

科教前沿

谁“偷”走了你的睡眠

湖南日报记者 段涵敏 通讯员 沙丽娜

3月21日是世界睡眠日,今年的主题是“健康睡眠 益智护脑”。人一生中有1/3的时间是在睡眠中度过,睡眠是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节,是健康不可缺少的组成部分。

3月20日,中南大学湘雅二医院举行“世界睡眠日”多学科专家义诊活动。记者了解到,“睡不着、睡不醒和睡不好”三大类90余种睡眠疾病,严重影响人们的健康水平、生产安全和生活质量。

数据:青少年缺觉、“90后”熬夜、1/4成年人失眠

今年世界睡眠日前夕,中国睡眠研究会发布了《中国青少年儿童睡眠状况调查白皮书》(简称《白皮书》)。数据显示,中国6到17周岁的青少年儿童中,超六成睡眠时间不足8小时。

作为熬夜的主力军,“90后”的睡眠问题也受到关注。《2018年中国睡眠指数报告》通过对16个城市2550个“90后”人群开展研究。数据显示,“90后”睡眠时间平均值为7.5小时,最短仅4个小时。满分100分,“90后”的睡眠均值只有66.26分。

而中国医师协会睡眠医学专业委员会发布的“2018全球睡眠状况及睡眠认知最新调查数据”显示,全球成年人中,超过六成存在某种影响睡眠的医学问题,1/4的成年人报告失眠,1/5的人打鼾。

原因:各有各的“不幸”

“手机这么好玩,怎么可能早睡”“舍不得睡,黑夜让人太自由”……

在采访中,多位“90后”向记者表示,玩手机是睡前的“必修课”。调查显示,57.7%的“90后”睡前玩手机,36.8%的人睡前玩手机超过50分钟。

“自从有了手机,熬夜好像就变成一种难戒掉的瘾,好像在吸食毒品一样,不熬一熬就难受。”湖南某高校在校大学生小李如此戏谑。

湘雅二医院精神科副教授李卫晖介绍,罪魁祸首是电子产品发出的短波光,它会影响人体正常的生物规律,引发入睡困难、夜间睡眠降低、褪黑素分泌降低等问题。

而“偷”走孩子们睡眠的“凶手”,主要是课业压力。《白皮书》分析,课业压力是影响孩子睡眠的第一因素,其次是信息家电产品,噪音、声、光等睡眠环境和家长的睡眠习惯。

失眠与焦虑常常相伴而生。李卫晖认为,现代社会信息爆炸,一些错误的睡眠知识过分夸大了失眠的危害,以致一些人面对偶尔失眠情况时,加重了焦虑感,形成恶性循环。

“失眠的人有一些错误的认知。比如认为睡眠能够由意识控制,因此对睡眠提出很高的要求。”李卫晖说,事实上睡眠不能由意识控制。很多人觉得自己家庭幸福,工作无压力,为什么会失眠呢?其实他们对失眠的恐惧本身,就是一种巨大的压力,也是失眠的原因。

湘雅二医院精神卫生研究所临床心理治疗师艾嘉琦介绍,临床中发现,生活习惯、心理因

素、环境因素、呼吸暂停综合征和疼痛等一些疾病,是导致睡眠障碍的主因。

办法:接受不完美的睡眠

什么样的睡眠是好睡眠呢?

李卫晖介绍,对于睡眠时间的长短,没有统一的说法。因人而异可以分为长睡眠型(8小时左右)和短睡眠型(6小时左右),主要以第二天醒后精神饱满为准。

“临床上慢性失眠患者对睡眠障碍有绝对化认知,比如自己的睡眠肯定调不过来了、只能靠药物入睡等等。”艾嘉琦说,改变对睡眠的灾难化和绝对化认知,接受不完美的睡眠,避免因失眠引起的情绪化,才能寻找适合自己的睡眠生物规律。

“我们能够做到的是尽量满足入睡的条件,而不是强迫自己入睡。比如找个好的入睡环境,找个好的睡觉姿势,让自己的身体和心理,彻底放松下来。”李卫晖说,心理上对睡眠要有切合实际的期待,行动上可以借助一些常规方法,比如:运动,让自己身体劳累;用温水洗脚;喝温牛奶;实在睡不着时,干脆不睡了,看一部电影或者书,反而有可能入睡。

专家支招,睡前尽量不要胡思乱想,让脑袋保持一片空白。可以深呼吸,五六个循环后,然后把自己的意念停留在身体的某个点,或者鼻尖,或者胳膊,想象着身体的这个部位变得越来越轻了,然后飘起来了,反复在心里如此暗示。

如果入睡困难超过1个月,建议到专业的睡眠门诊纠正和治疗。

湖南省首届古籍暨近现代文献博览会举行

湖南日报3月20日讯(记者 龙文洪)3月16日至17日,湖南省首届古籍暨近现代文献博览会在省文物总店举行。

本次博览会由省文物总店、省民间古籍保护协会等单位主办,约3000件(套)古籍、近现代文献及文物参展,吸引了不少爱好者前往。扬州市庆云轩艺术品有限公司负责人周先生特意从扬州赶来“淘宝”,博览会刚开幕,他就花费1.8万元将一本《宋榻坐位帖》收入囊中。一本名为《牧草图说》的书引起了益阳藏家龙桂笙的注意。这本书上印有“日本农商务省农务局编”“宁乡周家树

译”字样,周家树是蔡锷留学日本时的同学。龙桂笙觉得,“这是展现湖湘文明历史的好东西”,迅速将书“拿下”。

3月17日下午,一场捐赠仪式在博览会现场举行。省民间古籍保护协会的8位会员向湖南党史陈列馆、湖南图书馆、郭嵩焘纪念馆无偿捐赠了34件古籍文物。湖南党史陈列馆馆长朱习文表示,此次获赠的古籍文物进一步丰富了该馆馆藏。如抗美援朝战争时期在朝鲜战场上俘虏的美军的照相机,非常少见;还有《毛泽东同志的初期革命活动》等一批革命类藏品,都是珍贵的历史见证物。

湖南艺术职院师生走上“大舞台”

湖南日报3月20日讯(记者 余蓉)近日,湖南艺术职业学院松雅校区实验剧场内,举办一场特别的表彰大会。受表彰的486名师生,在2019年央视春晚深圳分会场,用精彩的舞蹈为全国亿万观众送上己亥猪年的祝福。这也是湖南艺术工作者第一次集体大规模亮相央视春晚。

此次央视春晚,湖南艺术职业学院共参加表演了4个主体节目——三地分会场拜年(深圳部分)、歌舞《青春畅想》、歌舞《朋友》、歌舞《红旗颂》。央视春晚(深圳部分)舞蹈总导演魏佳佳称赞:“你们的表演让舞台熠熠生辉。”值得一提的是,湖南艺术职业学院

从接到任务到完成表演,只花了22天时间。“能在短时间内组织大规模的演出人员,高质量地完成演出,晚会导演很认可我们学生的演出水平和敬业精神,特意让我们名列参演名单第一名。”带队老师张爽介绍,冬天很冷,舞蹈安排学生们在泳池中表演,一些学生感冒发烧了,但没有一个人请假。

“我们吃了不少苦,但收获了宝贵的大型舞台演出经验。这在学校是学习不到的。”舞蹈系学生陈妮萨告诉记者,排练时,虽然每次跳的都是同样的动作,但是每一遍跳下来让自己对节奏的把握、对力度的处理更有体会。演出成功的喜悦,坚定了她将来从事艺术事业的信心。

产教融合升级职业教育

湖南日报3月20日讯(通讯员 曾庚申)“今年的《政府工作报告》对职业教育发展是一个重大的利好。我们一定抓住机遇,让职业教育改革紧随产业升级调整的步伐,让职业教育培养的人才更加符合企业需求。”3月17日,长沙望城区德修职业技能培训学校校长彭辉承这样说。

目前,该学校共开设海关报关、养老护理、IT人工智能物联网+等3个目前国内急需人才的专业技能技术培训专业。彭辉承介绍,在当前我国职业教育改革的大背景下,该校深入推进产教融合,创新开展校企合作,呈现出三个方面的办学特

色:一是培训场地规模大而全,吸收培训人数多;二是切合我国当前经济发展需求,培训专业集中,培训质量有保证;三是学员通过培训,可实现零距离就业,即入学即就业,就业体制完备。据悉,长沙望城区德修职业技能培训学校位于长沙望城经济开发区大汉国际新城内,园区内众多的大中型企业为学校提供了强大的技能技术实训和就业支撑,现有教学场地15000平方米,校内各项教学、生活设施齐全,年培训可达2000人次,是湖南省目前规模最大的职业培训学校之一。

被控收受他人财物520余万元 永州市原副市长张常明受审

湖南日报3月20日讯(记者 于振宇)今天,永州市原副市长张常明涉嫌受贿、滥用职权案在长沙市中级人民法院开庭审理。

检察机关起诉指控,2008年至2016年,被告人张常明利用担任祁阳县县长、祁阳县委书记、永州市副市长等职务上的便利,为祁阳县涇溪水业有限公司、文丽华(另案处理)、李宗豪(另案处理)等单位和个人在资产收购、承接

工程、费用减免等方面谋取利益,先后直接或者通过其妻陈志玉(另案处理)等人非法收受上述单位、个人给予的财物共计折合人民币520余万元。

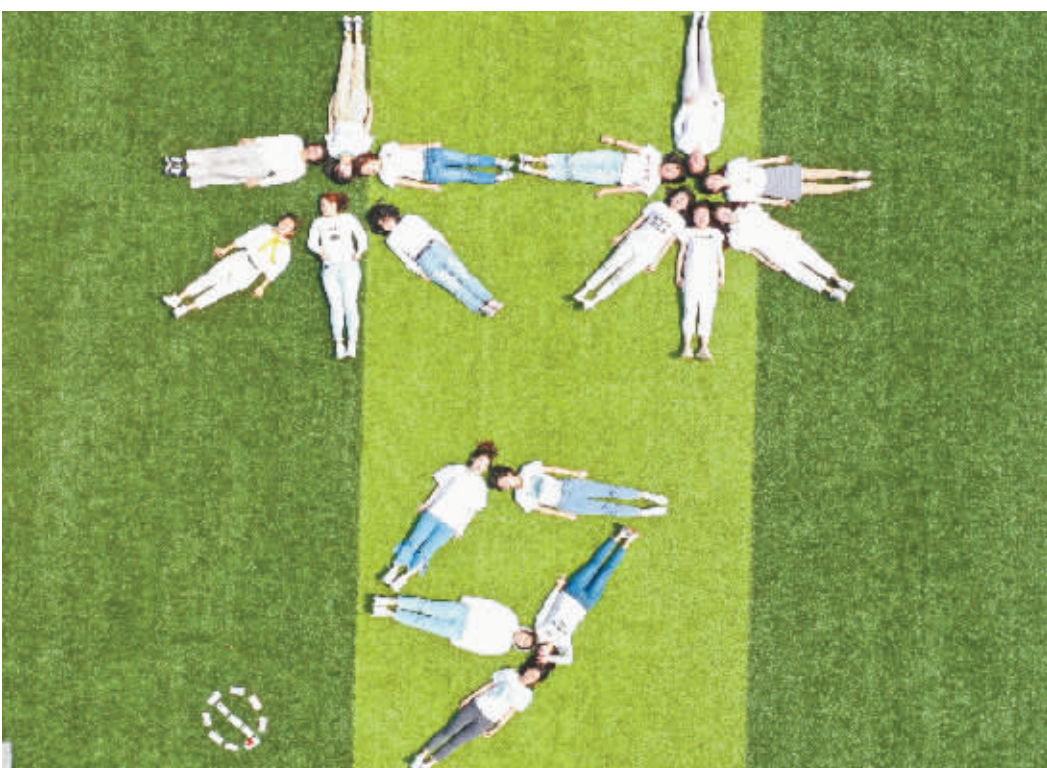
庭审中,控辩双方对相关证据进行了举证、质证,就本案有关事实的认定和法律适用充分发表了意见,被告人张常明作了最后陈述。

因案情重大复杂,法庭宣布将择期宣判。

行为艺术 提倡午睡

3月20日,衡阳市南华大学田径运动场,护理学院的同学用身体摆成一个“梦”字。当天,该校护理学院在学校田径运动场举行行为艺术展示,她们摆成一个“梦”字,将手机摆成一个禁止使用的符号,呼吁大学生们关掉手机入梦乡,迎接世界睡眠日的到来。

夏艺萍 曹正平 摄影报道



临澧大力推广中医药适宜技术

湖南日报3月20日讯(通讯员 王明义)针灸、推拿等中医药适宜技术具有简、便、验、廉的特点,深受群众欢迎。临澧县是全省中医药适宜技术推广先进县。目前,该县10个乡镇卫生院,339所村级卫生

室的医务人员都掌握20项以上中医药适宜技术。临澧县始终坚持中西医并重,以传承为重点,以农村中医药工作为根基,推进中医药传承发展,筑牢基层医疗网底,保障人民健康。近几年来,由

临澧县中医院牵头,建立中医药传承发展基层指导站,每年由县财政拨款15万元专项资金,用于指导传承推广中医药适宜技术的工作。县中医院组织高年资中医药技术人员常年巡回各乡镇卫生院和村卫生室,进行现场指导,每年培训农村中医药人员600人次。目前,每个乡镇卫生院都有中医馆,村级卫生室都有中医针灸理疗室。

中信银行长沙分行:“扶贫更扶智”的真情实践

近日从中信银行长沙分行传来消息,该行成功落地新晃侗族自治县综合教育基地PPP项目贷款5.058亿元。这是中信银行长沙分行落地的首笔PPP项目融资业务,也是中信银行总、分行积极响应国家“金融扶贫”号召的实践成果。

作为一家长期以来坚持社会公益事业的股份制商业银行,中信银行长沙分行“输血”与“造血”并行,多渠道助力脱贫攻坚。无论是以信贷方式给予贫困地区资金支持,还是从机构网点正式进驻邵阳市覆盖湘西南地区,以及推进“中信银行新长城自强班”项目助贫困学子圆梦,并派驻工作队结对帮扶山区贫困村,均取得了丰硕成果,生动诠释了中信银行“为社会尽责”的使命。

夯实教育基础,破解贫困县“大班额”问题

新晃侗族自治县地处湘黔边陲武陵山片区,是湖南省脱贫攻坚的主战场之一。新晃侗族自治县综合教育基地PPP项目也是新晃重点抓的“教育扶贫”项目,力求通过社会资本合作的PPP模式,改善办学条件,解决“不让一个学生因贫困辍学”问题。

项目建设规模约13万平方米,建设内容包括新建一所九年一贯制学校、一所职业中专、教育信息化三通两平台项目以及配套

建设的基础设施和教育教学及生活设备设施等。项目完成后,将新增2400个小学义务教育学位、1200个初中义务教育学位、3600个职业高中学位,加上覆盖全县40多所幼儿园、小学、初中、高中和职业中专的教学综合数据集成平台,从根本上解决教育基础校舍资源严重不足,努力破解新晃“大班额”问题,推进义务教育城乡一体化改革。

正当工程建设如火如荼之际,项目资金问题开始凸显。由于财政部对于PPP项目导致的政府财政债权债务风险进行清库,新晃侗族自治县综合教育基地PPP项目也面临清退出库的风险。

考虑到湘西地区扶贫工作的重要性和新晃侗族自治县政府债务不高,仍处于安全可控的范围内,在相关方面的多方奔走和全力争取下,该项目终于得到了财政部、湖南省财政厅对教育扶贫项目的认可,也成为怀化市唯一一个PPP项目,得以继续开工进行。与此同时,中信银行总、分行在面临地方政府层级较低、财力较弱等多重授信困难,以及同业半途而废的压力下,依然排除万难为该项目提供了资金支持,推动了工程建设顺利进行。

目前,该项目已作为经典扶贫案例,由国家民族事务委员会和中央民族大学申报了中国国际扶贫中心组织的“全球减贫案例”项目。



中信银行长沙分行慰问泸溪县白羊溪乡云上村贫困学子,送去新校服、书包和文体用品。

“扶资”更要“扶智”,为精准扶贫注入强大动力

如何发挥金融服务在精准扶贫中的作用,成为我国金融机构面临的重要课题。

为此,中信银行长沙分行出台了《金融扶贫未来五年工作方案》,提出围绕《湖南省金融精准扶贫规划(2016-2020年)》,在人民银行长沙中心支行等部门以及中信银行总行的指导下,从多方面积极支持、大力开展金融扶贫:一是通过信贷方式给予资金支持,用于贫困地区发展生产,为脱贫提供帮助;二是充分调动资源,推出多元化金融产品,解决贫困群众生产和生活问题;三是进一步加大教育扶贫的投入力度,重点支持义务教育,拓宽非义务教育领域的投入和帮扶;四是继续开展下基层送温暖活动,协助政府做好和谐社会工作。

2016年9月20日,中信银行邵阳分行正式开业,综合金融服务开始覆盖经济相对落后的湘西南地区,为精准扶贫注入强大动力。

“扶资”更要“扶智”,由中信银行与邵阳新邵一中联手打造的“中信银行·新邵一中2017级新长城高中生自强班”正式开班。这是继“2014级新长城高中生自强班”之后,中信银行在湖南地区开展的新三年爱心助学扶贫项目。

据了解,中信银行长沙分行于2014年与新邵一中结对,对品学兼优的高中新生连续三年进行学费及生活费资助,还通过夏令营等活动,让走出大山的孩子接触更高的平台、拓宽眼界。2017年高考该班喜报频传——50名考生本科上线44人,其中23名学生被一本大学录取,更有5名学生被南开大学、暨南大学、中山大学、中南大学等名校录取。

新一届“中信银行·新邵一中新长城高中生自强班”开班后,中信银行与新邵一中再次约定,三年内将继续拨付资金为“自强班”学子提供学习及生活资助,并在上一届基础上丰富活动形式。据悉,“自强班”的学子均来自新邵县贫困家庭,其中不乏住在偏

走进大山深处,“扶”出百姓脱贫好“钱”景

中信银行长沙分行积极响应湖南省委、省政府号召,在省扶贫办的指导下,先后在邵阳市城步苗族自治县汀坪乡桂花村、岳阳市平江县板江乡流江村、衡阳市衡山县永和乡文桥村、衡阳市耒阳新市镇大兴龙村,分别派驻扶贫工作队开展扶贫工作,并在自治州、岳阳、衡阳、湘潭多地开展精准扶贫结对帮扶工作。

2018年,该行向自治州泸溪县白羊溪乡云上村派驻了3人扶贫工作队,并以党支部为单位,明确了47名结对帮扶负责人,与云上村124户贫困户进行结对帮扶。

云上村是苗族土家族聚居村,由原云上村、报木坨村和老寨坪村3个村合并而成,辖3个村民小组,有405户1890人。中信银行长沙分行扶贫工作队扎实开展驻村帮扶工作,按照“两个确保”“两个完善”和“一超过、两不愁、三保障”标准,通过村支两委商议,广泛听取群众建议,因地制宜制订了《云上村扶贫开发规划(2018—2020年)》扶贫脱贫计划。

工作队通过整合扶贫资金,投入10万元翻修村小学教室等300平方米,投入8万元硬化入村部楼道路100米;因地制宜倾力实施产业脱贫工程,投入70万元新建了400平方米的标准化黄牛养殖基地,饲养黄牛50头,使村集体经济进一步发展壮大;工作队还利用后盾单位自身资源,携手战略合作客户蓝思科技在云上村招聘工人,给村民提供就业机会,通过转移就业使村民脱贫摘帽。

多方发力,“扶”出了百姓脱贫好“钱”景。2018年底,经上级相关部门实地检查验收,云上村顺利脱贫出列,脱贫126户581人,贫困发生率由原来的31.22%降至目前0.74%。

(李超 彭毅)



中信银行长沙分行在泸溪县白羊溪乡云上村倾力实施产业脱贫工程,新建了400平方米的标准化黄牛养殖基地。

(本文图片均由中信银行长沙分行提供)

