

教你四招获得好睡眠



世界睡眠日

关注睡眠就是关注健康



失眠≠失眠症

当失眠每周出现三次以上，引起的症状维持三个月以上，且一定影响到白天的生活时，才称之为失眠症。这部分人群一定要尽早就医。



一定要睡8小时才算好吗？

不同年龄段人群建议平均睡眠时间：
14~17岁（青少年）：8~10小时
18~25岁（青年人）：7~9小时
26~64岁（成年人）：7~9小时
65岁以上（老年人）：7~8小时



如何获得好睡眠？

- 避免熬夜，保持固定的生物节律，每天在固定的时间上床休息，按时起床。
- 睡前4~6个小时，避免喝浓茶、咖啡或含咖啡因的饮品。
- 避免夜间运动、外出活动，睡前不要过度用脑等。
- 上床后不要再看手机、听广播、看报纸等。

人类生命中三分之一的时间在睡眠中度过，良好的睡眠是人体机能的“加油站”。若长期睡眠不好，人体就会产生一系列的躯体症状和精神疾患。

黑龙江省哈尔滨市第一专科医院精神科主任医师范勤毅介绍，长期睡眠不好会对人体造成多种影响，导致注意力不集中、记忆力下降等，影响工作和学习效率；会使机体免疫功能下降，导致心脑血管疾病的发生；还会对情绪造成影响，出现焦虑、抑郁、做事情兴趣感下降等。

“在现实生活中，很多人的睡眠都存在各种各样的问题。临床上通常将睡眠障碍分为失眠症、睡眠相关呼吸障碍、过度嗜睡障碍、昼夜节律睡眠障碍、异态睡眠、不安腿综合征等。”范勤毅医生说，失眠症是最常见的睡眠障碍。几乎每个人都曾有过失眠的经历，但并不是说失眠了，就是患上失眠症了。当失眠每周出现三次以上，引起的症状维持三个月以上，且一定影响到白天的生活时，才称之为失眠症。这部分人群一定要尽早就医。同时不要因为一两次的失眠就给自己扣上失眠症的帽子，越是在意失眠，越容易引起精神紧张，更会导致晚上睡不好。

范勤毅医生表示，良好睡眠有以下标准：一是睡眠时间足量，睡眠时间因人而异，有些人可能睡6小时就能恢复体力，完成一天的活动，而有些人则可能需要8小时的睡眠才能从疲劳中恢复过来。二是睡眠应是连续的、稳定的，不能一天24小时中拼凑起来的几个小时，夜间醒来的次数不宜超过2次。三是睡醒后感觉神清气爽，精神饱满，如果醒来后感觉困倦、乏力、烦躁，出现不能集中精力、工作能力下降等情况，就说明没有睡好。

如何获得好睡眠？范勤毅医生建议，避免熬夜，保持固定的生物节律，每天在固定的时间上床休息，按时起床；睡前4~6个小时，避免喝浓茶、咖啡或含咖啡因的饮品；避免夜间运动、外出活动，睡前不要过度用脑等；上床后不要再看手机、听广播、看报纸等。

人民网



什么是良好睡眠的标准？

睡眠时间足量，睡眠时间因人而异，有些人可能睡6小时就能恢复体力，完成一天的活动，而有些人则可能需要8小时的睡眠才能从疲劳中恢复过来。

睡眠应是连续的、稳定的，不能一天24小时中拼凑起来的几个小时，夜间醒来的次数也不宜超过2次。

睡醒后感觉神清气爽，精神饱满，如果醒来后感觉困倦、乏力、烦躁，出现不能集中精力、工作能力下降等情况，就说明没有睡好。



褪黑素能否拯救失眠？

褪黑素改善睡眠作用主要体现在帮助入眠，但对于睡眠过程中的睡眠质量差、容易醒、睡眠时间短等问题，并没有显著改善，而且长期大量服用褪黑素，对人体也有不少危害，被失眠困扰的朋友还需谨慎选购和服用。



睡不好≠失眠

不少人都出现过“睡不好”的情况，但偶尔睡不好，并不等于失眠。

判断失眠的标准：3个30分钟

- 入睡困难：入睡超过30分钟
- 睡眠维持困难：醒后再入睡超过30分钟
- 早醒：比平时提前醒来超过30分钟

以上情况，一周超过三天，且社会功能受损，第二天身体不适。



睡眠障碍对人体的危害？

- 注意力不集中、记忆力下降等，影响工作和学习效率。
- 使机体免疫功能下降，导致心脑血管疾病的发生。
- 对情绪造成影响，出现焦虑、抑郁、做事情兴趣感下降等。



睡眠

人类生命中1/3的时间是在睡眠中度过，良好的睡眠是人体机能的“加油站”。若长期睡眠不好，人体就会产生一系列的躯体症状和精神疾患。



睡眠障碍

临床上通常将睡眠障碍分为失眠症、睡眠相关呼吸障碍、过度嗜睡障碍、昼夜节律睡眠障碍、异态睡眠、不安腿综合征等。失眠症是最常见的睡眠障碍。

羽绒服清洗剂、小白鞋清洗剂和去渍笔，从成分上看其实大同小异。它们的原理是以表面活性剂作为去污有效成分，再加上辅助溶剂、增稠剂、起泡剂等成分。

随着天气逐渐转暖，不少人脱下了厚重的羽绒服，换上了轻便的春衣。把羽绒服放入衣柜前，少不了重要的一步——清洗。

每年到这个时候，羽绒服清洗剂的销量都有所增长。“羽绒服清洗剂让我省下了一大笔干洗费，它配方温和，可以深层去污，不伤羽绒。洗完后衣服蓬松柔软，还有淡淡的香味。”一位网友在某社交平台上推荐道。

受到追捧的清洁产品不只是羽绒服清洗剂，还有小白鞋清洗剂、去渍笔……这些“网红”去污产品的去污原理是什么？它们真有那么神奇吗？记者就此采访了清华大学化学系博士、科普作家孙亚飞。

有效成分是表面活性剂

在某电商平台，记者以“羽绒服清洗剂”为关键词进行搜索，发现了大量类似产品。大多数商家宣称，这种产品适用于羽绒服、毛料、光面衣料等衣物，能够应对油污、汗渍、茶渍、口红渍、咖啡渍等各种污渍，并且去污快、去污效果明显。在使用时，只需摇晃罐体、按压泵头，将清洗剂涂抹至污渍表面，用清洁刷向同一方向轻轻刷洗，刷洗干净后用拧干水的湿毛巾擦去多余泡沫，即可完成清洁。

记者以同样的方式查看了某品牌小白鞋清洗剂。商家宣传界面显示，若想清洁小白鞋，只需先用刷子刷净鞋面浮尘，轻摇产品，对准鞋子按压喷头喷出泡沫，等待半分钟后用湿巾擦拭干净鞋面即可。

使用去渍笔的方式则更为简单，先用纸巾擦除衣物表面多余的污渍，再在污渍下方垫上一层纸巾，而后用去渍笔沿污渍外围向内用力涂抹，直至污渍淡化，最后用拧干的湿毛巾擦拭表面残留液体就行了。

记者通过比较这3种产品的成分表，发现其中都含有“表面活性剂”这一成分。同时，一些羽绒服清洗剂商家明确表示，由于产品内含有可燃性溶剂，因此需将其远离高温和明火。

“羽绒服清洗剂、小白鞋清洗剂和去渍笔，从成分上看其实大同小异。”孙亚飞表示，“它们的原理是以表面活性剂作为去污有效成分，再加上辅助溶剂、增稠剂、起泡剂等成分。”

表面活性剂是怎么完成去污“使命”的？

日常生活中，油和水的极性不同，无法相互溶解，因此无法用水洗的方式去除油污。而表面活性剂这类物质可以将两种不同极性的物质“连接”在一起，它的“一只手”——亲水基团可以“抓住”水，“另一只手”——亲油基团可以“抓住”油污，有了它油污就可以被水冲走了。

“表面活性剂不光是这些‘网红’去污产品的有效成分，同时也是一般洗衣粉或洗衣液中的有效成分。”孙亚飞补充道。

虽然这些清洗剂的有效成分和去污原理是相同的，但是根据清洁目标的不同特征，不同种类的产品在相关参数方面略有差别。

“例如，当清洁目标为白鞋时，考虑到鞋面比较粗糙、需要通过摩擦才能清除表面的污渍，因此生产厂家会在配方中加入有利于摩擦的小颗粒，同时也会增加泡沫的生成量，以便将污渍从微孔中带出来。”孙亚飞说，“羽绒服清洗剂的情况则相反。羽绒服表面相对光滑且面积较大，因此在设计时，生产厂家会降低清洗剂的黏度和泡沫丰富程度，并增加有机溶剂，这样有助于清洗剂的快速挥发，以达到类似干洗的效果。”

虽然使用方便但也有短板

孙亚飞表示，“网红”清洗剂生产厂家通过选择合适的表面活性剂，例如新型非离子表面活性剂，大幅度降低了清洗时的用水量，甚至可以用易挥发的有机溶剂替代水，从而实现了便携的目的。

不过，孙亚飞提醒，这些清洗剂也有不足。首先，这些清洗剂很难进入衣物纤维内部，通常只是清洁了表面。“大多数情况下，只清洁表面就已经足够。但有些时候，衣服或鞋吸收了汗液，其纤维内部可能因此滋生了一些细菌。只清洗表面，并不能达到彻底清洁的效果。”孙亚飞表示。

其次，某些清洗剂中的有机溶剂可能会损伤面料。孙亚飞提示，使用者最好不要一下子大面积使用清洗剂产品，而是需仔细阅读产品说明书，然后在诸如羽绒服的袖口等不易被人察觉到的地方小范围地试一试，确定清洗剂对面料没有伤害后再继续使用。

再次，使用清洗剂时要远离明火，避免可燃性溶剂引发火灾。最后，使用完这些清洗剂后，会有一些成分残留在衣服表面，包括不易挥发的表面活性剂等。“如果是对这些物质过敏的人，再次穿这些衣服或鞋的时候，可能会出现皮肤瘙痒等症状。因此，对于这类人群，此类便携式的清洗剂并不适用。”孙亚飞提醒道。

羽绒服清洗剂：只能清洁表面，无法深入纤维

智能纳米技术按需输送胰岛素

据发表在新一期《先进材料》杂志上的一项临床研究，澳大利亚科学家设计了一种高级人工胰腺系统，仅在身体真正需要时才精确而巧妙地释放胰岛素，从而使血糖控制更加可靠。

目前的胰岛素疗法要求患者全天监测血糖，并根据食物摄入、运动、压力、疾病和其他因素变化情况多次注射精心计算的剂量。这导致有些人每天必须给自己注射多达5次。

虽然连续血糖监测设备可消除或减少刺破手指，胰岛素泵可自动输送胰岛素，但它

们非常昂贵，而且仍然无法计算出正确的胰岛素用量。

莫纳什大学领导的多学科联合团队此次开发了一种新的“人工胰腺系统”，其使用植物糖原纳米颗粒，被称为“纳米糖平台”，因为它们由葡萄糖制成，可根据血液中的葡萄糖水平输送和释放胰岛素。

工程化的纳米糖平台能实现快速和持续的葡萄糖反应性胰岛素输送，比其他系统更持久、更智能。研究人员称，该系统意味着更少的注射，且可能不再需要测量葡萄糖水平。患

者一般每12小时只需要注射一针，并可进行自我调节。

纳米糖平台还是可生物降解的，纳米糖颗粒被设计用来控制胰岛素的释放并通过淋巴系统吸收到血液中，研究显示，其通过单次注射就能在两种不同的I型糖尿病模型中实现快速血糖控制。

研究团队认为这种新方法不仅高效，而且可生物降解，使用了自然方法，显著降低了不良影响或免疫反应的可能性，他们希望该项目最终可进行临床试验。

科技日报

营口市站前区人民法院向社会公布执行案件失信被执行人名单(第323期)

自 然 人			
1. 苏铁威,男,住辽宁省营口市西市区新华路南44号19,身份证号码:2108021976****2030,执 行 案 号:(2020)辽0802执1089号	鱼圈区芦屯镇官屯村4号386,身份证号码:2108811986****1886,执行案号:(2020)辽0802执1283号	2108021973****2076,执 行 案 号:(2020)辽0802执1370号	658号
2. 耿永山,男,住辽宁省营口市站前区光明南里2号23,身份证号码:2108241964****6115,执 行 案 号:(2020)辽0802执733号	6. 郭艳秋,女,住辽宁省大石桥市沟沿镇阎家村04号6-1-1,身份证号码:2108821986****1521,执行案号:(2020)辽0802执1284号	10. 吴彬,男,住辽宁省大石桥市沟沿镇阎家村04号6-1-1,身份证号码:2108821984****1511,执行案号:(2020)辽0802执1284号	14. 任丽,女,住辽宁省营口市站前区艺林路9号1-2-4,身份证号码:2108021965****202X,执 行 案 号:(2020)辽0802执1470号
3. 林秀丽,女,住辽宁省盖州市陈屯镇黄哨村8号105,身份证号码:2108241978****4521,执 行 案 号:(2020)辽0802执1282号	7. 魏星,男,住辽宁省营口市西市区西环西里23号1-2-5,身份证号码:2108031990****2519,执行案号:(2020)辽0802执1446号	11. 谭丽华,女,住辽宁省营口市鲅鱼圈区新港街39号1-4-1,身份证号码:2108041968****104X,执行案号:(2020)辽0802执1262号	15. 王秋实,男,住铁力镇宏伟社区一组,身份证号码:2390051985****2816,执行案号:(2020)辽0802执1577号
4. 李伟,男,住红岸街道火力二委4号楼2单元502室,身份证号码:2302061967****0531,执 行 案 号:(2020)辽0802执1001号	8. 刘宝开,男,住辽宁省营口市西市区桃园里7号26,身份证号码:2108031954****0517,执 行 案 号:(2020)辽0802执1087号	12. 苑忠山,男,住辽宁省营口市老边区宁园里20号182,身份证号码:2108111965****1015,执 行 案 号:(2020)辽0802执1583号	16. 王桂芬,女,住辽宁省营口市西市区桃园里7号26,身份证号码:2108031953****0528,执 行 案 号:(2020)辽0802执1087号
5. 张晓玲,女,住辽宁省营口市鲅	9. 何壮,男,住辽宁省营口市站前区东晶里150号,身份证号码:	13. 郑立喜,男,住赵圈河镇园林村0376,身份证号码:2111211979****323X,执行案号:(2020)辽0802执	17. 张盛海,男,住辽宁省营口市鲅鱼圈区芦屯镇官屯村4号333,身份证号码:2108241964****1837,执行案号:(2020)辽0802执1281号
18. 赵久威,男,住辽宁省营口市站前区校园里6号37,身份证号码:2108111968****1515,执 行 案 号:(2020)辽0802执1059号			
19. 陈晓红,女,住红岸街道火力二委4号楼2单元502室,身份证号码:2302061968****0721,执行案号:(2020)辽0802执1001号			
20. 林昊,男,住辽宁省营口市站前区艺林路9号1-2-4,身份证号码:2108031963****0517,执 行 案 号:(2020)辽0802执1470号			

