。”卢玉胜表示,针对企业

发展的难点堵点,县税务局联合农信社推出了银税互动产品“税易贷”,以及“预约办”“容缺办”等便利服务措施,全力支持乡村振兴产业发展。

税费优惠政策的利好让农户减了负担、添了动力,卢玉胜说道:“自产农产品免征增值税,企业从事蔬菜、谷物等种植的所得免征企业所得税等一系列涉农税收优惠政策为合作社发展增添了前进的动力。”如今西安村还建立了油茶加工厂、中草药、养蜂等合作社,不仅延伸了村

里的油茶产业链,提高了油茶附加值,而且利于其他产品的深加工,撬动第三产业的发展。近年来,西安村实现人均免税收入超22000元,比10年前人均增长1万多元。

下一步,福州税务部门将继续加强与各级代表委员的沟通,立足社情民意,将代表委员们的意见建议转化为办好惠民实事的具体实践,更好地发挥和拓展提升税收职能作用,为福州加快建设现代化国际城市贡献“税力量”。

3月16日截止! 福州免费种植牙申领中 满50岁、缺牙5颗即可填报申领

N 肖北/图 葛格/文

第四次全国口腔健康流行病学抽样调查,全国老年人(60岁以上)人均缺失牙齿11颗,全口无牙比例为6.8%。为贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》和《中国防治慢性病中长期规划(2017—2025年)》,深入推进“三减三健”健康口腔行动,结合当前福州居民口腔健康状况,2024年,福州市口腔惠民工程将缺牙问题纳入重点关注范畴,推出“999颗种植牙免费送”公益活动。

据悉,只要年满50周岁,缺牙5颗及以上,均可申领1颗免费种植牙(报名后符合筛选条件即可手术),同时,口腔惠民工程多项免费、专项补贴,防治结合,促进全人群、全生命周期的口腔健康管理,推进健康中国建设。

报名时间:即日起至2024年3月16日

报名对象:有牙疼、牙松动、牙不齐、牙缺失等症状的福州居民

补贴范围:种植牙、牙齿矫正、补牙、拔牙、儿牙预防等项目

活动细则及报名方式

公益补贴一:

免费口腔筛查:符合条件的福州居民可享受口腔检查全额补贴;

多项口腔检查——全额补贴

补贴项目	补贴比例	需付
挂号/建档费	100%	0元
儿童颜面发育检查		0元
牙松动度深度检测		0元
种植牙、牙齿矫正方案设计		0元
口内常规检查		0元
数字全景片、口腔CT		0元
数字化3D扫描		0元

公益补贴二:

种牙补贴:种植牙补贴后低至1880元/颗。

高龄补贴:年满50周岁,口内缺牙5颗及以上,可申领1颗免费种植牙。(具体报名详询)

公益补贴三:

口腔修复补贴:存在牙体缺损、龋齿、牙疼等问题,可申请修复补贴,每人可得500-1000元;

重点项目补贴:补牙(首颗)、拔松牙(首颗)、儿童全口涂氟补贴价9.9元

公益补贴四:

矫牙补贴:

★青少年口腔颌面部生长发育免费评估;

★金属托槽矫正补贴1~2万元;

★隐形矫正牙套免费试戴1副,补贴2~5万元,补贴价低至13900元;

支持医保结算:

福州口腔惠民工程指定同福医口腔提供技术支持,看牙项目若符合医保范围,可使用医保结算。

福州市口腔惠民工程 申领惠民补贴流程

1. 报名:拨打400-0591-560热线申领或扫描文内二维码申领,申领时间截止到2024年3月16日。

2. 审核:等待基本信息审核及工作人员电话进行核查确认。

3. 领取:如基本信息审核通过并且确认无误,以工作人员告知时间为准,到指定单位使用。

4. 就诊:领取成功后,请按预约时间到指定单位指定医生处就诊。



微信申领通道