

光影记录

展现潍坊之美、城市之变，记录我们深爱的这座城市——
市民摄影节

主办：潍坊日报社
潍坊市文联

协办：潍坊市摄影家协会、潍坊市青年摄影家协会

投稿邮箱：
wanbaofukan@163.com

天气预报

3月21日	3月22日	3月23日
晴到少云	多云间阴	多云
22℃	23℃	24℃
↓	↓	↓
3℃	11℃	6℃
南风	南转北风	北风
5~6级	2~3级	2~3级

值班主任：张媛媛
编辑：石风华
美编：张慧
校对：曾艳

躺进睡个好觉 春天

春日公园

本期拍客：付明皓
时间：3月18日
地点：青州范公亭公园



小图组图：风和日丽，阳光甚好，市民在青州范公亭公园游玩。

最近，你睡得还好吗？

就说这么关心你的，除了潍坊晚报还有谁？开玩笑啦，但是说句实在话，你每天几点入睡？如果答案是23时之前，那么恭喜你，你可能已经击败了大多数人；如果你从未遭遇过失眠困扰，那你就是“人中龙凤”了。

今天是世界睡眠日，在快节奏的现代生活中，睡眠已经成为困扰许多人的问题。就在上周末，中国睡眠研究会发布《2024中国居民睡眠健康白皮书》，数据显示我国居民整体睡眠质量欠佳，平均在零点后入睡，“00后”入睡困难，大学生“沉迷”手机……试问，有谁不羡慕“世界就在手边，躺倒就是睡眠”的生活。

都说大自然是最好的疗愈师，你试过睡在大自然中被阳光和鸟鸣唤醒吗？露营的人往往睡得很好，也许是户外氧气更为充足，也许是大自然的白噪音十

分助眠，也许是放松就会有好梦。

眼下春和景明，不妨多到大自然中走一走，躺在草坪上，闭上眼睛，晒晒太阳。就像顾城期待的那样，“睡吧，合上双眼，世界就与我无关”。

愿你日日有好眠。

昨日最低气温-1.5℃，出现在安丘；最高气温13.7℃，出现在青州。据市气象台预报，未来三天，气温一路向暖，22℃到23℃，再到24℃，春的气息愈来愈浓郁。需要注意的是，初春时节早晚较冷，昼夜温差达到10℃以上，一冷一热很容易感冒。建议大家学习一下“洋葱式”穿衣法，就是多层次穿衣，不要短袖配羽绒服，而是尽量叠穿：内层（恒温排汗层）穿短袖或棉毛衫；中层（保暖层）穿马甲或毛衣开衫；外层（防风防雨层）穿风衣、棉服或羽绒服；补充层，戴帽子等。

□潍坊日报社全媒体记者 石风华

