

科普
直

为何睡得更久，睡眠质量却更差

羊城晚报记者 易芝娜

A 睡眠习惯存在地域差别

我们普通人的一生当中，有1/3是在睡眠中度过的。睡不好不仅会影响我们的生活，还会影响我们的学习以及工作。长期的睡眠不足会让我们的免疫力下降，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，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

近日，广东科学中心多功能厅举行的一场科学文化讲坛“格致论道”活动上，来自南方医科大学南方医院的精神科医生张陈茜，为大家带来了一场关于“睡眠”的精彩演讲。她讲到今年疫情期间，南方医院联合全国诸多医院开展了一项专门针对医护人员在线调查，相关数据显示出一个令人惊讶的数字：超过30%的医护人员存在失眠的问题。

关注睡眠已成为一个非常重要的话题，为此张医生分享了一个不打针、不吃药且无副作用的“失眠认知行为疗法”，希望帮助到更多被失眠困扰的人。



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。

针对失眠的人，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

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。

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吧：去专业的机构找医生，接受药物治疗。

新闻链接

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和趋势，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。除了开展展览区域有从美国 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、广州大学气象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）

堂上作文
(本栏目与广州市中学语文教学研究会联合主办)

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。

教师解題

试题材料可分为两部分。以“时至今日”为界。第一部分是引领、正面总结，引用六句名言，指向一个中心：爱国主义是中华民族精神的核心，是中华民族团结奋斗、自强不息的精神纽带，已成为流淌在中华儿女血脉里的精神基因；第二部分则列举出对爱国的偏差认识、错误认识和行为，表明考生还可以结合其他的爱国偏差认识和行为展开论述。既可结合材料正面立论，也可从反面批驳。

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，

否则任务完成就不完整；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、学生的实际情况，建议得有一定高度、有可操作性。(广州市真光中学教师 钟翠婷)

今天，我们怎样爱国？

【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，今天我演讲的题目是《爱国于心，爱国于行》。

昔日之中国早已在先辈们不懈的奋斗下摆脱一穷二白之困境，正势如鲲鹏，扶摇直上。但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，不顾外国多番阻挠，毅然回国，为祖国科学事业的发展奉献余热，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，多少英雄人物皆将家国安康作为终生之责去坚守。

爱国主义不仅在于心怀国家，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

图名利、崇洋媚外甚至拒唱国歌……此皆为不爱国、假爱国之体现。真正的爱国是建立于实践之基础上的。正如为探寻中国近现代发展之道，不惜变法图存、甘受流血斯头之灾的“笔锋战士”谭嗣同，又如为一洗“中华懦夫”之耻、带领团队攻坚克难、修筑京张铁路的詹天佑。他们皆以自身的行动捍卫了华夏之安宁与中华儿女之名誉，将爱国由无形化为有形，用行动爱国。

吾辈正是民族复兴之中流砥柱。就我而言，中华汉字乃民族文明之瑰宝，我愿从事新闻媒体行业，以笔为刀，以汉字为矛，传播爱国主义与社会主义正能量，消灭一切损害国家利益的黑暗。

我真诚地向在座各位同学们提出希望与建议：树立正确的民族国家观与远大理想，在虽平凡的岗位上亦努力为国奉献。爱国之心，当融于滚烫的炎黄血脉中，当见于点滴行动中。今日，让我们以爱国之心，以爱国之行，再书中华不朽之华章，再谱万古绕梁之乐章！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

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）

非师点评

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，而非大包大揽，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进行展开。（《羊城晚报》高级编辑何龙）

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，凭觞向杨花道，绊惹春风莫便归。”

白居易在《柳絮》一诗中借白色的柳絮喻“白发”，感慨人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“狼籍残红，飞絮濛濛”的暮春景色，难免让人生出对美好春天的不舍与感伤。因此，暮春的柳絮，常常寄托了诗人词人们的惜春之情。

《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”，表达的就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“落红是无情物，化作春泥更护花”，赞扬它的无私奉献；后者却要常见于带有轻薄、飘忽不定等贬义的话语，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。才女谢道韞的一句“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、伤感之情。

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）