

科普  
直击

# 为何睡得更久， 睡眠质量却更差

## A 睡眠习惯存在地域差别

我们普通的一生当中，有1/3是在睡眠当中度过的。睡不好不仅会影响我们的生活，还会影晌我们的学习以及工作。长期的睡眠不足会让我们免疫力下降，增加抑郁、焦虑甚至自杀的风险。

中国睡眠协会以及南方医院联手进行的一项针对中国居民睡眠的调查发现，中国人的睡眠习惯存在着非常大的地域差别。例如，辽宁人起得最早，他们就像勤劳的蜜蜂；浙江人几乎中午才起床，早餐、中餐一起吃；而睡得最晚的居然不是夜生活最丰富的广东人，而是江西人；身处这次疫情最严重地区的湖北人，他们的睡眠时间竟是最长的。

广东人的睡眠其实处于排行榜的中间，各项指标都表明，广东人真的很会养生，他们的睡眠情

况也让人不用太担心。

该调查还有一项结果显示，我们的睡眠时间虽然越来越长，可是睡眠质量却越来越差了。以收集时间是1月1日到2月28日的数据为证，可以发现，因为疫情，大家都在居家隔离，能自由支配自己的作息时间，但大家却变得更加晚睡晚起。其主要原因很明显，是因为很多人都有睡前刷微博、微信、抖音的习惯，越刷越睡不着，于是晚上更容易失眠了。

调查还发现，很多人都非常关注睡眠，也会积极尝试通过调整作息、调整饮食，甚至多做一些运动来促进睡眠，但好像效果并不理想。

张医生为此给出了相当专业的意见：失眠的治疗主要有两种方式，药物和非药物治疗。药物治疗千万不要排斥，要相信专业医

生的诊治。当然，我们也可以尝试目前欧洲睡眠协会、美国睡眠协会都推荐的一个非药物治疗方法，叫失眠认知行为疗法（简称CBT-I）。

张医生为此给出了相当专业的意见：失眠的治疗主要有两种方式，药物和非药物治疗。药物治疗千万不要排斥，要相信专业医

## B 无副作用的“失眠认知行为疗法”

CBT-I不用打针、不用吃药，还没有什么副作用。它目前正应用于失眠的一线治疗，主要包括了五个内容：睡眠卫生教育、睡眠观念的认知、睡眠时间需求、困意攒与放松训练。

睡眠卫生教育讲的是睡前习惯，睡前有很多不应该做的事情，比如烟、酒、茶、宵夜统统都要远离。尤其是我们有个认知误区，认为睡前喝点小酒更易入睡。酒精的确可以帮助睡眠，但喝酒的时间很重要。如果临睡前喝酒，可能有一段时间会变得兴奋，反而会让我们睡得更晚。可以将喝酒时间提前一些，才会在适当的时间出现困倦，帮助我们顺利入睡。需要提醒的是，小酌怡情，如果每天喝到醉才睡，睡眠质量也会相当差，不值得尝试。

CBT-I的过程中，正确的睡

眠观念非常重要。失眠的病人存在一个共象，他们都对睡眠过分关注，因此睡前特别多想法，结果越想越清醒。我们需要有意识地更正睡眠观念，或者从一些小事做起，转移对睡眠的注意力。正确认知睡眠，至少有一点需要我们去更新——人们对睡眠的需求量一直在变化。婴儿一天睡眠需求量可能高达十几个小时，成年人每天大概只需要八个小时的睡眠；到了老年，可能睡五六个小时就足够了。但这个数据也是因人而异的，无论是五个小时还是十个小时，总之睡眠的主要目的是消除白天的疲劳感，当你觉得自己的精神状态恢复到正常的时候，你的睡眠时长就是恰当的，睡眠质量也是高的。

有一个有趣的巴甫洛夫实验，科学家给一只狗喂食物时总是先摇铃，狗吃食物之前，总会得到一个铃声的刺激，长此以往，这只狗听到铃声就会产生一个“该吃东西了”的想法。睡眠也一样，需要困意的刺激，这种困意是可以积攒的，到一定程度，就能顺利入睡。当我们躺在床上，一点困意都没有的时候，就别睡了，干脆起床吧。而且困意的积攒可能不是一天两天，需要我们慢慢调整。可能当我们打消了刻意入睡的想法，我们才能逐渐放松，最终顺利入睡。

针对老年人，张医生还建议用一种“睡眠限制疗法”。这个疗法包括：白天不要睡，包括午睡和打瞌睡，把所有困意留到晚上；不要追求“日出而作，日落而息”，可以推迟上床时间，建议晚上十一点或十二点再上床睡觉，这样一觉可以睡到早上四五点左右，就可以起床了。对于很多老年人来说，一天四五个小时的睡眠其实已经足够了。



张陈茜医生给大家讲解如何面对睡眠困扰（主办方提供）

## C 类似瑜伽的“松弛疗法”

CBT-I中的放松训练是非常重要的一一个内容，对于普通大众最为实用。

放松训练，也叫松弛疗法，目的就是帮助我们放松大脑、放松肌肉。这个过程其实包含了CBT-I的其他四个部分内容。瑜伽休息术的内容跟放松训练的内容非常相似，都是通过美妙的指导语让我们慢慢地放松肌肉、放松大脑，让我们慢慢地进入一种快睡着的状态。

针对睡眠的人，这种松弛疗法可以分七步走：第一步，是找人聊天，这是一种非常好的宣泄方式，我们的睡眠除了受到睡眠习惯的影响，同时还受到我们生活事件的影响，聊天可以让我们把自己的担心说出来，对方

可能会帮助你打消这些疑虑，帮助我们更好地入睡；第二步，改掉不良的睡前习惯，戒烟戒酒，不要剧烈运动；第三步，放下身边的各种电子设备，包括收集我们睡眠数据的穿戴设备，比如运动手环，尽量减少我们对睡眠的关注；第四步，放松身心，听一听轻音乐；第五步，做一些类似瑜伽的放松运动；第六步，还不行就起来吧，等到感觉到困了再回到床上来。有一些人一定要玩到累，玩到某个时间点，然后躺上床就睡着了，其实这个状态也是对的。当以上的六步我们都走完了，还是不行，那么就走非常重要的第七步：去专业的机构找医生，接受药物治疗。

## 大讲堂听“未来之车” 生物岛观“无人驾驶”

8月29日14时30分，在广东科学中心负一楼珠江厅举行的珠江科学大讲堂第74期将邀请到高新兴科技集团股份有限公司、文远知行公司的负责人向大众讲述无人驾驶的发展趋势，并通过技术分享以及生物岛无人驾驶的现场场景展示，让大家更深刻地了解无人驾驶技术应用于生活的意义。

当晚在广东科学中心还将举行“科学之夜”探究自然奥秘活动。除了开放展览区城有从美国NASA引进的《星球奇境》展览，以及低碳&新能源汽车体验馆，广东科学中心还将联合正佳自然科学博物馆、小

翼科普、科乐多等科普机构，现场组织科普表演秀、趣味科普DIY活动、无人机技能挑战、航空机长模拟驾驶体验等活动。

本次活动将招募观众免费参与，公众可关注广东科学中心微信公众号领取入场券。

广州科技活动周期间，广州科普联盟还组织了广州动物园、华南植物园、花都气象天文科普馆、华南植物园、广东省土壤科学博物馆、广州大学天文馆等十多家科普基地举办不同主题的“科学之夜”活动，观众届时可关注各科普单位或广州科普微信公众号预约报名。（那拉）

## 会聊！ 东京有家“笔谈”酒吧

提到酒吧，大多数人会联想到喝酒、聊天或是音乐声。日本东京有一家“笔谈”酒吧，客人在店内不能说话，交流全靠用笔写在纸上。

这家酒吧名为“十日谈”，位于日本新宿区歌舞伎町，7月22日正式开始营业。酒吧名字源自意大利文艺复兴运动代表人物之一、人文主义作家及诗人乔瓦尼·博卡乔（又译乔万尼·薄伽丘）的作品《十日谈》。酒吧面积不大，出售啤酒、葡萄酒、咖啡、鸡尾酒等饮品，全部定价1000日元（约合65元人民币）一杯，此外客人还要支付500日元（32.5元人民币）入场费。店内一面墙上挂着块小黑板，上面写有酒水单。

“十日谈”酒吧最大的特色是客人在店内不能说话，只能用笔交流。店内前台上放着几本笔记本和几支铅笔，供客人下单以及交流时用。出于防疫考虑，客人不能混用本和笔。客人或招待员写字时，对方都要耐心等候。绝大多数时候，店内只能听到电冰箱运转声和写字的沙沙声。

依照经营者说法，这么做除了可以帮助顾客免去疫情期间因聊天、饮酒提升染疫风险的担忧，还让客人在笔谈中对交流投入更多关注。另外，笔谈可以让人更注意用词礼貌，避免粗话。（乔颖）

心照  
曲通幽 飞絮惜春

谭子樱 广州市第六中学 高三（5）班

“三月尽是头白日，与春老别更依依，凭莺为向杨花道，惹惹春风莫放归。”

白居易在《柳絮》一诗中借白色的柳絮喻“白发”，感慨似乎和春天一起老去了，让人心生不舍。诗人甚至想托黄莺让柳絮留住春风，只不知是否柳絮还在飞舞，春天就仍未离开呢？

柳絮又称杨花，暮春三月，满城尽是随风飘舞的柳絮，提醒人们春日将尽这“狼藉残红，飞絮濛濛”的暮春景色，难免让人生出对美好春天的不舍与伤感。因此，暮春的柳絮，常常寄托了诗词人们的情春之情。

《诗经》中早有“昔我往矣，杨柳依依”的佳句。皆因“柳”字与“留”字谐音，古时友人分别时常折柳相送以表离情。而柳絮无根，随风而动，更似飘忽的游子，又似人生起伏不定，其本身飘零的形象更能引发人们无尽哀思。比如“杨花落尽子规啼，闻道龙标过五溪”，表达的是对友人的不舍与思念；又如郑谷的《淮上与友人别》：“扬子江头杨柳青，杨花愁杀渡江人。数声风笛离亭晚，君向潇湘我向秦。”离愁竟能“愁杀渡江人”。迁客骚人诉说离情时，最爱柳絮。正所谓：“细看来，不是杨花，点点是离人泪。”

但柳絮也泛指各种愁绪。“山河破碎风飘絮，身世浮沉雨打萍。”此句表达了国破家亡时命运坎坷之愁；“试问闲情都几许？一川烟草，满城风絮，梅子黄时雨。”表达的则是怀才不遇的苦闷。愁情几许，恰似满城风絮。

有趣的是，落花和柳絮都是在暮春出现的事物，人们对它们的情感却大相径庭。前者被冠以“落红不是无情物，化作春泥更护花”，赞扬它的无私奉献；后者却要么常见于带有轻薄、飘忽不定等贬义的词语，比如“水性杨花”，指女子情感不专一，要么就如司马光云：“更无柳絮因风起，惟有葵花向日倾。”被用来讽刺见风使舵、人云亦云的人。

柳絮似乎极少被人称赞。它的各种喻意大多含讽刺批判的意味。才女谢道韫的一句“未若柳絮因风起”，让她获“咏絮才”美名，也只是因为她以柳絮形容纷飞大雪，要比用撒盐来形容更美、更贴切，而非赞美柳絮。综上所述，柳絮在古诗词中的含义是很多，但万变不离其宗，大多表达悲伤、伤感情之。

值得我们学习的是，诗人词人们总是擅长在细微处发现自然之美——柳絮不过是十分普通的事物，满天飞扬时还有些恼人，在他们的笔下却产生如此丰富的文学之美。（指导老师 郭子健）



## 文题

阅读以下材料，根据要求作文。

屈原说：“长太息以掩涕兮，哀民生之多艰。”

曹植说：“捐躯赴国难，视死忽如归。”

谭嗣同说：“各国变法，无不从流血而成，今中国未闻有因变法而流血者，此国之所以不昌。有之，请自嗣同始！”

詹天佑说：“各出所学，各尽所知，使国家富强不受外侮，足以自立于地球之上。”

钱学森说：“科学无国界，但科学家有国籍。”

李兰娟说：“我可以带队去支援武汉。”“国家的大事，自己义不容辞。”

从古至今，中国人民的奋斗史就是一部波澜壮

阔的爱国史，一代代中华儿女用自己的方式谱写了一曲曲爱国主义的壮歌。时至今日，虽然大多数中华儿女血脉里流淌着爱国主义的精神基因，却也有些年轻人夸夸其谈，仅靠一个键盘爱国；还有些人盲目媚外，志在移民；甚至有些人拒唱国歌，一心“去中国化”……

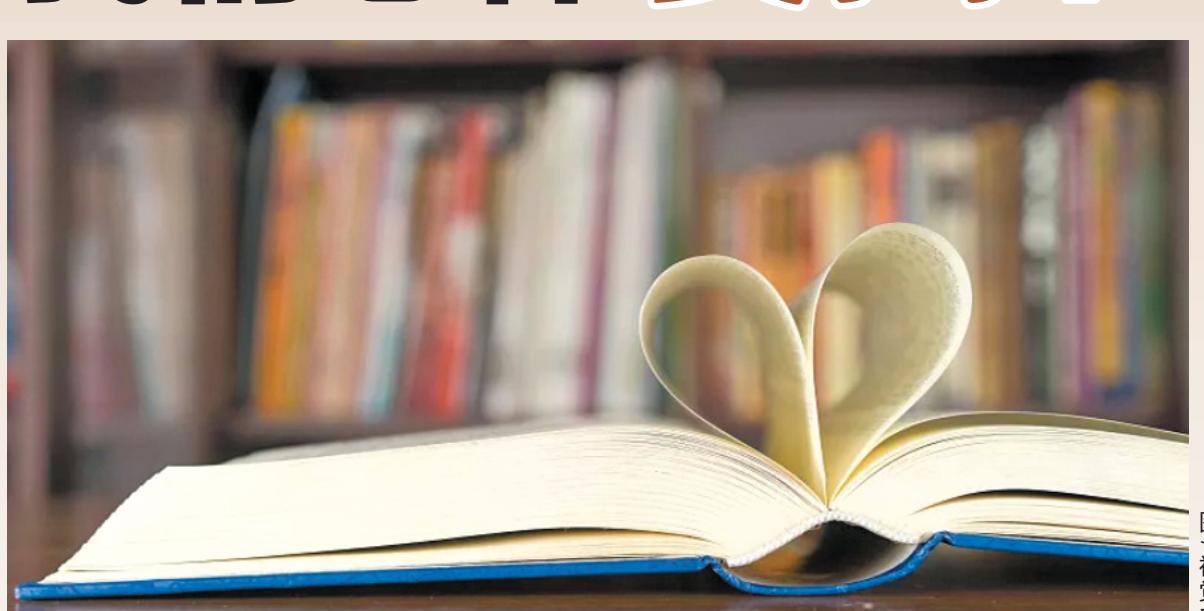
请结合材料内容，面向本校（统称“复兴中学”）同学写一篇演讲稿，针对“今天，我们怎样爱国”这个问题，结合你的生涯规划，谈谈你的思考与认识，并提出希望与建议。

要求：自拟标题，自选角度，确定立意；不要套作，不得抄袭；不得泄露个人信息，不少于800字。

否则任务完成就不完满；要面向本校（复兴中学）同学写演讲稿，要有对象、场景意识，语言表达要符合学生认知；要针对“今天，我们怎样爱国”这个问题发表看法，需要学生思考、权衡、选择；此外，题目明确提示要“结合材料”“结合自己的生涯规划”展开思考，给出自己的答案。所以一定要体现你自己的认识与思考，比如对某一现象的感性或理性的思考，要充分发挥理性思维、辩证思维、创新思维；最后是提出希望与建议。

引导语中的这个“并”字指明了刚性需求，文章必须要写“希望与建议”，详略不要求，但必须与前面的内容相结合，最好能结合学校、学生实际情况，建议得有高度、有可操作性。（广州市真光中学教师 钟翠婷）

引导语则规定了写作任务，可分为六个层次：写作要结合材料内容，必须围绕试题材料中的“爱国主义”展开，建议结合两到三则材料来展开，且必须正反两方面都要结合，可详可略；要结合自己的“职业生涯规划”，这个必须要有，



【学生作文】

## 爱国于心，爱国于行

□叶伊琪 广州市真光中学 高三（17）班

亲爱的同学们：

大家好，今天我要演讲的题目是《爱国于心，爱国于行》。

昔日中国早已在公元前摆脱一穷二白之困境，正势如鲲鹏，扶摇直上。但由于中国综合国力迅速提升的今日，爱国仍是永恒的课题。我愿借此机会就“今天，我们怎样爱国”的主题一抒己见。

爱国主义源于心，源于作为炎黄子孙的自豪感与归属感。大家不妨溯历史之流而上，可见怎样爱国早已由世代先辈、伟人诠释得淋漓尽致。古有屈原，不忍百姓多艰，为国家前途悲哀而含郁投江；近有钱学森，不顾外国多番阻扰，毅然回国，为祖国科学事业的发展奉献光热，掷下“科学无国界，但科学家有国籍”的爱国壮语；现有李兰娟，心系国家与人民，扛起“抗疫”大旗，只道“国家的大事，自己义不容辞”……从古至今，多少英雄皆将国家安康作为终生之责去坚守。

爱国主义不仅在于心怀家国，更在于付诸实际行动以践行。信口开河地空谈爱国、借爱国之名去贪

## 教师点评

文章中对正面素材不仅仅局限于照搬照抄，而是“内化于心”，经过了自己的整理和思考，进行了必要的分类和升华，体现了她思维的逻辑性。对生涯规划和“怎样爱国”构建联系也是顺理成章的。另外，语言流畅，体现了她很好的文字功底，点赞！

（广州市真光中学教师 钟翠婷）

## 名师点评

好的命题就如点菜考厨师，是把口味要求告诉厨师，或者给出基本食材让厨师烹饪，而不是大包大揽，把食材、调料、工序、火力等安排好，让厨师没有创造发挥的空间。

在作文命题上，往往是命题说的越少，留给学生的思考空间就越大。这个命题长达400多字，给出了名人名言，甚至给出了观点，就是大包大揽的命题，令学生唯有跟着喊爱国口号。

这篇作文谈到了爱国“更在于付诸实际行动”，点到了当下常见的“信口开河空谈爱国、借爱国之名贪图名利……”的弊端，可惜受命题局限，没能就这一常见问题展开。

（《羊城晚报》高级编辑何龙）

我的演讲到此结束，谢谢大家！