

休闲时代

今天,你睡好了吗

本报记者 李寅峰 徐金玉



中国睡眠大数据中心在京成立。仪式上发出倡议:今晚,早睡1小时。

3月21日,正逢二十四节气的春分,也是世界睡眠日。

这一天清晨,在北京一家文化公司当主管的舒彤昏昏沉沉地起床、早餐,驱车40分钟去上班。抵达公司后,迎面而来的同事小张没有问候“早上好”,反倒是一脸关切地询问:“昨晚睡好了吗?”

这样的问候,在这家中青年女性为主的文化公司来说,很是常见。舒彤被小张问起,小张可能又被小王问着。对优质睡眠的向往,成为当下生活中的重要话题。而充足的睡眠,与合理的饮食、适当的运动、愉悦的心情等一并组成健康的生活方式。

“人的一生,大约三分之一的时光是在睡眠中度过的。从出生到衰老,睡眠在我们的生命中占据重要的地位。但随着近年来生活节奏的不断加快,工作压力的增大,睡眠障碍成为影响我们生活的重要负面因素。”中国睡眠研究会理事、中国人民解放军总医院副主任医师高宇红介绍,我国睡眠障碍者超过30%,中国睡眠障碍的人群超过5

亿。舒彤、小张这样的问题,已经成为非常普遍的现象。“睡眠质量差,导致的直接影响可能就是情绪的低落、敏感、焦虑,也可能是身体的疲劳、不适,还可能是记忆力衰退、精神不集中等。”

总之,开启一天美好的生活,睡眠可谓是第一关键环节。

如何选择一些对睡眠有益的生活方式呢?高宇红从睡前习惯、饮食、健身等方面给出具体的建议。“用晚餐时,有睡眠障碍的人可以选择一些有助眠功效的食物。常规来说,菠菜、油菜等深绿色叶菜色氨酸含量高,有助于睡眠;茼蒿、蒿子秆,有“皇帝菜”之称,有很好的助眠功效;深海鱼、奶制品类、干果类以及香蕉等富含镁类食品也是有助于睡眠的。”此外,高宇红还推荐了一款自制饮品,将撕开的两三颗大枣和两三颗桂圆放在一起煮水,下午至晚上饮用,可以有效改善睡眠。“但是血糖高的人士慎用。”

针对当前影响睡眠的重要因素——电子产品的干扰,高宇红给出

的建议是,“一定要把手机、工作等放在卧室外”。

“一般来说,失眠都来自情绪的波动,抑郁、高兴、焦虑、兴奋,都会直接影响到人的睡眠。而所有的电子产品即蓝光产品,都会导致大脑兴奋。”高宇红说,电子产品改变了人的生活,也改变了人的睡眠状况。看手机、刷信息几乎成为睡前必备,但对于睡眠来说,这确实是一个非常大的负面影响。“所谓睡眠的限制疗法,就是洗漱好的前提下,早早上床进入状态。如果把电子产品带到床上,甚至把工作带到床上,导致床变成失眠的信号,甚至让人感到紧张,会明显增加睡眠障碍。特别是,如果半夜醒来,更不能看手机,也不要开灯。最好的再入眠方式是原地不动,才能更快接着入睡。”

此外,晚餐后一个小时散步到微微出汗,热水泡脚,睡前一两个小时喝杯牛奶或酸奶,将房间的温度调整到23至25摄氏度,湿度保持到40%—50%,选择与膝盖高度相仿的床、喜欢的床品、避光的房间,都是保证优质睡眠的好方式。

高宇红还分享了一种一分钟快速睡眠法:躺在床上后,闭上双眼,想象着自己躺在一个非常舒服的地方,安静下来,从头皮开始慢慢放松,到放松前额、放松眼球,双臂慢慢平放在两侧,想象着脊柱在背后一节一节地在放松,胸部、腿部、脚部陆续慢慢放松,能够身心一致地放松下来,一般很快就入睡了。“如果还睡不着,就想象自己躺在一艘小船上,小船在大海上漂浮着,缓缓地晃着,想象着漫天都是星星,就会渐渐进入梦境。”高宇红表示,最关键要努力做到身心一致地放松,睡眠一定会改善。

“中国睡眠大数据中心”成立

本报讯(记者 徐金玉)近日,世界睡眠日到来之际,“中国睡眠大数据中心”在京举办成立仪式,并发布首个《中国睡眠大数据报告》(以下简称《报告》)。

《报告》针对我国不同地域、年龄、性别、收入、职业人群的睡眠情况,以及睡眠产业发展、睡眠经济形势、睡眠医疗现状等作出了现状分析和未来展望。《报告》显示,睡眠问题引发的慢性病中,发病率排名前三的是肥胖症、高血压和糖尿病;青少年儿童、妇女、老年人、职场青年的睡眠问题需要重点关注;海拔、光照和温度是影响睡眠的重要因素;压力、娱乐对睡眠的影响显著……

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林表示,多方合作成立“中国睡眠大数据中心”,就是以睡眠健康为抓手,通过睡眠健康监测,以大数据分析对睡眠相关疾病进行筛查,建立立体式分级诊疗体系。

世界睡眠学会秘书长、亚洲睡眠学会主席、北京大学睡眠中心教授韩芳表示,希望大数据把我国丰富的人群资源转化为生产力,结合人工智能的智慧,改善人们的睡眠健康,造福社会。

据悉,该中心相关数据分析结果还可助力睡眠产业、助眠产业的相关科研工作,为睡眠、助眠类产品的需求挖掘、用户分析、功能优化等方面提供重要的数据参考。

代表睡眠产业发言的慕思集团副总裁杨鑫表示,慕思将与“中国睡眠大数据中心”密切合作,通过“智慧睡眠大数据”与“中国睡眠大数据”双轮驱动大数据创新,致力于深化健康睡眠理论、探索睡眠科技、升级睡眠产品,为国人提供更好的多元化、定制化的睡眠解决方案。

活动中,慕思集团正式成为“中国睡眠大数据中心健康睡眠解决方案实践基地”。

出席活动的有国家卫健委、中国科协、国家信息中心、中国睡眠研究会等单位代表。

江南春天的味道

程芳

江南的春天,从哪里开始?

清晨6:30,从郊区开往市区菜场集市的第一班公交车上,老妇满是泥泞的脚边,是湿布搭着的一篮菜。昨晚采的,不多。但老妇嘴角上扬,心里欣喜:今日收入大有可观。7:00,当她出现在菜场不起眼的转角,当她掀开那块湿布,江南的春天正式开始了。

那是一篮香椿,轻红薄绿,鲜嫩欲滴,清香隐隐。引得还穿着厚棉袄的路人连连惊讶:春天这就来了。

当然,这篮香椿当属当日集市最瞩目的王者,150元一斤,25元可得一小把。十来分钟,就被经营私房菜的老板小心翼翼捧回了厨房。

对于从小在江南长大的我,第一时间带着孩子们吃上野菜,是迎接春天的仪式。就像小时候母亲带着我们几个兄弟姐妹,在乍暖还寒时,就拎着竹筐,小铁铲,满山坡搜寻荠菜、野艾蒿之类。要贴贴地的嫩茎,掐枝头的尖尖,看见冒尖的嫩芽,也千万别留慈悲心等它再长几日。因为雨水之后,它们还是漫山遍野地疯长。野菜拿回家或清炒、或凉拌、或做饼、或裹面粉油炸。味道不甚美,但是漫山遍野把它们挖出来,相当于同母亲春游,也相当于和那些长相相似的野草捉迷藏。

不及私房菜老板的豪横,对于25元一小把的香椿,我只能两眼放光直勾勾瞧上两眼。但一场春雨过后,也就两三天光景,集市上的香椿就多了起来,5元一把。买上两把,一把焯焯水,凉拌,爱人下酒,一把炒鸡蛋,孩子们佐食。没有了亲自采摘的过程,孩子们嫌弃香椿的“冲”味儿。我告诉她们,这个味道是春天冲破泥土的味道,和温室里的青菜截然不同……孩子们依旧摇摇头。虽略感失望,但我和爱人还是掩不住这小小一把香椿带来的欣喜,就着这把鲜爽的野菜,开始回忆起他小时候的老屋旧瓦,我小时候的大山田野,他的爷爷、我的奶奶……

过两天,我们又买到了蹦蹦跳跳、快胀破新衣的嫩蚕豆、买到了纤细柔

软的野春韭,收到了朋友分享的蕺菜,饱餐了一顿荠菜饺子。

孩子们最喜爱的春食当属艾蒿粑粑。

每年清明节,我和爱人都会带孩子回老家插青,村里的亲戚逢着我们,总会端上一盘用野艾蒿做的艾蒿粑粑招待久未归乡的我们。

不同于包裹着各种馅的青团,艾蒿粑粑没有馅儿,只是单纯将粘米粉、糯米粉和捣碎的艾蒿和到一起,压饼蒸熟。

刚做出来的艾蒿粑粑呈深绿色,带着余热一口咬下,是糯而不软塌的口感,是米香混合春草的清香,是质朴的浅浅的味道。嘴里的饼细细咀嚼,手里的饼还能见到丝丝的青纤维,仿若那就是饼里藏着一缕春天。

野菜的的味道真不错。可要说这春天的野菜究竟是什么味道?

每个人都有不同的答案。孩子们说是冲味儿。爱人说是土里土气的土味儿,我觉得有一股青草味儿。

作家沈书枝在《八九十枝花》形容是“青莽之气”:乡间所采集的野菜,大多有这样未经驯服的青莽之气,或苦后回甘,或甜中带酸,却正是其好处所在。

其实不管什么味道,春天里的野菜天生质朴,不精致、不复杂。它们深扎一方故土,是思念亲人、怀念故乡的味儿,是每个游子记挂心头的“家”的味儿。

在春天浩浩荡荡送来大地的礼物的时候,我们兴致勃勃地用味蕾感受春天的味道,将春意与春光,还有乡愁土味,细细咀嚼,全部装进肚皮,心满意足地攒满一年的冲劲。

你瞧那艾蒿粑粑,每年只有清明前后才有,“艾”又同音“哀”,因此艾蒿粑粑的食用,不仅是依季节时令尝鲜,也包含纪念先亲,怀念故人的意味。

孩子们对艾蒿粑粑的念念不忘,由此深深地记着了清明节。我想,待她们长大,艾蒿粑粑也是那一味记忆里挥之不去的,春天的乡愁的滋味了。

科学健身

季节的礼物

儿童青少年体能训练『小妙招』

罗帅呈 李相如

在刚刚闭幕的全国两会上,儿童青少年体质和健康成长是一些人大代表和政协委员热议的话题。例如,全国政协委员,中国乒乓球协会主席刘国梁建议让每个孩子接触并熟悉2至3个运动项目;全国人大代表樊董伟建议要根据不同年龄的学生身体素质,制定适度、有效的体测考试项目等。由此可见,培育儿童青少年强健的体魄,改变儿童青少年体质健康现状,有效提升儿童青少年体能水平,依然是社会关注的焦点。

儿童青少年在幼儿期和青春期生长发育都十分迅速和旺盛,体能对他们的生长发育、智力以及心理都有积极重要的作用。因此,加强儿童青少年体能练习十分重要。

例如神经系统的发育最先最快,儿童青少年进行体能练习,有利于提高大脑皮层细胞活动的强度、灵活性、均衡性和分析综合能力,使整个大脑神经系统的功能加强,也有助于形成积极的自我概念。有调查显示,经常参加体育运动的孩子比不经常参加体育运动的孩子对自己的评价更为积极,可以激发孩子愉快的情绪。孩子天生好动,适当的运动可以刺激他们的情绪中枢,产生愉快的情绪体验等等。

如何弥补儿童青少年体能训练的短板?建议首先要提高人们对体能训练的认知,加大体育在孩子成长中的比重,改变人们以往对体育的偏见认知,文化课和体育两手抓、齐头并进。

下面介绍一些常见的儿童青少年体能训练的基本方法:

持续练习法:持续练习法主要作用是有助于人体机体适应稳定的练习动作,提高有氧供能能力以及在有氧供能状态下的有氧运动强度。对于大多数儿童青少年来说,一次练习的时长可根据年龄进行控制:7—12岁1—2分钟,13—15岁3—4分钟,16岁及以上5分钟或以上。要注意循序渐进,细心观察。持续练习法的负荷强度于7—12岁的儿童中等偏小,安全第一;13—15岁的青少年负荷强度适中,要求平均负荷率在130~150次/分钟;16岁以上青少年负荷强度可以根据身体的适应性能力适度加大。

重复练习法:重复练习是通过运动练习对人的神经系统、运动系统等系统和器官进行反复多次刺激,反复多次练习,从而使人的机体能力掌握运动技能、或提高运动能力。例如,儿童青少年进行滚翻练习、爬行练习、体操练习等,都是在重复练习的过程中,掌握了这些运动技能。重复练习一般来说比较枯燥,儿童青少年可以在游戏中完成练习。

间歇练习法:间歇练习法是指儿童青少年在一次或一组练习之后,按照规定的间歇时间进行积极休息,并在人的机体未完全恢复的情况下进行下一组练习。儿童青少年体能练习使用这种练习法,可以通过一定时间的间歇,调节运动负荷的强度,达到提高体能的目的是。

循环练习法:在练习中把不同的练习设为各个“站”,每“站”练习内容、负荷量度,以及循环次数可根据儿童青少年体能水平有机组合,按照规定顺序依次完成。这个练习对于儿童青少年来说,较多设计为组合型的游戏练习,可以提高儿童青少年的兴趣和积极性。例如:三个滚翻练习—爬行钻洞练习(3—5米)—一跳过低栏架—走平衡木(2—3米)—快跑10米等。

(作者系南昌工学院教授和特聘教授)

开封四月最清明

李军涛

又是一年春好处,东韵清明满古城。

开封素有八朝古都之称,上承汉唐、下启明清,历史悠久,文化底蕴丰富。清明文化在开封有着深厚的历史渊源,在北宋时期形成了清明文化的一座高峰。2009年,开封率先在全国把清明节定位为城市的重要文化节会,并取名中国(开封)清明文化节。

以“传承文明,拥抱春天”为主题的清明文化庆典,已连续成功举办13届,展示了中华优秀传统文化的厚重底蕴和开封的文化软实力、艺术价值,彰显了清明文化的时代魅力,形成了独具特色的清明文化名片,已经成为开封乃至中国一张鲜活的文化名片。

清明是二十四节气之一,宋朝京都汴梁(开封)的清明节习俗,孟元老在《东京梦华录·卷之七·清明节》中有详细记载,书中说:“清明节,寻常京城以冬至一百零五日为大寒食……寒食第三日,则清明日矣。”寒食禁火,厨房断火三日,谓之寒食节。其来历似与纪念晋国介子推有关。

寒食三天,京都汴梁市民皆出城外,以大寒食日最为盛,但新坟皆在清明拜拜,以后,祭祖扫墓者连续一月之久。按照传统习俗,扫墓时,人们要携带酒食果品、纸钱等物品到墓地,将食物供祭于亲人墓前,再将纸钱焚烧,为坟墓培上新土,折几枝嫩绿的新枝插在坟上,然后叩头行礼祭拜,最后吃掉酒食回家。

清明节正值春光明媚、草木吐绿的时节,也是人们春游踏青的好时候。打开《清明上河

图》,扑面而来的就是春风轻荡、万物复苏、阳春布暖、满目新绿、春回大地、汴水滔滔的景象。张择端这一伟大的现实主义画家,把汴京清明时节的景象,描绘的纤毫毕现。《东京梦华录》记载,清明时节东京人争相出城,“四野如市,往往就芳树之下,或园囿之间,罗列杯盘,互相劝酬。都城之歌儿舞女,遍满园亭,抵暮而归……名花异果,山亭戏具,鸭卵鸡雏,谓之‘门外土仪’,轿子即以杨柳杂花装饰顶上,四垂遮映”。这里“门外土仪”及轿子的装饰,在《清明上河图》中有如实反映。可见,清明不只是祭祀先人、慎终追远的肃穆日子,也是蛰伏一冬后的亲近自然、踏青游玩的欢乐时间。

古都开封举办清明文化节唤醒传统文化记忆。清明文化节的举办增强了开封城市文化软实力。软实力是能够影响国家、民族、地区的精神力量,其核心是文化。开封举办清明文化节的意义不仅在于运用文化节这种形式回望过去、审视现在、展望未来,还在于它对中华文明传承起到的积极作用。

宋韵清明的名片越来越亮,开封的城市形象也越来越大气,越来越富有魅力。处在高质量建设世界历史文化名城新征程上的开封,处处透露着古朴与厚重,时时迸发出精彩与活力。

开封四月最清明。在推进文化自信自强、不断提升国家文化软实力和中华文化影响力、铸就社会主义文化新辉煌的今天,中国开封清明文化节必将绽放新的芳华。

(作者系中共河南开封市委统战部副部长)

新闻图片



北京亮马河游船开航2023年首航

日前,位于北京市朝阳区的亮马河游船旅游项目开启2023年首航。亮马河游船航线长达6公里,沿线途经燕莎码头、蓝色港湾、红领巾公园等多处商圈、公园,同时包含多处光影、演艺等观赏项目,成为近年来北京文旅消费的新亮点。

本报记者 贾宁 摄

休闲窗

打造中华文化超级IP 国家级非遗项目“老子祭典”揭牌

本报讯(记者 刘圆圆)近日,以“保护利用非物质文化遗产,传承弘扬老子文化”为主题,纪念老子诞辰2594周年国家级非物质文化遗产代表性项目名录“老子祭典”揭牌仪式暨展演活动在老子故里——河南省鹿邑县举行。

据知,自汉代以来,每逢农历二月十五老子诞辰日,后人便在老子诞生地鹿邑县太清宫起庙会、行祭拜,世代延绵,千年不息。

周口市政协副主席闫淑娟表示,鹿邑县“老子祭典”是老子文化、根亲文化和道家思想的集中体现,办好“老子祭典”对延续历史文脉,坚定文化自信,具有重大的现实意义。

鹿邑县委书记李刚表示,近年来,当地抢抓文旅文创融合发展“新风口”,推进老子文化和道德体系研究阐释,积极探索独特的老子文化创造性转化、创新性发展之路,为中华文明探

源作贡献。李刚说,“老子祭典”入选国家非遗,这在老子文化发展历史进程中具有里程碑意义。未来,当地将持续擦亮“老子故里、道家之源、道教祖庭、李姓之根”文化名片。

此前出台的河南省“十四五”文化旅游融合发展规划提出,将实施中华文化超级IP工程,其中就包括以姓氏根亲为代表的老家河南、凝练东方智慧的道家思想文化IP打造。近年来,鹿邑县通过文旅融合高质量发展,推动文化软实力转化为发展硬支撑。如举办“纪念老子诞辰祭典”“中国·鹿邑老子文化论坛”等高端论坛,建成老子学院(研究院)、老子历史博物馆、老子文化博物馆等重大项目,持续擦亮“老子故里、道家之源、道教祖庭、李姓之根”地域名片。2021年,虽受疫情影响,鹿邑县依然实现旅游收入35亿元,增长超过30%,并被评为首批河南省文化和旅游消费试点县。

第三届湖南永州·蓝山国际皮具箱包博览会举行

本报讯(记者 刘洋)3月24日,第三届湖南永州·蓝山国际皮具箱包博览会在蓝山县皮具箱包科技产业园举行,会期4天。

永州市人民政府副市长肖扬介绍,本届博览会以“‘箱’约永州 ‘包’容天下”为主题,与往届比,本届博览会办展规模更大,设有9个主展区区和1个网上展区,展出面积达到2.4万余平方米。活动旨在搭建皮具箱包行业发展沟通桥梁,推动更多皮具箱包玩具企业在蓝山抱团发展,加快承接粤港澳大湾区产业转移,打造产业品牌。

永州蓝山是连接湘粤两省的交通枢纽,也是中西部地区通往东南沿海的重要门户。近年来,蓝山县充分发挥粤港澳大湾区的区位优势,吸引4.5万人在广州花都从事皮具箱包行业的人才优势,抢抓沿海产业向内陆地区转移机遇,建设总投资60亿元的皮具箱包科技产业园,发展皮具箱

包玩具、轻纺制鞋“一主一特”产业,着力打造“中国皮具箱包创新之都”。

“通过举办第一届、第二届永州·蓝山国际皮具箱包博览会,共吸引各类企业8000多家、布展展商651家参展,现场签约企业20家,总投资达25亿元,有效促进了皮具箱包企业签约落户和皮具箱包产业延链补链强链。”蓝山县委书记龙向洋介绍,本届博览会邀请中国皮革协会、中国玩具协会、湖南省皮革协会等行业专家学者200余人参展,参展企业300多家,专设国际品牌展区,集中展示海内外及港澳台地区知名高档皮具、箱包品牌和跨境电商展商成果,推动博览会更加国际化、品牌化、高端化。

展会期间将举办政银企合作项目签约仪式、皮具箱包玩具制鞋产业招商推介会、“蓝山杯”第二届湖南省皮具设计师职业技能竞赛颁奖盛典、美食节名店名菜颁奖等主题活动。