

科普帖

长期熬夜会“变傻”

人的一生约有三分之一的时间是在睡眠中度过的,睡眠与个体生存发展、生物进化和物种繁衍等密切相关。良好的睡眠也是国际社会公认的健康标准之一,对人体有着重要作用。

足够的睡眠时间是睡眠健康的重要因素之一,具体时长因人而异,年龄越小睡眠需求越多,多数健康成年人每天需要睡眠7至8小时。

长期熬夜真会“变傻”

1.熬夜会影响记忆的巩固

有实验反复证实,记忆巩固依赖于学习后的睡眠。如果努力学习一段时间后,立即进入睡眠状态,对于所学的内容和记忆有加强作用。其中,不同的睡眠时相对于记忆巩固起到的作用不尽相同,慢波睡眠对于外显记忆更为重要,而快动眼睡眠对于内隐记忆更为重要。

2.长期熬夜会增加罹患痴呆的风险

睡眠时大脑可高效清除白天不断积聚的代谢产物,恢复脑活力。白天觉醒期间,细胞代谢产生的废物积聚在细胞间液,睡眠时,脑脊液沿着动脉间隙流入脑内组织,与脑内组织间液不停交换,并将细胞间液体的代谢废物带至静脉周隙,随即排出大脑。

因此,为了我们能有一个健康的大脑,请拒绝长期熬夜,保持健康的生活方式和足够的睡眠时间。

来源:学习强国

科技前沿

七种健康生活方式有助大幅降低抑郁症风险

一项新研究发现,包括健康饮食、规律运动在内的七种健康生活方式有助于大幅降低患抑郁症的风险。

中国复旦大学、英国剑桥大学等机构的研究人员在英国《自然·心理卫生》杂志上发表论文说,他们对英国生物医学数据库中近29万人进行了跟踪调查,发现七种健康生活方式与降低抑郁症风险有关。



与生活方式不佳的人相比,中等组的人抑郁症风险要低41%,而生活方式良好的人抑郁症风险要低57%。

研究还发现,抑郁症风险与遗传因素有关,但生活方式对患病的影响更大。无论遗传风险如何,健康的生活方式都有助于降低抑郁症风险。相反,不良的生活方式会影响人体免疫系统和新陈代谢,从而增加患抑郁症的可能性。

来源:新华社

我州开展中秋节前月饼市场专项检查

进一步规范月饼市场秩序,保障消费者买到质量合格、价格合理、包装适度的月饼

本报讯 记者马晓芳、通讯员黄晓霞报道:中秋佳节将至,为进一步规范月饼市场秩序,保障消费者买到质量合格、价格合理、包装适度的月饼,9月15日,昌吉州市场监督管理局(以下简称:州市场监管局)通过“检查+抽检”的方式,对月饼生产企业和大型商超开展月饼市场专项检查。

当天下午,州市场监管局执法人员来到新疆喜多粒食品有限公司,深入月饼生产车间、包装间、成品仓库等场所,针对生产环境卫生、生产操作流程、进货查验记录、标签标识、产品包装、产品出厂检验等关键环节进行检查,并提醒生产单位切实严格落实主体责任,防止问题月饼流入市场。

随后,执法人员先后来到汇嘉时代昌吉购物中心超市、昌吉市华洋三好超市华洋广场店,询问各类月饼的价格及销售情况,重点检查是否存在销售过度包装月饼、混合销售、未明码标价、虚标原价等违法行为。

今年9月1日,《限制商品过度包装要求 食品和化妆品》(GB 23350—2021)国家标准正式实施,对限制食品和化妆品过度包装提出了明确要求。其中,限制月饼过度包装,在该标准第1号修改单中有明确规定。

“月饼是否被过度包装是这次专项检查的重点之一。包装层数过多、空隙率过大或包装成本过高都属于过度包装,新国标简化了商品过度包装的判定方法,消费者通过‘一看、二问、三算’,就能简单判断商品是否属于过度包装。”州市场监管局执法一科科长刘浩介绍,按照新标准要求,月饼的包装层数不应超过3层;售价100元以内的月饼,除直接与内装物接触的包装外,所有包装成本不超过售价的20%,售价100元以上的月饼,包装成本不超过售价的15%。同时,该标准要求减少月饼包装盒中不必要的空隙,避免“盒大饼小”;降低包装成本,包装材料不得使用贵金属和红木材料;此外,月饼不应与红酒、茶



9月15日,新疆喜多粒食品有限公司,州市场监管局执法人员检查月饼礼盒是否存在过度包装问题。

本报记者 马晓芳 摄

叶、刀叉等其他产品混装。

当天,州市场监管局还委托第三方检验检测机构对上述企业生产经营的月饼开展了专项监督抽检。

“我们将持续开展中秋期间月饼市场监督检查,从严查处各类违法行为,督促企业合规经营。此外,消费者应该到正规的商超、糕点店购买月饼,购买时检查月饼包装是否完好,注意其生产日期、保质期、标签标识等,主动索取消费凭证并妥善保管。如发生消费纠纷,或发现存在过度包装商品、侵犯消费者自主选择权、公平交易权等合法权益的行为,可拨打12315投诉举报。”刘浩表示。

相关链接:

如何判定商品是否被过度包装?

据介绍,新国标简化了商品过度包装的判定方法,消费者通过“一看、二问、三算”,就能简单判断商品是否属于过度包装。“一看”,就是要看商品

的外包装是否为豪华包装,包装材料是否属于昂贵的材质;“二问”,就是在不拆开包装的情况下,问清包装层数,判断粮食及其加工品的包装是否超过了三层,其他类食品及化妆品包装是否超过了四层;“三算”,就是要测量或估算外包装的体积,并与允许的最大外包装体积进行对比,看是否超标。以上三个方面,只要一个不符合要求,就可以初步判定为不符合标准要求。

新国标在包装层数计算方面,明确网兜、抽屉式包装等算作一层,固定食品的半托、袋泡茶的内膜袋等不算一层。在包装空隙率计算方面,进一步明确包装的提手、扣件、绑绳等计入包装体积;茶叶一般不属于充气包装产品,必要空间系数不能放大2倍。

包装成本过大也属于过度包装。根据第1号修改单,销售价格100元以上的月饼,包装成本占销售价格的比例不得超过15%。包装材料不得使用贵金属、红木等贵重材料。

昌吉市公安局

普及禁毒知识 强化拒毒意识



9月21日,昌吉市公安局禁毒大队工作人员给昌吉学院航空学院学生讲述毒品的危害。

本报记者 廖冬云 摄

本报讯 记者廖冬云、通讯员王静报道:为进一步加强禁毒预防宣

传教育工作,切实提高青少年学生识毒、防毒、拒毒的意识和能力,9月21

日,昌吉市公安局禁毒大队组织昌吉学院航空学院的新生代表,走进昌吉州、昌吉市禁毒教育基地参观学习,近距离接受毒品预防教育,强化学生拒毒意识。

在参观中,昌吉市禁毒大队工作人员通过讲解禁毒教育基地中的仿真毒品以及剖析吸毒者和戒毒者案例等,向同学讲述了毒品的产生、种类和毒品带来的严重危害等一系列知识,告诫学生一定要加强禁毒知识的学习,并保持积极健康的生活态度,远离毒品。

一幅幅触目惊心的图片,一个个发人深省的案例,让在场的同学深受触动,他们还通过VR虚拟体验,真切感受毒品给身体带来的伤害。

昌吉学院航空学院学生张博表示,以后要加强学习相关禁毒知识,向家人、朋友和同学宣传毒品的危害,一起珍爱生命,远离毒品。