



省科学技术协会协办

随着人们对睡眠质量要求增高,市场上被子的选择种类也越来越多,出现了蚕丝被、羽绒被等。近日,美国睡眠医学学会旗下杂志刊登的一项研究显示,被子薄厚影响睡眠,相对厚一些的被子有助眠作用。这是真的吗?睡眠质量好坏与被子薄厚有什么关系?为此,记者采访相关专家,解读被子与睡眠的关系。

被子薄厚影响睡眠吗

本报记者 景洋

本期专家

杨金玉:长春市第六医院心理一疗区(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。

各种因素影响睡眠质量

杨金玉:有报告显示,我国超2亿人存在睡眠问题。影响睡眠的因素有很多,比如心理因素,焦虑、抑郁及其他精神障碍容易造成人的情绪紧张或精神过度活跃,出现失眠;服用药物也可致失眠,常见的有某些降压药、糖皮质激素、利尿剂、抗结核药、补血药等;缺乏营养或摄入过多辛辣刺激、熏制、煎炸等高油高热量饮食和不良的生活习惯也会导致睡眠效果不佳。此外,还有一些原因会导致失眠,比如最新的研究发现,床上被子的厚重与否可能会影响睡眠的质量。

被子薄厚影响睡眠

杨金玉:被子薄厚影响睡眠,相对来说,厚一些的被子

有助眠作用,原因有两点:

一是增加催产素分泌,厚被子“压身”的力量,或许可以起到类似于指压和按摩的效果。而深层压力刺激能够增加大脑催产素分泌,增强人们内心的平静和幸福,减少恐惧、压力和疼痛的感受,从而产生抗焦虑和镇静的效果。

二是增加褪黑素的分泌,重被子的压力,会通过人的皮肤感觉神经传入大脑,刺激松果体释放了更多的褪黑素。研究显示盖重被子的参与者较盖轻被子者,睡前1小时褪黑素的分泌显著增加了32%。

但是,任何事物都有两面性。研究中采用的被子重量是一定的,如果被子的重量超出人体承受的范围,可能会产生睡觉有压迫感、多梦、睡不安稳等问题,也会造成一定的负面影响。

四招选择合适的被子

杨金玉:一是看体重。被子的重量大概是盖被人体重(Kg)的7%至12%为宜,这样的被子能更好助眠。也有研究称:盖上7Kg左右的厚重被子,能增加睡前褪黑素的释放,从而改善睡眠。当然,具体还要根据冷热程度,适当增减,冬天棉被建议不要超过8Kg,像春秋棉被挑1至1.5Kg的就好。

二是考虑气候条件。南方气候较潮湿,透气性好的被子会给人舒适感,选择蚕丝被、七孔被等可以更好地避免被窝里湿漉漉的感觉,天气好的时候可以方便多晒晒被子;干冷的北方冬季,透气性太好,人反而会因为轻飘飘的

感觉而不舒服,不妨选择有分量、密度高的棉被。

三是勤晒洗。被套两周洗一次为宜,清洗时可以用一些除螨虫、杀菌消毒的清洁剂浸泡,或者用55℃以上的热水浸泡5分钟,也可起到同样效果。但花色较多、较厚重的不建议用热水浸泡,以免褪色、染色。

被芯晒过之后水分蒸发,会恢复一定的蓬松度,睡起来更加舒适柔软,而且紫外线可以杀死部分细菌和真菌,抑制螨虫和其他病原体的生长,不易引起过敏和其他肌肤疾病。

不同被子的晾晒方式大有不同,选错了很容易损伤,比如:棉被一般较重,释放湿气较慢,需要经常晒,每次3至4小时,除杀菌之外,还可释放异味和湿气;化纤被吸湿性差,可以少晒,晒化纤被子主要是为了杀菌而不是消除湿气,一般采用2至3小时的阳光杀菌即可;羊毛被吸湿性强,容易受潮和生虫,需要经常晒,最好在上午10点左右晾晒2至3小时;羽绒被、蚕丝被不适合晾晒,易损伤纤维,以通风干燥为主。

四是被子注意存放。被子要在干燥的环境下存放,避免发霉;不要压重物,以免影响材质弹性,导致蓬松度变差,影响保暖。



持续关注
注本栏目,请
扫描二维码,
可获取更多
内容。

长春理工的「AI梦」

本报记者 张鹤

2018年4月16日,长春理工大学人工智能学院和人工智能研究院正式成立,这是我省首个致力于人工智能领域创新应用型人才培养、创新成果研发与转化的轻量化实体学院。

5年来,学院始终秉承“创新驱动、教研融合、协同育人、服务需求”的办学理念,坚持突出光电特色,聚焦智能制造、智能农业、智能教育、智能医疗、智慧城市等领域,开启了“中国梦、长理梦、AI梦”的筑梦之旅。

(一)

“要搞出特色和水平,就要让青年教师到世界名牌大学去取经。”2005年,时任院长、现任长春理工大学校长的杨华民教授提出学院师资队伍队伍建设极具里程碑意义的战略构想。

如今,这批学成归国的青年教师共同构建起了学院强大的师资力量,有效地丰富了域外学术科研视野。2018年9月,人工智能学院首届人工智能实验班通过全校择优选拔正式成立,首批66名学生在国家级、省部级学科竞赛中荣获一等奖15项、二等奖32项。2022年,该届毕业生考研一次过线率达到62%,升学率达44.4%,其中双一流高校录取率高达81%;整体就业率高达93.6%,位居全校前列。

经过两年的创新发展,“智能科学与技术”“机器人工程”两个本科专业分别在全国高校人工智能与大数据创新联盟2022年、2021年公布的专业教育综合实力排行榜中获A类、B+类评分,位居吉林省属院校之首,学院的整体创新策源能力显著增强。2022年6月,人工智能学院还在这两个本科专业基础上,获批人工智能专业学位硕士、专业学位博士招生培养资格及学位授予权,形成了本硕博一体化人才培养格局,学院人才培养能力及学科建设水平迈上新台阶。

(二)

这几年,长理人工智能学院一直围绕智能感知、认知与推理、机器学习、机器视觉、机器人学、自主决策、水下信息感知与处理等方向开展科学研究及技术攻关,积极推进人工智能技术转移和成果转化。

2018年以来,学院累计获批省部级教研课题22项,建设校级一流课程5门、思政类课程4门,覆盖师资建设、特色专业建设、学科体系建设、实验室建设、教材案例建设等;牵头立项国家级教研课题4项,各类省部级课题20余项,横向课题数十项,累计科研经费到款1500余万元。

此外,受教育部学信咨询中心、省教育厅双重委托,学院研发的基于计算机视觉技术的学籍照片合规性检测项目,每年服务于全国各高校学生学籍照片上传应用,已累计服务数亿人次,产生极好的社会效益;学院与企业合作研发的、基于机器视觉技术的红枣外观智能分级分拣系统,已服务于全国十余个红枣加工基地,成为人工智能技术赋能企业生产的成功典范。

(三)

在人工智能学院科学研究实力稳步提升的同时,学院的社会服务能力也在不断增强。

2018年12月,学院代表长春理工大学获批吉林省机器人学会理事长单位;2021年,获批人工智能实验教学中心;2022年6月,获批国家级人工智能课程虚拟教研室长春理工大学教研组;2022年12月,成为吉林省高校人工智能(大数据)现代产业学院协作体秘书长单位,由学院负责牵头建设的人工智能现代产业学院获批吉林省第二批示范性现代产业学院建设项目立项。

人工智能学院还十分注重校企互嵌、多点互动,先后与吉林长光卫星等多家知名企业签署了战略合作协议,在脑科学与类脑智能、机器视觉、智能制造、智能感知、自主决策等科研方向进行产学研合作;组织策划了2021吉林省机器人大会,承办了三届“海信杯”吉林省大学生人工智能创新大赛,累计吸引省内30余所高校近万名学生参与。此外,学院还通过校企合作共建起吉林省智能科学与工程联合重点实验室、吉林省工业机器视觉联合技术创新实验室、长春理工大学机器视觉产业技术研发中心等平台,联合开展人工智能领域技术攻关及科技成果转化,极大强化了学院的内生动力。

(四)

2018年成立至今,长理人工智能学院党委带领全体教职员工踔厉奋发、勇毅前行,在做好日常教学、科研工作的同时,始终不忘初心、牢记使命,扎实开展“两学一做”“党史学习教育”等一系列主题教育活动。

2019年,学院党委举行相关活动,庆祝中华人民共和国成立70周年、纪念“五四运动”100周年;2021年,中国共产党迎来百年华诞。在党的百年光辉照耀下,人工智能学院12名师生党员以“忆百年,话初心”为主题,用微感言视频讲述了自己与中国共产党的感人故事。

学院先后组织全体党员赴吉林市劳工纪念馆、长春市革命烈士陵园、莲花岛红色教育基地、吉林长光卫星技术有限公司等开展主题教育活动;前往居民小区开展“庆祝建党百年华诞,人工智能科普进社区”公益活动,举办“百年逐梦‘就’在AI”主题团日;积极倡导党员教师下沉到社区,开展“微心愿”认领活动;疫情防控期间,学院党委也带领广大师生众志成城、同心抗疫,彰显出学院强大的凝聚力和向心力。

简讯

“基于燃料电池的增程式动力电源”项目通过验收

本报讯(记者景洋)记者从中科院长春应化所了解到,近日,中科院STS计划重点项目“基于燃料电池的增程式动力电源”已通过验收。

该项目是实现燃料电池高转换效率、低污染排放的重要技术手段。项目的研究内容涵盖了燃料电池上下游产品的开发,且在燃料电池关键材料、核心部件、系统集成等方面实现了技术创新。

目前,该项目已与浙江绿城科技有限公司合作生产,产线产品达到了国产燃料电池行业对材料与部件的使用要求,分别建设了催化剂、膜电极、电堆连续组装与电源系统集成技术3条生产线,形成了批量生产能力,产品实现销售超过1000万元。

社区诊疗服务战略合作签约仪式举行

本报讯(记者毕雪)近日,吉林大学中日联谊医院互联网医院与中国初级卫生保健基金会、吉林九台农村商业银行股份有限公司、吉林省社区老年大学分别签署合作协议,加快共建“互联网+医疗”新型现代医疗和社区协作服务模式。

据医院相关负责人介绍,此项医疗惠民举措将覆盖吉林省社区老年大学、九台农商银行134家营业网点,同时辐射省内200余个社区。医院将充分发挥互联网医院资源优势,加快构建新型现代医疗和社区协作服务模式,通过线上诊疗、远程会诊等方式,着重提升对常见病、慢性病以及肿瘤等疾病患者的及时精准治疗,真正实现线上线下无缝对接,让患者体验到“打开摄像头”就能享受到医院的优质医疗服务。

开展“世界防治麻风病日”宣传慰问活动

本报讯(记者毕雪)今年1月29日是第70届“世界防治麻风病日”暨第36届“中国麻风节”,主题是“弘扬时代精神,消除麻风危害”。当天上午,省卫生健康委同省民政厅、省乡村振兴局、省残联、省红十字会和省疾控中心联合开展省级宣传慰问活动。

本次活动采取视频连线的方式,省卫生健康委、省红十字会等省级部门相关负责同志与延边麻风病防治院的体养员和医务工作者进行了亲切交流,并向他们致以新春问候。年初以来,省级相关部门已向延边麻风病防治院赠送价值12万余元的慰问品和慰问金,为麻风病体养员和麻风病防治工作者送去了温暖。

同时,各地各相关部门围绕今年麻风病防治宣传主题,利用传统媒体和新媒体的影响力,开展形式多样的科普宣传和健康教育,广泛传播麻风病防治知识,充分营造关爱麻风病患者、致敬防治人员的良好社会氛围,树立健康文明新风尚。



近日,在重庆市北碚区一家幼儿园,两名教师在整理校园读书角。新学期临近,重庆市北碚区各中小学、幼儿园的教职工纷纷回到校园,做好开学前的各种准备,迎接新学期的到来。
新华社发(秦廷富 摄)

寒假里的“特色作业”

本报记者 李文瑶

尝试学做菜、阅读一本好书……寒假已经过去,全省中小学生在根据学校布置的作业清单,在复习课内功课之外,依个人爱好选择完成特色寒假作业,不仅展现了各学校“五育并举”的教学成果,也积极响应“双减”政策的要求,学生们的寒假过得既充实又快乐。

刚刚过去的春节,长春市南关区西五小学号召学生们和家长一起做年夜饭,检验劳动课上的学习成果,同时感受浓浓的年味。春节刚过,同学们争先恐后地在班级微信群里上传照片,把大年三十做的菜展示给老师看,有的做了蒸鱼、有的炒了青菜,还有的包了饺子……家长们都说这个作业留得好,既提升孩子的生活能力,又增进了亲子关系。

让学生的假期生活更有情趣,不同学校组织了形式多样的线上活动。长春市赫行实验学校要求学生在假期阅读几本好书,开阔眼界。8年級的钟杭琨同学阅读了台湾散文家林清玄的作品,他在和同学们分享读后感时说:“《百合花开》所展现的正是作者追求

的做人最高境界,我要像百合一样,即便遭遇挫折,也依然坚定信念,执着努力,相信自己终将迎来美好的明天!”吉林一中的高一学生抒写迎新春诗歌,“鹅黄的颜色泼洒大地,拍绿吐蕊,含苞待放。”“春回大地九日旭,炉添新柴羊鲜。”“我在广阔的田野里寻找春的气息,肥沃的泥土重见阳光,散发着香郁。”同学们直抒胸臆,通过诗歌祝愿新年胜旧年,他们追逐着梦想,让学习和生活更加丰富多彩。

电影《流浪地球2》点燃了中小学生的观影热情,不少学生在看完电影后在网上互动。辽源市龙山区多寿路小学校长宋俊玉说:“一个小仰望星空、寻找‘天宫’的孩子,他的科幻思维必然是超越前人的。一部好的科幻电影,能开启孩子们的想象力和求知欲。或许在未来,我们不仅能带着孩子在电影院看属于我们自己的、更出色的科幻电影,还能让更多孩子因为优秀的科幻影视作品,心中种下了科学的种子,爱上了科学的世界。”

冬季是滑雪的最佳季节,长春、吉林、延吉等地的雪场随处可见中小

生的身影。延吉市的小学生们还在吉林“百万青少年上冰雪”滑雪活动中体验了冰雪运动带来的别样乐趣。延吉市北山小学学生陈家豪说:“从一望无际的雪道顶端飞一样地滑下去,紧张刺激的感觉太爽了!滑雪让我感受到了与其他体育项目不同的乐趣,我今后还要学单板滑雪,在冰雪之乡尽享冰雪运动的魅力。”

东师附中慧泽学校、长春赫行实验学校、辽源多寿路小学为学生布置寒假运动作业,让学生通过跳绳、拍球、做俯卧撑锻炼身体,磨练意志。

教育专家表示,爱做家务的孩子,拥有更高的心理健康指数和家庭幸福指数。在劳动中锻炼自我,增强的是青少年的责任感和担当意识。名家名著浓缩他人的智慧和时间,阅读这些书籍,可以丰富文史知识和科学知识,拓展人生视野,也提高了学习效率。运动健身更是青少年健康成长必不可少的重要组成部分。这个寒假,我省广大中小学生在家长的陪伴下锻炼身体、培养兴趣、劳动实践,收获了一个有意义的假期。