

春秋季睡觉时 留一只脚在被子外面



那么习惯穿着袜子睡觉的人的情况又作何解释呢?有些人即使在8月份也会穿着袜子睡觉,难道他们的脚不能正常工作了

吗?还是腿部受损了?

事实上,尽管看上去矛盾,但这是同一进程中的另一个标准答案。西班牙睡眠协会博士弗朗西斯科·哈维尔·普埃尔塔斯指出,怕冷的人时常会有冷的感觉,那是他们

的血管在收缩,身体释放不出热量,直到他们盖好被子、穿上袜子后才能有所改善。普埃尔塔斯表示,我们并不完全了解影响睡眠和调节体温的所有机制,但身体的冷却对于促进入睡和深度睡眠是必要的,后者是与身体疲劳恢复最息息相关的要素。

另一方面,在睡眠中与学习和记忆有关的快速眼球运动阶段——也就是在最为多梦的阶段,体温会更加不稳定,这就是为什么有时我们会在半夜醒来给自己盖被子。

新华

又到了一年中需要钻被窝睡觉的季节。相信很多人都会有同样的体验,那就是最开始盖上被子时很舒服,但慢慢开始有点热,不得不掀开被子,然后又感到冷,只能再把被子盖上。这样反复了多次,最后终于有了一个完美的解决方案从被子下面伸出一只脚,让它露在外面。

据西班牙《国家报》网站近日报道,虽然这看上去是个有点奇怪的习惯,但伸出一只脚在被子外面是有它的科学解释的,事实上,这是一个恰当的举动,尤其是在不那么寒冷的春秋季。

为了能够踏实入睡,人体需要降下1摄氏度的体温。正如神经科学家马修·沃克在《为什么我们需要睡觉》一书中所解释的那样:“相比一个过热的房间,在一个过冷的房间里反而更容易入睡。”

人体不仅能根据环境冷却,还能利用皮肤降温。具体而言,手、头和脚的皮肤表层存在很多细小的血管,这些血管允许血液在空气附近大面积扩散并冷却。

也就是说,当人们进入睡眠状态时,手、脚和头部都会发热,目的是散热并降低体温。但是如果这些部分被盖在被子下面,人体就无法散热。这就是为什么有时我们需要将手脚伸出被子外才能足够舒服地入睡的原因。

图吧

荒漠植物也妖娆



你心里的荒漠是什么样?

“干涸、荒凉、缺乏生命力”可能是最无争议的普遍共识。但是,如果你有幸能漫步新疆的荒漠区,你会发现,在生存极限接受严峻挑战的旷野中,荒漠植物的生命力如此旺盛,它们相互借位,相互争夺,相互成全,相互依存,构成了一道绮丽的生存画卷,这或许是生生不息最好的诠释。那些在荒漠中,动用全部激情、能量和智慧存活下来的植物,是生存的百科全书,是死里逃生三十六计的现实现例,是绝处逢生的最佳情景再现。

刘瑛

实用

秋季锻炼“分层”穿衣

秋季早晚会出现较大的温差变化,运动后如不注意及时增减衣服,很容易患上感冒。因此在秋季锻炼时要注意分层穿衣。

外套绝非多余。有的人认为,当秋季来临,户外锻炼穿外套是多余的,一旦运动起来,就不会感觉冷,穿一身运动服就可以了。专家认为,这是不可取的行为,因为锻炼中产生较多热量时仅是运动的中期,如果热身时就穿很少的衣服,出汗后很容易感冒。因此,在晨练时,应多穿一件宽松舒适且有避风功能的外套,里面穿一件秋衣,等做完热身运动身体发热后脱下外套。

纯棉内衣非“打底”首选。运动量较小的人,可以选择吸汗保暖的纯棉内衣来打底,但如果进行大运动量的锻炼,纯棉内衣就不是最佳选择了。因为纯棉服装只能吸汗,透气性不是很好。大量运动后衣服所吸的汗水并不能散发,从而造成湿透的内衣黏附在皮肤上,使得皮肤逐渐变冷,难以保温,也容易引发风寒感冒、头疼等不适。

正确的做法是,选择透气性相对较好的服装材质,如化纤等材料,可以帮助散湿。千万不要让湿衣服在身上风干。很多患腰肌劳损、肩背关节疼痛等风湿关节炎疾病的人,与大量出汗却不能及时更换干衣服有很大关系。

鹿敏

提示

每天坐着最伤膝盖

众所周知,跑步伤膝盖。那么,你以为坐着膝盖就不会受伤了吗?其实坐着比跑步更容易使膝盖受伤。国际医学权威期刊《骨科与运动物理治疗杂志》指出,健身跑步者的关节炎发生率为3.5%,而久坐不动人群的关节炎发生率为10.2%。经常运动,能让关节软骨受到适当的刺激,促进新陈代谢,这样关节滑液才能在关节内到处流动,起到润滑和提供营养的作用。相反,如果长期不运动,关节内的滑液无法充分流动,起不了润滑剂的作用,而且关节周围的肌肉组织会日渐萎缩。久而久之,关节就失去了保护,关节损伤的几率自然会增高。

刘翔

浅论时政新闻记者的职业素养

湘西土家族苗族自治州广播电视台记者 潘波

摘要:要写出读者爱看,领导满意的时政新闻不是一件容易的事。特别是在新媒体的冲击下,怎样做名政治坚定、业务精湛、作风优良的新闻工作者,是文章着重探讨的一个问题。

关键词:时政记者;职业素养;新闻写作
新闻记者一直是一个让人羡慕的职业,因为进入行业的门槛高,职业要求严格,甚至还有几分神秘。其实新闻记者又可分为很多类,比如时政新闻记者、经济新闻记者、深度调查记者等。怎么样做一名合格的时政新闻记者?笔者在地市级广播电视台工作多年,做了一些个人的思考和总结,希望能够抛砖引玉,激发新闻界同仁们交流探讨,共同提升职业素养,做好新闻宣传工作。

当前存在的问题和现状

当前各级媒体新闻栏目中刊播的新闻,大多分为时政要闻、经济新闻、社会民生新闻、文体娱乐新闻等类型,尤以时政新闻为重点,特别是各级党政主要领导人主持召开或参加的重要会议、工作调研、考察、会见和各类活动,基本上是新闻头条和新闻栏目重头戏,怎样把重头新闻,特别是头条新闻做好,这就对时政新闻记者提出了非常高的要求。实际工作中,往往存在基层一线新闻记者较年轻,难以把握时政新闻大的时代背景;社会阅历浅,难以发现和提炼真正的新闻价值要素;理论素养不高,难以到达预定的宣传效果等现状,导致受众不爱看。

时政新闻记者应努力提升职业素养

面对存在的问题,正视现状。基层新闻单位时政记者,应该怎么样提升自己的职业素养呢?笔者认为应该从以下几方面努力:

把政治坚定放在首位。当前,新闻舆论战线要自觉地在思想上、政治上、行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致,切实履行新闻舆论工作肩负的神圣职责使命,为推进伟大事业、建设伟大工程、夺取伟大胜利提供有力思想舆论支持。政治坚定是新时代要求,是新闻舆论职责所系,更是事业长远所需。一个新闻工作者,特别是时政新

闻记者应当要提高政治站位,把崇尚国家利益和人民利益,服务人民、捍卫正义作为自己工作的根本出发点。

一、坚定职业操守,提升理论素养和政策水平,练就过硬的工作作风。美国著名记者杰克·海敦在《怎样当新闻记者》一书中说:“新闻专业的学生,应该像哲学家培根一样,把一切知识都当作自己的领域,要培养对历史、政治、宗教、文学等的兴趣。”工作实践证明,倘若没有深厚的政策理论水平和丰富的知识储备,对正在如火如荼开展的各项工作,就难以区分轻重缓急,难以准确判断某一新闻事件的新闻价值,及其背后的内涵外延和影响意义,必然影响到采写新闻作品的深度、广度和新闻稿件取舍删减、合理编排的准确度。笔者经常关注湖南卫视新闻联播栏目,他们推出的《县委大院》《为了人民》新闻专栏,都是以深厚的理论功底、政策水平为基础,围绕当前中心工作和重点工作,履行宣传舆论工作职责使命,弘扬社会主义核心价值观,创意推出的传播正能量的好新闻作品,受到了领导肯定和群众欢迎。没有理论功底,这些新闻大片是难以创意推出的。

二、力求不断创新,提升业务素养和职业能力,凝聚人心的文笔能力。创新适用于很多领域,新闻宣传工作离不开创新。创新可以从两方面着力,一个是新闻的表现形式,一个是新闻的表现内容。形式方面,如创建文明卫生城市、森林城市,适当运用一些好看的城市标志性建筑、街景、公园、森林等美景,甚至做一些漫画、图表,加一段短评,让宣传报道形式更灵活、多样,丰富多彩。这样的新闻报道形式群众更爱看,因为看的人多,宣传效果也就更好。再或者在内容创新方面,宣传工作可多一些鲜活生动的故事,比如宣传爱国主义,可通过人物故事来展现。新闻采访实践中,台里明确要求清明节稿件展现爱国主题,记者曾

以吉首市河溪镇麻扎鱼梁村义务为烈士守墓几十年的故事为主要内容,让作品有情感、有温度,使宣传工作达到润物细无声效果,传播了正能量,感动了许多观众,得到业界和相关领导的肯定。主人公被评为自治州道德模范,记者的新闻作品也获了新闻奖。

三、强化纪律意识,遵守宣传纪律和职业道德,做党和人民信赖的好记者。新闻宣传无小事,作为党媒记者,一定要严守规矩,严格按新闻采写刊播流程,规范操作。新闻记者一定要严守新闻宣传纪律和新闻职业道德。时政新闻记者经常跟随领导下基层调研,工作中会接触一些敏感的问题。这就决定了时政新闻记者一定要有规矩意识。拿不准的内容,要多向新闻中心和台领导,党委办和政府办的秘书长、宣传部主管领导及时请示汇报,做到政治素质过硬、业务能力过硬。比如:州里的常委会、中央和省领导下基层来考察调研,我台明确要求党员记者参加报道。新闻报道还要严格遵守中央八项规定关于领导干部新闻报道的有关要求规定。新闻采编过程要严格选题报告制度、规范新闻采写,值班编辑要认真把关,严格执行栏目主编、新闻中心主任和台、社分管领导三审的环节流程,重要稿件或领导有交办的稿件,一定要及时送审。

时政记者提升会议新闻写作能力的探索

时政新闻记者代表的不仅是一个人,更是一家新闻机构的形象。有人认为是会议新闻报道简单,只需要套用固定模板,如出席领导、领导讲话、会议材料,然后整理加工即可。事实上,要写出读者爱看、领导满意的会议新闻还真不是一件容易的事。

一、要做到干净和担当。“新闻记者笔下有人命关天、有毁誉忠奸、有黄金万两”。作为党媒记者一定要忠于党、忠于国家、忠于人民。要做到干净,有两层意思:一是廉洁,不做有偿新闻或有偿不闻;二是个人形象,不能不

修边幅,形象邋遢。而担当是要积极作为,勤奋采写稿件,不能偷懒照搬照抄领导讲话材料,要有自己的思想和观点,创造性开展新闻宣传工作,多采写接地气、有深度、有情感、有内涵、有品质的好新闻。

二、要培养自己良好的行为习惯。比如守时、不迟到。我台一般规定提前10-15分钟赶到集合地点或会场,可以先熟悉情况收集资料,对工作进行谋划。特别是下基层调研,迟到赶不上车,会严重影响后续工作。所以一定不能迟到,尽量做到早起,以应对临时接到的采访任务。时政记者还要诚信,不能敷衍塞责,工作认真,如约采访拍摄,及时发稿。

三、要善于将会议新闻“写活”。跳出会议新闻写作的程式化现象,在准确理解会议的精神和新闻价值的基础上,以新颖的、最恰当的形式展现会议特色,这样既可避免落入俗套,也容易被受众接受。一是标题要吸引人,把会议中最重要的新闻事实用最简洁的语言概括。二是精心打磨新闻导语,写出消息中最重要的、最精彩的事实,使新闻作品达到开门见山、立竿见影的效果。三是灵活利用会议新闻的背景材料。

四、要坚持以人民为中心的新闻写作理念。聚焦新时代,讲好新故事。时政新闻工作要始终坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,自觉用习近平总书记关于新闻舆论工作系列重要讲话武装头脑、指导实践,继续“走转改”,不断增强脚力、眼力、脑力、笔力,采写更多更好的新闻作品,提高讲好湘西故事的本领,为湘西的精准扶贫和脱贫攻坚奉献新闻人的智慧和汗水。

结束语:在全媒体时代,时政记者面对着比以往更为复杂的情况,但无论如何变化,马克思主义新闻观这个看家本领不能丢。记者要加强自身品德修养,坚持以人民为中心的工作导向,创新方法手段,提高新闻舆论传播力、引导力、影响力和公信力,创造出无愧于时代和人民的好的新闻作品。用实际行动为决胜全面小康,让湘西向世界传递更多好声音做出更大的贡献。