



10月24日,神舟二十一号载人飞船与长征二号F遥二十一运载火箭组合体转运至发射区。
新华社 汪江波 摄

发射场区完成全系统发射演练

神舟二十一号满足发射要求

射条件。

这次演练是发射前参试系统最多、最全且最贴近实际发射的一次全系统联合演练,塔架、火箭、飞船、发射场等分系统进行功能检查,从飞行准备、点火起飞到飞船分离,实施全过程模拟演练。

演练中,发射场工作人员精心准备、精心组织、精心实施,最终验证船箭组合体功能正常、各系统间配合顺畅、技术状态正确,完全满足发射要求,具备发射条件。

神舟二十一号船箭组合体自垂直转运到发射区以来,已经完成了箭塔协调、各系统功能检查和紧急关机线路检查等多项检查测试工作。

“此次任务可能遇到低温、季节性大风、沙尘等极端天气,我们从气象预报、塔架密封、空调保障、方案预案等方面制订了针对性措施,遇到突发情况也能够从容应对。”酒泉卫星发射中心赵磊说。后续,发射场还将进行加注前准备、全系统气检,并对出征仪式、舱内状态设置等进行演练。

在轨超180天,神舟二十号乘组的“太空出差”之旅进入尾声,3名航天员也开始了返回前的各项工作,并为即将到来的“太空会师”积极准备。着陆场陆续展开搜救回收演练,准备迎接神舟二十号返回。

新华社酒泉10月27日电 (李国利 张艳) 酒泉卫星发射中心发射场区27日完成全系统发射演练,各系统完全满足发射要求,神舟二十一号具备发

深入解读睡眠的奥秘

晋中市第二人民医院神经内科副主任 贾正常

作者简介

贾正常,山西医科大学神经病学硕士生导师,山西医科大学汾阳学院兼职教授,山西省卒中学会第二届理事会理事,中华医学会心身医学分会继续教育讲师,山西省老年学和老年健康学会心脑血管病、老年医学专业委员会常务委员,晋中市医学会心身医学、全科医学专业委员会副主任委员,晋中市科协健康科普专家,国家二级心理咨询师、心理治疗师。

被晋中市卫生健康委员会授予“晋中市学术技术带头人”与“2024年度领军型人才”。

擅长神经科各种疾病、心身疾病、精神心理问题、睡眠障碍的诊治。

谢废物。在深度睡眠阶段,脑脊液会像“清洁工”一样,高效地冲洗大脑,清除包括β-淀粉样蛋白(与阿尔茨海默病相关)在内的有毒物质。这就是为什么睡不好后会感觉头脑昏沉、反应迟钝。

2.记忆的“巩固与存档”

白天学习和经历的信息,就像散乱放在“桌面”(海马体)上的文件。睡眠,特别是快速眼动睡眠(做梦期),会将这些信息进行整理、筛选、强化,并传输到“硬盘”(大脑皮层)中长期储存。因此,考前通宵不如好好睡一觉。

3.身体的“修复与充电”

在深度睡眠期间,身体会分泌生长激素,促进细胞修复和组织再生。同时,免疫系统也最为活跃,生成对抗感染的细胞和抗体。长期睡眠不足,会显著增加患病风险。

4.情绪的“调节与重置”

睡眠有助于平复与压力、恐惧相关的大脑回路(如杏仁核),让我们在第二天能以更稳定、积极的情绪面对挑战。睡眠不足的人往往更容易焦虑、易怒。

二、解码睡眠周期:一夜之间的波浪起伏

我们的睡眠并非一成不变,而是由多个大约90分钟的睡眠周期循环构成。每个周期包括两个主要阶段:

非快速眼动睡眠(NREM):分为N1、N2、N3期。

N1(入睡期):迷迷糊糊,容易被惊醒。

N2(浅睡期):占据睡眠时间最多,心率和体温开始下降。

N3(深睡期):“黄金睡眠”阶段,身体修复、生长激素分泌的关键时期。此时很难被叫醒,醒来后会感到昏昏沉沉。

快速眼动睡眠(REM):大脑活动活跃,做梦大多发生在此阶段。

眼球会快速转动,心率和呼吸变得不规则。对学习、记忆和情绪健康至关重要。一夜的睡眠就像下楼梯再上楼:我们

从N1→N2→N3(深睡),然后回到N2,再进入REM(做梦),完成一个周期,然后周而复始。前半夜深睡期更长,后半夜REM期更长。因此,睡足完整的周期(如7.5小时)比中途被打断更重要。

三、常见的睡眠“小偷”与改善策略

如果您正被睡眠问题困扰,可以从以下方面寻找原因并尝试改善:

1.环境因素

即使是微弱的蓝光(手机、电脑屏幕)也会抑制褪黑素分泌。睡前1小时远离电子设备,使用遮光窗帘;持续的低频噪音(如风扇)或白噪音可以掩盖突发噪音。必要时使用耳塞;稍凉爽的环境(约18℃至20℃)最有助于入睡。体温下降是入睡的信号。

2.生活习惯

咖啡因的作用可持续6至8小时,下午晚些时候应避免。酒精虽能助眠,但会严重破坏后半夜的睡眠结构,导致早醒;周末补觉会打乱生物钟。尽量保持每天同一时间睡觉和起床(包括周末);避免睡前进行剧烈运动、激烈讨论或处理工作。可以尝试阅读、听轻音乐、温水澡、冥想或深呼吸。

3.心理与饮食

“努力”睡觉的焦虑:越是强迫自己睡,大脑越清醒。如果躺下20至30分钟仍无睡意,请起床,到另一个房间做些放松的事情,直到有困意再回到床上;睡前不宜过饱或过饿。一些富含色氨酸(如牛奶、香蕉)的食物可能有助于睡眠。

四、关于睡眠的常见误区

误区一:“数羊能帮助入睡”

对于很多人来说,数羊需要集中注意

力,反而会让大脑更清醒,不如尝试想象一个平静、放松的场景(如海滩、森林)。

误区二:“喝酒是很好的助眠方式”

大错特错!酒精是睡眠的“破坏王”,它会让你无法进入重要的深睡期和REM期,导致睡眠碎片化,质量极差。

误区三:“周末补觉能弥补所有睡眠债”

偶尔补觉有帮助,但长期“平时透支、周末狂补”的模式会打乱生物钟,类似于持续的“社交时差”,对健康不利。规律性远比某一天睡多久更重要。

误区四:“打鼾=睡得香”

震耳欲聋的鼾声,尤其是中间有停顿、然后大口喘气的情况,可能是睡眠呼吸暂停综合症的标志。这是一种严重的睡眠障碍,会导致夜间缺氧,极大增加心脑血管疾病风险,需要就医。

四、何时需要寻求专业帮助?

如果您长期存在以下情况,建议咨询医生或睡眠专家:

持续失眠,严重影响白天的精神状态和工作能力;

伴侣观察到您有呼吸暂停的情况;

白天无法抗拒地嗜睡,在开会、开车时会突然睡着;

腿部有难以名状的不适感,必须在夜里活动才能缓解(不宁腿综合征)。

睡眠是我们与生俱来的宝贵能力,也是健康的基石。理解它、尊重它、用心呵护它,并非难事。从今晚开始,不妨尝试做出一点小小的改变,给身体和大脑一个真正深度修复的机会,迎接每一个精力充沛的明天。



名医话健康

主办单位:晋中市卫生健康委员会

第282期