



看完这集电视剧就睡,再刷两个视频就睡,再打一把游戏就睡……这是好多熬夜人的心理,等终于把手机放下准备睡觉了,结果辗转反侧睡不着,迷迷糊糊好像睡着了,又感觉一直在做梦,好像怎么都睡不好。那么,如何做才能拥有一个高质量睡眠?几点入睡更健康?本期我们邀请《求证》专家为大家倾囊相授。

你睡得好吗

本报记者 毕雪

身心健康也有极大影响,会增加很多疾病的患病风险。

午睡因人而异

张宇朋:一般情况下,晚上睡得好,白天不需要再午睡,但是有些人有午睡习惯,这种情况下,午睡时间尽量不要超过30分钟。如果午睡时间过长,会导致晚上睡眠动力不足,容易造成入睡困难或者失眠。老年人尽量不要午睡过长,因为老年人睡眠浅,易醒,睡眠需求和睡眠能力下降,午睡过长会影响晚上睡眠。而对于有失眠障碍的人,尽量不要午睡,这样可以把最好的睡眠都集中在晚上。

开灯睡觉不可取

张宇朋:灯光对睡眠节律有非常重要的影响,对生物钟的稳定程度,起到一个“开关”的作用。睡眠调节中枢在视交叉上核,晚上光线变暗,我们闭眼准备睡觉,垂体开始分泌褪黑素,褪黑素和脑内白天分泌的腺苷结合在一起,睡眠就发生了。如果长期开灯睡觉,会影响睡眠节律,出现睡眠变浅、睡眠节律紊乱等问题。因此,我们睡觉时应保持在安静放松的环境下,避免光线照射,这样更有利于良好睡眠。睡觉时可以听一些轻柔舒缓的音乐或白噪音等,这样对睡眠也有一定的放松和促进作用。

尽量在晚上11点前入睡

张宇朋:大家应尽量保持规律睡眠,一般在夜晚11点

前入睡会降低患心血管疾病的风险。不同年龄的人睡眠时长不一样,比如儿童睡眠时长一般在10—12小时,青少年9—10小时,成年人7—8小时,老年人5—6小时。

好睡眠,这样做

张宇朋:首先,要养成良好的生活习惯,远离一些影响睡眠的不良习惯,比如睡前玩手机、看电视、饮酒、吃得过饱、过度运动、开灯睡觉、午睡过多等。

第二,要规律生活,保持身心放松,情绪稳定。

第三,要正确地看待睡眠问题,既要重视睡眠问题,也不要过多关注睡眠。偶尔失眠都是正常的,如果过度关注则会引起焦虑情绪,进而形成恶性循环。

第四,要合理锻炼身体,按时起床,增加日光照射时长。

如果出现睡眠问题,要及时查找诱因,有些睡眠问题去掉诱因,睡眠会自然恢复。而当睡眠问题持续出现1—2周以上,自己无法处理和解决时,就要到专业的心理门诊或睡眠门诊进行治疗。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

本期专家

张宇朋 长春市第六医院睡眠障碍诊疗中心主任,主任医师,硕士生导师。兼任中国医药教育协会心身医学专家常务副组长,中华医学会心身医学睡眠障碍委员会委员,中国医药教育协会睡眠医学专业委员会常委,吉林省睡眠研究会睡眠与心理专委会副主委等职务。

睡眠有节律,深浅交替行

张宇朋:通过睡眠脑电的监测,发现人的睡眠是有节律的,一般是由浅睡眠期到深睡眠期再到浅睡眠期,这样反复几个周期构成。在深睡眠的过程中,人的肌张力比较低,不容易被唤醒。

熬夜缺的觉补不回来

张宇朋:熬夜对第二天工作和生活影响较大,比如头晕、注意力不集中、昏昏沉沉、精力不足、效率下降、记忆力不好等。如果只是偶尔熬夜,问题不大。但是长期熬夜,睡眠是无法补回来的。如果在白天补觉过多,会影响之后的睡眠,从而造成更多失眠,导致睡眠节律紊乱。而且长期熬夜,对

典籍中的劳动之光 培育新人

本报讯(记者张鹤)近日,吉林大学在中心校区图书馆古籍阅览室开展了第一期“典籍中的劳动之光——古今印刷沉浸式体验系列劳动教育实践课程”。该课程由吉大党委学生工作部、考古学院、图书馆联合开展,课程劳动教育共计4学时,面向全校学生开放。

本次课程从碑刻文物的传承与保护入手,根据史实信息和合理构想,创设了一个围绕图书馆馆藏文物——陈护墓志展开的故事。课程中,图书馆和考古学院相关教师分别介绍了馆藏文物的背景故事和考古专业的知识。同学们则分成不同的角色组,穿着对应时代的服饰,化身故事中的人物,沉浸式体验拓印、雕版印刷、活字印刷以及3D打印等技术。

课程在劳动中直观把握中国印刷技术的发展脉络,以可触可感的方式读懂中华优秀传统文化,促进新时代劳动教育。“从拓印到3D打印,从平面到立体,仿佛穿越时空一般。在体验中,我感受到了传统与现代的碰撞,体会到了中华民族的智慧。在今后的学习中,我会发挥专业所长,讲好中国故事。”学生董安琦说。

考古学院学生工作办公室主任杨晨表示,课程将传统文化和现代科技紧密结合,以劳动教育促进德育、智育、体育、美育有机融合,通过沉浸式体验,让典籍文献走进青年学子心中。课程以青年喜闻乐见的方式传承弘扬中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展。未来,吉大考古学院将继续挖掘文物瑰宝的现代价值,让古之精华为今所用,发挥文化种子和基因润物无声的作用,以典籍中的劳动之光培育更多时代新人。



近日,图们市人民法院法官深入图们市第三中学开展了“向校园欺凌说‘不’”宣讲活动,为200余名学生带来了生动的法治教育课。同学们表示,通过一个个鲜活的案例,明白了校园欺凌行为的危害和需要承担的法律后果,感受到了法律的威严。孙婉玲 摄

健身新热潮:练习八段锦

本报记者 张添怡

在今年央视春晚的舞台上,一段以歌舞形式呈现的八段锦表演吸引了全国观众的眼球;某网络视频平台上,一条国家体育总局推出的八段锦视频播放量已超过3000万次,成为当下健身领域最“热”的视频内容之一;如今的小区里、公园内……随处可见练习八段锦的人群,其中更有年轻人的身影。

随着八段锦持续走红,吸引越来越多的人开始“回归”传统健身运动。可以说,互联网平台重塑了人们的健身理念,也用八段锦这项“古老的运动”,掀起了符合现代人需求的养生新热潮。

“古老运动”焕发新生机

4月9日,春风和煦,阳光明媚,在舒缓的音乐声中,长春市高新区富康小区一角,八段锦的忠实粉丝闫淑华正带领队员们练习八段锦。

说到“忠实粉丝”,这话一点也不夸张,今年78岁的闫淑华已与八段锦结缘20年。20年中,她从孤身一人到拥有一群“志同道合”的伙伴。“以前我是个多愁善感的人,身体还不好,现在精神十足,走路快如风。”

闫阿姨笑着说。

在闫阿姨的鼓励下,记者也加入“左右开弓”“摇头摆尾”的队伍中,一套八段锦下来,顿时感觉身体轻松不少。

“八段锦一词最早出现在东晋年间,到宋代得以广泛流传和发展,成为一种养生运动。八段锦由8组动作组成,动作简单,上手容易,没有运动功底的要求,随时入门,随时练习。”长春中医药大学附属医院推拿科副主任医师矫俊东说。

当下大部分爱好者练习的传统八段锦,出自清末《新出健身图说·八段锦》,书中首次以“八段锦”为名,形成了较为完整的动作套路。其歌诀为:“两手托天理三焦,左右开弓似射雕;调理脾胃须单举,五劳七伤往后瞧;摇头摆尾去心火,背后七颠百病消;攒拳怒目增气力,两手攀足固肾腰。”2003年国家体育总局推出《健身气功八段锦》后,规范统一了该功法的术式,自此,八段锦作为一项健身运动,得到标准化传播。

养生效果实力“圈粉”

“健身气功八段锦,预备式,左脚开步……”每

天7点20分,在长春中医药大学附属医院肾病科区内,都会响起这段熟悉的配乐,住院的病友们跟随护士的引领,缓缓抬起左脚,跟随着口令开始当天的晨练。参加了几天八段锦练习的宋阿姨说:“现在每天动一动微微出汗,全身感觉很轻松,睡觉、胃口都好了,我出院回家还要继续练习,争取把全家人都教会。”

从科学的角度而言,八段锦是一种与医学密切相关的动作组合。矫俊东表示:“它通过肢体配合呼吸的运动形式,可达到强筋壮骨,调理脏腑,疏通经络,调和气血的功效,从而实现强身健体的目的。研究表明,练习八段锦,人体血管弹性明显改善,心肌收缩更加有力。”

“近年来,受环境等因素影响,人们更加重视身心健康,不论是之前爆火的刘畊宏减脂操,还是当下热度不减的八段锦,除了满足当代年轻人的运动需求,更深层次的变化是让他们过上了一种健康的生活。”吉林大学哲学社会科学学院教授刘成说。

一招一式皆学问

八段锦的特点是势正招圆,整套动

作看似横平竖直、柔和缓慢,但却方圆相应、松紧结合,每式中均体现了这一风格,在动作进入熟练阶段后,自然而然进入的一种求松静、分虚实、讲刚柔、知内劲的状态。

矫俊东介绍,练习八段锦时需要将动作、呼吸和意念三者合而为一,从而达到“调身”和“调心”的功效。与许多户外运动不同,练习八段锦无须器械辅助,不受场地局限。“一块普通的空地就可以成为练八段锦的地方,早起穿着家居服就可以练一套。”“90后”妈妈孙若璐认为,像她这样没有时间出门的年轻妈妈,更容易成为八段锦的练习者。

在八段锦备受欢迎的同时,矫俊东提醒大家,练习中要把握好标准和分寸问题,才能从日复一日的练习中找到乐趣。尤其初学阶段,要以自然呼吸为主,不要刻意追求呼吸的细、匀、深、长,不要刻意追求呼吸与动作的配合,不要让呼吸成为心理负担,以免出现头晕、恶心、心慌、气短等现象。要因人而异,量力而行,动作与呼吸的配合要顺其自然,在循序渐进入入不调而自调的状态。

“比动作修正更重要的,是摆正心态,不可盲目信奉八段锦的功效,甚至把它当成包治百病的‘神功’,身体有实质性问题时还是要及时就医。”矫俊东认为,练习八段锦的动作不难,难的是持之以恒,只有坚持才能达到理想效果。

本报讯(记者徐慕旗)日前,农业农村部、财政部公示了2024年农业产业融合发展项目立项名单,延边州和龙市八家子镇入选“2024年农业产业强镇”名单,该镇桑黄种植产业迎来更为广阔的发展前景。近年来,中国农协吉林和龙桑黄科技小院在推动八家子镇桑黄种植产业发展过程中发挥了重要作用。

八家子镇的桑黄种植历史悠久。2021年,吉林省科协牵头,联合吉林农业大学、吉林省农协、延边州科协等单位,依托吉林桑黄生物科技集团有限公司,成立了中国农协吉林和龙桑黄科技小院。小院依托中国工程院院士、吉林农业大学教授李玉的科研团队,致力于桑黄产业的科技创新、示范推广和人才培养,打通了科技成果转化和技术服务、技术推广的“最后一公里”,迅速成长为“科技兴农、产业开发、科普教育、农民培训、人才培养”相结合的综合服务平台。

通过引进李玉院士团队技术力量,依托吉林农业大学食药菌教育部工程研究中心的技术优势,科技小院对桑黄菌种的选育、扩繁、栽培和采收等全过程进行监控,确保了桑黄的品质功效。目前,科技小院已研发出桑黄茶、固体饮料、压片糖果等十余种产品,带动和龙市6个乡镇规模化栽培面积达2000亩、大棚2000余栋,实现直接产值2亿元,助力农民收入持续稳步提高。

人才培养是科技小院一项重要任务。目前,科技小院已有两名研究生顺利毕业,丰富的科研实践经历让他们成为菌物行业的行家里手;通过“科技小院+示范基地+种植户”的模式,实施“双培养”,将种植户培养成具有专业知识的技术人员,把科技小院学生培养成动手能力强、素质高的菌技工,为桑黄产业高质量发展全面夯实人才基础。

此外,科技小院通过举办科普周、科普培训、技术指导、参加农博会科普大集等活动,广泛宣传桑黄相关知识,提升了公众对桑黄的认知度,全面做好科学传播工作。

和龙桑黄科技小院的建立,是省科协坚持科技创新、服务“三农”、推动乡村振兴战略落地落实的生动实践。如今,在省科协的推动下,桑黄种植这一产业已扩展到延边州9镇22村,成为延边州四大特色产业之一,为全省乃至全国的农业产业强镇建设提供了宝贵的经验和启迪。

和龙八家子镇桑黄产业兴旺

科技小院发挥作用

助力听障学生学有所成

本报讯(记者张鹤)日前,长春大学特殊教育学院“像·形”动画(数字媒体)专业首届听障学生课程作品汇报展在学院展览馆举行。

本次作品展收集了动画系21408班听障学生《摄影基础》《衍生产品设计》课程中的创作作品,展出了66幅摄影作品、29套衍生产品设计。在这两门课程中,学生体验了摄影“形—相—像—相—形”的创作历程,在动漫衍生品设计中则实现了由像到形的转化。《摄影基础》课程结束时,部分作业入选了吉林省第25届摄影艺术双年展及延边州第九届国际摄影文化周大展,并在展览中获得多项奖项。

据介绍,《摄影基础》课为长春大学“名室杯”摄影大赛已经举办四届,多人比赛作品入选省内最高规格大展,两次入选了韩国仁川海洋文化节国际摄影双年展,这些获奖作品及手工印相摄影作品均在课程成果区进行了展出。

本次展览是对听障艺术类人才培养的一次检阅,也架起了听障学生展示精神面貌与社会沟通的平台,进一步营造了全社会关心和支持特殊教育发展的良好氛围。长春大学特殊教育学院动画(数字媒体)专业将以此为契机,秉承着以社会需求为导向,以培养优秀动漫从业者为目标,扎实推进教育教学改革创新,为培养全面发展的优秀听障大学生而努力。

简讯

红十字救护员培训班开班

本报讯(记者张鹤)为进一步推进教育部第二批全国学校急救教育试点学校建设,普及应急救护知识,提高校园应急救护能力,日前,长春中医药大学与吉林省红十字会联合举办了2024年第一期红十字救护员培训班。

吉林省红十字会的讲师通过生动的语言和丰富的案例,向学员们系统讲授了红十字运动与救护概论、心肺复苏、气道异物梗阻、创伤急救理论知识,并现场指导学员们进行了AED使用、心肺复苏、创伤救护等实际操作练习。

培训强调了“黄金四分钟”这一关键时间窗口,在此期间进行及时、有效的急救,可以极大地提高伤病人的生存率和康复机会,因此,讲师结合自己的救援经历,分享了实际救援中的感人故事和经验教训,使学员们深刻认识到在紧急情况下,迅速、正确的急救措施对于挽救生命的重要性。

本次长春中医药大学医疗专业与非医疗专业学生共计55人参加了培训。

开展普法进校园活动

本报讯(徐萌)近年来,柳河县人民法院不断延伸司法职能,常态化开展普法进校园活动,为未成年人健康成长保驾护航。为进一步弘扬法治精神,引导学生遵纪守法、明理向善,日前,柳河县人民法院的法官和法官助理以法治副校长的身份走进县域内各个中小学校开展法治宣讲活动,为同学们开启新学期法治教育“第一课”,营造良好的法治校园环境。

课上,法治副校长列举真实案例,采取以案说法、以案释法的方式,以通俗易懂的语言向同学们传递法治知识,在寓教于乐中紧扣开学“平安课”。通过一堂堂法治课的讲解,同学们了解了与日常生活息息相关的法律法规,进一步树牢了法治意识,在面对校园欺凌等侵权行为时,勇于拿起法律武器捍卫合法权益。



日前,国网乾安县供电公司团支部组织青年团员开展进校园宣传用电安全活动。图为他们到乾安县城关小学给小学生上电力课。张迪 摄