

# 无骨花灯、炸圆子、萝卜干…… 满载着来自家乡的爱 这所高校的同学们返校开学了

2月20日,宁波城市职业技术学院开学了,同学们从各自家乡返校开启新学期的学习。这也是春季学期第一所开学的宁波高校。

当日上午,记者来到宁波城市职业技术学院,校门口四个大红灯笼高高挂起,洋溢着喜庆的氛围。只见返校的学生络绎不绝,大家拖着大行李箱,背着背包,自信满满地走进学校。而学校早已安排了几辆运输车帮助返校学子,大件行李有工作人员帮助从校门口运送至社区。此外,学校志愿者也有条不紊地进行着车辆人员引导、帮助搬运行李、参与爱心维修等服务。

学校学工部副部长、学生处副处长陆益向记者介绍,2月19日起就有不少学生陆续返校,学校为此提前做了充分的准备。除了为大学生服务,学校考虑到不少家长送学生入校,特意开放“臻城空间”作为返校休憩点,在学生生活社区设置家长临时休息点,搭建帐篷并摆放适量桌椅,可保证手机充电服

务,并提供饮用水。

大学生们的行李箱里带了些家乡特产?在人群中,记者发现有个男生除了行李箱,还另外拎着透明的塑料收纳盒,很是显眼。“我家是台州的,这次带了家乡特产的仙居无骨花灯,这个花灯号称‘中华第一灯’,入选了国家级非物质文化遗产呢。”这位名叫张鸿博的学生自豪地向记者介绍。据悉,这对精美的大红花灯还是当地名师手工制作的,“我准备挂在宿舍里,挺喜庆的,做个装饰吧。”

采访中,记者发现更多的同学行李箱里藏着满满的爱。“我带了炸圆子和烤牛肉,昨天爸爸做了很久。”来自安徽安庆的苏楠打开包装盒,热情地邀请记者一起品尝,“这是我们那里的特色菜,圆子是藕切丁,裹上面粉后油炸,很好吃。”



工作人员开通运输车帮助返校学生搬运行李。



张鸿博带来了家乡特产仙居无骨花灯。

姚宁来自温州,她捧出一瓶腌萝卜,“萝卜是自家种的,妈妈早就腌好,出门前帮我放进行李箱,她说让我和同学们分着吃。”

洪晓欣带来的也是妈妈亲手做的辣萝卜干,“我喜欢吃辣的,这个口味妈妈做得特别好,很下饭。”这位来自千岛湖的同学很自豪。

新学期,新气象,大学生们在新学期有什么新计划?“我要好好学习,这学期一次通过四级英语。”大二的张同学有个明确小目标。“我是艺术学院的,这学期想加强专业练习,多去美术馆、博物馆这些场馆,提升自己的审美能力。”苏同学对自己的专业能力提升有一定的计划。“我想好好努力,超越自己!”数字媒体艺术专业的史同学这样勉励自己。

据了解,2023年该校鄞州校区对校容校貌、校园硬件设施设备进行了整体升级改造和修缮。在新学期,位于北门右侧的艺术大楼将正式投入使用。

记者 李臻/文 记者 张培坚/摄



科普中国  
CHINA SCIENCE COMMUNICATION  
宁波市科学技术协会与本报联合推出

科普与健康

## 人睡着了还会有“表情包”?

大家有注意过自己的“睡相”吗?可以说是千奇百怪,为什么睡着了人还会有表情啊?



我们首先要了解一些睡着了之后,我们的身体都发生怎样的变化。

如果翻开一位处在这个状态的睡眠者的眼皮,可以观察到他的眼球在快速的往复运动。和深睡阶段一样,肌肉在快速眼动睡眠期继续保持休息状态,只有一些小的肌肉,比如中耳肌和面肌,保留一些活性。不过也正是因为这些“醒着”的肌肉,让我们在睡梦中无意识地露出了奇怪的表情。

### 表情痛苦是因为做噩梦吗?

在深睡状态下,因为肌肉松弛,所以在一段睡眠中,大部分人会保持面无表情的状态,不过,也有例外。

一项针对29个健康成年人的小样本研究发现,肌肉会在快速眼动时期收缩,做出皱眉的动作。不过有趣的是,当研究者们喊醒在睡眠状态下皱眉的健康人,然后让他们立刻回忆并评估自己的梦境,结果发现,这些人其实并没有正在经历不好的梦境。梦中皱眉,似乎只是肌肉自己的“小动作”。

不仅是成年人爱在梦中皱眉,即使

是天真无邪的小宝宝们,也爱在梦中皱眉。有研究者记录下12个健康的小宝宝们在睡梦中露出的表情,结果发现他们皱眉的次数几乎是露出微笑次数的三倍!

虽然睡梦中无意识地皱眉与噩梦无关,也不反映一个人近期的心理状态,是一种非常正常的肌肉活动,但是快速眼动睡眠行为障碍却让人在梦境中戴上“痛苦面具”。

对于快速眼动睡眠行为障碍患者来说,本该在REM睡眠期乖乖休息的肌肉却配合着他们的梦境开始工作,于是当噩梦降临时,他们会在梦中露出痛苦、悲伤及愤怒的表情,同时做出一些拳打脚踢的暴力行为,有时他们还会在梦中大声说话、哭泣或吼叫。假如在这些患者露出痛苦表情时将他们唤醒,他们往往会告诉你,刚才正在经历着非常可怕的梦。

### 睡着了还笑,不一定是好事情

面无表情和爱皱眉让我们的睡相不甜美,但是小说里描述的,公主或王子们面带微笑的美丽睡颜真的存在

吗?实际情况是,对于正常人来说,在睡梦中露出甜美的微笑非常罕见。

曾经有研究者找来100个健康人、22名梦游患者和52名快速眼动睡眠障碍患者,然后通过记录他们眼部肌肉的运动来寻找笑容。

在实验过程中,研究者们一共记录到173次快乐的笑容,其中43次(24.8%)是温和微笑,51次(29.5%)是张口笑,79次(45.7%)是大笑。并且研究者们发现,其实仅有8%的健康人,会在睡梦中露出快乐的笑容。

快速眼动睡眠障碍患者露出快乐笑容的频率要高很多,而且他们的笑容更具多样性,会出现单边歪嘴笑、微笑、张口笑以及呵呵笑出声。

所以,就不要勉强自己在睡梦中也露出甜美的微笑啦,保证高质量的睡眠才是最重要的呢!

### 睁眼睡是怎么回事

还有人可能问,为什么有些人明明睡着了,眼睛却还睁着一条缝呢?

确实有5%的人睡觉时会睁着眼睛,这被称为夜间兔眼症(nocturnal

lagophthalmos),得名于人们认为兔子在睡觉时眼睛不会闭合的传说。

医生们认为,出现睁眼睡觉的原因有很多种,比如:

突眼性眼睑闭合不全:因为甲状腺疾病或其他原因导致眼球凸出,眼睑可能无法完全覆盖凸出的眼球。

瘢痕性眼睑闭合不全:眼睑功能可能会因眼部创伤、手术或化学烧伤而受到限制。

麻痹性眼睑闭合不全:因为帕金森、感染、贝尔氏麻痹等面部神经、过量饮酒及镇静剂引起眼睑功能问题。

所以,如果被这个问题困扰,最好去咨询一下医生。

### 相关链接

### 人类的睡眠 以大约90分钟为一个周期

其实我们人类的睡眠并不是以整晚为单位的,而是以大约90分钟为一个周期,在一夜进行4~6个周期的睡眠。

记者 乐骁立  
通讯员 洪阳 王元卓