



加班、追剧、看直播、玩游戏……有人调侃说“我熬最深的夜，看最早的太阳”。尽管常听到“熬夜缺觉易伤身”的劝告，但“夜猫族”会反驳道“我虽睡得晚，但起得也晚。睡眠时间够，不会损害健康”。那么，“睡得晚”和“睡得少”哪个更伤身？本期我们就邀请《求证》专家给大家详细讲讲。

# “睡得晚”和“睡得少”哪个更伤身

本报记者 毕雪

## 本期专家

**赵丽丽**：长春市第六医院心理科一病区（睡眠障碍诊疗中心）副主任医师，国家级心理咨询师，吉林省抗癫痫协会青年委员。擅长认知行为治疗，家庭治疗，焦点解决等多种心理治疗。对各类睡眠障碍、各种焦虑障碍、躯体症状及相关障碍、情感障碍等疾病的诊疗有较丰富的临床经验。

## 长期“睡得晚”生物钟不同意

赵丽丽：“睡得晚”不仅会产生白天困倦、易疲乏等问题，还会让人在长期应激状态下，表现出急躁、紧张、焦虑的情绪，甚至还会因晚睡引发生物钟紊乱、睡眠质量差或失眠的问题。这些问题进一步发展还可能导致身体代谢紊乱、免疫力下降，增加代谢性疾病、精神疾病等发病风险。即便能够保证充足的睡眠时间，晚睡对身体的伤害依然很大。从科学的角度看，虽然只是比正常人晚睡两小时或晚起两小时，但如果生物钟长期被打乱，都会影响全身各器官组织的正常运行。

## “睡得少”身体和精神都会“垮掉”

赵丽丽：除了天生的“短睡者”，每晚只休息4个小时

左右，第二天仍能保持充沛状态的特殊情况外，普通人如果平时睡眠时间减少，清理大脑中有毒代谢物的蛋白就会变多，有可能增加罹患阿尔茨海默病的风险。因此，不管是为了快速恢复疲劳的身体，还是从保持健康、持久的睡眠状态来讲，都建议大家保证在23点-3点“黄金睡眠时间”处于睡眠状态，以便在规律性睡眠周期中获得高质量睡眠。

## 睡眠质量是否合格因人而异

赵丽丽：“睡得晚”“睡得少”都会对健康构成危害。那么，如何保证合格的睡眠？以下两个方法可判断自己的睡眠质量是否合格。

一是看自己能否在半小时内入睡，如果可以即是正常；二是看睡着以后，醒来的次数不能多过两次，在醒来后的20分钟内可以继续入睡，并且平均每晚85%的时间都在睡觉，符合上述标准即代表合格，否则你的睡眠可能出现了问题。

人的睡眠是根据不同年龄和个体需求存在一定差异的，不能一概而论。年龄越小，睡眠时长可能越多，比如新生儿每天需要睡16-20小时；青少年儿童最少要睡8个半小时；成年人或许每天只需7-8个小时睡眠即可精力充沛；到了老年人阶段，睡眠时间可能减少到5-6小时。

## 调好生物钟睡眠质量高

赵丽丽：做好以下几点调整身体的生物钟，保持身心健康：

1. 保持固定的睡眠规律。睡眠在很大程度上是一种习

惯。大家要遵循睡眠的自然规律，每天最好维持在23点前入睡，不熬夜，把原本用于熬夜的时间用来睡觉，把晚睡的那部分时间争取变成早起，最好保证入睡时间相差30分钟以内。

2. 避免刺激性饮食。入睡前4-6小时，不要摄入含有咖啡因、酒精等饮品和食物，避免因身体亢奋而造成入睡困难，破坏人们正常的睡眠周期结构，让睡眠质量变浅。

3. 用适当运动改善睡眠。每天可在固定时间进行散步、慢跑、游泳等低运动量的有氧运动，用适量运动增加身体活力，也能够有效地改善睡眠质量。但不要在睡觉前两小时内做剧烈运动，否则会因身体亢奋而导致失眠。

4. 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。人体在入睡前会分泌与睡眠有关的激素，而很多电子产品屏幕发出的蓝光则抑制大脑褪黑素分泌，导致睡眠质量下降，入睡困难，所以大家应在睡前远离电子产品。



持续关注  
本栏目，请  
扫描二维码，  
可获取更多  
内容。

## 探索鹿茸再生机制论文登上国际期刊

本报讯(记者张鹤)日前，长春科技学院鹿茸科学与产品技术研究所李春义教授团队联合西北工业大学邱强教授团队、空军军医大学黄景辉教授团队与吉林农业大学李志鹏教授团队，在国际顶级学术期刊《Science》在线发表了研究成果。这是长春科技学院教师论文首次登上《Science》期刊，实现了该校乃至全省“双非”院校CNS主刊文章零的突破。

该论文探索了鹿茸再生机制，描绘出了鹿茸再生的单细胞图谱，为器官再生、再生医学添上了重要的一笔。哺乳动物在很大程度上失去了再生附属物或器官的能力，一个例外就是鹿茸的年度再生，这为研究哺乳动物的器官再生提供了有价值的模型。该论文就首次在鹿茸中发现、鉴定并分离了一群具有强大再生潜能的干细胞群，并且证实了这群细胞可能是哺乳动物断肢再生所必需的，这一发现给哺乳动物器官损伤修复和四肢再生带来新的见解和策略。

此外，本研究建立了鹿茸再生全周期的时间-空间细胞图谱，系统描述了鹿茸再生和快速生长的细胞分子机制，还鉴定出一类哺乳动物特有的干细胞群，发现该细胞群展现出极强的自我更新及骨骼修复能力。研究为理解哺乳动物再生提供了全新的认知，同时为再生医学提供了新的研究方向。

## “校外培训家长端”APP有效维护合法权益

本报讯(记者李文瑛)为切实有效维护中小学生家长合法权益，防止校外培训机构“卷款跑路”“退费难”等侵害群众利益事件发生，长春市教育局日前发布重要提示，推荐各位家长下载由教育部开发的“校外培训家长端”APP。

此款APP是公益性、全免费的应用软件。通过登录APP，家长可以直观了解周边的校外培训机构，也可以精准查询您关心的机构类型、评价、证照、收费和师资等信息。掌上操作就能实现选课、购课、合同签订、消课、退费、评价、投诉全流程办理。

通过校外培训家长端APP购课后，家长支付的学费将直接进入机构托管账户，由银行进行监管。授课完成后，按照“一课一消”规则，APP会向您发送是否消课的确认申请，经确认后，机构才会收到该课时对应的学费(超过15个工作日未进行确认的，平台视为确认同意)。当您有合理退费请求时，也可以通过APP申请退费，按照合同约定，应退学费会原路返回支付账户(培训机构超过5个工作日未进行确认的，平台视为确认同意)，有效保障家长的合法权益。

长春市教育局再次提示广大家长，请科学理性选择校外培训，仔细查看所选机构是否证照(《办学许可证》《民办非企业单位登记证书或营业执照》)齐全，任课教师是否具有相应资格。坚决抵制并自行退出无证无照机构或非学科类机构以“一对一”“住家教师”“高端家政”“众筹私教”等名义开展的学科类隐形变异培训，避免因产生经济纠纷而遭受财产损失。长春市各区也设立了校外培训机构监督电话，家长们如遇到“退费难”或以打折促销等名义诱导您使用除“校外培训家长端”APP以外方式购课缴费的情况，可拨打违规监督举报电话进行举报。

## 简讯

### “创新型特殊艺术教育人才培养”开班仪式举行

本报讯(记者张鹤)近日，由长春大学主办、特殊教育学院和特殊教育研究中心共同承办的国家艺术基金2020年度艺术人才培养资助项目“创新型特殊艺术教育人才培养”开班启动仪式在长春举行。

据介绍，本次项目培训时间为3月12日至4月20日，总时长达40天。培训将采取课堂教学、实践考察、市场调研、文创设计、创新实践等多种培养方式，由吉林大学、东北师范大学、吉林师范大学、长春大学等高校教授、博士生导师和国家一级美术师联合授课。

国家艺术基金是用于资助艺术创作、传播交流、艺术人才培养的“主渠道”，是国家文旅部扶持艺术人才成长的重要抓手和平台，在繁荣社会主义文艺事业方面发挥着重要作用。本次培训活动，充分展现了国家艺术基金委、业界专家对特殊艺术教育人才培养的高度重视，也体现了国家对我省以及长春大学特殊教育发展情况的认可。

### 流动科技馆扶余站巡展活动举行

本报讯(记者景洋)近日，中国流动科技馆吉林扶余市站巡展活动在扶余市第一实验学校举行。作为我省科普的有效形式，流动科技馆自2013年首场启动至今，已累计巡展了全省9个地区的40个县、市及部分城区，受益观众达500万人次。

据了解，本次巡展活动预计截止至5月10日，在展品的内容设定上，分为地球奥秘、人工智能、太空探索三大板块，通过图文介绍、展品互动等多种展览形式，提高观众的科学认知，呼吁观众爱科学、学科学、用科学，倡导人与自然和谐共生。

本次活动负责人表示，此次活动为广大青少年提供学习科学知识、感受科学魅力、激发科学兴趣、启迪科学智慧的良好平台，对于带动扶余市科普事业发展、推动公众树立科学思想、培育全社会创新精神，将起到积极促进作用。

### 开展故障精准定位科技应用

本报讯(王功臣 郭庆)日前，国网四平供电公司东北电力大学联合研制的高运行可靠性的配电网故障精准定位装置在四平供电公司铁东区供电中心10kV东达乙线两个监测点成功应用，取得了良好效果。这项技术的成功应用标志着在配电网故障定位技术方面迈出了重要一步。

传统的配电网定位装置经常因CT感应取电电源不可靠，导致故障指示器发生“掉线”或上传无效数据，难以达到精准定位的效果。为了解决这一问题，国网四平供电公司东北电力大学联合研制了高运行可靠性的配电网故障精准定位装置。该装置基于物联网技术，通过免维护、高精度的暂态录波型故障指示器，实现了配电网运行状态可靠精确在线监测，快速精准锁定故障区段，并以短信形式第一时间通知运维人员，缩短故障点查找时间，提高了故障应急抢修时效性和供电可靠性。

## 青少年科技创新大赛展示交流活动开始申报

本报讯(记者景洋)记者从省科协了解到，由省科协主办，省青少年科技中心、省青少年科技教育协会承办的第37届省青少年科技创新大赛展示交流活动在国赛网络平台开始申报，申报时间截至3月20日24:00，竞赛内容为青少年科技创新成果、科技辅导员科技教育创新成果。

据了解，本次大赛分为3个阶段。第一阶段为项目申报阶段，大赛将依据《全国青少年科技创新大赛章程》《全国青少年科技创新大赛规则》执行，参赛者需提交项目申报书、申报材料及查新报告；第二阶段为省级赛事组织阶段，预计4月将组织项目资格审查、初评和终评活动；第三阶段为国赛阶段，7月份大赛组委会将根据国赛具体要求组织我省选手参加全国青少年科技创新大赛终评活动。

本次大赛设置最佳作品奖、优秀作品奖、入围作品奖、优秀指导教师、优秀组织工作者、优秀组织单位等奖项。其中，获得最佳作品奖项目的第一指导教师可获得优秀指导教师奖项。参赛选手可登录吉林省青少年科技创新活动服务平台认真研读要求准备申报。



近日，在天津市实验小学，天津市公安局和平分局特(巡)警支队民警围绕反校园霸凌、合理利用网络资源等内容，对全校学生进行宣讲，帮助学生们提高法治意识和自我防护能力。新华社记者 孙凡越 摄

本报讯(记者张鹤)为积极响应国家创新驱动发展战略，近日，北华大学与腾讯云计算(北京)有限责任公司签署框架合作协议，秉承“长期合作、相互促进、平等协商、互利共赢”的原则，围绕北华大学总体规划及腾讯公司发展愿景，充分调动和发挥双方资源优势，在智慧校园建设、人才培养、科研合作等方面开展深层次合作，推动校企共赢发展。

科”创新人才培养，共同探索校企共建产业学院，在理论及实验课程、实践、师资、大赛、认证、人才生态库等领域开展深度合作。共同组织“新工科”师资培训，探索深度的人才交流机制。共同探索基于线上线下相结合的混合式教学平台建设，为人才培养提供技术保障、资源支撑。

在科研合作方面，共同探索基于科

## 深化校企合作 共建智慧校园

在共建智慧校园方面，合作打造智慧校园解决方案，共同设计智慧校园技术架构和应用体系，共建教育信息化标杆学校。同时，在智慧校园、网络安全与运维、大数据、物联网、AI等领域开展紧密的技术沟通交流，共同探索打造高可用、高体验、高安全的校园信息化解决方案，引领高校信息化发展方向和未来教育模式创新。

在人才培养方面，合作开展“新工

研云的科研平台建设，联合开展技术研发，共同服务于区域建设，助力智慧行业发展。双方还将建立科技合作项目联合攻关协作机制，以科研项目为纽带，精准对接企业需求，遴选科研课题，共同制定研发计划和实施方案，组织双方的科研力量，联合申报国家和省部级科研计划课题，加强科研和人才合作，在更广范围、更深程度、更高水平上推动校企合作。

## 三镜联合切除脑干腹侧肿瘤

本报讯(记者毕雪)近日，吉大中日联谊医院成功完成我省首例三镜联合切除脑干腹侧巨大肿瘤手术，术后患者恢复良好。

50岁的患者王先生因反复头痛3年多，到吉大中日联谊医院神经外科就诊，医护人员结合患者的症状、体征及相关检查，诊断出脑干腹侧有巨大肿瘤，且肿瘤周围有脑干延髓，以及进出头颅的重要神经与血管。因此肿瘤的暴露及切除特别困难，手术风险非常大，稍有不慎，将出现非常严重的并发症，甚至可导致患者重度残疾或死亡。

团队立即对患者病情科学评估，认为该肿瘤最适合经枕下远外侧入路手术。该手术为神经外科颅底手术中最复杂、风险最高的手术之一，一直是神经外科医生最具挑战性的手术，也是衡量神经外科医生颅内及颅底肿瘤治疗水平的标志性手术，代表着颅底外科的最高水平。

为此，团队做了充足的术前准备，经过近

6个小时的奋战，团队在电生理监测和神经导航引导下，成功完成了三镜联合经枕下远外侧入颅脑干腹侧占位病变切除手术。肿瘤全部切除，术后患者正常饮食，无任何神经功能损伤及活动障碍。

据悉，团队所应用的三镜中的第一镜为3D高清外视镜，让术者和助手均在3D眼镜下观看大屏幕操作，清晰度增高、立体感更强，能够非常准确地看清病灶与周围组织的关系，精准切除；第二镜为神经内镜，因病人的病灶位于脑干腹侧，周围遍布血管及神经，对于一些视觉死角内的肿瘤组织外视镜和显微镜并不能探及，而在神经内镜的广角视野下肿瘤组织无处可藏，使得肿瘤切除得更彻底；第三镜为显微镜，显微镜下能够清晰看清病灶与周围组织的关系，术者能在镜下双手操作，使得手术操作更稳定、精准。三镜联合，让手术变得更安全、更彻底。