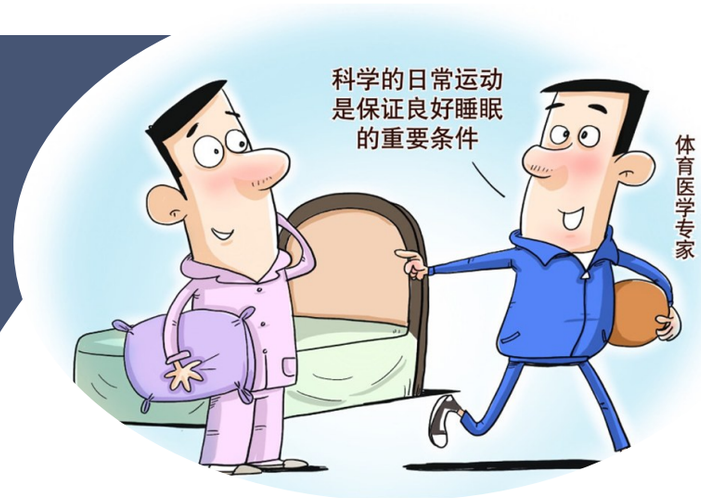
好好睡觉,怎么变得这么难

在购物平台上,香薰、睡眠喷雾、枕头、眼罩、耳塞等助眠产品销量动辄成千上万;在社交平台上,拥有数万名成员的失眠小组每天都有人交流自救措施。

中国睡眠研究会发布的《2021运动与睡眠白皮书》显示,目前中国有超过3亿人存在睡眠障碍问题,睡不着、睡不好、睡不醒、不想睡……好好睡觉,怎么变得这么难?



新华社发 王鹏 作

为什么就是睡不着

"身体觉得很累,大脑还非常兴奋,躺在床上,脑子里走马灯一样放电影。"从事设计工作的李涛形容入睡困难的感觉,"有时候睡觉比工作压力还大,越想睡越睡不着,越睡不着越着急。"身体疲惫,精神亢奋,这并不是个别现象。

谈及睡不着的原因,压力是一个高频词。"现代社会生活节奏快,工作压力大,想的问题比较多,思虑多就容易导致神经紧张,一紧张就容易睡不着。"北京大学第六医院睡眠医学科主任孙伟介绍。

"压力带来焦虑、抑郁等情绪,情绪影响褪黑素等激素的分泌和五羟色胺等神经递质的传递,最后表现为睡眠问题。"北京交通大学心理素质教育中心副主任、中国心理卫生协会科普专家张驰分析。

"头轻脚重"的现代生活方式也会导致晚上不容易入睡。"很多人白天吃饭比较匆忙,就倾向于吃一顿丰盛的晚餐或夜宵补偿自己;或是白天没时间运动,晚上运动等习惯,这些都不利于之后的睡眠活动。"清华大学附属北京清华长庚医院睡眠医学中心副主任医师尹国平说。

为什么总是不想睡

"早上起床困难的时候都下定决心晚上一定早睡觉,到了晚上,玩着手机又忘了白天困乏的痛苦,每天循环往复。"就职于一家咨询公司的杨静说。除了想睡不能睡的人,还有很多像杨静一样留恋清醒的世界,不愿入睡的人。

"不少上班族喜欢熬夜之后,选择休息日再睡一个长觉补欠下的'睡眠债'。但目前没有任何临床证据证明,过去欠下的'睡眠债'可以通过事后长时间的睡眠来弥补。"首都医科大学附属北京安定医院医师郭雨萌说。

工作、学习、娱乐、社交……为什么睡眠更容易成为被牺牲的选项?"睡眠剥夺不像感冒、发烧等具有即时性表现,它的影响更多的是一个日积月累的过程,今天没好好睡,忍一忍过去了,好像也没什么,但实际上危害已经存在了。长期睡眠剥夺会造成细胞的氧化应激,加速细胞衰老,造成身体各个器官功能异常等问题。人体虽然有代偿能力,但随着年龄增长,代偿能力减弱或者慢性损伤积累到一定程度的时候,就可能会出现一些症状了。"为此,尹国平呼吁:"丰富多彩的生活还需要以健康良好的身体为支撑。"

睡眠自由有多难

睡眠对很多人而言,正成为一件努力才能达成的事,睡眠自由也成为一件奢侈品。时间不够、工作压力、社交安排、娱乐活动、心理状态……限制睡眠自由的因素既有客观的也有主观的。

"睡眠可以恢复人的精力和体力,调节人的情绪,提高人的免疫力……作为一名睡眠医学工作者,在我看来,睡眠甚至比吃饭和运动还重要,在所有健康因素里优先级很高。"孙伟说。"不管是《健康中国行动(2019—2030年)》提出的'成人每日平均睡眠时间从2022年起到2030年要达到7~8小时'的'睡眠新国标',还是现在热烈讨论的'双减'对保障中小学生睡眠时间的决心,都传达出国家层面对睡眠健康的重视。但在个人层面,很多人还没有把睡眠健康放在足够重要的位置。"

"客观环境不易改变,但仍要为自己营造一个好的睡眠环境,采取一些积极有益的助眠措施。"尹国平认为,"白天多晒太阳,多运动;睡前避免玩电子产品,尤其是看情节激烈的影视作品或玩游戏,选择利于平和心态的睡前读物;保持睡眠环境的黑暗和安静,室内温度以20摄氏度左右为宜……这些都有助于提高睡眠质量。"

孙伟将自己治疗失眠的临床经验总结为"上下不动静"五字法则,五个字分别代表晚上定点上床;早晨定点下床;不补觉、不赖在床上做与睡眠无关的事情;白天有氧运动1小时;每天静心练习1小时。孙伟说:"睡眠自由很难,但在正确方法的帮助下,每个人都能多为自己创造一些自由的空间。" (陈童)

航天科技五院西安分院

为航天员出仓搭建通信"天路"

本报讯(记者 薛生贵)11月8日1时16分,经过约6.5小时的出舱活动,航天员翟志刚、王亚平安全返回天和核心舱。神舟十三号航天员乘组第一次出舱活动取得圆满成功。

航天科技集团五院西安分院研制的第三代中继终端产品为航天员出舱提供全程通信保障,航天员乘组出舱画面以及向地面报告的"感觉良好"的声音均是通过西安分院研制的中继终端传回地面的。

在空间站任务中,航天员通过出舱活动,完成空间站的维修、维护及建造等任务。出舱后,航天员将面临太空空间环境的严峻考验,容不得半点差错。因此,进行出舱活动时与地面建立高速及时的测控通信尤为重要。那么,地面测控通信是如何全程支持保障出舱活动的呢?

据悉,要确保航天员与地面测控通信的实时畅通,就必须依靠西安分院研制的第三代中继终端产品。它通过与中继卫星天链一号和天链二号建立中继链路,实现中继通信。这就好比在太空中搭建了地面与中继卫星、中继卫星与航天员之间的"天路"。这对于保证地面与航天员的持续通信发挥着重要作用。在此次任务中,航天员要实现在太空六个月的长时间驻留,这也是对中继终端通信测控能力的一大考验。

"这对于之前的设计而言可谓是一大突破。"相关专家介绍说,空间站天和核心舱的中继终端与其他型号在设计上最大的区别在于,为了保证在轨使用的长寿命,需要具备在轨可维修性。航天员的一项常态活动就是出舱,并开展舱外维修、设备更换等操作。空间站天和核心舱的中继终端,在保证传输信号质量的同时,方便航天员维修更换。

警惕!有些"善意"提醒是谣言

直言录

"这个手势关键时刻能救命!"日前,一个所谓"国际通用报警求助手势"的谣言帖在网络上传播。在短视频平台上,有人还专门拍摄了遇险人通过手势求助最终获救的情景故事进行"科普",并呼吁网友进行转发"搭救"更多的人。随后,公安机关针对谣言帖子进行了辟谣。

实际上,"国际通用报警求助手势"的谣言已经是个老问题了。早在2016年就有五花八门的手势谣言帖,如今,甚至还有人身着"警服"进行传播,也让这个谣言的"可信度"增加了不少。

假借善意提醒之名的谣言不时出现,或是传播错误信息,或是对相关法律知识进行断章取义的解读对社会公众形成误导,一定程度上是因为权威声音的缺位。人民群众法治意识不断提升,对法律知识等权威信息的需求不断增加,一旦遇到相关困惑,如果得不到权威信息,往往就会被错误信息所误导,有的人还出于好心把错误信息进行转发,无形中也助推了错误信息的传播。分析起来不难发现,其中一个原因是,执法普法工作与人民群众的诉求相比仍有一定的差距。

移动互联时代,信息触手可及,传播速度也更快。普法工作要紧跟时代,在针对性和实效性上下功夫。近年来,各地积极创新方式和方法,以普法为主要内容的媒体传播形态也越来越多元,短视频、网络直播、动漫等个性化的普法产品频出,促进单向式传播向互动式、服务式、场景式传播转变,提高普法的精准度和有效性。

多从人民群众日常生活出发,以内容生动活泼、人们喜闻乐见的普法方式出发,让权威法律声音抵达更多人,才能有效避免谣言之害,才能营造全民关心、支持和参与法治社会建设的良好氛围。 (魏哲哲)

11月5日,安康市岚皋县林业局组织四季镇麦溪小学、城关第二小学94名学生分批走进巴山珍稀植物园,与大自然亲密接触,开展了为期一天的综合实践活动。这次活动培养了孩子们热爱环境、保护生态的理念。 廖霖 龚宪珣 摄

我省义务教育课后服务覆盖率达100%

本报讯(记者 牟影影)11月5日,记者从省政府新闻办举办的新闻发布会获悉,截至10月29日,全省义务教育阶段学校课后服务覆盖率达到100%。

据介绍,92.19%的学生自愿参加了课后服务,其中97.97%的学生每周5天全程参加。全省100%的学校出台了作业管理办法,99.88%的学校建立了校内作业公示制度。

在减轻学生作业负担方面,主要是做到"三个提高、四个严格"。提高作业管理水平,减少作业数量,克服机械、无效作业,杜绝重复性、惩罚性作业,提高作业质量;提高课后服务质量,义务教育学校按照"一校一案",在时间上做到"5+2",课后服务结束时间原则上不早于当地下班时间。在内容上做到丰富多彩,开展丰富多彩的文艺、体育、劳动、阅读、兴趣小组及社团活动,提高课堂教学质量。

严格执行均衡编班的法律规定,不得以任何名义设置重点班,切实做到均衡配置师资。严格执行教学计划,不得随意增减课时、改变难度、调整进度,不得利用课后服务时间讲授新课。严格执行作业管理规定,严禁给家长布置或变相布置作业,不得要求学生自批自改作业。严格执行考试管理规定,不得违规组织考试,不得按考试结果给学生调整分班、排座位、"贴标签"。

在减轻校外培训负担方面,主要是做到"三限四严"。限制机构数量,不再审批新的面向义务教育阶段学生、普通高中学生的学科类校外培训机构和面向学龄前儿童的校外培训机构。不得开展面向学龄前儿童的线上培训;限制培训时间,不得占用国家法定节假日、休息日及寒暑假期开展学科类培训,不得在学校正常教学时间组织学生培训;限制收费价格,坚持校外培训公益属性,将义务教育阶段学科类校外培训收费纳入政府指导价管理。

严管培训内容,严禁超标超前培训。严控广告宣传投放。严把从业人员资格,培训机构不得高薪挖抢学校教师,学校在职教师不得在培训机构代课。严防资本化运作,学科类培训机构一律不得上市融资。

金钱豹首次现身陕西平河梁国家级自然保护区

本报讯(记者 薛生贵)11月5日,记者从省林业局获悉,近日,陕西平河梁国家级自然保护区在对野外红外相机数据进行整理时,发现布设在保护区核心区海拔2300米的一处红外相机,拍摄到一组金钱豹活动的影像资料,包含照片3份、视频1份。这是陕西平河梁国家级自然保护区首次拍摄到金钱豹活动的影像。

金钱豹为食肉目猫科豹属动物,为国家一级保护动物,是《世界自然保护联盟濒危物种红色名录》易危物种,也是衡量生态系统健康的重要标尺。

陕西平河梁国家级自然保护区位于宁陕县境内,是大熊猫分布区域的最东端。2013年以来,保护区内布设的多台红外相机,先后拍摄到大熊猫、羚牛、川金丝猴、林麝等国家一级保护动物,以及黑熊、毛冠鹿、斑羚、鬣羚等国家二级保护动物。这次拍摄到金钱豹影像资料还属首次,充分反映了保护区野生动物栖息地得到有效保护,生态环境得到进一步改善。

11月7日,大唐延安热电厂运行值班人员正在认真监盘。该厂承担着革命老区940万平方米的供热任务,自11月1日开栓供热以来,确保电力热力供应,让老区人民温暖过冬。 任永红 摄

你每天戴的蓝牙耳机可能被定位跟踪?

防止耳机被"策反"有妙招

近日有报道称,部分蓝牙耳机存在安全漏洞,可被不法分子快速植入具有定位功能的代码,从而实现远程跟踪,甚至监听。这一话题迅速登上微博热搜榜,不少网友惊呼:自己身边居然潜伏着一个"隐身间谍"。那么,"蓝牙耳机成定位器、监听器"是危言耸听,还是确有其事?让我们来听听专家怎么说。

技术漏洞问题长期被忽视

"从技术原理上来看,蓝牙耳机确实存在被监听、定位跟踪的可能。"北京理工大学计算机网络对抗研究所所长闫怀志介绍,所谓蓝牙耳机,通常是指采用了蓝牙技术的无线耳机。

"从蓝牙通信原理上来看,蓝牙设备通常包括一个蓝牙模块以及支持连接的蓝牙无线电和软件。蓝牙设备在实现通信功能前,需要进行配对。"闫怀志说。蓝牙耳机将蓝牙技术应用在免持耳机上,使用者由此可以免除耳机有线连接带来的不便和烦恼,从而实现更加轻松自在的通话。

长期以来,人们在享受蓝牙耳机等蓝牙设备带来的方便快捷的同时,往往忽视了蓝牙设备的安全性问题。"与大多数无线技术类似,蓝牙通信也容易遭受各种安全威胁。"闫怀志解释,这是因为蓝牙设备中包含各种各样的芯片组、操作系统和物理设备配置,有些蓝牙设备内部的复杂程度甚至不亚于一台小型智能终端。

他举例说,在蓝牙耳机首次配对时,需要用户使用个人识别码验证,通常由4到6位数字组成。验证时,蓝牙耳机会自动使用自带的加密算法对该码进行加密,然后传输给目标设备进行身份认证。在此过程中,攻击者可能会拦截蓝牙通信数据包,然后伪装成目标设备进行连接,或者采用暴力攻击的方法来破解个人识别码,进而攻破蓝牙耳机系统。

此外,攻击者还可能在蓝牙耳机处于等待配对状态时,趁机扫描到该耳机并与之配对,随即便可轻松植入恶意代码。

攻击者通过蓝牙耳机漏洞或利用通信劫持等方式攻破蓝牙耳机系统后,就能快速植入可实现监听或定位功能的恶意代码,再通过近距离监听服务的方式或利用相关设备近距离获取蓝牙耳机的位置信息,从而实现对蓝牙耳机的监听或定位跟踪。如果攻击者利用网络将该定位信息传播出去,甚至能实现任意远距离的定位跟踪。

多管齐下给耳机配上"安全盾"

倘若蓝牙耳机变身为隐藏的"跟踪器""监听器",我们的个人信息被不法分子掌握,机主的财产和人身安全都将受到威胁。

那么,我们该如何给蓝牙耳机竖起安全屏障呢?

"从根本上来说,应从技术层面来防范蓝牙耳机攻击,蓝牙耳机和手机系统开发商需要进一步提升蓝牙耳机通信所涉及的相关硬件、软件以及协议的安全保障水平,进而增加蓝牙耳机被攻击成功的难度。"闫怀志表示。

从管理上来说,我国已经于今年11月1日施行了《个人信息保护法》,通过蓝牙耳机等方式来窃取个人隐私信息甚至是造成严重后果,涉嫌违反相关法律,要从法律法规层面来加大对攻击者的威慑力度和违法惩戒力度。

闫怀志建议,在具体操作上,普通消费者要具有基本的安全意识,在日常应用中注意尽可能在安全区域进行蓝牙耳机配对,不要频繁地进行蓝牙配对;仅在必要时启用蓝牙耳机,尽量将蓝牙耳机功率设置为最低可用、缩短连接设备之间的距离;蓝牙耳机配对时,要始终验证并确认正在配对的设备,如有意外提示,不要输入密码;及时从默认的配对设备列表中删除丢失、被盗或未用设备;除有配对需要外,将蓝牙耳机默认设置为不可发现,并保持不可发现状态。 (陈曦)