



人们常说,冬天里最舒服的姿势就是在被窝里睡大觉。虽然理想很丰满,但现实却不尽如人意,很多人在冬季被睡眠问题困扰。一上床就翻来覆去难以入睡,一会上厕所、一会喝口水,脑子分分钟冒出几十件事,好不容易入睡了,还经常多梦、惊醒,醒了就难再入睡。即便是睡了个完整觉,但一直做梦,起床后依然疲惫。心理医生表示,这可能是“季节性失眠”在作祟。那么,如何才能缓解失眠、入睡困难等问题呢?本期《求证》栏目我们就邀请专家为大家详细讲解。

# 一到冬天睡眠质量就差是季节性失眠

本报记者 毕雪 实习生 张越

## 本期专家

**杨金玉:**长春市第六医院心理一区(睡眠障碍诊疗中心)主治医师,国家二级心理咨询师,吉林省健康管理学会睡眠医学专业委员会委员。擅长认知行为治疗、家庭治疗等心理治疗及针对性药物治疗。对各种睡眠障碍、焦虑症、抑郁症、躯体化障碍及相关障碍等疾病的诊疗有丰富的临床经验。

## 季节变化会影响睡眠

**杨金玉:**当气温突然升高或降低时,很容易使人无法适应外界环境的变化,进而造成大脑分泌激素紊乱,出现季节性失眠。特别是季节交替、天气变化时,气压会出现波动,从而影响大气中的重力波。重力变化作用于人体后,可使人出现失眠等功能性症状,因此可视为季节性失眠的原因之一。这对于本身就患有失眠障碍的人来说,换

季时期的睡眠状况会更加糟糕。

## 如何保持良好睡眠

**杨金玉:**长期睡眠异常容易导致精神萎靡、疲惫无力、情绪失控等问题,影响正常的工作和生活。保持良好睡眠,建议大家做到以下几点:

1. 养成良好的睡眠习惯。良好的睡眠习惯需要“连贯性”,每天晚上在固定时间睡觉,早上在同一时间醒来。正确的睡眠习惯,会减少睡眠出现问题的可能性。
2. 创造良好的睡眠环境。为了能有一个好的睡眠,卧室应该保持安静的环境和适宜的温度,选择适合自己的床上用品。卧室是用来睡觉或休息的地方,而不是用来工作或进行其他娱乐活动的地方。
3. 避免过多刺激性饮食。睡前4—6小时避免摄入含咖啡因和酒精的食物或饮品;还可以在睡前用温水洗澡、足浴,改善血液循环;此外,睡前不要过度用脑,让大脑放松。
4. 保持日间清醒状态。白天尽量不要睡觉,午睡时间不宜太长,保持清醒的状态,每天保持适量运动,但不要在睡前进行剧烈运动,可以做一些放松训练,如拉伸、腹式呼吸等。
5. 睡前远离电子产品。有相关调查显示,夜晚关灯环

境昏暗,手机等电子产品散发的蓝光会对睡眠和身体造成不良影响。睡前不要玩手机,不要观看含有打斗、凶险、震撼的视频。

## 偶尔没睡好不必纠结

**杨金玉:**不管是生活压力还是随着年龄增长引起的睡眠能力下降、夜间醒来次数增加等,都可能无法保证每晚均睡得香甜安稳,如果第二天起床精力充沛,不影响日常工作,就不必纠结于睡眠时间不够长或一两晚没睡好的问题,以免造成焦虑,形成恶性循环。如果持续3—6个月没睡好,建议前往专科医院,寻求医生的帮助,及时进行干预治疗,避免错过最佳治疗时机。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

## 吉大学子获殊荣

本报讯(记者张鹤)近日,由团中央、全国学联、中国青年报社联合举办的2021年度“中国大学生自强之星”奖学金评选结果揭晓。其中,吉林大学电子科学与工程学院2018级本科生尹文心获得“中国大学生自强之星标兵”荣誉称号。

2019年10月,尹文心患上骨癌。面对突如其来的病魔,他没有逃避畏惧,而是迎难而上,积极配合治疗。经过2次手术和16期化疗,一年后尹文心重返校园,在复学的第一学期他一共修读了14门课程,均取得满绩点,均分达96.36,专业排名第一。目前,尹文心已在清华大学集成电路学院继续攻读研究生。

据介绍,2021年度“中国大学生自强之星”寻访活动以“请党放心 强国有我”为主题,共分为爱国修德、勤学求真、创新创业、社区实践、奋斗力行5个类别,活动重点关注在投身疫情防控、服务全面建成小康社会、助力乡村振兴、参与社会治理创新、弘扬网上文明、助推学术和科技进步等方面事迹突出,积极参加社会实践、志愿服务、青年之家等服务项目,在当代大学生中能起到榜样作用的青年大学生。



这是在中国禄丰恐龙遗址馆拍摄的通过数字技术还原的恐龙形象。近日,云南省楚雄彝族自治州禄丰市、武定县和双柏县开始进行恐龙化石抢救性发掘工作,此次计划发掘三地共9处恐龙化石点。据介绍,自1938年在禄丰地区发现第一具完整的恐龙骨骼化石到现在,楚雄州至今已出土410多具恐龙个体化石,其中较完好者70余具,尤以早侏罗世的恐龙而著名。

新华社记者 陈欣波 摄

## 财经类2023届毕业生网络双选会举行

本报讯(记者张鹤)由吉林省教育厅、共青团吉林省委、省高校毕业生就业指导服务中心主办的“奋斗有我‘就’在吉林”吉林省财经类2023届毕业生秋季网络双选会,暨“千校万岗‘就’在吉林”——吉林省“六新产业”重点企业引才吉林财经大学专场招聘会日前以“云”端形式举行。

招聘会吸引了194家省内外优质企业参加,包含制造业等传统产业及信息传输、软件和信息技术服务业等新兴行业,提供岗位1.1万余个。共有来自全省32所高校的1697名毕业生报名参加,投递简历2200多份,企业与学生共产生互动交流信息1.6万余条,视频面试时长300多分钟。

本次活动也为全省财经类毕业生和广大用人单位搭建起了高效便捷的服务平台。据介绍,从2022年9月开始,吉林财经大学便线上线下齐发力,为毕业生举办了丰富的招聘活动,已举办空中宣讲会35场;与信雅达股份有限公司、中铁十七局集团有限公司等单位举办了多场线下宣讲会;与深圳市罗湖区人力资源局、罗湖区人才工作办公室共同举办高端人才招聘活动——吉林财经大学专场招聘会。接下来,学校将继续全力以赴做好2023届毕业生就业创业工作,促进毕业生高质量、更充分就业。

## 构建全方位就业育人体系

本报讯(记者张鹤)为贯彻落实国家“稳就业”“保就业”决策部署,连日来,长春理工大学就业创业指导中心积极探索,构建起“有深度、有广度、有宽度、有温度”的就业育人工作体系,努力打造“全员化、专业化、精准化”的就业服务平台,为2023届毕业生送去贴心的就业指导服务。

全员化服务,确保就业育人系统性。学校建立了就业创业指导中心、学院、班级三级运行模式。就业创业指导中心充分研判就业形势,开展政策宣传,引导学生树立正确的就业观;学院就业工作小组从学科专业性出发,剖析行业发展趋势;毕业班班主任以班级为单位开展就业意向、观念、能力、需求调研,建立“一生一策”“一人一档”就业台账,有针对性地为学生提供就业服务;非毕业班班主任通过新生入学教育、职业生涯规划课、大学生就业指导课等方式对学生开展职业发展规划和求职技巧指导。

专业化服务,提升就业育人科学性。为了向学生提供更专业、更具时效性的就业指导服务,就业创业指导中心积极开展模块式的就业讲座和团体辅导活动。结合学校“就业服务月”系列活动,就业创业指导中心聘请知名企业资深HR和业内专家为兼职就业指导教师,带领学生们探索就业新形势、新发展;对简历制作、面试技巧等求职必备技能进行专业指导;普及就业权益保护知识,剖析求职陷阱,助力学生平安就业。

精准化服务,保障就业育人实效性。就业创业指导中心设立了“解忧工作室”,为学生提供“一对一”个体咨询和团体辅导服务,帮助学生科学有效地规划职业生。工作室共有咨询师14人,其中副教授5人、吉林省高校就业指导中心特聘讲师4人,他们有多年的学生教育经验,长期奋斗在高校就业创业工作一线,能聚焦学生需求制定科学职业生涯规划策略。

的社和经济价值,必将有力地推动我省医疗器械产业发展。

“重症肌无力中医诊疗规律系统化研究”项目由长春中医药大学牵头,广州中医药大学第一附属医院、复旦大学附属华山医院、中国人民解放军第四军医大学4家单位共同承担研发任务。项目总预算1487.3万元,全部由中央财政专项资金支持。项目针对重症肌无力疾病链,以调控免疫稳态为主线,建立不同分类及分期人群示范,开展“健脾益气法”治疗眼肌型重症肌无力多中心、双盲模拟、随机对照中西医结合救治临床循证评价。研究基于免疫稳态的重症肌无力中医药作用机制及物质基础,开发特异性新药芪参地黄颗粒。建立集预防、治疗、预后评估为一体的中西医协同诊疗方法体系,优化重症肌无力中西医结合指南,项目对重症肌无力病治疗具有重大意义。

本报讯(记者李晚静)记者日前从省科技厅了解到,为加速提升企业技术创新能力,加快推进创新型省份建设,我省制定推出提升企业技术创新能力具体举措,推进各类创新要素加速向企业集聚,不断激发企业内生动力、增强创新活力,推动企业加快成长为科技创新的发源地和主力军。

推动现行惠企科技创新政策扎实落地。持续推进减税降费,严格研发费用加计扣除、高新技术企业税收优惠、科技创业孵化载体税收优惠、技术交易税收优惠等普惠性政策落实,做到“应享尽享”。持续加大财政投入,继续实施企业R&D投入引导计划。持续优化营商环境。

建立企业参与科技创新决策常态化机制。坚持向企业专家咨询,支持企业专家参与科技规划、创新政策、省科技计划年度指南编制;将相关医药健康产业纳入吉林省医药健康产业专家咨询委员会,参与吉林省医药健康产业政策措施、产业规划等顶层设计;常态化组织召开企业家科技创新咨询座谈会,为企业专家参与创新决策搭建平台。坚持聘企业专家评审项目。坚持从企业凝练科技项目。

引导支持企业加强关键核心技术攻关。实施企业关键技术研发项目;定期组织“科学家与企业家握手活动”;落实《吉林省科技攻关揭榜挂帅、军令状制实施方案》;设立产学研协同创新专项,支持企业牵头申报;组建吉林省重点产业科技创新联盟,形成创新联合体,开展关键核心技术攻关。支持企业组建省级科技创新中心;鼓励企业主导或参与吉林省重点实验室建设,改善支撑条件,增强技术攻关能力。

鼓励企业积极前瞻布局基础前沿研究。探索建立基础前沿类科研成果与企业需求对接机制。在吉林省科技发展计划项目申报指南中,设立企业出资提出问题的省企合作基金项目,吸引高校院所等科技资源,支持企业开展前沿基础研究。

促进企业成长为科技创新重要发源地。启动科技成果转化“双千工程”,“十四五”期间,推动不少于1000项科技成果在吉林落地转化,支持不少于1000家科技企业通过实施技术攻关或成果转化实现高质量发展。开展吉林省科技型中小企业“破茧成蝶”专项行动。

加大扶持力度推动科技人才流向企业。深化科技成果使用权、处置权和收益权改革,引导高校院所科技人才向企业流动,鼓励省科技发展计划项目承担企业针对高校毕业生开发设立见习岗位参与科研活动,降低企业科技人才申报省科技发展计划人才专项条件。与省内外大校名所合作,联合重点企业定期举办科技创新战略与政策研讨活动。引进培育一批为企业解决专业技术问题的科技创新团队,推行“双聘制”,为企业精准对接、吸纳科技人才提供便利。

强化对企业科技创新活动投融资支持。加大风险投资支持。落实与吉林银行、中国银行吉林分行等金融机构签订的战略合作协议,建立金融机构支持科技创新体系常态化工作协调机制。

推进科技资源和应用场景向企业开放。构建示范应用场景,打造创新要素集聚的服务平台,向企业开放科技成果服务、产业创新服务、研发公共服务。加大重大科研基础设施、大型科学仪器等向企业开放力度;鼓励省重点实验室与企业合作,鼓励高校及科研院所与企业联合建设省重点实验室,共同解决关键科学技术问题;建立“科学家+企业家+创投家”协同机制,分层级向小型化、快速化、轻量化、精准化的低成本产业供应链提供公共数据资源。

加强产学研用和中小企业融通创新。开展新型研发机构认定管理工作,鼓励企业与高校、科研院所共建新型研发机构,加快科技成果在企业转化和产业化。打造成果应用平台,发挥国家技术转移东北中心功能,推动各类科技成果转化项目库向企业开放,支持将高校、科研院所职务科技成果通过许可等方式授权企业使用。打造供需对接平台,充分发挥吉林省科技创新研究院的作用,通过吉林省重点产业科技创新联盟,畅通企业间连接渠道。

开展涉外合作提高企业创新国际水平。加快推动“一带一路”联合实验室、长春中白科技园、中白创新中心等重点项目建设,聚焦重点产业,联合开展科研攻关,实现更高层次优势互补。支持企业面向全球招聘人才。

## 简讯

### 吉大二院亚泰院区开诊

本报讯(记者毕雪 实习生张越)吉林大学白求恩第二医院亚泰新院区全面完工,日前正式开诊。至此,吉林大学白求恩第二医院亚泰院区、自强院区、青年院区“一院三区”新格局正式形成。

据了解,吉林大学白求恩第二医院亚泰院区东邻东岭街,南邻公平路,西邻亚泰大街,占地面积10.2445万平方米,一期建筑面积31.6万平方米。该院区已建立应急响应标准化工作流程,严格执行危急重症患者抢救制度和首诊负责制,在做好常规诊疗的基础上,充分发挥急诊、院前急救与院内重点病种绿色通道作用,充分利用多学科诊疗体系,尽全力保障老年人、婴幼儿、孕产妇、危急重症等重点人群的及时有效救治。

### 开通线上免费健康咨询服务

本报讯(记者毕雪 实习生张越)为让更多百姓在家即可享受到优质、延续的护理服务,吉林大学中日联谊医院护理部与互联网办公室日前联合推出“互联网+护理团队”线上免费健康咨询服务,针对居家护理常见问题在线解答,让百姓足不出户即可享受“指尖”上的专业护理指导。

该院通过精心遴选、严格培训,组建了由获得专科认证的资深科室护士长、专科护士、护理骨干等组成的线上护理专家团队,为患者提供专业、全面的指导和帮助。

患者有问诊需求时,只需关注“吉林大学中日联谊医院智慧医院”小程序,在首页依次点击“科室分类—其他科室—护理健康咨询”模块即可进入护理团队列表,根据自身需要点击在线护理专家,即可在线互动交流、沟通答疑。

## 我省两项目获国家“十四五”重点研发计划立项

本报讯(记者李晚静)近日,由省科技厅推荐的“新型高强度可吸收复合生物活性骨固定器械研发”和“重症肌无力中医诊疗规律系统化研究”两个项目获批2022年国家重点研发计划立项,共争取国家经费2986.3万元。

“新型高强度可吸收复合生物活性骨固定器械研发”项目由长春圣玛玛生物材料有限公司牵头,中科院长春应用所、华中科技大学等5家单位共同承担研发任务。项目总预算5499万元,其中中央财政专项资金支持1499

万元。项目拟重点突破医用PLA、PLGA材料和高活性钙磷材料规模化制备关键技术和高分子与无机复合材料共混技术和加工技术,制造出高强度可吸收复合生物活性的骨固定器械产品,应用于医学临床人体的骨折内固定,拓宽可吸收骨固定器械产品临床的应用范围,减少手术中使用金属产品需要二次手术给患者带来的痛苦。项目拟研发2—3种可吸收复合生物活性骨固定产品,1—2个产品进入临床试验并获得医疗器械注册证,项目具有较大