

◆ 科普知识

经常“早醒”的人警惕4种病

小时候睡不醒，长大后睡不着，这是很多人的真实写照。随着年龄的增长，半夜醒来越来越频繁，更惨的是，醒来后就辗转反侧无法再次入睡。

几点醒才算“早醒”

“早醒”是指上床睡着一段时间后，突然醒来，如同早晨起床一般清醒，再也难以入睡，是在中老年人群中常见的失眠症状。

几点醒才算早醒呢？在临床医学上将凌晨2点至4点醒来，醒后再也睡不着的情况称为早醒。早醒的人大多睡眠时间不足，次日会感到疲

倦，注意力不集中，做事效率低。

长期早醒还可能出现一些躯体方面不适，如心悸、胸闷、腿脚等。

此外，德国图宾根大学行为神经学教授·鲍恩解释，如果你对一件事有预期，身体就会释放一种与压力有关的激素——促肾上腺皮质激素，会提示你在特

定时间做某事，可能会导致早醒。

基因也起到了一定作用，美国堪萨斯大学研究发现，人体拥有两种基因（KDM5A），这个基因堪称“起床控制开关”。研究人员表示，这个特定基因是基因网络的一部分，功能与时钟类似。



做6件事缓解“早醒”

可通过以下三点来评估自己的睡眠质量：

睡眠时间：是否能在晚上10-11时开始陷入困倦状态，进而入睡。

睡眠时长：每晚能否睡够7-8个小时再自然醒来。

醒后的感受：精力充沛还是无精打采。

当其中任何一条不满足时，都需引起警惕。

如果是疾病原因，要尽快就医，生活中可以从以下几个方面入手，调整习惯，避免早醒。

尽量准时入睡

调整入睡时间，建议上床时间别晚于23点，睡眠时间应该为躺在床上时间的90%以上。

睡眠环境要安静舒适，睡前不要看电子设备，及时关灯。

练习腹式呼吸

吸气时主动将腹肌慢慢鼓起，呼气时再主动将腹肌慢慢收缩，以此将呼吸频率降低，就会让人放松，焦虑也会减轻。

减少闹钟次数

只定一个闹钟，并在闹钟响后起床。可以给自己设置一个15分钟左右的身体“开机时间”，使人体及大脑皮层逐步

清醒。

正常人的完整睡眠周期约为90分钟，如果不停被闹钟打断，睡眠周期也会被扰乱。如果要定多个闹钟，两个闹钟的间隔最好在一个睡眠周期，约一个半小时。

白天适当运动

白天增加阳光照射，会在体内积累更多天然的褪黑素，有助于夜晚睡眠。多做一些运动，哪怕是散步半小时，也会有利于睡眠。

午睡控制在20-30分钟，超过下午3点就不要再睡了。

保持良好情绪

客观事物和自我心态都可以对情绪产生影响，没有办法改变客观事物，就尽量改变自己看事情的角度，进而改变心态。

避免药物滥用

有些人不顾自身状况，滥用褪黑素、安眠药等，不仅对改善睡眠无益，还可能有其他副作用。

需要提醒的是，若长期因为早醒问题深受困扰，应及时寻求专业医生的帮助。

（来源：科普中国）

醒得早可能是病了



如果平时早醒次数过多或影响到睡眠质量，就要引起注意了，可能与以下几种疾病有关：

抑郁焦虑

典型抑郁焦虑失眠有一个特点，就是早醒。至少比平时早醒一个小时，更多见的是早醒两个小时或以上。

在大脑某个区域，神经化学递质5-羟色胺含量降低的话，人就会抑郁，同时，5-羟色胺含量不足，睡眠时间就会变短，表现为早醒。

甲状腺病

甲状腺亢进导致心跳加速、肾上腺素分泌激增，造成失眠现象；甲状腺功能低下，会导致呼吸暂停综合征的可能性增加35%。

胃酸逆流

烧心的不适让人睡不着，即使没有感觉烧心，食道中的酸也会触发反射，扰乱睡眠。

呼吸问题

季节性过敏、感冒都可能导致夜间辗转反侧或早醒，其他因素也会使气道狭窄，如鼻中隔偏曲、鼻息肉、扁桃体肥大。

除了疾病，衰老以及不良生活习惯也会让你早醒：

激素改变

随着年龄增长，分泌的褪黑素和生长激素减少，导致深睡眠和浅睡眠均降低，会出现早醒现象。

缺乏维生素D

哈佛大学研究者发现，缺乏维生素D与睡眠质量差有关，它直接影响大脑中对睡眠起作用的部分。

总看手机

如果睡前长时间浏览社交媒体、看剧、玩游戏，屏幕蓝光会阻止身体生成褪黑素。

睡前饮酒

睡着后最初的几个小时里，身体会代谢酒精，影响睡眠进入快速眼动期。这会使人在下半夜变得焦躁不安，影响睡眠质量，导致早醒。

此外，睡得太早、午睡过长等因素，也是导致早醒的原因。

山东认定15个省级未来产业集群

近日，山东省发展改革委公布了山东省未来产业集群名单，认定潍坊市元宇宙产业集群等15个集群为省级未来产业集群。

未来产业是代表未来科技和产业发展方向、当前处于萌芽或产业化初期的前瞻性新兴产业，是未来5—10年战略性新兴产业发展的中坚力量。山东省高度重视未来产业发展，明确要求超前布局未来产业，重点培育量子科技、空天信息等10家左右未来产业示范集群，不断开辟发展新领域新赛道，塑造发展新动能新优势。

此次认定的15个产业集群分别是潍坊市元宇宙产业集群、烟台市新一代核能产业集群、淄博市氢能及储能产业集群、青岛市基因和细胞诊疗产业集群、济南市空天信息产业集群、枣庄市储能产业集群、济南市

量子信息产业集群、威海市核能产业集群、东营市碳捕集利用与封存产业集群、青岛市空天信息产业集群、青岛市虚拟现实产业集群、泰安市盐穴储能气产业集群、青岛市深海极地开发产业集群、济南市未来网络产业集群、临沂市光储氢一体化产业集群。

记者从省发展改革委了解到，下一步山东省将紧盯新一轮科技革命和产业变革的方向，立足产业发展基础和优势潜力，以未来产业集群为示范引领，在空天信息、量子科技、虚拟现实、氢能储能等领域，加快龙头企业培育，加大重点项目建设，加速典型场景应用示范，真正培育出一批技术水平高、创新能力强、发展潜力大的产业集群，推动在更多领域实现新跨越。



壶口瀑布出现冬季流凌景观

近日，陕西延安，位于秦晋峡谷中段的黄河壶口瀑布出现冬季流凌景观。

山东省三年内将挂牌约100个省级工匠学院

为推动全省产业工人队伍建设改革工作纵深发展，山东省近日印发《山东省强化“四链”融合纵深推进产业工人队伍建设改革三年行动计划（2023—2025年）》和《关于加强全省工匠学院建设的意见》。

《行动计划》明确了人才链、教育链、产业链、创新链4个方面2023—2025年阶段性目标，涵盖高技能人才占技能人才比例、开展补贴性职业技能培训数量、标志性产业链条数、重大技术攻关项目个数等35项具体指标；围绕坚持党的领导、贯通人才链、优化教育链、做强产业链、深化创新链5方面，制定了加强思想引领、深化产业链党建、健全技能提升体系、发挥链主主力军作用、促进产业工人全面发展、推动各链互融互促等17条具体措施。《意见》着眼深化职工职业

教育培训、培养高精尖缺工匠人才，明确了工匠学院建设的目标原则、条件要求，从统筹推进工匠学院建设、充分发挥工匠学院作用、落实支持保障措施3个方面，制定了充分发挥企业主体作用、广泛发动社会力量参与、加强工匠学院软硬件建设等16条具体措施，着力推动建设一批基础条件好、人才培育强、创新创业优的高水平工匠学院，用三年时间挂牌100个左右省级工匠学院，省总工会给予适当资助支持资金。

通过《行动计划》和《意见》，我省进一步明确了全省产业工人队伍建设改革的工作重点，有利于构建产业工人全链条赋能体系，打造一批高水平工匠人才培养平台，建设符合山东高质量发展需求、门类齐全、梯次合理、规模宏大的产业工人队伍。



去贪欲 端品行
辨是非 严守法



学校应鼓励孩子课间走出教室！



开展近视防控等相关健康教育课程和活动，提升师生相关健康素养



中小学严格落实组织学生每天上下午各做1次眼保健操



鼓励孩子课间走出教室，上下午各安排一个30分钟的大课间



教师应规范并督促学生保持正确读写姿势



指导学生科学规范使用电子产品



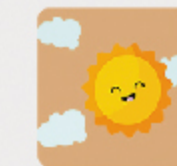
幼儿园教师开屏候教工作时，应主动控制使用电视、投影等设备的时间

还有这些要知道！

《指南》指出，家庭、学校、医疗卫生机构、社会各界力量要主动参与，给孩子们建设视觉友好环境。



减轻学生学业负担



改善采光照明条件



配备适合儿童青少年身高的课桌椅



不在孩子卧室摆放电视等电子产品



保证孩子睡眠时间

孩子近视了怎么办？

《指南》明确，应对儿童青少年进行分级管理，科学矫治。



对视力正常，但存在近视高危因素的学生

建议减少近距离用眼行为，改善视觉环境。

对远视储备不足或者眼视光力下降者

建议到医疗机构接受医学验光等进一步检查，明确诊断及及时采取干预措施。



佩戴框架眼镜是矫正屈光不正的首选方法

建议家长到医疗机构咨询医生或验光师的要求，给孩子选择合适度数的眼镜，并遵医嘱戴镜。

近视儿童青少年

在使用低浓度阿托品或者佩戴角膜塑形镜（OK镜）延缓近视进展时，建议到正规医疗机构，在医生指导下，按照医嘱进行。

