

# 邀志同道合的您 共赴世界读书日

还有一个月的时间,又到了书友们都很期待的世界读书日了。今年,我们仍将在此节点上推出有趣的活动,与读者朋友们“双向奔赴”。让我们一起在流淌的文字海洋里徜徉,感受语言的魅力,阅读的快乐。

每日新报诚邀有着共同爱好的读者与我们一起庆祝这个节日的到来,节日怎么过?活动怎么搞?都希望您能一起出谋划策。扫描二维码添加微信新地铁悦读(微信号:mmcyh0607),联系我们吧。



## 邀您共襄盛举

自2021年4月23日起,本报已连续两年举办了世界读书日的相关活动。2021年为地铁漂流书活动,我们将全新的图书套上活动书腰摆放在地铁2号线车厢内,供乘客免费取阅。2022年,我们在地铁建国道站直接向过往的读者赠送了全新的图书。今年,我们期待着能够为广大读者奉献更加有创意、精彩的线下活动。

下活动。

为此,特向读者朋友们征集活动创意,此前一些读者已联系我们阐述了自己的想法,在此向积极建言献策的朋友们表示衷心的感谢,同时我们也期待着更加脑洞大开的方案,如果此刻你的心中已有想法,别犹豫,联系我们吧!

## 期待您的加入

去年11月起,我们启动了读者嘉

年华的系列活动,到今年3月已成功组织了多次线下活动,包括摄影课堂、读书会、新春年会等。活动得到了广大读者的欢迎,也使我们收获了不少的朋友。在本月举办的读书会活动中,来自本市高校的5位同学作为志愿者承担了部分工作,使得活动更加圆满。

为更好地服务读者,嘉年华系列活动现诚邀志愿者,无论您是学生还是在职人员,只要您有一起组织活动

的热情,成为志愿者的愿望,都欢迎您加入我们。后续嘉年华系列活动、世界读书日活动、六一活动、暑期活动均在策划中,我们将提供丰富的社会实践机会。

**要求:**年满18岁,有服务热情,能够在假日参加活动。同时,我们也期待着您有平面设计、短视频拍摄、无人机航拍、播音主持、曲艺文艺等特长,我们将让您的优势“闪闪发光”。

新报记者 苗娜

## 仁恒伊势丹开启樱花音乐之旅

3月伊始,天津仁恒伊势丹开启第二届樱花文化节——「乐の春天」,造型感十足的现场布置搭配浪漫的樱花效果,呈现动感活力的音乐氛围,顾客可于场内试玩高科技的互动装置,现场当起演奏家,或沉浸在即兴的音乐节拍中轻快舞动。3月18日,仁恒伊势丹联合明星音乐厂牌摩登天空,天津电台音乐广播DJ王野共同打造爆点活动“樱花音乐派对”,为顾客带来一场音乐视听盛宴,与顾客零距离感受音乐的魅力,一同畅享音乐旅程!

### 嗨玩音乐派对

仁恒伊势丹携手摩登天空,为天津乐迷举办了一场精彩的樱花音乐派对!3月18日,摩登天空旗下四支乐队——法兰克福头盔、高嘉丰 JIAFENG、软酸汁乐队、Summer Vapour 夏至梦集结仁恒伊势丹,带来精彩绝伦的现场演出,吸引众多乐迷慕名前往。专属IP赋能消费新场景

仁恒伊势丹将樱花IP“SAKURA·樱”与商场环境相结合,打造樱花文化节

专属主题,将商业空间的动线串联,提升消费者购物体验。商场还设置了互动环节,顾客在场内完成拍照打卡任务,即可参与抽奖领取精美礼品。

据悉,樱花文化节期间,还将带给消费者更多的文化消费体验:3月25日地球一小时活动,将上演一场不插电Live Show,一起为地球“发声”;4月5

日清明假期将举办仁恒伊势丹樱次元动漫节,二次元歌曲与活力宅舞相互碰撞,释放“超强次元樱浪”,该系列活动将持续到4月中旬。

新报记者 苗娜  
图片由活动主办方提供

良好的睡眠可以让身体恢复活力状态,是健康不可缺少的一部分,而睡眠问题已经成为影响现代人健康的重要问题,睡眠不好可以直接影响情绪,影响身体免疫力,或许也是身体潜在疾病的外在表现,当大家出现睡眠问题时应该引起足够的重视。

上周的新健康栏目里,专家向读者朋友们介绍了保持健康睡眠的一些小方法,引起广泛的关注。部分读者联系我们讲述了自己的睡眠困扰并提出了一些问题。本周我们便邀请专家予以解答。

## 说说关于睡眠那点事儿

### 什么才是正常的睡眠?

正常的睡眠应是在合适的时间和环境中,躺在床上半小时内可以入睡。整个睡眠的过程中,中间不醒来或偶尔醒来一次如厕后再顺利入睡,至天明后自然醒来。睡醒后的状态是感到身体解乏,头脑清醒,思维敏捷。睡眠时间以夜晚十点入睡,转天早上六点醒来为宜,但不同年龄的人,所需要的睡眠时间也有所不同,如新生儿睡眠时间在每天20小时左右,学龄前儿童每天12小时左右,7至12岁儿童每天10小时左右,13至18岁青少年每天9小时左右,正常的成年人睡眠时间在每天7至8小时,随着年龄增长,老年人每日的睡眠时间也会缩短到5至7小时。

### 睡不着,喝点酒行不行?

酒精虽然可以诱导我们入睡,但饮酒之后,我们的睡眠会变得断断续续,呈现片段化,并不是高质量的睡眠。长期饮酒还会破坏我们的睡眠结构,导致深度睡眠减少,并且长期靠睡前饮酒帮助睡眠容易

形成酒精依赖。饮酒还会加重阻塞性睡眠呼吸暂停,它会引发更明显的夜间低氧,增多睡眠呼吸暂停次数,使最长呼吸暂停时间延长,使得睡眠质量更差。

酒精是一种亲神经物质,它的主要成分是乙醇,通过饮酒进入人体的乙醇不能被消化吸收,随血液进入大脑刺激我们的神经细胞使其处于兴奋状态,这样会增加大脑的活跃度,导致睡眠变浅,质量下降。而且酒精分解产生的乙醛是一种有害毒素,饮酒后立刻入睡,乙醛会影响体内循环导致脱水,出现口干舌燥等症状,影响睡眠。

由此可见,睡前小酌于睡眠无益。

### 睡前喝牛奶是否有助睡眠?

饮用牛奶助眠的效果更多来源于我们的饱腹感。许多报告显示,牛奶中所含的钙质与色氨酸能有效助眠,但是牛奶中捕获有益于睡眠的色氨酸含量太少,以至于可忽略不计,并且喝太多势必半夜就会要起来上厕所,而且因为水分摄取过量导致心神不宁而无法安眠的话,就有点本末倒置了。

### 饿着睡觉能为身体减负吗?

饥饿可能会影响睡眠,由于晚餐过早、晚餐进食量少或者晚间活动量增加都会产生睡前饥饿感,胃部不适让我们辗转反侧难以入睡,睡前进食少量零食(尤其是碳水化合物)能帮助入睡,但要避免过于油腻或难消化的食物。

有些人饿着也能睡着,甚至故意一日三餐,营造睡前饥饿。但这样做会促使其身体分解原来存储的营养,来暂时满足需求,入睡后睡眠质量往往比较差,且次日醒来精神不振,长期饥饿状态下入睡很容易诱发失眠。空腹睡觉较睡前进食睡觉更为有害。

人体的昼夜节律与进食息息相关,错误的进食时间还会改变体内胰岛素水平、诱发消化道疾病,造成营养代谢失衡,甚至增加癌症的风险。

针对睡眠问题,如果大家还有困扰,可以添加新地铁悦读(微信号:mmcyh0607),将问题反馈,我们将选择共性问题择期为大家进行答疑,帮助大家解决睡眠问题,让大家能够健康好眠。

## 原文作者

张新军 天津市安定医院主任医师、睡眠医学科科主任、中华医学会睡眠障碍协作组委员、中国研究型医院学会睡眠医学专业委员会常务委员、中国老年医学会睡眠医学专业委员会委员、中国睡眠研究会睡眠医学教育专业委员会委员、北方精神医学论坛委员会委员、天津睡眠研究会常务理事、天津市中西医结合学会睡眠医学专业委员会主任委员、天津市中西医结合学会心身专业委员会副主任委员

郑运良 新健康栏目特约顾问、中国保健协会心理保健分会会长、天津市睡眠研究会副会长、人社部心理咨询师、公共营养师高级考评员、人社局营养配餐裁判员、天津餐饮协会膳食营养专业委员会顾问、天津疫情期间膳食营养及心理健康干预专家组副组长。

综合整理/摄影  
新报记者 苗娜

