



梦是健康的“警报器”！ 经常做噩梦的人注意了

经常做噩梦， 患上痴呆症风险翻倍

具体来看，与报告没做噩梦的人相比：

- 中年人每周做噩梦，认知能力下降的风险增加了4倍；
- 老年人每周做噩梦，患上痴呆症风险增加了2.2倍。

在中年和老年时期总是做噩梦，可能提示个体存在神经退行性变化的迹象，或可作为痴呆症的早期预警信号之一。

中医提醒： 经常做的这些梦是五脏的警报

中医学认为睡眠与五脏有着密切的关系，若人体五脏器官处在良好状态，则其夜间睡眠能够更加宁静，然而若五脏功能处于紊乱状态，则可能引起夜间睡眠质量降低，甚至噩梦的频繁出现。

1. 经常梦到大水、溺水，身体怕冷——可能肾不好

若在噩梦中看到大水，或是梦境与溺水、沉船有关，同时伴有怕冷、手脚不暖、腰痛腿软、疲乏无力、大便稀溏等症状，可能存在肾的健康问题，若为不足之象，则提示可能存在肾虚症状。

2. 经常梦到冒出火焰——可能心不好

若在噩梦中看到突然冒出火焰，或是与热有关，可能存在心的生理问题，比如心火偏亢。

3. 经常梦到树木繁茂——可能肝不好

若是在噩梦中看到有茂盛的树木，可能存在肝的生理问题，比如肝气郁结。

4. 经常梦到兵器刀刃——可能肺不好

若是在梦中看到兵器刀刃，可能是肺的健康问题。

5. 经常梦到充斥泥土——可能脾不好

若是在梦中出现充斥着泥土的情景，可能存在脾的健康问题，比如脾气虚弱。

西医提醒：

8种“危险梦境”可能是身体在求救



你有没有过这样的经历：深夜被噩梦吓醒，心怦怦直跳，梦里的恐惧感早上还挥之不去？都说“日有所思，夜有所梦”，但你可能不知道——有些反复出现的梦，其实是身体在悄悄给你发“求救信号”。

研究甚至发现：经常做噩梦的人，中年后认知下降、患上痴呆症的风险竟会翻倍！

□来源：人民日报健康客户端

1. 经常梦到头部被敲打——可能是脑部肿瘤

如果患脑部肿瘤或神经系统疾病，就会经常梦到头部被敲打，或者有怪物向你的五官灌水或者流质。

2. 梦里常听到奇怪声响——或听觉中枢病变

如果听觉中枢存在病变或者附近血管发生硬化，就会在梦里听到奇怪声响。

3. 经常梦里会出现窒息——或呼吸系统病变

如果呼吸系统存在病变，就可能梦到气管被卡、呼吸不

畅、有窒息感。

4. 常梦到被猛兽追逐——冠状动脉供血不足

如果冠状动脉供血不足，就可能梦到被歹徒或者猛兽追逐，想跑也跑不动，惊醒后会出现心有余悸、出汗、心跳加快等。

5. 常梦到自己走路不稳——心绞痛、心肌缺血

如果患有心绞痛、心肌缺血等疾病，就会梦到自己走路不稳，身体歪斜或伴有窒息感、胸痛，突然惊醒。

6. 梦到自己从高处坠落——或有隐性心脏病

如果患有隐性心脏病，就会梦到自己从高处坠落，并在下坠过程中惊醒。

7. 梦到相应器官处被打——或器官有潜在病变

如果一些器官有潜在病变，就会梦到相应器官处被殴打、被刀刺中，梦中受伤的部位在醒后还会隐隐作痛。

8. 经常梦到洪水泛滥——或是肝肾系统有病变

如果肝脏系统和肾脏有病变，就会梦到洪水泛滥，自己在水中挣扎。

不过，如果自己反复出现某种梦境，最好去医院做个检查。不过，梦也只是一个预警，确诊疾病还是要靠科学，不是靠做梦。

做好3件事，远离噩梦、睡得更稳

1. 规律睡眠：固定入睡时间。2023年国际期刊《神经病学》发表的一项研究提醒，睡眠不规律的人，患上老年痴呆症的风险升高53%。

2. 尽量早睡：晚上10点是褪黑素分泌的“黄金时间”，10点到凌晨2点入睡，能获得最佳的激素分泌和身体恢复效果。褪黑素可以缩短入睡潜伏时间，缩短浅睡时间，延长深睡眠阶段，提高睡眠质量。

3. 睡眠时长：最好保证每天6小时以上的有效睡眠时间。每天睡眠少于6小时，脑内有害蛋白沉积速度会呈现几何倍速增长。

G15 沈海(甬台温)高速施工公告

因 G15 沈海(甬台温)高速改扩建需要，台州服务区进行拆除及改造施工，为保障作业安全及工程质量，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条之规定，计划2026年1月31日至2026年5月31日24:00 关闭台州服务区(宁波方向)，施工如遇雨天或特殊情况将顺延安排。

施工期间，台州服务区(宁波方向)将暂时关闭各项服务功能，请提前加油、休息，敬请谅解。由此给过往司乘带来的不便，深表歉意，感谢理解与支持！

台州市公安局交通管理支队
甬台温改扩建台州北段项目工程建设指挥部
2026年1月28日

S26 诸永高速施工通告

因 S26 诸永高速改扩建工程诸暨至街亭枢纽段施工需要，需对诸暨北收费站进行临时封闭施工。为确保施工现场道路交通安全畅通，保障群众出行安全顺畅，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条的规定，现将有关事项公告如下：

一、施工时间和范围

2026年1月28日6时至1月29日6时(连续24小时)，诸永高速诸暨北收费站杭州方向入口匝道及出口匝道封闭，温州方向入口匝道及出口匝道封闭。

二、交通管制措施及绕行路线

诸暨北收费站关闭施工期间，上高速车辆可通过诸暨店线、北三环路绕行至浣东收费站或直埠收费站上高速；下高速车辆可提前在直埠收费站或浣东收费站下高速，通过地面道路诸暨店线、北三环路绕行。

施工如遇特殊情况将顺延或提前结束，具体以现场交通管制为准。请过往司乘人员关注FM93 交通之声和高德、百度等导航地图实时路况，及沿线告示和情报板提醒，合理选择出行时间和路线。施工给您带来诸多不便，敬请谅解！

绍兴市公安交通管理支队
绍兴市交通运输行政执法队
浙江省交通集团高速公路杭州南管理中心
浙江诸永高速公路改扩建工程项目建设指挥部
2026年1月23日

“瘦胖子”比“纯胖”更危险！

天气一冷，不少人自动按下了减肥的暂停键：不想动、只想躺，火锅、奶茶、甜点轮番上阵，然而有一种“瘦胖子”看上去身形匀称，体重指数(BMI)正常甚至偏瘦，摸起来却软软糯糯。殊不知，这份让人羡慕的身材背后却藏着极易被忽略的健康危机。



判断是否肥胖，
体重并不是
唯一指标

什么是“瘦胖子”？

“瘦胖子”又称“脂包骨”，指体重正常甚至偏轻，但肌肉量严重不足，体脂率却远超标准，是一种极具隐蔽性的体型。

其核心问题并非脂肪过多，而是肌肉量匮乏，这种“肌肉少、脂肪多”的失衡状态，正是健康风险的根源。

● 快来自测一下：

体重正常但肚子突出，腰围超标(男性≥90cm，女性≥85cm)。

四肢松软无力，手臂、大腿能轻易捏起一层厚软脂肪。

日常易疲惫，爬几层楼梯就气喘，提重物倍感吃力。

有反复节食减肥史，体重反弹频繁，越减越“虚”。

“瘦胖”比“肥胖”更凶险

“瘦胖子”或肌少性肥胖的危害，并非单纯肥胖与肌少症的叠加，而是呈现“1+1>2”的放大效应，对健康的破坏力远超想象。

■ 代谢疾病风险增加

肌肉量不足会导致胰岛素敏感性大幅下降，再加上体脂超标，增加患2型糖尿病、血脂异常、非酒精性脂肪肝、高血压、痛风等代谢性疾病的风险。

■ 心血管危机

肌肉衰减引发的代谢紊乱和慢性炎症，会加速动脉粥样硬化进程，显著增加冠心病、脑卒中等致命心脑血管事件的发生概率。

■ 骨骼关节提前衰退

肌肉对骨骼有保护和支撑作用，肌肉量减少会加速骨密度流失，让骨质疏松、骨折的风险大幅增加，还可能加重关节负担。

■ 免疫力下降

长期的慢性炎症状态会削弱免疫系统功能，增加感染风险，同时也会间接提升整体死亡风险。

□来源：健康杭州

浙江分类广告

● 青岩(浙江)科技有限公司遗失:公章、财务章、法人章(晏正芳印)各一枚,声明作废。
● 台州市黄岩信友果蔬专业合作社遗失公章一枚,编号33100310065281,声明作废。
● 义乌市崇映电子商务商行(个体工商户)遗失公章一枚,编号33078211559839,声明作废。

● 金华市金宝托育有限公司遗失公章一枚,编号33070310022098,声明作废。
● 金华市金东区嘉佑工程机械租赁服务部遗失财务章一枚,编号33070310105572,声明作废。
● 浙江多力机器人科技有限公司遗失公章一枚,编号33100210005567,声明作废。
● 宁波杰诚物流有限公司遗失公章一枚,编号3302050220868,声明作废。
● 杭州市拱墅区隐秀生活美容馆遗失公章一枚,声明作废。

● 杭州明戈网络科技有限公司遗失公章、财务章各一枚,声明作废。
● 杭州朝丰科技有限公司遗失公章、财务章各一枚,声明作废。
● 浙江商界建筑设计有限公司遗失公章、法人章(王义文印)各一枚,声明作废。
● 杭州萧山宋恒机械设备租赁部遗失公章一枚,声明作废。
● 浙江杭筑岩土科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。
● 杭州余杭竹熠贸易商行遗失公章一枚,声明作废。

● 浙江若水咨询管理有限公司遗失由杭州市临平区市场监督管理局于2024年06月07日核发的营业执照正本,统一社会信用代码 91330113MACN55DT0R;公章(编号33011310120185)、财务章、发票章、法人章(吕美云印)各一枚,都于1月21日下午办公室被偷,声明作废。
● 桐庐县城南街道增达挖掘租赁服务部(个体工商户)遗失公章一枚,声明作废。
● 玉环市顶尖美甲店遗失公章(编号33102110091142)一枚,声明作废。