

温馨提示: 集齐全年《科普中国 吉林行》专栏剪报的读者, 年底将获赠省科协与城市晚报社出品的珍藏版科普画册。

星期三
健康

关于睡眠你必须知道的事



吉林行

吉林省科协 城市晚报社

主办

2017年第12期

到底一个人每天多长时间
的睡眠更合适?《华尔街日报》
日前报道,对长寿者的睡眠习
惯研究显示,7个小时的睡眠可
能对身体是最有利的,人们普
遍认为的7-9小时睡眠并不准
确,长期睡眠时间超过8小时
对身体健康是不利的。华盛顿
州立大学斯波坎分校睡眠与绩
效研究中心主任贝伦基针对睡
眠问题做了回答。



不建议订立所谓的最佳睡眠时间

睡7个小时真的是最佳状态?

“我认为这种说法很具有迷惑性,给人们设
定一个最佳的睡眠时间可能会误导很多人,让
一些本不需要那么多睡眠维持身体机能的人产
生内疚感,极力弥补并不需要的睡眠时间。”人

们的睡眠时间有相当大的个人差异,同时还受
外界环境影响,所以不建议订立所谓的最佳睡
眠时间。

为什么一般提倡睡7小时呢?

这个数字是研究者基于对长寿者的睡眠习
惯研究得出的,那些没有被糖尿病、心脏病、癌
症所困扰的人们,通常把睡眠时间控制在7个
小时左右,研究者因此得出结论,7小时可能是一个具有“魔力”的数字。

人类到底为什么需要睡眠?

这个问题目前在科学界还没有找到满意的
答案。我们知道保证充足的睡眠可以增强免疫
力、促进消化系统运转,如果缺乏睡眠,则会导
致记忆力衰退、无法集中注意力、反应迟钝等,
但我们不知道睡眠到底在这其中是怎样发挥作
用的。

睡眠追踪设备有没有用?

科技进步使得很多监测睡眠的仪器设备进
入市场,它们到底有没有用,取决于你想要用它
来做什么。这些设备可以准确地计算我们的睡
眠时间、睡眠时的心跳、翻身等状态,但却无
法反映我们的睡眠质量。

为什么睡眠质量很难衡量?

这主要是因为我们根本不知道到底睡眠质
量意味着什么,研究者一般通过调查对象对自
己的睡眠评价来衡量睡眠质量的好坏,如“我昨
晚睡了一个特别安稳的觉”。但如果按照科学方
式,通过睡眠时脑电波和血液的流动情况,或者
通过对一个人第二天的精神状态来看,衡量一
个人睡眠质量的好坏非常困难。

睡眠锻炼冲突时如何取舍?

通常我们需要通过睡眠、锻炼和饮食来保
持身体健康,如果时间不允许的情况下,如何取
舍呢?如果睡眠时间不够,此时锻炼的效果也很
难达到。建议最好在保证充足睡眠的情况下进
行锻炼,这才是锦上添花的事。

更多精彩尽在:



科普中国



吉林科普微窗

省科协第九次代表大会24日起召开

科技工作者共谋科技创新

昨日,记者在省科协第九次代表大会新
闻发布会上获悉,经省委同意,省科协第九
次代表大会将于2月24、25日在长春松苑
宾馆召开。省科协成立于1958年10月,代
表大会已召开过八次。即将召开的第九次
代表大会是规模最大、规格最高的一次盛
会。

我省优秀科技工作者汇聚一堂

根据《中国科学技术协会章程》,地方科
协每五年召开一次代表大会,2017年召开吉
林省科协第九次代表大会。出席这次代表大
会的代表们来自全省各个工作领域,其中有
为我国科技事业做出卓越贡献的老一辈科学
家;有为我省科技进步、经济建设和社会发
展奋力拼搏,取得优异成绩的中青年科技工
作者;还有关心和支持科协工作的市、州、
县党政部门领导和各级科协及所属团体的
专兼职工作者。其中,45岁以下的青年代
表占代表总数的38%;女性代表占代表总数
的30%;少数民族代表占代表总数的11%;
民主党派及无党派人士占代表总数的23%;
来自企业、高等

学校、科研院所、农村等基层一线科技工
作者代表占比71%。

省科协第九次代表大会是在我省实施
十三五规划、加快吉林振兴步伐、全面建
设小康社会的关键时期召开的,是我省科技
界的一次盛会。本次大会的主题是团结带
领广大科技工作者,凝心聚力、创新争先
为,推动吉林新一轮全面振兴发展作出贡
献。大会的主要议程是听取和审议吉林省
科学技术协会第八届委员会工作报告;选
举产生吉林省科协新一届领导机构;部署
科协系统深化改革工作和组织开展“创新
争先”行动。大会将全面总结省科协八
大以来工作,选举省科协新的领导机构,
安排部署今后一个时期工作任务,推动科
协工作再上新台阶、再创新业绩。

未来五年持续“想事干、创新招”

未来五年,省科协将紧紧围绕统筹推进
“五位一体”总体布局、“四个全面”战
略布局和我省“三个五”发展战略,全面
深化科协系统改革,推动开放型、枢纽型
、平台型科协组

织建设,切实履行“四服务”职责,团结
引领广大科技工作者积极进军科技创新,
组织开展创新争先行动,促进科技繁荣发
展,促进科学普及和推广,推动科协组织
真正成为党领导下团结联系科技工作者
的人民团体,成为科技创新的重要力量,
为建设科技创新强省、决胜全面建成小
康社会作出更大贡献。

在具体工作谋划中,要紧紧围绕《吉林
省科协系统深化改革方案》,以“想事干
、创新招、强协调、重实效”的进取精
神,重点抓好“一个突破、两项行动、三
项工程、四个提升”。一个突破是指省
科协系统深化改革工作取得重大突破;
两项行动是指开展“创新争先行动”和
科技助力精准扶贫行动;三项工程是指
实施科协组织党建工程、科协组织体系
建设工程、科协队伍建设工程;四个提
升是指服务科技工作者的能力显著提升
、服务创新驱动发展的能力显著提升、
服务提高公民科学素质的能力显著提升
、服务党和政府科学决策的能力显著提
升。

/ 记者 韩玉红 报道

通钢集团企业公司副经理王兴武接受调查

据通化市纪委消息:通钢集团企业公司
副经理王兴武(副处级)涉嫌严重违纪,目
前正接受组织调查。

王兴武简历:王兴武,男,汉族,大学专
科学历,1957年10月出生,1980年8月参
加工作,1997年7月加入中国共产党。
1980年8月在通钢第一中学参加工作;
1993年调至通钢集团公司工作。历任:
通钢集团公司工会宣教部副部长、部长;
通钢集团公司青少文体活动中心经理(副
处级);通钢集团企业公司副经理、调研
员(主持工作)。
/ 记者 冯超 报道

辽源消防“五个强化”力保消防安全

春节期间,辽源消防支队全体官兵采取
五项措施,狠抓火灾防控、执勤备战、部
队管理等各项工作,确保火灾形势和部队
安全的“双稳定”。

强化组织领导。春节前夕,辽源市委书
记、市长、常务副市长、主管副市长等
领导同志先后带队开展春节前消防安全
检查工作,对春节消防安保工作提出具
体要求。全市各县区政府10余位主要
领导和分管领导先后带队开展消防检查。

强化火灾防控。支队联合安监、民政、
教育、文化等部门派出5个检查组,对本
行业系统内部的消防安全进行了全面检
查,广泛发动全市网格力量、消防志愿
者、综治巡防员开展全方位、多层次的
消防宣传和消防检查、巡查。

强化执勤备战。支队制定下发了春节
消防安保工作方案、督察方案、车辆巡
防方案,详细部署了春节安保任务。春
节期间,各单位严守主官带班制度,各
大队实行“双岗”在位值班,基层中队
90%以上官兵在岗在位。

强化部队管理。支队3次召开部队管理
教育工作会议,进行了安排部署。支队
“队伍管理督察队”成员,先后6次深
入基层单位,进行明察暗访,确保了部
队的安全稳定。

强化消防宣传。春节期间,支队结合本
地区人口数量和分布实际,一次性印发
了45万份《致全市居民的一封信》,
通过社区网格员,派出所户籍民警等进
行发放,部分县区的行业部门和社会单
位也进行了翻印,全市120万常住人口
基本达到一人一信的数量。支队发送
春节消防安全提示短信100万条。发
动社会单位及社区悬挂提示条幅1000
余条。
/ 记者 孙海涛 报道

2017 年全省公务员管理工作会议召开

提升考录工作水平 加大公开遴选人才

2月21日,省委组织部、省人社厅、省公
务员局联合召开了全省公务员管理工作会
议。会议总结了2016年公务员工作,研
究部署2017年工作任务。会议特别指出,
2017年重点做好六项工作。

强化思想政治建设
注重打牢理想信念根基

必须牢固抓住思想教育这个根本,切实
增强“四个自信”,强化“四个意识”,做
到“四讲四有”,教育引导广大党员干部
筑牢信仰之基、补足精神之钙、把稳思
想之舵。

稳步实施分类改革
努力促进管理科学规范

要紧跟国家改革步伐,抓好两个配套办
法的贯彻执行,督导县以下机关职务与职
级并行

制度的落实,稳妥推进司法体制改革,从
严做好参照管理工作,严密组织宪法宣
誓。

扎实做好考录工作
大力吸引选拔优秀人才

要不断提升考录工作科学化水平,着力
改进基层边远地区考录工作,继续加大
公开遴选工作力度,确保考录公平公正。

创新改进培训方式
提高专业能力素养

要以更新知识、提高能力水平为重点,
拓展和细化培训项目,加强培训基础性
建设,不断创新教育培训模式。

完善考核奖励机制
树立干事创业工作导向

要切实发挥好“指挥棒”“风向标”作
用,

着力推进平时考核,继续深化年度岗位
绩效考核,切实做好表彰奖励和公务员
权益保障工作。

着力加强基础建设
不断提升公务员工作质量

要切实推进依法行政,促进公务员管理
的法制化。

深入开展重大课题研究,加大公务员法
执行情况监督检查力度,大力提升公务
员管理信息化水平。

会议要求,各级公务员管理部门必须带
头加强自身建设,全面提高能力素质,
切实加强政治引领,强化责任担当,练
就过硬本领,保持良好作风。

为吉林新一轮振兴发展做出更大贡献。
/ 记者 代丽媛 报道