

随着现代经济的发展,生活节奏的加快,越来越多的人加入到熬夜的行列。睡眠不够,有些人就会选择白天睡个回笼觉或利用周末好好睡上一天,把丢失的睡眠补回来。那么,睡眠真的能补回来吗?本期我们就邀请《求证》专家为大家讲解关于睡眠的那些事。

丢失的睡眠能补回来吗

本报记者 毕雪

睡眠非常重要

张宇朋:人的一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过的,睡眠质量对于人体健康起着至关重要的作用。良好的睡眠可以恢复人的智力、体力、增强免疫力和记忆能力,并有效促进大脑的正常代谢。

如果一个人长期熬夜,必定会对自己的生活状态和生活质量产生影响,甚至会损害身体健康,严重时还会危及生命。所以,熬夜对身体的影响是补不回来的,好的生活规律和睡眠质量是身体健康的基石,无论在实践中还是在科学研究当中,都已得到验证。

偶尔的一次失眠可以忽略

张宇朋:生活中,有些人突然间就失眠了,可就是这一次突然间的失眠让自己产生了焦虑和恐慌的情绪。其实,人在日常生活中偶尔的一次失眠不用太在意。一般情况下,因为工

作或特殊情况导致的一次或两次的晚睡,失眠都可以忽略不计,不会对身体产生任何影响,比较容易恢复和调整,也可以很自然就回归正常,就像是出国倒了个时差一样。

怎样才能算好睡眠

张宇朋:好的睡眠没有一个完整的定义。一般来说,只要能够保证第二天正常的工作状态、学习状态、精神状态就可以。另外,身体条件达标,体力充沛、有活力。比如说,因为特殊原因,原本晚上的睡眠时间应该是6-7个小时,但是这一夜几乎没怎么睡,第二天就会感到非常困倦,需要进行补充,可能不需要再补睡6-7个小时,有的时候只需要补睡2-3个小时就可以恢复与往常一样的精力。

不同年龄段的人对睡眠需求不同

张宇朋:不同年龄段的人对睡眠的需

求是不一样的,随着年龄的增长,人的睡眠时间就会越来越少,睡眠的需求和睡眠能力都会逐渐下降。儿童青少年的睡眠时间、需求、能力相对多和强,老年人则相对少和弱。

长期失眠要去医院检查

张宇朋:如果持续存在失眠问题,建议去正规医院进行详细检查,进一步评估。睡眠的重要性值得每一个人关注和重视,良好的睡眠有利于身心健康。



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:长春市第六医院心理科一病区(睡眠障碍诊疗中心)主任,主任医师。从事心理、精神科临床工作20余年,擅长运用认知疗法和内观疗法解决失眠、焦虑症、抑郁症及精神分裂症恢复期等心理问题,对癫痫伴发精神障碍有所研究,对物质滥用及成瘾行为有较深造诣。

构建全新信息化安全教育体系

本报讯(记者李文瑶)为认真贯彻落实教育部《生命安全与健康教育进中小学课程教材指南》,持续提升中小学安全教育水平,完善安全风险预防体系,健全安全教育和风险管控机制,省教育厅依托“第六届中国教育创新成果公益博览会卫星系列会议”,于近期组织全省2022年教育系统安全教育网络培训,各市(州)教育局、教师进修学校相关负责人,中小学主管安全工作校长、专兼职教师全员参加培训。

会议邀请首都师范大学儿童与未来教育创新研究院院长刘慧教授、北京教育学院李雯教授、中国教科院教育法治与教育标准研究所副研究员马雷军博士讲授了学校安全教育智慧化教学的实践意义、基本路径和方式方法。

省教育厅学校安全处在会上分享了吉林省智慧化安全教育课程的成果与经验。信息化教学平台“中小生命与安全教育云应用系统”创始人江荣辉系统宣讲了云应用系统的使用方法,并展示教学案例。依托“中小生命与安全教育云应用系统”,长春市、图们市为学生创设沉浸式安全教育体验。当前,全省安全教育课程总使用量超125万人次,实名注册学生16.5万名,教师4369名。

省教育厅积极推进在“5G+互联网”背景下信息化教学平台的应用和推广,将安全教育融入常规教学,打造沉浸式课堂体验,多元化教学模式,动态监督管理,构建全新的信息化安全教育体系,为学生打造学得懂记得住用得上的生命安全和健康教育课程。

依托四平红色文化区域特点,吉林师范大学博达学院文学院学生党支部积极践行全国高校思想政治工作会议精神,结合专业特色和基层党建工作实际,夯实基础、强载体、重创新、增动力,全面开创民办高校基层党建“党建+”育人新局面。

构建“党建+”育人体系

这个学生党支部积极探索“守好一段渠、种好责任田”的实践路径,创新党建工作形式,逐步形成了“党建+”育人新体系,有效增强民办高校立德树人多样化、前代化和实用化能力。

学生党支部获批第二批新时代“全国党建工作样板支部”培育创建单位后,通过将党建育人模式应用到全国党建样板支部的实践过程,从“情”和“源”的层面将党建工作提升到了价值维度,进一步夯实了学生的世界观、人生观和价值观基础,深入践行了“培养担当民族复兴大任的时代新人”的历史使命。

探索“党建+思政教育”模式

正党风,强化支部堡垒作用。文学院学生党支部将高校基层党建与思政教育有机融合,深入挖掘思想建党、理论强党机制内涵,全面探索支部建

设体系,开创了“三个一”支部工作方法,即“党建+思政教育”一条主线、提高政治站位一个关键、打造一套管理制度。通过每月召开1次支委会、每季度召开1次党支部大会、每年开展1次民主生活会、1次民主评议党员,党支部每人每月学习5小时以上,“学习强国”每人每天学习20积分已经成为常态。同时,线上线下同步开设党建建设专栏,设置了“平语近人”“时事速递”“红色文化”三个栏目,与线上微博、公众号等平台每周同步更新。截至目前,该专栏已经持续3年,形成文字材料6册,累计文字近50万字。

树学风,强化支部带动作用。发挥党支部示范引领作用,开展党建制度化、规范化、标准化建设,抓好两个“着力点”。着力



2022年3月以来,全球多个国家和地区报告了不明原因儿童严重急性肝炎。目前该病因不明,我国暂无相关病例报告。为提前做好医疗救治准备,国家卫生健康委组织制定了《不明原因儿童严重急性肝炎诊疗指南(试行)》。 新华社发 王鹏 作

长春急救中心将在吉大一院建立急救分站

本报讯(记者张添怡)为缓解长春市院前急救压力,提高急救救治水平,6月16日,长春急救中心与吉林大学第一医院签订“关于建立长春急救中心吉大一院急救分站”协议书。急救分站启动后,将进一步为急诊患者提供高效优质的医疗急救和转运服务,整体提高急危重症患者的院前急救水平。

记者从签约仪式上了解到,长春急救中心吉林大学第一医院急救分站将建于

长春市朝阳区万宝街与解放大路交会处(吉大一院3号楼西侧)。长春急救中心按照《救护车配置标准》要求提供急救分站运行所需急救车辆、药品、医疗耗材等。吉大一院则成立“120”急救分站工作组,分管医疗副院长任组长,医务部及急诊科负责协助长春急救中心来管理急救分站,配备院前急救医生6人,急救护士6人,实行24小时值班工作制。

近年来,长春急救中心120专线全

年接听电话达到40万次以上,急救有效出车9.6万次以上,其中吉大一院年接诊急危重症患者超过25700人,占比26.8%,吉大一院在长春市院前急救事业中发挥着重要作用。

吉大一院党委书记吕国悦介绍,将在最短的时间内完成吉大一院急救分站的前期准备工作。希望通过急救分站的建立,与长春急救中心携手并进,积极探索“平时服务、急时应急、战时应急”的动态急救服务模式,持续提升服务水平、提高医疗质量,跑出加速度,实现新突破,为建立健全长春市医疗急救服务体系作出更大贡献。

创新机制育新人

——吉林师大博达学院文学院学生党支部记事

本报记者 崔维利 通讯员 刘丽

构建平台。创建“四微”工作机制,即通过微声音、微心得、微视频、微榜样,强化带动作用。截至目前,此系列活动受益学生及服务群众已达2000余人。着力建好载体。通过召开系列学习分享会,由党员推荐一本好书或分享一个实用性强的学习经验,提升学生学习兴趣;通过党员带头学习原著,增强学生的政治理论素养;通过开办国学讲堂,将中文专业特色融入学习中。

传家风,强化党员品德培育。深入开展母亲节征文、我为父亲写诗、我的家风故事等系列“传家风”活动,现已征集稿件1000余篇,文字总量达到20万字,汇编材料4本;举办“传承”主题系列活动,连续10年举办“蓁蓁桑梓,深情满怀”“悠悠中国梦,拳拳赤子心”“九九重阳抒楹联,贺佳

节”“粽情端午”等系列主题活动,重温中华民族传统习俗,厚植家国情怀。

建立“党建+情怀”育人机制

守初心,牢记使命。开设党的理论知识学习班,由教师党员与学生党员共同讲解党的理论知识,通过PPT解读、集体观影、红歌赛、情景剧、诗歌朗诵等方式,丰富课程内涵,增强学生学习积极性。目前,受教育学生已达2000余人次,形成学习汇编材料5本。

育红心,坚定信仰。深入开展新生入党启蒙和爱国主义教育,现已有20年历史。在重大节日举办专项主题活动,传承历史、铭记历史;结合专业特色,组建文学院学生社团——“诗团”,成员们写诗吟诗,排练50余场爱国主义诗词朗诵《少年中国说》,演出50余场次。

献爱心,志愿服务。依托文学院青年志愿者协会,创新志愿服务新模式,细化志愿服务内涵,构建起常态化服务、细致化帮扶、感情化陪伴的帮扶机制。现已建立四平聋哑学校、四平市残联儿童康复中心和梨树县关爱特殊儿童康复教育中心3个志愿者活动基地。目前,青年志愿者协会已达1300人,每年都开展志愿服务活动,为孩子们送去温暖。

本报讯(记者张鹤)为抢抓2022届毕业生求职关键期,全力促进毕业生积极有效就业,吉林大学学生就业创业指导与服务中心于近期开展了“‘周周’促进‘百日’落实”——吉林大学2022届毕业生就业创业促进活动。

今年毕业季,学校学生就业创业指导与服务中心拓展活动内容,将就业促进周活动转移至线上举办,以“积极就业向未来”为主题,联合长春市内公考机构共同开展了3场就业指导系列线上直播课程培训。围绕国考、军队文职人员考试,解析重要考点、薪资待遇、发展空间,提供备考指导。针对各地区人才引进面试形式,从面试礼仪、面试基础、作答技巧进行指导,帮助学生正确认识职业性质,审视自身与期待职业的匹配度,树立良好的择业、就业观念。

同时,全校35个培养单位广泛参与,通过“云”端举办以经验分享、政策解读、职业规划等为主要内容的15场朋辈专题分享会、12场主题讲座以及用人单位专场推介、校企互访等40余项活动,通过以点带面的方式,实现对全校毕业生就业活动全覆盖。下一阶段,吉林大学学生就业创业指导与服务中心还将继续做好2022届毕业生就业创业“百日冲刺”相关活动,积极为学生谋出路、找发展,丰富就业指导服务内容,进一步提高毕业生就业落实率。

“全国科技工作者日”主题展 全国巡展吉林站活动落幕

本报讯(记者景洋)记者从省科协了解到,日前,“全国科技工作者日”主场活动之一——“众心向党 自立自强 一党领导下的科学家”主题展全国巡展吉林站活动落幕。活动分为三期,以线上线下结合的形式开展,线上点击量共达331.5万次。

活动通过“云看展”“云赏剧”“云观影”“云对话”的形式展开。“云看展”环节,观众跟随科技辅导员的讲述感受科学家集智攻关、团结协作的协同精神以及甘为人梯、奖掖后学的育人精神;“云赏剧”环节特邀公众一起欣赏省科技馆原创科普剧《免疫联盟大作战》和梦幻剧场影片《科科系列之星光之旅》;“云观影”环节除中国科学家精神影片展映外还连线长春理工大学王大珩展览馆,带领公众观看纪录片《我们的老校长——王大珩》,感受他毕生都在实践“科技强国”诺言的爱国精神;“云对话”环节,可线上聆听21位国家最高科学技术奖获奖科学家送给青少年的寄语,引导青少年以科学家为榜样,树立正确偶像观。

我省再添5名“白求恩式好医生”

本报讯(记者张添怡)在近日举行的纪念白求恩精神研究会成立25周年大会上,第五届“白求恩式好医生”揭晓,我省有5名医生获“白求恩式好医生”称号。自该项活动启动评选以来,截至目前,我省共有21名医生获此殊荣。

据了解,为纪念和弘扬白求恩同志的崇高职业精神,白求恩精神研究会、中国医师协会自2016年起联合举办推荐宣扬“白求恩式好医生”大型公益活动。要求候选人理想坚定、对伤病员极端热忱、对工作极其负责、对技术精益求精,科研或医疗技术水平需在全国医疗领域具有重大影响。

我省获得第五届“白求恩式好医生”荣誉称号的有:吉林大学第一医院心血管病诊疗中心主任医师郑杨、吉林大学第二医院骨科医学中心主任医师王金成、吉林大学口腔医院主任医师张志民、吉林大学中日联谊医院主任医师高宇飞、吉林省肿瘤医院超声科主任医师张钧。

他们无论身在何处,都用实际行动彰显了“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的职业精神,更是我省21万余名医师的杰出代表。

机器人辅助半肝切除术完成

本报讯(记者毕雪)近日,国文医疗集团长春院区利用手术机器人成功辅助完成了一台半肝切除手术,这是手术机器人在东北三省民营医院中的“首秀”。

患者姜女士,47岁,因体检时发现肝左叶占位,到该院肝胆胰腹膜后肿瘤外科就诊。经该科主任李德刚检查后,以多学科会诊模式(MDT)为患者制定了个性化的诊疗方案,并确定实施达芬奇机器人辅助下半肝切除术。手术历时两个半小时顺利完成,患者术后恢复良好,经短暂住院恢复后,便可出院。

李德刚表示,医院的达芬奇机器人辅助手术系统在东北三省的民营医院里尚属首家,它有很多优势,镜头可放大10倍,手术画面更清晰,手术操作更精细,对患者的损伤更小。可减少患者术后并发症的发生,对患者的愈后恢复更加有利。

东北师大上演毕业灯光秀

本报讯(记者张鹤)毕业灯光秀作为东北师范大学网络思想政治教育的重要载体,是毕业季主题教育活动之一,也是每届毕业生翘首以盼的毕业礼物,至今已连续举办6年。6月12日,在这个特殊的毕业季,学校毕业灯光秀如约而至,为毕业生们送上了最真挚的祝福。

本次灯光秀共展示了96幅画面,涉及231个寝室,由35名辅导员、34名学生志愿者合作完成,近两万名师生登录线上平台观看了现场直播。灯光秀包含三个篇章。第一章“青春战疫”,表达了全校师生面对这场突如其来的疫情所展现的精神面貌与勇气担当;第二章“东师岁月”,高楼上依次显示学院简称,将毕业生带回到东师的四年时光;第三章“扬帆起航”,母校祝愿毕业生书写美丽人生,诉说依依惜别之情。