



栏目协办: 四川省营养学会

睡眠缺失会增加我们身体器质性与精神性疾病的患病风险, 缺觉引起的“微睡眠”让人尴尬甚至致命, 我们需要认真对待睡眠。

长期缺乏睡眠危害大

(上) 成果



人体的各类细胞、组织及器官的生长与修复大多在睡眠时进行, 体内一些重要激素的分泌在深夜睡眠时大大增加。长期缺乏睡眠, 人的记忆力会变差, 创造力会降低, 会容易冲动, 整体的判断力也会下降。

根据国内外有关睡眠时间与疾病和死亡率的关系的研究, 将18岁及以下的居民每天睡眠时间少于7小时定为睡眠不足, 而每天睡眠时间大于9小时则认为睡眠时间过长。教育部和卫生部联合制定的《中小学生卫生工作暂行规定(草案)》中申明小学生

每天应保证睡眠时间为10小时, 中学生为9小时。尽管一般认为老年人因为新陈代谢减慢和体力活动减少而

导致所需睡眠时间减少, 但有证据表明老年人应该保持7~8小时的睡眠。

据调查, 我国居民每天的平均睡眠时间为8.3小时, 其中女性每天的睡眠时间相对大于男性, 随着年龄的增长, 睡眠时间也逐渐减少, 并且同时存在着睡眠不足和睡眠时间过长的问题。

如何评定自己的睡眠质量? 可以使用匹兹堡睡眠质量指数(Pittsburgh sleep quality index, PSQI)量表。该量表简单易用, 其评价结果与多导睡眠脑电图测试结果有较高的相关性, 已成为国外精神科临床评定的常用量表。该量表对我国居民同样适用。

有的时候睡眠质量不佳是

因为一些影响睡眠的生活习惯导致的。如睡前玩手机, 晚饭吃的太晚、吃的过饱, 睡前大量饮水等。而研究发现精神状况对睡眠质量也有不可忽视的影响。当前我国正是高速发展的时期, 快节奏、高竞争、高压力的现实社会生活使很多人无法适应, 家庭压力、学习压力、工作压力、社会文化压力和疾病压力都不同程度的影响着人们的睡眠质量, 而睡眠又反作用于人们的精神状况, 导致更大的压力, 形成恶性循环。

(作者系四川省营养学会常务理事、四川大学华西公共卫生学院营养食品安全与毒理系教授)



儿童过度使用电子设备有损智力?

赛先生的背影

SAIXIANSHENGDEBEIYING 栏目协办: 四川省科学技术普及服务中心

据外媒报道,《柳叶刀儿童与青少年健康》杂志发表的新研究显示, 保证三种日常行为可让儿童拥有更高的脑力: 每天运动至少60分钟, 每天保证9~11小时睡眠, 以及每天不超过2小时的电子设备使用时间。当代儿童及青少年从小就被智能手机、平板电脑等电子设备围绕, 那么, 电子设备过度使用为什么会降低儿童智力呢? 主要有以下几个原因:

信息, 或者说这个信息也是有一定知识性的, 但是对于一个具体的知识点的学习而言, 过多的相关信息会分散学习者的注意力, 反而降低了学习效果。

信息, 或者说这个信息也是有一定知识性的, 但是对于一个具体的知识点的学习而言, 过多的相关信息会分散学习者的注意力, 反而降低了学习效果。

电子设备的趣味性更强。电子设备由于趣味性强, 导致儿童的玩心大发, 学习注意力容易被分散。学习过程是对知识的接受、理解、加工, 最后融合到已有的知识体系中。而过于有趣的信息, 在对知识的接受方面, 是有优势的, 却可能会干扰到信息的整合内化过程。

学习时间的长短。一般学习的效率与注意力有关, 即专注度, 一心一意的学习, 集中注意力在知识点上, 如果超过2个小时, 会出现疲劳, 注意力下降, 反而影响学习效果。

时间往往意味着没在学习。电子设备常用的功能是视频播放和游戏功能, 如果从这个角度考虑, 儿童智力得分下降就容

易理解了, 不是学的时间长, 而是玩游戏、看视频的时间长。

学习者相对被动。电子设备中的知识, 特别是视频影像, 这些信息是经过后期加工过的, 往往带有很多个人的痕迹与思考角度。而经典教材读物是精挑细选、字斟句酌后形成的知识结构和体系, 在学习获取过程中, 学习者掌握主动权, 而且随着知识的获取, 有更多的思考, 而这种思考对于学习是非常宝贵的。因为思考之后的整理、整合、融合、内化, 是知识向着能力、智慧转变的过程。

成瘾性。电子设备出于商业利益的考虑, 信息开发者非常注重提高用户粘性, 在内容上会做相应的安排。儿童一般自制力相对较弱, 容易沉迷于电子设备的使用, 甚至产生对电子设备、对网络的一定程度的依赖性, 进而导致学习能力的下降。(陶宁)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

科普零距离 KE PU YI QU XING 栏目 | 四川省民族科普工作队 协办 | 凉山州科协

提防“黑广播”陷阱

您在收听广播时, 是否突然听到一些奇怪的电台: 看似是“正常”的频率, 里面的“专家”“嘉宾”侃侃而谈的却是不堪入耳的低俗信息? 广播里开通了“热线电话”, 实际上却是在兜售所谓的保健品? 注意了, 这些很可能是非法播放、坑人的“黑广播”。

近日, 西安市公安局刑侦局联合西安市无线电管理委员会办公室等部门, 将位于西安市碑林区一小区民房内的“黑广播”窝点捣毁并进行现场勘查, 查扣非法广播电台设备1套。经查, 该“黑广播”使用103.8频率, 全天播放医疗广告。

“黑广播”是指没有经过无线电管理部门和广电部门审批、注册的非合法电台, 它们大多播放内容低俗的涉性药品广告和假药、假保健品广告, 不仅对百姓生命健康和财产安全带来隐患, 还对正规电台产生干扰, 甚至影响民航飞机的飞行安全。”西安市公安局刑侦局三处民警刘广宇说。

这些非法广播是如何运行的? 民警介绍, “黑广播”的经营者大多通过熟人违规购买广播设备, 以邮寄方式运送。非法安置的设备一般架设在城市的高层建筑里或乡间地势较高处, 发射功率较大, 覆盖面积为5~10公

里甚至数十公里。“为达到鱼目混珠的效果, 这些人自己设置频率, 夹杂在正规电台的频率中间, 极具迷惑性。广播内容经过了‘精心设计’, 有热线电话、专家讲座、嘉宾访谈、音乐等, 都是提前录制好的, 24小时播放。”刘广宇说。

西安市公安局刑侦局民警提示, 群众购买药品和保健品时, 应尽量到正规的药店, 不要通过所谓的“热线电话”购买。只要在广播中听到播放内容是低俗的药品广告, 基本可以判断是“黑广播”, 群众可拨打110报警。(星华)

运动和晒太阳可预防骨质疏松

宁蔚夏

时下, 随着骨质疏松知识的普及, 人们对其重视的程度越来越高, 尤其是女性。为了有效预防骨质疏松, 不少女性往往采取“双管齐下”的办法, 一边服用钙剂, 一边增加如牛奶、豆制品、海产品等高钙饮食的摄入, 以此来弥补不足。其实, 这样做是有失偏颇的, 因为作为预防骨质疏松而言, 还有两个重要因素, 那就是运动和晒太阳。

国外一家调查机构以30岁以上的女性为对象, 对闭经前的女性500人和闭经后的女性500人进行了一项调查。从中获知, 尽管为了壮骨和预防骨质疏松, 1天30分钟以上的运动是有效的和必要的, 但25.7%的人回答运动不到30分钟, 而53.8%的人几乎没进行过运动, 特别是闭经前女性运动不足更为明显, 达到了83.4%以上。作为能够促进骨质形成的阳光照射, 尽管“知道”和“听说过”的人的比例共计

79.3%, 但晒太阳时间不到30分钟的人, 达到了58.3%。

医学研究表明, 在引起骨质疏松症的原因中, 神经肌肉等机械因素起到了相当重要的作用, 运动可刺激机体成骨细胞活动, 减缓骨量丢失, 提高骨矿含量和骨密度。还有, 钙从肠道被吸收, 其中维生素D发挥了重要的作用, 其中维生素D发挥了重要的作用, 维生素D又是不可忽视的重要环节。鉴于此, 人们在预防骨质疏松时, 不能完全依赖药物和饮食, 一定要增强运动和晒太阳的意识, 并付诸实施。

走出邪教泥潭 过上甜蜜生活

活。下岗的他, 起初也到处寻找工作, 因屡屡求职碰壁。慢慢地他的脾气越来越坏, 夫妻俩隔三岔五的就因为一些鸡毛蒜皮的事情争吵不休。

1998年6月, 胡原勇接触到“法轮功”, 好像突然找到了可以逃避现实、寄托精神的依靠, 于是他一头扎进了“法轮功”的世界, 每天“练功”, 跟“功友”们交流心得。由于他对“法轮功”的习练非常认真, 还常常为其他“功友”进行指点和辅导, 他仿佛找到了久违的存在

感。在以后十多年的日子里, “法轮功”的习练者一天天变少, 老百姓对“法轮功”邪教的认识也一天天清晰, 胡原勇的“功友”圈子越来越小了, 可他仍然每天按时“练功”, 痴迷在虚幻的世界里不能自拔。由于缺少正常的社会活动, 他的精神越来越自闭; 由于“法轮功”宣扬的生病不吃药, 也导致他的身体状况越来越差。

胡原勇的妻子多次苦苦相劝却换不来丈夫的回头, 她痛心疾首可也无能为力。于是她来到社区, 哭着向

我们工作人员讲述他丈夫习练“法轮功”的经历, 希望我们能帮她丈夫早日脱离“法轮功”, 回归家庭。于是, 我们工作人员多次去他家, 从拉家常入手, 与胡原勇聊家庭、聊生活、聊人生, 同时, 慢慢地向他揭露邪教“法轮功”的本质。渐渐地, 他从“法轮功”的深渊迈了出来。

2013年3月, 当地社区还帮胡原勇谋了一个驾驶员的工作。现在, 胡原勇回归了正常平静的生活, 家庭经济稳定, 小两口恢复了以前的甜蜜日子。(中国反邪教网)



“如果不是社区工作人员和反邪教志愿者挽救了我, 我真不知道现在会是怎样……”

他叫胡原勇(化名), 初中文化, 曾是一大型建设集团的工人。1997年从单位下岗后, 本不富裕的家庭, 仅靠妻子工资维持一家人的生

科苑百花 四川省老科技工作者协会 协办 第274期

注销公告 成都源奇商贸有限公司(统一社会信用代码: 91510100MA61XD2C5Y)经公司股东决定注销本公司, 请债权债务入自本公告见报之日起45日内向公司清算组申报债权债务, 特此公告。 2018年10月12日

请图片作者与本报联系, 以付稿酬。