# 开灯睡觉可能导致肥胖、失眠、抑郁症

如今，晚上开灯睡觉的人不在少数。有些人是因为晚上睡太晚，结果忘记关灯或懒得关灯；还有些人则是因为害怕黑漆漆的环境，所以索性不关灯，感觉在明亮的环境中睡觉更有“安全感”。其实，在过于明亮的环境中睡觉并不利于身体健康，今天就为大家介绍其中三种危害。

1、肥胖。据河北新闻网报道，科研人员对睡眠时室内光线的强弱与人体健康状况之间的关系做过多项研究，发现睡眠时室内光线太强会增加肥胖的风险。对此，河北医科大学第二医院内分泌科主任医师赵占胜解释，如果睡眠环境中的光线过于明亮，会使人昼夜节律出现紊乱，导致一种被称为美洛托宁的松果体激素分泌减少，而这种激素在体重调节和糖脂代谢中发挥着重要作用。

2、失眠。英国《生理学报告》杂志上发表的一项研究显示，褪黑素是一种能够促进睡眠的荷尔蒙，而睡眠时暴露在明亮光线下可能导致人体停止生成褪黑素，进而影响睡眠质量，引发失眠问题。

3、抑郁症。上海中医失眠症医疗协作中心副主任施明在接受《生命时报》采访时指出，如果在光线过强的卧室中睡觉，会让人体的生物钟和内分泌出现紊乱，而生物钟和内分泌紊乱会引发一些睡眠问题，进而让人的情绪发生变化，长此以往就会增加患上抑郁症的几率。

由此可见，卧室灯光太亮的确会引发诸多健康问题，睡眠环境还是暗些比较好。《新华每日电讯》建议，人们在卧室内最好使用能够调节亮度的灯，到晚上就把灯光调得暗一点儿，睡觉前要记得关灯；如果窗外有明亮的路灯，应该在卧室里挂上一个厚厚的窗帘。

# “家务作业”获好评 洗衣炒菜成学生必修课

从2017年下学期开始，四川达州市第一中学校初中部，就开始探索为学生布置“家务作业”。最初的“家务作业”，从一道家常菜开始。今年的新学期有了新气象：该校初中部的“家务作业”升级，铺床叠被、洗衣炒菜等，已成为每个初中生的“必修课”。此举，是该校培养全能学生的一项重要举措，创新的做法和成功探索，获得学生家长们的一致好评。

“收拾衣柜、清洗杯子、家庭大扫除、收拾鞋柜……”近日，达一中初一年级组长彭书健，向记者展示了最近一个月内的学生“周末家务劳动安排表”，上面将每个周末和节假日的作业安排写得明明白白。这一份表格，已被分发到每一个班级，需要班主任、学生和家长共同完成，是一份“清单式”的任务书。

“给学生布置家务作业，我们是从2017年下学期开始探索的，效果很好。”彭书健告诉记者，学校的这项创新，得到了学生家长的一致好评。在充分调研并征求家长意见后，2018年新学期伊始，这项工作便上升为全年级统筹安排的教学任务之一。具体操作中，由年级组集体商议确定家务作业的范围，各班可根据实际情况稍作调整，最终由年级组负责对任务完成情况进行考核。

“学校教育和家庭教育是相辅相成的，这种形式，将两种教育方式有机地结合到了一起。不仅如此，很多家务作业需要家长和子女一起完成，这也增进了亲子之间的感情。”学生家长代宜君说，每次家务作业完成后，家长们都会在微信群里交流。大家说得最多的就是孩子懂事了不少，这让他们觉得非常欣慰，大家都在对学校的做法点赞。

# 1亿年前昆虫会“伪装”成苔藓

记者从中科院南京地质古生物研究所获悉，由中美两国古生物学者组成的团队，最近在1亿年前的白垩纪缅甸琥珀中，新发现一种会伪装成苔藓植物的昆虫幼虫。

此次发现的昆虫新物种被命名为黄氏拟苔草蛉，属于脉翅目草蛉总科。从形态上看，化石中的拟苔草蛉幼虫与已知的所有草蛉总科幼虫都不同：它们的背部长有8对又扁又宽的叶片状结构，外形非常类似苔藓的植物体。此外，它们的头部能够完全缩在背部的“叶片”下方，只在前端伸出一对长长的触角和一对钳子一般的大颚，分别用来探测和捕食猎物。这种拟苔草蛉幼虫，在个体大小、叶片形状排列、叶的褶皱和纹路上，都与苔藓极为相似。研究人员推测，通过伪装苔藓，昆虫可以躲避捕食者，同时也迷惑猎物，提高捕食成功率。

“苔藓植物是最早的陆地植物之一，遍布世界各个角落，为昆虫提供了食物和庇护场所。我们的研究首次在化石中直接看到了昆虫伪装苔藓的行为，这为重建远古昆虫和植物的生态关系提供了新证据。”此次研究参与者、南古所研究员王博说。

# 日本开发出现实版“变形金刚”

日本公司日前在东京发布世界首个可供人乘坐的变形机器人。

这款机器人名为J－deite RIDE，由日本“勇敢机器人技术”公司、Asratec公司和三精科技公司联合设计制造。

这款高3.7米的机器人，可乘坐两人。机器人缩回双手和头，之后蜷起两腿，重心下移，耗时约1分钟，变形成一辆汽车。现场的演示还包括汽车重新变回机器人，以及机器人原地踏步。

据介绍，这款变形机器人重约1.7吨，全身共有49个关节，框体材料以铝合金为主，依靠锂电池驱动，核定搭载两人。机器人的操纵可以通过驾驶舱内人工操作实现，也可以在驾驶舱外以无线或有线的方式遥控。

在直立模式下，机器人依靠腿部的两个车轮，能以最高30公里的时速前进，也能抬起双脚，以每小时100米的速度步行。在车辆模式下，理论最高时速为60公里。

## 浙大研发出神奇眼镜

# 盲人能“看清”世界

浙大一科研团队正在研发一款适合盲人、视障病人佩戴的眼镜，即盲人视觉辅助眼镜，通过双目相机和毫米波雷达搜集周边信息，再由主机针对不同的场景，反馈不同的声音，通过骨传导告诉佩戴者身边的情况。有了它，佩戴者就能感知到身边的桌子椅、红绿灯、来往的车辆。目前，眼镜还在更新中，已加入导航功能，之后还将增加人脸识别功能，佩戴者甚至能知道站在面前的人是谁。

据悉，这幅眼镜是国内第一款适用于盲人的辅助眼镜，学名叫“盲人视觉辅助眼镜”，简单来说就是通过双目相机和毫米波雷达搜集周边信息，再由主机针对不同的场景，反馈不同的声音，通过骨传导告诉佩戴者身边的情况。

“现在眼镜还在不断迭代中，已经加入了导航功能，接下来还会加入人脸识别功能，佩戴者甚至能知道站在面前的人是谁。”

浙江大学医学院附属第一医院康复科为不少盲人、视障病人提供了眼镜的试戴，上千人测试，满意度高达80%以上。

据新华社、人民日报等

# 倡议书

各会员单位、各业主：

一年一度的门博会将在五月正式拉开帷幕，这是一场国家级、国际性的门博盛会，同时也是展示永康城市形象的重要时刻。永康旅馆业的发展离不开经济水平的提升和各地客商的支持，作为此次盛会的接待窗口，这是我们回馈客户、助力康城的最佳契机，客户的满意也一定会为各会员单位接下来的经营打下坚实基础，期待大家为此次盛会的圆满召开增光添彩！

鉴于以上，协会倡议全行业各会员单位认真做好以下几点：

一、做好行业自律，维护行业形象，保证亮证经营、合法经营、诚信文明经营。

二、价格公开透明、明码标价，执行门博会期间销售价不高于各会员单位门市标价。相关价格在店内醒目位置公布，同时在中国（永康）国际门业博览会网站（http://www.chidf.com/）上发布。

三、尊重客户需求，不得出现强制预订住宿天数等强制消费行为。

四、严格落实盛会期间“四实”登记、消防安全、食品安全、公共卫生等各项工作，确保宾客人身、财物及信息安全。

五、提前落实门博会期间接待的培训、检查和提升工作，确保为宾客提供最优质的服务、最整洁的环境和最舒适的客房产品。

让我们本着“为行业服务、为社会造福、为政府助力”的服务宗旨，以门博会接待为契机，为“永康门都走向世界——世界精英汇集永康”的美好初心而全力以赴！

永康市旅馆行业协会
2018年5月3日

# 关于规范全市重大展会期间宾馆酒店行业经营管理秩序的通告

各宾馆、酒店：

中国（永康）国际门业博览会和中国五金博览会是享誉国内外的重大展会，也是展示永康形象的重要窗口，每年展会期间均有大量国内外企业和客商参会。为积极营造展会期间良好消费环境，妥善维护消费者合法权益，切实促进宾馆酒店业健康发展，现就规范全市重大展会期间宾馆酒店行业经营管理秩序有关事项通告如下：

一、宾馆酒店客房价格定价要求公开透明、合法合理，并做到明码标价、提前告知。

二、宾馆酒店在提供客房服务时，不得利用虚假宣传、价格欺诈等手段诱骗消费者进行交易。

三、宾馆酒店应尊重消费者需求，不得出现要求连订、续订客房等强制消费行为。

四、宾馆酒店应加强消防检查巡查，严格执行消控室值班制度，及时整改火灾隐患，确保疏散通道和安全出口畅通和消防设施器材的完整好用。

五、宾馆酒店要严格执行“四实登记”制度，切实采取措施杜绝“黄、赌、毒”现象发生。

六、宾馆酒店应按规定如实开具发票并申报纳税。

七、发挥诚信激励和失信惩戒价值导向作用，将诚信和服务业政策激励、宾馆、酒店的星级评定等相挂钩。

八、行业协会要加强自我约束、自我管理、自我服务，倡导行业自律，诚信文明经营，维护行业形象，及时化解矛盾纠纷。

九、重大展会期间，市物价、公安、市场监管、综合执法、旅游、税务、消防等部门将加强联合执法检查。对涉及违反以上行为的，各部门根据各自职责，依据相关法律法规严肃处理，典型案例进行媒体曝光。

举报热线：12358（价格），110（公安），12315（市场监管），110联动(综合执法)，96118（旅游），12366（税务），96119（消防）。

永康市物价局
永康市公安局
永康市市场监督管理局
永康市综合行政执法局
永康市风景旅游管理局
浙江省永康市国家税务局
2018年5月3日

永康日报社出版 社址：总部中心金贸大厦第三第四层 电话：87111855 广告中心电话：87138766 广告发布登记证：永市监广发B001号 东阳日报社承印
邮编：321300 发行：永康邮政局 87128043 定价：每月23元 零售：每份1.3元
永康新闻网