

周末补觉1小时,心血管风险降六成

现代人生活节奏快,普遍存在睡眠不足,尤其上班族忙碌一周后,周末就想在家补个觉。当然,也有人选择双休日疯狂熬夜、刷手机来放松。对于工作日睡眠不足的人来说,南京医科大学最近的一项观察性研究提示,周末补觉是正确之举,或许有助降低心血管疾病风险。

这项研究以美国健康和营养检查调查队列中的3400名成年参与者为研究对象,其中333人患有心血管疾病。研究人员通过问卷形式收集了参与者的工作日和周末睡眠时长,通过分析发现,与工作日、周末睡眠时长没有变化的人相比,周末补觉超过1小时的人,患心血管疾病风险整体降低63%,尤其与心绞痛、中风和冠心病的降低密切相关。进一步分析发现,周末补觉超过2小时且工作日睡眠时间小于6小时的人,患心血管疾病风险降低70%;但工作日睡眠时间超过8小时、周末仍补觉超过2

小时的人,患心血管疾病的风险反而增加了。

北京清华长庚医院耳鼻咽喉头颈外科主治医师项晋昆认为:“睡眠是一个不容忽视的生理需求,是大自然保证人类健康的好方法,学会补觉,有益身体健康。”

一般来说,成年人每天需要6~8小时睡眠时间,儿童和青少年睡眠需求更多,每个人在一年四季中还有略微差异。项晋昆表示,若短时期因工作或学习压缩了睡眠时长,大家会因缺乏而出现日间疲惫、困倦和精力不足。意识到这种情况时,应该及时补觉,防止因缺乏诱发劳累及免疫力下降。当然,也有部分成年人睡眠需求会短于6小时(短睡眠者),或者超过8小时(长睡眠者),只要日间精神良好,这都属于正常情况。

不过,项晋昆强调,研究中同时指出,如果平时没有睡眠不足,周末则不必补觉,坚持规

律作息。相对于补觉,平时提高睡眠质量更重要。科学的睡眠规律、舒适的睡眠环境、健康的睡眠习惯都有助于提高睡眠质量,可参考以下一些小技巧。

睡眠要固定下来 尽量每天都在相同的时间上床睡觉和起床,即使周末也要保持一定的一致性,不要过分贪睡,也要避免醒后长时间躺卧。

环境要舒适一些 保持卧室的温度适宜、通风良好,并保持相对安静。使用舒适的床垫和枕头,正确的睡眠姿势可避免对身体造成不必要的压力。夜间有打鼾、憋气等情况的人,侧卧位睡觉可一定程度地改善夜间缺氧。

晚间要放松下来 夜间不要再给身体增加负担,比如睡前大量进食,尤其是辛辣、高脂肪和高糖食物;也要尽量避免喝茶、咖啡和可乐等含有刺激性物质的饮品;避免夜间饮酒,饮

酒可能导致睡眠深度下降。同时,在睡前2小时内,尽量不要过度思考复杂工作或问题,减少使用电子设备,尤其是蓝光屏幕,以免干扰褪黑素分泌影响睡眠,如有必要可以佩戴防蓝光眼镜。学一些放松技巧,如深呼吸、冥想和逐步放松肌肉紧张度,帮助缓解压力和焦虑。

白天要适度运动 适度锻炼有助于消耗能量、减轻压力,建议上午运动并接受光照,能充分生成机体内源性动力,维持夜间睡眠。不建议夜晚进行剧烈运动,过于兴奋难以入睡。另外,睡前不要喝大量水,防止频繁起夜干扰睡眠。有午睡习惯的失眠患者,尽量将午睡时间控制在20~30分钟。

项晋昆最后提醒,长期有睡眠困扰,影响身体健康以及生活和工作,且无法通过以上方法改善的人,建议尽早前往专业的睡眠门诊和医疗机构获取睡眠障碍诊疗的最佳方法。(董长喜)



霍邱县夏店镇——

“三化”同步培养后备干部队伍

本报讯 近日,从六安市霍邱县夏店镇传来消息,近年来,该镇聚焦全面实施乡村振兴,加大村级后备干部培养力度,着力培养造就一支“懂农业、爱农村、爱农民”干部队伍。

选拔规范化。镇党委制定村级后备干部培养方案,从招募、考核、培训和使用四个方面入手,把握好每个环节的工作安排,确保实施方案的有效性和成效性;大力实施“双培双带”先锋工程,注重从返乡创业青年、退伍军人和高校毕业生中选拔后备干部。2020年以来,该镇共有54人(均35周岁以下)纳入村级后

干部培养体系。

培训多维化。夏店镇依托镇党校建立村级后备干部培训体系,健全后备干部常态化培训机制;加强后备干部的政治理论学习,认真学习习近平新时代中国特色社会主义思想,提升政治站位;加强后备干部业务技能学习,提高工作能力,更好地适应新时代各项工作的需要;参加科技实用技术培训,掌握致富本领,更好实现带头致富和带领群众致富。通过多维化培训,全镇村级后备干部实现了由差异化到综合能力统一化,整体素质得到明显提升。

管理制度化。夏店镇建立村级后备干部成长档案,实行年度考核制,进行跟踪培养;实行村级后备干部“设岗培训制度”,让他们在实践中成长锻炼;建立村级干部与后备干部结对帮扶制,发挥“传、帮、带”作用。自2018年换届以来,该镇先后有20多名后备干部进入村“两委”班子。

夏店镇“三化”同步,培养村级后备干部措施实,村级后备干部源源不断,村“两委”班子结构持续优化,为乡村振兴不断输入工作人才,和美乡村建设充满活力和激情。(金其华)

霍邱县扈胡镇——

扫雪除冰在行动 真情奉献“志愿红”

本报讯 群众安全无小事,一枝一叶总关情。近期,寒潮来袭,道路结冰。为降低冰冻雨雪天气对群众生产生活造成的影响,扈胡镇主动作为,及时组织镇村干部、网格员、志愿者,抢抓时间开展扫雪除冰行动,为群众安全出行保驾护航。

精心部署,快速行动。民有所需,我有所应。面对突如其来的冰冻雨雪极端天气,扈胡镇迅速反应,及时分解工作任务,细化工作举措、压实工作责任,各村、各单位迅速行动,扫雪除冰,把辖区内公共区域、主次干道积雪

积冰清理干净,畅通群众出行“平安路”。

真情服务,传递爱心。各村、各单位闻令而动,镇内随处可见身穿“红马甲”志愿者忙碌的身影,他们不怕冷、不怕苦、不怕累,有的铲、有的扫,配合默契、团结协作。天气虽然寒冷,但是他们热情高涨、干劲十足,一派热火朝天的场景。活动过程中,志愿者温馨提醒行人注意安全,一个贴心的举动、一句温暖的话语、一个及时的帮助,用爱心温暖人心。一抹志愿红,靓丽风景线。“志愿红”在冰天雪地里成为寒冬最温暖的颜色、最靓丽的风景。

强化协同,齐抓共管。扈胡镇按照属地管理的原则,第一时间组织干部、志愿者,迅速掀起扫雪除冰活动热潮。该镇切实做到上下一心、同频共振、齐抓共管,坚持“机械为主、人工为辅”原则,使用铲车对乡村主干道进行疏通,加上人工清扫边边拐拐积雪,做到“雪”奋战、雪停路畅;各村组织“志愿红”上门,为行动不便的留守、独居、空巢等老人清理房前屋后积雪,同时为他们代购生活物资,为其解决因冰冻雨雪天气带来的实际困难。(汪冠军 全媒体记者 付梦林)

供水防寒防冻小贴士

随着寒冷天气的来临,气温逐渐降低,容易导致自来水管道的结冰或冻裂,影响日常供水需求。如何提前预防管道结冰或冻裂?以下几个方法供大家参考:

“穿衣戴帽” 室外水管、龙头可用棉、麻丝物或塑料泡沫等进行包扎;室外地理水表周边洒上沙子,壁挂水表可覆盖旧棉絮或其它能保暖的东西,但是水表的包裹要利于抄表员抄见。

“关窗防寒” 用水设施的房间应随手关闭门窗,尤其是夜晚温度较低时更应注意,以防止用水设施冻堵。

“滴水成线” 天气特别寒冷时,用户打开家中的水龙头,让水龙头线流,使水管中的水流动,也可避免水管冰冻。

“排空设施” 出远门或房屋长期闲置时,请在用水后及时关闭内部阀门,并放空室内管道和用水设施内的水(诸如热水器),关闭进户阀门。



“温水解冻” 对已冰冻的龙头、水表、水管,宜先用热毛巾裹住水龙头,然后浇温水,使龙头解冻,再拧开龙头,用温水沿水龙头慢慢向管子浇洒,直至水表处有水流出水管解冻。切勿使用开水淋或用火烤,以免造成管道或水表爆裂。

“二供防冻” 二次供水设施防寒防冻注意事项:户外的二次供水设备应配备保温装置;室外明装的二次供水管路,应采用橡塑保温或发泡保温管,背阴、风口等重点部位可设置电伴热系统;楼道内设置的二次供水管路,应将楼道的门窗关闭,保持楼道温度。(据科普中国网)

【防范雨雪低温灾害】