



# 愿有岁月可回首 且以深情共白头 公益婚纱摄影定格幸福瞬间

本报讯(记者 叶尔兰·马德提 通讯员 维琛)8月9日,地委宣传部与中国人像摄影协会联合举办的“时光记忆 幸福留影”公益婚纱摄影活动走进吉木乃县乌拉斯特镇。

活动当天,中国人像摄影协会志愿服务队工作人员为一对对金婚、银婚老人换上礼服,面对镜头,老人们脸上洋溢着幸福的笑容。

“好,看镜头,1、2、3!”伴随着相机快门声,一张张充满温情的照片就此诞生。乌拉斯特镇潘尔克塔勒村老党员任本尧感慨地说:“结婚几十年,一直没有拍过婚纱照,今天终于圆梦了。”

据了解,当天,乌拉斯特镇共有90对金婚、银婚老人参加了公益婚纱摄影活动,他们将收到10寸压膜照片1张和24寸挂轴挂画1副。



# “和谐边境·草原蓝盾”开启强边固防新篇章

本报讯(通讯员 宁田浩)“通过启用无人机视频巡查边境险道要道,既能提高巡查效率,也能缓解警力紧张……”阿勒泰边境管理支队大桥边境派出所教导员尚晖在对友邻单位成员介绍科技强边系列设施时说。

8月9日,阿勒泰边境管理支队福海边境管理大队大桥边境派出所联合周边边境派出所、检查站、林业管护所等14家基层单位,举行“和谐边境·草原蓝盾”沿边党建带立体化品牌签约启动仪式,旨在以“万里边关党旗红”党建龙头工程为指引,扩大“雪都边关筑堡垒”党建品牌社会影响力,结合当前“夏季治安打击整治”专项行动,严厉打击辖区“危险驾驶、非法采挖、非法抵边、盗窃诱骗”等违法犯罪行为,探索把党建工作辐射到最基层单位思路,打造“和谐边境·草原蓝盾”沿边党建带立体化防控品牌和“同饮一河水、警民一家亲”党建联盟,促进党建联建合作作用发挥更加明显有效,更好服务群众、更牢守好边境。

仪式上,14家友邻单位明确了信息互通、联防联控、协同发展等方面协作内容,表示将全方位开展警务合作,实现“警警联建合力强边固防、警企联建服务经济发展、警地联建维护辖区稳定”目标。



仪式结束后,大桥边境派出所民警向友邻单位介绍了警用无人机、防火防爆、现场勘验等科技强边设备。

“以前,开展巡逻管控基本靠走,现在在远距离遥控就能掌握沿边情况,警用无人机一旦发现违法行为和可疑人员,

地面警力便会立即前往处置。”阿勒泰边境管理支队大桥边境派出所民警刘长鑫说。

# 阿勒泰雪都机场获评“市级园林式单位”

本报讯(记者 古扎丽·阿布都热西提 通讯员 杨文)近日,经申报、现场验收和综合评定等环节,新疆机场集团阿勒泰雪都机场被阿勒泰市人民政府授予“市级园林式单位”称号。

阿勒泰雪都机场建于1956年,机场始终致力于为当地居民及外来旅客提供便捷、舒适的出行体验,现运营航站楼面积7550平方米,可满足旅客吞吐量80

万人次,飞行区等级为4C,可保障B737、A321等各类机型直飞疆内、疆外等通航机场。

据了解,近年来,阿勒泰雪都机场积极践行绿色发展理念,加强园林绿化建设和绿化养护工作,持续采取增绿扩绿等措施,种植适生植物,达到乔、灌、草合理配置、层次分明,让来往旅客切身感受到了“移步入园”生态之美。

在阿勒泰市委、市政府的政策扶持下,阿勒泰雪都机场不断完善、织密地区与重点客源地的航线网络,辐射疆内重点景区,实现阿勒泰、富蕴、喀纳斯三个支线机场的(环)飞航线,开通了与乌鲁木齐、喀什、克拉玛依等疆内11个城市的直飞或经停航线,开通了与西安、北京等直飞航线。2022年北京冬奥会期间,阿勒泰市各大酒店、将军山国际滑雪度假区

游客爆满,国内外游客通过直飞航班从世界各地抵达阿勒泰市,领略“人类滑雪起源地”“中国雪都”阿勒泰冰雪魅力。

阿勒泰雪都机场相关负责人介绍说,下一步,机场将持续推进“绿色机场”建设,抓住地方大力发展旅游业机遇,不断美化机场环境,开辟新航线航班,提升机场空中服务品质,做到货物其流、人物其行,更好地服务当地经济社会发展。



# 丰收啦

近日,在福海县喀拉玛盖镇阿合阿热勒村小麦种植基地,农机手正驾驶联合收割机抢收小麦。日前,福海县喀拉玛盖镇小麦进入成熟收割期。为确保小麦应收尽收、颗粒归仓,当地实行网格化管理,组织大型农用机械昼夜抢收。据了解,今年,福海县种植小麦6.5万亩,预计8月中旬全部收割完毕。记者 阿尔达克·拜斯汗 通讯员 批丽扎提·加尔斯提

# 垃圾睡眠 远不止是睡了个寂寞



俗话说“春困秋乏夏打盹”,每天早上起来,你觉得自己睡够了吗?有的人碰到枕头就睡着,但醒来后却感觉昏昏沉沉、浑身无力……科学家认为这些“睡了等于没睡”的“垃圾睡眠”,其危害跟失眠有一拼。

## “垃圾睡眠”影响大脑“排废”

大家都知道,人体中的每一个器官都需要休息,而大脑是人体中最辛勤的器官,其他器官都有清除身体垃圾的淋巴系统,而大脑却没有。有研究表明,睡觉时大脑会将废物沿着脑脊间的血管清出,只有在睡觉时大脑才会清理。白天大脑内代谢产物不断积聚,睡眠时大脑可高效清除代谢产物,从而恢复活力。而“垃圾睡眠”则会影响到大脑的“排废”。

“垃圾睡眠”特指睡眠时间不足、睡眠质量低等问题。令人担忧的是,现在这种睡眠方式已经逐渐从青少年演变成了职场白领、中年人,甚至老年人。

除了习惯性脱发、突然冒出的啤酒肚、做事情总是丢三落四、呼噜打得震天响……“垃圾睡眠”对我们身体健康所产生的危害,比我们想象中还要严重。

大部分睡眠障碍患者,如失眠障碍、梦魇障碍、不安腿综合征、物质或药物所致的睡眠障碍等,都有睡眠质量下降等问题,毋庸置疑,“垃圾睡眠”会很大程度上影响我们的身心健康,以及日常生活与工作能力。

以下这些睡眠方式,都可以看作是“垃圾睡眠”:

- (1) 看着电视、听着音乐或者玩着电玩的时候睡着;
- (2) 强迫自己按“时间点”上床睡觉,早上起床,而且这“时间点”总在调整;
- (3) 自然醒来后,想着再“赖一下床”,强迫延长睡眠时间;
- (4) 晚上不睡,白天补觉,双休日补觉;
- (5) 工作压力大,晚上需加班,在高强度的工作结束后马上入睡。

## 每晚睡上7小时人更容易长寿

睡眠时间并不是越长越好,要适度。根据美国国立卫生研究院报告指出,每晚拥有8小时睡眠的人反应最好。有日本研究调查显示,每天睡7小时的人可以活得最久。

而如果连续两星期每晚只有6小时睡眠,那么就等于被迫两晚“开通宵”。研究的惊人之处在于,每晚6小时睡眠者以为自己已拥有足够的睡眠,其实他们的身体功能及认知在不知不觉中每况愈下。虽然他们没有感觉困倦,但功能反应会越来越差。

睡太少不益于健康,睡太多也不可以。研究显示,睡得愈多死亡率就愈高,如果每天要睡9个小时以上的人可能患有毛病。

## 贪睡不仅会变笨 还可能折寿

大量实验研究表明,过长的睡眠时间,往

往会增加患病的几率,尤其老年人应该注意这一点。睡眠过多会有哪些危害?

睡眠过多诱发糖尿病 正常的睡眠时间是6-8小时,超过9小时为睡眠时间过长,有研究发现睡眠时间过长容易诱发糖尿病。相关调查显示:如果睡眠时间超过8小时,患糖尿病的风险则会增加3倍多。

睡眠过长人会变笨 睡眠时间太长,人就会变得很懒,同时因为睡觉的时间长,大脑休息的时间过长,会导致大脑的细胞活性下降,因为睡觉的时间太长,神经细胞抑制的时间就长,久而久之,就会影响智力,导致记忆力下降。

容易死亡 相关数据显示,每天睡眠7小时的人死亡率是最低的,少于6小时会增加死亡的几率,同样多于9小时,也会增加死亡的几率。而且这个统计的结果不分男女。所以,睡眠不是越多越好,任何事情都是物极必反,少了有损健康,多了同样会危及生命。

体重增加 有研究人员发现,每晚睡眠时间过短和过长的人,比睡七八个小时的人的体重增加更多。在研究期间,即使控制食物摄入和加强身体活动,每晚睡9至10小时的人,体重增加5公斤的可能性增加25%。研究人员在研究报告中写道,有必要在体重增加和肥胖时,考虑睡眠时间这个因素。

## 偶尔睡眠质量差 也别太紧张

偶尔的失眠或者睡眠质量差,并不意味着睡眠出了问题。

我们遇到偶尔失眠、睡觉不好的话,一定不要太大意,通过自己生活习惯的调整,或者是情绪方面的调整,可能会得到改善。尤其是不要给自己太大压力。有的朋友可能一两次睡不着就会比较担心,一到晚上就想“我能不能睡着”,这样往往会造成入睡困难。

我们没有睡意的话,就不要急着上床,尤其现在人都比较爱玩手机,上床的时候,不是在睡觉而是在看手机。这样往往会增加失眠的概率。此外,在睡前三个小时,不要做剧烈运动。如果我们躺在床上持久睡不着的话,可以尝试立即下床干一些你觉得比较枯燥的事情,这样慢慢有了睡意,我们再上床睡觉。

## 良睡小贴士

- 1.“生物钟”很重要。规律作息,避免熬夜,建立正常的生物钟,是改善睡眠质量的第一步。
- 2.“兴奋剂”要不得。睡前避免使用让大脑兴奋的物质,比如浓茶、咖啡、烟草等。
- 3.“病”一定要治。如果是某种疾病影响睡眠,一定要积极治疗原发病,尤其是干扰生物钟的重大疾病。
- 4.睡前适当运动。适当锻炼身体,如练气功、打太极拳、瑜伽等,避免睡前剧烈运动。
- 5.良好的生活习惯。睡前泡脚或洗个热水澡,能使身心都得到放松。
- 6.“白日兴奋”,白天尽量忙起来,适当午休,时间不要太长。

据《科普中国》

# 擅自结伴 不能保



## 不擅自(未经家长许可) 与同学结伴游泳或戏水

阿勒泰地区融媒体中心