



你是否听过一些所谓的“睡眠知识”，例如睡得越久越好、打呼噜的人睡得更香、工作日熬的夜可以周末补……这些内容听起来很有道理，但实际上不够科学和严谨。本期《求证》我们就邀请有关专家，带大家一起了解关于睡眠的真相。

# 睡眠的真相

本报记者 张鹤 实习生 王鹭

## 本期专家

**张宇朋**:长春市第六医院心理科一病区主任,硕士生导师、主任医师,中国医药教育协会心身医学专家组常务副组长,中国睡眠研究会睡眠与心理卫生专委会委员,中国医药教育协会睡眠医学专业委员会常委。

## 睡眠时间越长越好?

**张宇朋**:长期睡眠时间不足对身体有诸多危害,不仅容易罹患很多慢性疾病,而且易引发焦虑、抑郁等心理疾病,但这并不意味着睡就一定好。如果睡眠时间太长,容易造成大脑缺血、缺氧,很可能在起床后出现浑身乏力、头晕、头疼等不适症状。有些人即使夜间睡觉了,在日间也会有难以控制的困倦甚至突然入睡,这可能是发作性睡病。所以说睡眠长期不足或者睡眠过多都是有问题的。

## 工作日的夜可以周末补?

**张宇朋**:如果是偶尔熬夜,白天适当补觉就能恢复。熬夜补觉需要分时段进行,熬夜第二天一定要补充睡眠,可以按“熬夜两小时,白天午睡半小时”的比例进行补觉,午睡时间应该以自己真正睡着的时间计算。如果熬夜,尽量不要早上补觉,定时起床很重要。如果平时经常熬夜,周末再补觉则可能导致生物节律的紊乱或者引发失眠。所以说,长期熬夜导致的注意力不集中、记忆力减退、免疫力下降等危害,是很难通过补觉完全补回来的。

## 打呼噜的人睡得更香?

**张宇朋**:睡觉打呼噜并不是睡得好、睡得香,实质上是睡眠时上气道狭窄、阻塞病理生理特征,也很可能是阻塞性呼吸

暂停。睡觉打呼噜和遗传、肥胖、性别、年龄以及体位都有关系。长期睡眠呼吸暂停不仅会造成日间嗜睡、精力不足、失眠、头痛、注意力或记忆力减退,还会增加高血压、血糖异常、焦虑抑郁等患多种身心疾病的风险,一定要予以重视,严重的及时就医。

## 每天睡够8小时才正常?

**张宇朋**:每个人睡眠时长不是绝对的,和年龄、性别、日间活动状况、环境、疾病等很多因素相关。成年人每天睡够8小时,这指的是一个平均时间。人的睡眠时长存在较大的个体差异,有的人每天需要睡9小时,有的人只需要睡六七个小时就足够,有些人睡得更少或者更少时间。因此,只要体力充沛、精神饱满,白天情绪不受睡眠影响,精神状态良好、不嗜睡,就是正常的。

## 做梦一定是不好的?

**张宇朋**:做梦并能够回忆起梦境并不能说明睡眠不深或睡得不好,相反,做梦对于人的机体正常活动、心理世界的平衡是有好处的。人的意识包括3种状态:清醒、非快速眼动睡眠和快速眼动睡眠,而梦境主要分布在快速眼动睡眠期,此时被唤醒的人90%-95%正在做梦,此时大脑情绪系统也在活动,做梦有助于调节负面情绪。在睡眠做梦阶段,大脑同样会对白天接收的信息进行处理和整合,对学习能力、记忆力都有改善作用,能阻止大脑对新知识的遗忘。但是如果经常做噩梦,并且觉得做梦太多已经影响到情绪,或者因此头昏脑涨、精力不足等就应该及时就医。

## 睡前小酌能快速入睡?

**张宇朋**:酒精能抑制中枢神经的兴奋,对人体产生一定的镇静作用。因此,睡前饮酒的确能缩短睡眠潜伏期,缩短入睡时间。但是随着酒精在体内被逐渐代谢,对人体的镇静作用也会随之降低,这使得人在入睡不久后就清醒过来,造成半夜

睡得不深、睡眠一直断断续续,最终缩短整体睡眠时间。睡前喝酒会扰乱正常睡眠周期,干扰正常的睡眠规律,降低整体睡眠质量,导致白天嗜睡、注意力不集中、思维速度变得迟缓等。

值得注意的是,对于偶尔喝酒的人来说,虽然睡前喝酒最初都能起到一定帮助入睡的作用,但是,人体很快就会对初期的酒精量耐受,导致助眠效果减弱。为了维持效果,只能不断增加饮酒量,有可能会使人对酒精产生依赖性,引发各种生理和心理问题。

## 吃褪黑素可以改善睡眠?

**张宇朋**:褪黑素与睡眠有密切的关系。褪黑素是一种由人脑松果体分泌的激素,主要负责调节睡眠觉醒周期和促进睡眠。褪黑素的分泌具有昼夜节律性,白天分泌较少,晚上分泌较多,特别是在凌晨1点至3点达到高峰,这有助于人们进入深度睡眠阶段。有研究表明,适时补充褪黑素可以缩短睡前觉醒时间和入睡时间,改善睡眠质量,减少睡眠中觉醒次数,延长深度睡眠阶段,提高次日早晨唤醒阈值,从而有助于调整睡眠节律。

但长期补充褪黑素可能会减少人体自身分泌的褪黑素,导致形成依赖性,停止服用后会影响到正常的睡眠。因此,绝大多数医生不建议患者长期服用。如长期服用褪黑素产品需要谨慎评估其风险和益处。如果是存在睡眠问题,建议首先采取其他非药物治疗措施,如改善睡眠环境、调整生活习惯、放松心情等。在必要时,可以咨询医生,并在医生的指导下使用。引起睡眠障碍的因素有很多,所以一定不要自行盲目地选购助眠类药物。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

## 一堂“奔跑的思政课”

**本报讯**(记者张鹤 实习生王鹭)近日,长春市第八十八中学“厚植家国情怀 让信仰在行动中积淀”主题思政课暨首届“融耀杯”校园定向打卡知识竞答竞赛举行。

操场上,学生们在明快的乐曲声中,手持定向打卡地图,根据指引在目标卡点完成思政知识竞答,获得奖章后迅速奔向下一个卡点。这种以赛促学、以学促跑的方式,实现了让思政课学习动起来,让学生在奔跑中积淀知识与能力。此次活动的开展是学校思政课研究与落实的创新和探索,让学生们由被动变为主动,

既提高了学习兴趣,又强健了学生体魄,是初中思政课极富意义的一次探索。

一直以来,长春市第八十八中学始终注重以德育培养为学生人生筑基,尤其在班级文化的构建中,更是突出对于传统文化的传承与培养,以“融”为基,厚植家国情怀,让学生在享受快乐的同时增进思想进步。下一步,学校会继续把思政课教育作为学生培养的重要工程,持续推动思政课建设形式创新与内涵发展的融合,关注学生核心素养的培养,努力实现全方位育人的教育理念。



近日,长春理工大学文学院在彩虹广场举办长春理工大学建校65周年庆祝活动,师生2000余人共同参与,校园里洋溢着浓郁的文化氛围。同学们积极传承中华优秀传统文化,亲手制作印有文学院院标及创意图案、福祿寿串DIY、“明月满饮,花灯共赏”花灯DIY以及“笔尖绘梦,彩绘寄情”彩绘娃娃DIY。各类作品都将中华优秀传统文化元素与动手实践相结合,丰富了校园文化。 张加瑞 摄

## 乡村好声音唱响好生活

**本报讯**(记者张鹤 实习生王鹭)近日,吉林农业大学驻好田村工作队与洮南市那金镇好田村携手举办了乡村振兴主题活动暨第二届好田村红歌赛,百余名村民齐聚村文化广场,用歌声庆祝新中国成立74周年,共同唱响幸福生活,唱响美好新时代。

本届红歌赛经过初选,有11名选手进入决赛阶段,村民们身着节日盛装,用嘹亮的歌声表达对祖国的热爱和对美好生活的向往。参加比赛的选手年龄最大的75岁,最小的52岁,选手们载歌载舞,分别演唱了《我爱你中国》《吉祥中国年》《乡音乡情》等脍炙人口的曲目。优美的歌声不仅表达出村民们对祖国

的无限热爱和深情祝福,也充分展现了新时代农民勤劳朴实、积极向上的精神风貌。

本次活动由吉林农业大学驻好田村工作队主办,那金镇党委、好田村党支部协办。据介绍,好田村是吉林农业大学乡村振兴工作包保帮扶村,多年来,学校为好田村引入了玉米耳、吉林白鹅“双白”示范项目以及基础设施建设项目,村容、村貌、村民的收入都有了巨大的变化。吉林农业大学驻好田村第一书记苏立岩表示,此次举办红歌赛,就是为了让村民们在欢庆佳节的同时,更加深入地了解乡村振兴战略,感受乡村振兴带来的变化和成果。

## 聚焦智慧平台应用 推动数字资源共享

——延边州教育局推进国家中小学智慧教育平台应用纪实

李明姬 本报记者 李开宇

“国家中小学智慧教育平台,让我的学习变得更高效率、动力更足了。”“通过直观生动的学习视频和互动式的学习体验,我们对一些抽象复杂的概念和原理有了更深入的理解,学习中变得更加自信和有成感。”“平台以人性化的设计和丰富的资源,使我们可以根据学习需求进行自主学习,从而实现个性化的学习。”这是安图县第三中学学生通过国家中小学智慧教育平台进行学习的共同感受。

近年来,安图县第三中学基于平台应用探索形成的“问题、项目、活动”三引导项目化教学取得了显著应用成果。

“这个平台的推出,不仅提高了孩子们的学习效率,也对我们一线教师教研水平提升产生积极影响。通过平台可以看到全国各地部优课和精品名师课,含金量很高,非常值得我们学习借鉴。”安图县第三中学的科研主任王艳华介绍。

国家中小学智慧教育平台是我国教育数字化转型的重要举措。自平台推出以来,延边州始终把平台资源有效应用和区域整体推进紧密结合,以“专家引领、实操展示、成果提炼”的实践路径,汇聚聚力,融合共生,多措并举形成实用性较强、便于操作、可借鉴推广的“延边模式”,实现了“云平台”深度赋

能学校和区域基础教育课程改革深度发展。

作为国家中小学智慧教育平台应用试点校,珲春市第一小学校建立了“九四二”研修模式的“全景+焦点+特写”多轨并行专项场景研究共同体。学校将国家中小学智慧教育平台应用纳入日常教育教学管理要求,通过学区、学校、学年三级联动组建校级名师工作室,承担平台应用研究各类课题,采取学校平台应用总课题、团队研究子课题、教师研修小专题的“WBS分解”方式,持续推进国家中小学智慧教育平台在服务教学改革、教师科研、学生自学、家校协同育人和“停课不停学”等方面应用。

国家中小学智慧教育平台的应用,不仅助力了学生的自主学习,也对教师的专业发展以及家校共育起到了积极的推动作用。

汪清县汪清镇东振小学校指引家校共育,线上线下相结合,将智慧平台里的家庭教育理念和教育方法相关资源推送给家长,激发家长在子女教育方面进行相关的思考,成功地推动了家校共育。

汪清县汪清镇东振小学校孙媛媛说:“乡镇学校在进行家校共育时,常常面临资源紧缺的问题。然而,这个平台的家长助教资源弥补了这一短板,使家长能够更好地参与到孩子

的培养过程中。”

如今,国家中小学智慧教育平台应用意识入脑入心,数字化素养逐步提升。

据了解,延边州坚持应用驱动,以教育数字化助力教育高质量发展,助力学生全面健康成长。以省级“双优”试点校和“结对帮扶校”项目建设为牵引,推进专递课堂、名师课堂、名校网络课堂建设,构建“1+N”实践模式,促进城乡优质教育资源共享。截至目前,全州累计开展“三个课堂”网络教学教研达3000多次。加强“延边州智慧教育讲师团”建设,常态开展“走百校、送千课”培训、线上教学能力提升培训,以及新媒体新技术创新应用竞赛、研讨会等活动,遴选64名“种子”教师,强化了智慧教师队伍建设。与此同时,加强东西部数字教育交流合作,先后与宁波市联合开展“数字素养与技能提升月”线上培训、新媒体新技术创新应用大赛、国家智慧教育平台应用展示会等活动。

未来,延边州教育局将以教育资源公共服务平台为基础,建设“延边州教育云”数字基座,开发延边州“金达莱”研修课程资源,加强“互联网+教育”跨域城乡教育联盟建设,促进基础性数字教育资源城乡普惠共享。

## 举办健康企业建设培训会

**本报讯**(记者毕雪)近日,由长春市卫健委职业健康处主办,长春市职业危害检测检验中心、长春医学高等专科学校承办的长春市2023年健康企业建设培训会在长春市举行。

培训中,长春市职业危害检测检验中心主任张大庆以《2023年全市健康企业建设思路与内容框架》为题,为用人单位深入开展健康企业建设,提升企业专业人员综合能力,提高创建质量和水平,2023年“长春市健康企业建设”的内容进行解读。吉林省疾病预防控制中心、吉林省职业病防治院、长春市第六医院、长春市第二医院相关专家为参训人员讲解了企业传染病防控、职业健康管理实务、如何调适压力、企业员工职业病高危人群干预等健康知识。随后,省、市级职业健康专家还为参会企业详细讲解了拟参评健康企业建设需要的健康企业职业病诊断、职业病体检、职业健康管理等职业健康申报知识。

培训最后,汽开区一汽丰田长春丰越分公司、南关区仁大医养中心等2022年获评健康企业代表现场进行经验交流发言,中车长春轨道客车股份有限公司高级工程师、2021年省级“职业健康达人”王莹与参会代表分享了“职业健康达人”培育方法。

## 提升群众精神卫生意识

**本报讯**(记者毕雪)10月10日是“世界精神卫生日”,今年的主题是“促进儿童心理健康,共同守护美好未来”。10月8日,长春安宁医院举办“促进儿童心理健康,共同守护美好未来”暨首届社会开放日活动,让更多人了解精神卫生知识,进一步提升群众精神卫生和心理健康意识。

活动中,医院相关负责人首先带领公众参观了医院的心理门诊、心理睡眠中心和康复科等,让公众对各类精神卫生类疾病有了初步了解。随后,相关专家为大家开展了科普讲座,细致解答了公众非常关注的情绪、学习、睡眠等方面常见的心理问题,提供了有关改善孩子学习生活、亲子沟通、睡眠问题、情绪调节等方面的专业建议。长春市民高先生说:“这次开放日活动很好,我不仅学到了很多心理健康调节技巧,还对精神卫生类疾病有了更多了解,希望以后多举办这样的活动。”

## 吉大汽车新“四化”教学基地揭牌

**本报讯**(记者张鹤 实习生王鹭)吉林大学汽车新“四化”实践教学基地揭牌仪式暨吉林大学学生赛车队2023赛季新车发布会日前在南岭校区“筑梦工场”举行。

仪式上,由学生自主研发的一系列全新赛车,在聚光灯的照耀下依次驶入会场。赛车队学生代表分别讲解了各队新赛车的技术特色,其中,燃油方程式赛车采用独辟蹊径的长轴距、纵置发动机、轴传动构型;电动方程式赛车采用分布式四轮驱动、全碳纤维单体壳车身,以及全栈自研的BMS电池管理系统;节能赛车队则发布了国内第一款面向壳牌汽车环保挑战赛纯电动城市概念车,为解决城市出行“最后一公里”提出了新思路;新款巴哈越野赛车为纯电驱动,具备前后双电机,实现分布式四轮驱动;新款无人驾驶赛车拥有自动驾驶、人机共驾、人工控制等多种运行模式,具备多模交互控制、点云定位、自适应预测等多项先进技术。

## 为养虾业发展开辟新空间

**本报讯**(记者景洋)日前,中国农协吉林公主岭稻渔科技小院揭牌仪式在公主岭市南崴子镇南崴子村举行。

吉林农业大学副教授、公主岭稻渔科技小院首席专家王秋举介绍,公主岭稻渔科技小院是建立“双边沟+分箱式插秧”稻田养殖虾蟹模式的示范基地。该模式节省了水稻种植面积,提高了虾蟹动物对饲料的利用率,便于机械化操作,已在省推广近10万亩,团队还成功研制出适应北方寒冷环境的小龙虾苗,为我省养虾业的发展开辟了新空间。

揭牌仪式前,与会人员参观了公主岭稻渔科技小院旧址、试验田和实践基地,调研了小院新址的虾蟹繁育室、实验室和生活区,听取王秋举副教授关于“科技小院助力稻渔产业发展”的工作汇报,就公主岭稻渔科技小院发展思路、未来愿景等内容进行交流。

## 简讯

### 联手护航未成年人健康成长

**本报讯**(杜佳璇)近日,白城铁路运输检察院党总支联合白城市洮北区铁路二中党支部、白城市生态新区官银号街道办事处鹤鸣湖社区共同开展“检校共建,护‘未’成长”主题党日活动。

在庄严的国旗下,副检察长张云华以爱国主义教育《未成年人保护法》《预防未成年人犯罪法》为主要内容给同学们上了一堂法治课,提醒同学们一定要及时甄别校内外安全隐患和不良诱导,强化自我保护意识。

### 深入校园开展反恐防暴应急演练

**本报讯**(刘雯)最近,露水河森林公安分局深入推进“警地融合”“警民融合”工作。分局第一派出所深入抚松县第八中学、抚松县第五小学,开展反恐防暴应急演练,为学校师生献上了一堂“观感式”“体验式”的安全教育课。

民警模拟暴恐人员进入校园,组织驻校保安队员迅速启动应急预案,正确使用防暴器材,对肇事人员作出处置,同时落实安全防范措施,最大限度避免侵害事件发生。此次演练切实提升了校园安全防范水平。