

“心灵四季·美丽中国”2020 年全国冬季旅游推广活动在长春启动

巴音朝鲁景俊海出席启动仪式并会见参会重要嘉宾

昨日,“心灵四季·美丽中国”2020 年全国冬季旅游推广活动在长春启动,省委书记巴音朝鲁,省委副书记、省长景俊海出席启动仪式并会见文化和旅游部党组成员王晓峰及各省(区、市)文化和旅游部门重要嘉宾。

巴音朝鲁对各位嘉宾的到来表示欢迎,对文化和旅游部对吉林的支持表示感谢。在简要介绍我省冰雪旅游发展情况后,巴音

朝鲁说,吉林地处世界滑雪黄金纬度带,是我国冰雪资源最丰富、发展冰雪产业最具优势的省份。近年来,我们深入贯彻落实习近平总书记重要指示精神,积极构建以“冰雪旅游、冰雪体育、冰雪文化”为核心的冰雪产业发展体系,全力将“冷资源”打造为“热产业”,有力推动了冰雪经济持续快速发展。希望大家一如既往关注吉林发展,帮助我们宣传推

介吉林旅游、吉林冰雪,让更多的企业有识之士认识吉林、走进吉林、投资吉林,在吉林觅得潜在商机,投资兴业、共赢发展。

王晓峰代表参会嘉宾表示,吉林冰雪旅游资源丰富、优势突出,发展前景十分广阔。今后将积极搭建平台、打造载体,进一步推动吉林冰雪产业高质量发展,为吉林振兴发展作出新的贡献。

会见结束后,巴音朝鲁、景俊海等与会领导到文化旅游产品展示区巡展。在启动仪式上,巴音朝鲁、景俊海,省委常委、宣传部长石玉钢,副省长张志军,与王晓峰共同启动“心灵四季·美丽中国”2020 年全国冬季旅游推广季活动。

据了解,“心灵四季·美丽中国”是文化和旅游部开展国内营销推广活动的重要品牌,旨在整

合冬夏两季全国旅游资源,全方位多角度展现我国旅游高质量发展的最新成果,分为盛夏旅游推广季和冬季旅游推广季活动。2020 年,文化和旅游部高度关注吉林冰雪产业发展,把全国冬季旅游的启动仪式安排在吉林,将有效扩大我省冰雪品牌影响力。

省政府秘书长王志厚参加活动。

/ 吉林日报 记者 缪友银

中国(长春)清洁能源·装配式建筑主题峰会在长举行 行业大咖齐聚一堂共话行业发展

1月5日,以“绿色节能·净暖未来”为主题的中国(长春)清洁能源·装配式建筑主题峰会暨宏岳·金潮2020年感恩答谢年会在长春举行。暖通行业相关单位、房地产开发企业代表、工程设计院代表、清洁能源行业代表、相关媒体等近千人参加了本次主题峰会,行业专业人士齐聚一堂,各抒己见,为传统行业的发展建言献策,为吉林省经济高质量发展提供助力。

据了解,本次主题峰会由宏岳塑胶集团长春公司、金潮集团、吉林省制冷学会主办;中国建筑金属结构协会辐射供暖供冷委员会、中国燃气供热专业委员会、中国勘察设计协会建筑环境与设备吉林分会、吉林省地暖协会协办。

在活动现场,中国建筑金属结构协会辐射供暖供冷委员会主任、中国建筑金属结构协会舒适家居分会秘书长刘浩代表协会对主题年会的召开表示祝贺。

吉林省建筑设计集团总工、吉林省制冷学会理事长、中国建筑环境与能源应用专业委员会常务理事褚毅在致辞中表示,2019年中国蓝天观察论坛首次发布对全国重点城市空气管理整合评估排名,长春市排名第一,这其中清洁供暖起了重要的作用,政府相关政策的支持也给清洁供暖提供了难得的机遇。

2019年是吉林省金潮机电设备工程安装有限公司第二个十年规划的元年,金潮公司调整人才结构,紧跟时代激发企业活力,夯实发展基

础;创新管理体系,大大提高工作效率;升级业务范围,由单板块向集成式发展转变。公司历经多年创新发展,紧握手时代脉搏,寻求自我突破发展成为多元化经营的集团公司。公司现为中国建筑金属结构协会辐射供暖供冷委员会副主任委员单位,中国建筑金属结构协会舒适家居分会常务理事单位,中国舒适家居行业百强集成企业。

2020年是金潮集团将开启新跨越、新发展、新征程。宏岳集团长春公司总经理、金潮集团董事长、联商客集团董事局主席兼CEO张春丽在致辞中对行业协会领导、合作伙伴、客户单位的多年支持表示了由衷的感谢。她以“变、定、创”三组关键词总结了公司发展的经验,发布了未来公司的规划。她表示,新的一年,公司还将继续在建筑施工领域、舒适家居行业做实做细做优,给客户提供一站式全链条全领域的专业、有保障的服务,为传统行业赋能升级、吉林省经济高质量发展贡献力量。

/记者 代丽媛 报道

长春农商银行 17.5亿贷款助力消费金融



长春农商银行消费时贷中心自2014年成立以来,始终践行“开拓一片蓝海市场”的使命和担当,持续跑好消费金融的接力赛。积极采取线上线下联动营销、科学研判精准营销、以上率下全员营销。推出线上贷款产品“安心借条”,线下无抵押贷款产品“融道贷”、“宜购贷”、“消费担保贷”。

截至2019年12月31日,长春农商银行消费时贷中心各项贷款累计发放17.5亿元,累计发放笔数88161笔,贷款余额8.6亿。

/记者 宋佳静 报道

温馨提示:集齐本专栏全年剪报可兑换科普礼品(具体兑换时间及方式将于 2020 年第四季度择期在报纸上刊登通知)

星期五
百科

睡觉时头的朝向有说道吗?

睡觉不能脚朝西头朝东?

我们先了解一下地球磁场。地球南北磁极并不是正南正北的,有一定的倾斜角度。在地球上的每一个点位上,所谓顺应地球磁力线的方向并非正南正北。而且同一点上的地球磁力线方向无论一年四季还是昼夜,都会变化的。显然,房子是不可能随时变换方向的,也没什么人会一直调整床的方向。那么地球磁场对睡眠有影响吗?有学者认为,人体可视作具有弱磁性的磁体,在睡眠时最好能沿着磁力线的方向,如果方向不一致,就会受到地球磁场力的作用,虽然这种力非常微小,个体可能无法觉察到。值得注意的是,磁力线的水平切线方向并非正南正北,而是存在一定的夹角,即磁偏角,故所谓的睡眠朝向严格意义上来说也不是正南正北。

生命个体自从来到这个世

间,就会逐渐适应环境,建立适合当地磁场状况的某种平衡。有时候,这种磁场平衡会被打破。比如外界突发性的磁场变化,如太阳剧烈活动产生大量黑子、耀斑,引起磁暴时,皮肤电位的变化会影响人的神经系统,植物神经系统交感神经主要部分的紧张状态有所提高,精神疾病患者容易出现病情波动。再比如跨时区旅行、搬家等也容易造成睡眠紊乱。但关于地磁与睡眠的确切关系仍在研究之中,尚无定论,所以也很难去定论“朝向会不会影响睡眠”。与其过多担心朝向问题,不如调整到最舒服的睡姿或考虑其他影响睡眠的因素,更为重要。

影响睡眠到底有哪些因素?

这些因素有些是可控可调整的,比方说房间的温度、湿度、光照、房间布置、寝具等。温度一般在 26℃左右,具体以个

人舒适为准。在没有光污染的纯自然环境里,睡觉只需要顺应自然光即可。但在环境中充斥各种光的干扰时,营造睡觉时的黑暗环境以及醒来后的光亮环境,只能靠人为了。比方说窗帘加遮光布,不开常明小灯。房间的布置,尽可能简单。不要有很多点缀的“喜好”物品,比如孩子的睡房,很多家庭把孩子喜欢的玩具公仔都放在里面。事实上喜欢的玩具只会让人更精神,而不是心无杂念地乖乖睡觉。适合的寝具很重要。市场上很多床品都在往精细、符合人体力学特点的方向发展。实际上没有绝对好的寝具,要选择的是适合自己的,如腰椎有问题的人推荐稍硬的床垫,枕头的材质和高度要兼顾体型和颈椎等问题等。

睡觉姿势有啥讲究?

我们可以把卧室布置成更有利于睡眠的小环境,同时睡觉

的姿势也是很重要的。那么什么样的睡姿才是正确的?网络上答案也是五花八门。事实上,不存在一个所有人通用、最好的睡姿,要根据每个人的情况来看。就寝姿势,应该选择最舒适的、让自己身心感到最放松的。真正要注意的是有些病人必须要限制姿势,如睡眠呼吸暂停和鼾症的患者,尽可能避免仰卧位。孕后期者也不推荐仰卧位。

睡前采用松弛、自我催眠、正念等方法,让自己快速进入放松的状态,“松身体心”,有利于快速入眠。可以尝试一段时间里保持两个左右的“睡眠仪式”,比如有人睡前“手指搓枕巾”,有人睡前默念“123”。

更多精彩尽在:



科普中国



吉林科普微窗



吉林省科协 城市晚报社

主办

2020年第7期 总第718期

人每天都要睡觉,但你有没有注意过,自己睡觉的朝向呢?有人说“要想睡得轻松,切莫头朝西来脚朝东”。还有人说睡觉要顺着地球磁场的方向,头北脚南最好。这些说法和理论听起来似乎有道理。比如说,朝南北睡,是顺着所谓的地球磁场的节奏,而朝东西睡,是横着穿插所以会受到磁场影响,甚至引起失眠……今天我们就来讲一讲,睡觉的那些事。