

为什么在沙发上很容易睡着，在床上却很难？

你有没有过这种体验：辛苦了一天，晚上躺在床上却怎么也睡不着。但是你坐在沙发上看电视或者刷手机，困意很快袭来。为什么在沙发上很容易睡着，在床上却很难？

被“吓跑”的睡眠

沙发容易让人入睡的理由有很多：昏暗的光线、适宜的温度、电视或手机里传来的声音、柔软的沙发提供恰到好处的包裹性……最关键的是，沙发不会像床给人“必须睡着”的焦虑。

“必须睡着”本身也是一种焦虑来源。当人们担心睡眠不足或入睡速度不够快时，就可能会产生这种焦虑。

如果工作压力很大，躺在床上很多事情不免会浮现在脑海，让你辗转反侧。如果入睡时间慢，会不自觉地担心睡眠质量，担心缺觉会让第二天的状态不好，然后更加焦虑。

一项调查发现，在有睡眠问题的人中，36%的人是因为担心睡不着而无法入睡。调查还发现，人们在床上睡不着，但是在办公室、电影院、公交车，甚至聚会场所都有可能睡着。

关于睡眠你应该了解这些

智能设备可能增加睡眠焦虑

有观点认为，如果想改善睡眠，可以通过智能手环检测睡眠情况。但也有学者提出，过分关注睡眠分数可能增加焦虑。

思绪过多容易入睡困难

一位睡眠医学家表示：“人们能够从清醒和活跃的状态立刻切换到入睡的状态非常罕见。”

对于大脑来说，两种状态的切换是一个很大的转变。入睡时，大脑活动逐渐减慢，必须在身心都感到安全的情况下才能入睡。如果存在焦虑和压力，就会变得入睡困难。如果压力大，不仅影响入睡，还容易在半夜醒来，让下一个阶段的人睡变得困难。

一位神经学家表示：午夜过后，大脑解决问题的能力会下降，但更容易发现新的问题。如果半夜醒来，更容易想起白天没做好的事，从而陷入

火星发现远古生命存在的可能证据

新华社洛杉矶9月10日电（记者谭晶晶）美国航天局10日表示，美“毅力”号火星车去年在火星耶泽罗陨石坑一处古老干涸河床采集到一块岩石样本，可能保存着远古微生物生命存在的证据。相关论文当天发表在英国《自然》杂志上。

据介绍，这一岩芯样本被命名为“蓝宝石峡谷”，来自“毅力”号去年7月在布赖特·安杰尔角地层探索时发现的一块岩石。“毅力”号搭载的科学仪器发现，布赖特·安杰尔角地层的沉积岩主要由黏土和粉砂组成，在地球上这类物质非常有利于保存远古微生物生命的痕迹。这些岩石还富含有机碳、硫、氧化铁和磷等化学元素。

美航天局表示，“毅力”号采集的这一样本具有“潜在生物特征”。所谓“潜在生物特征”，是指可能含有生物

恐慌和自责，让下一个阶段的人睡变得困难。

如何培养好的睡眠？

有很多方法能促进睡眠，例如：可以尝试放点轻音乐、白噪声，睡前看会儿书，试着冥想，给自己营造最适宜入睡的氛围。

制定“睡前仪式感”

让睡觉变成一种享受，试着给睡觉增添一份仪式感。比如，睡前1小时放下手机、电脑等电子设备，换上舒适的睡衣，泡泡脚，让身体放松下来。然后闭上眼睛，用声音伴随入睡，可以是一段温馨的音乐，也可以是白噪声。

试着“倒空思绪”

如果你总是因为“想太多”而难以入睡，可以设置一个时限，允许自己用10分钟思考这件事，时间一到就不再纠结；或者睡前把担忧记录下来，写下来的过程有助于帮你厘清思路、获得掌控感；白天提高工作效率，下班后尽量减少脑力劳动。

培养见床就困的条件反射

睡前可以先在沙发、客厅等区域活动，等困了再上床睡觉。若躺了30分钟还是睡不着，可以离开床做一些有助放松的事情，等困了再躺回床上。通过反复训练，培养床和睡眠之间的条件反射。

睡眠尽量规律

成年人推荐的睡眠时长为7~8小时，6小时是底线。入睡和起床的时间尽可能规律，哪怕是周末，也不宜太晚起床。

（提示：如果你的睡眠障碍已经很严重了，甚至影响到日常生活，建议尽早就医。）

据《央视新闻》客户端

99%都是水、营养物质含量低，业内专家表示——“东北神水”并无特殊养生功效



一片森林里，白桦树上的水桶正在收集树汁

透明似水的外表、清甜甘冽的口感，刚刚过去的这个夏天，小众饮品白桦树汁悄然走红，出现在各大商超的货架上。不少商家为其贴上养生标签，宣称具有抗炎、抗老、解酒等多种功效，迎合了许多消费者对天然健康饮品的需求。

白桦树汁是白桦树的汁液。作为桦木科桦木属落叶乔木，白桦树通常生长在高纬度寒冷地区，尤其在我国东北地区广泛分布，因此白桦树汁饮料此前主要在东北等地广泛销售。

白桦树汁的传统采集方法是在白桦树树干上钻孔，然后利用采液管将树干内部分泌的汁液引到接液器皿中。在规范化的饮品生产流程中，采集好的白桦树汁会被送到工厂，经过滤、杀菌消毒、灌装等环节，最终成为可对外售卖的白桦树汁饮品。

白桦树汁的采集时间同样有所讲究。今年3月发布的《黑龙江省桦树液采集管理办法（试行）》中规定，根据地域不同，白桦树汁应在桦树叶芽苞萌发前10—15天，气温-5℃以上的晴天进行采集，桦树出汁后可连续采集，全省采集

期30天左右。

有限的采集手段和采集时间并没有阻挡白桦树汁在全国范围内走红。从事白桦树汁饮品开发的哈尔滨园有风林业有限公司总经理李学锋认为，白桦树汁走红背后主要有两大推力，一是消费端对天然、零添加健康产品的需求在持续累积，二是直播电商强大的精准触达目标人群的能力。

在部分电商平台上，不少商家将养生作为白桦树汁饮料的主要卖点。有相关研究显示，白桦树汁中含有微量的葡萄糖、果糖、氨基酸，以及白桦三萜类活性物质。今年5月，中国营养保健食品协会发布的《天然白桦树汁》团体标准中也明确白桦树汁中存在上述成分。

虽含有一定营养物质，但知名科普作家、营养师顾中一介绍，白桦树汁中99%左右都是水，目前检测到的微量元素含量过低，对人体健康没有太大意义。科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋也表示，正规白桦树汁产品可以饮用，但正常饮用下，其不具有特殊功效。 据《科技日报》

我国科研人员开发可用于癌症免疫治疗的“纳米标记机器人”

新华社上海9月11日电（记者张建松）在癌症的免疫治疗中，体内免疫细胞需接受足够强和足够的信号，才能对癌细胞发起攻击。但狡猾的癌细胞善于伪装，表面的天然信号非常稀疏。

如何精准识别癌细胞？中国科学院分子细胞科学卓越创新中心韩硕研究团队将化学生物学研究中的邻近标记技术应用于疾病治疗，通过构建一种深红光或超声波响应的工程化纳米酶，成功开发出可对癌细胞精准识别的“纳米标记机器人”。

国际学术期刊《自然》于10日在线发表了相关研究论文。中国科学院分子细胞科学卓越创新中心韩硕研究员和复旦大学附属中山医院高强教授为该论文共同通讯作者。

据韩硕介绍，邻近标记技术是一种强大的“分子地图”绘制技术，能在细胞的特定位置对周边环境进行催化标记。利用这一技术原理开发的“纳米标记机器人”，可搭载识别癌细胞的抗体或配体，通过血液循环富集在癌细胞的表面，再通过深红光或超声波下达指令，就可

以给癌细胞打上清晰的标记，成为“人造靶标”。

针对这些“人造靶标”，研究人员在实验中为小鼠注射了一种特制的BiTE分子，这种分子一方面能增强“人造靶标”标记信号，另一方面还可以激活并召集体内免疫T细胞前来参加抗癌的战斗。

“这种高密度的标记，不仅是简单的指引，更像是吹响战斗的冲锋号，促使T细胞表面的相关识别受体高效聚集，触发其最强攻击模式，对深红光或超声波引导的位置，实施精准打击。与此同时，还能激活全身免疫系统，形成长期记忆，如同在体内接种了‘肿瘤疫苗’。”韩硕说。

目前，该研究在实验小鼠肿瘤模型和体外临床肿瘤样本中均取得良好疗效，有望为开发更智能、更高效的下一代免疫疗法开辟全新的道路。

该工作获国家重点研发计划、中国科学院战略性先导科技专项、国家自然科学基金、上海市科技重大专项以及国家科技重大专项、中国博士后科学基金资助。