

# 诺奖得主罗斯巴什教授加盟江苏省人民医院,他给夜猫子吃定心丸:只要生活有规律,熬夜问题不大



诺奖得主罗斯巴什教授

7月11日下午,2017年诺贝尔医学奖得主迈克尔·罗斯巴什教授一行访问江苏省人民医院,同行的还有美国科学院院士袁钧瑛教授和美国波士顿大学俞强教授。受南京医科大学及江苏省人民医院之邀,三位国际顶级专家欣然接受了南医大及医院的聘任邀请,担任南京医科大学名誉教授、客座教授、江苏省人民医院特聘医学专家、第一临床医学院特聘教授。迈克尔·罗斯巴什教授回顾他的诺贝尔获奖历程并认为,很多人有“夜间工作的习惯”,其实保持一定的规律,保证睡眠时间充足,维持有规律的生物钟,也不太影响健康。

实习生 高依玲 通讯员 成运芬 董菊 现代快报/ZAKER南京记者 刘峻/文 徐洋/摄



扫码看视频

## ▶ 讲座

### “夜猫子”别担心,只要有规律

迈克尔·罗斯巴什教授带来了一场名为“生物研究的诺贝尔历程”的精彩讲座,现场座无虚席,气氛热烈。他深入浅出地讲解了他在时间生物学领域的重要研究成果。其严谨的科学态度和开阔的思路给大家很多启发。

很多年来,我们一直知道所有的生命体,包括人类在内,都有一个内部的生物钟,来让他们适应昼夜变换,并找到生命的节奏。但这种生物钟到底是如何工作的,一直是一个谜。迈克尔·罗斯巴什教授等经过长期的科学研究,探索出生物钟的奥秘。他们的研究成果解释了植物、动物以及人类是如何适应这种生物

节律,并同时与地球自转保持同步的。

研究证明,生物钟调节着至关重要的功能,如行为、荷尔蒙水平、睡眠、体温和新陈代谢等。当外部环境突然和我们的生物钟不吻合,我们会感到不舒服。如果生活方式总和身体内部的生物钟“作对”,患上各类疾病的风险就可能增大。

很多人都有这样的困惑,有的人习惯长期在夜晚工作,这样会不会影响健康?迈克尔·罗斯巴什教授说,早睡早起当然是可以的,但是并不意味着晚上工作就不行。只要保证睡眠时间,保持好自己的生物节律,按照你自己的作息规律来生活就可以。

## ▶ 揭秘

### 果蝇助科学家得了5次诺奖

果蝇的睡眠和人类非常相似,从睡姿、药物反应、觉醒阈值的提高以及不规律睡眠对于衰老的影响,都和人类的反应一样。因此,研究果蝇对于解开人

类睡眠秘密具有参考价值。迈克尔·罗斯巴什教授等教授经过长期的科学研究探索出生物钟的奥秘。这一次又是果蝇立了功,算起来,果蝇已经让科学家得了

5次诺贝尔奖了。

罗斯巴什教授说,生物钟与糖尿病等很多疾病相关,血压、体温、激素分泌释放,人体各项功能的调节,都和生物节律密切相关。

## ▶ 发展

### 省人民医院聘请诺奖级专家

据江苏省人民医院院长唐金海教授介绍,大型公立医院的职责之一就是解决疑难危重症,科研是支撑这一能力的关键,要让科研成为推动医院发展的动力引擎。随着现代社会科技不断发展,医院在发展中必须优先考虑国际化与智能化,搭建更高的交流平台,全面增强服务能力势在必行。以人民健康为中

心,围绕医学教研,深入开展国际合作,把握时机,迈入国际交流新领域,才能使我们在知识更迭、技术应用、医学创新等方面实现合作共赢。此番医院邀请国际顶尖学术人才前来访问,就是要通过搭建国际化平台,开展国际化交流,紧紧瞄准科技创新前沿,激发我们的科研创新能力,提高我们的科研水平。以迈克

尔·罗斯巴什教授为首的三位顶级专家的加盟,开启了医院人才工作的新篇章。

江苏省人民医院党委书记赵俊指出,三位专家的加盟,必将加快医院与国际最尖端技术对接,构筑人才高地,凸显人才优势,提升国际化进程,为医院新一轮跨越式发展带来更加强劲动力。

## 福彩 彩市公告牌

# 泰州彩民买彩两年中双色球599万

7月1日晚,中国福利彩票双色球游戏进行第2018075期开奖。当期双色球头奖开出17注,单注奖金为597万多元。这17注一等奖花落8地,上海、广东、陕西三地彩民是当期最大的赢家,分别收获5注、4注、3注大奖,此外,江苏、山东、重庆、广西、四川彩民各收获1注。当期我省喜中的一注一等奖来自于江苏泰州,出票站点是泰州市姜堰区溱潼镇鹿鸣街7号楼101室、编号为32120420的福彩投注站,出票时间为7月1日19时52分22秒,幸运彩民对之前的“7+1”红球复式票进行了复制,花费14元,中得一等奖1注、三等奖6注,总计收获奖金599万元。

日前,泰州彩民吴先生坐在省中心领奖室的沙发上,一边喝茶一边办理领奖手续,他已经一天一夜没合眼了,不是不想睡,而是睡不着,他在来南京的火车上就很兴奋,还有点紧张。

吴先生是一位新彩民,两年前开始买彩,一开始都是5注随机,花费10元,哪知道他买的第二期就中了四等奖200元,吴先生觉得挺有意思。平常较为内向的他和几个买彩的同事打成了一片,经常一群人下班就钻进了投注站里。

两年的买彩生涯,吴先生从刚开始的10元投注,变成复式投注,从刚开始的1注小复式,变成了2注小复式1注单式,正好30元。吴先生说,30元对于他而言,不多不少刚刚好,他的工资水平也就是一般工薪阶层的水平,理性投注对他来说很重要,他说,自己从来都没有“赌”的心态。

吴先生选号通常都是凭感觉,一般一个月换一次号码,有时也会看看走势图,选一些他比较有感觉的号码,具体让他说他的奥秘他也

说不出来,毕竟,感觉这种东西存在于每个人的心里,很微妙。

7月1日是周日,吴先生在家休息了一天,晚上家里的蚊香没了,他骑着电动车到附近的超市去买,路上看见福彩站点,发现彩票还没买,他就赶紧走进投注站,复制了自己的彩票,再去超市买蚊香。

晚上睡觉前,他本能地拿出彩票核对,哪知道这一对就再也睡不着了。临走前,吴先生问工作人员能不能捐款,他想捐5000元略表心意。 苏马

## 彩市公告牌

### 徐州彩民候车购彩 刮中“好运十倍”40万元

7月2日上午,一位行色匆匆的徐州彩民来到省福彩中心询问兑奖事宜,中心服务人员详细了解后才得知,原来这位邱先生中了刮刮乐“好运十倍”一等奖40万元。

#### 候车无聊随手购彩

邱先生今年40岁,当日准备坐火车去外省办点事,在候车室百无聊赖,看到有不少候车的旅客在候车室检票口不远的福彩投注站购彩、聊天,本来就是福彩彩民的他也凑上前去。销售员跟邱先生说“好运十倍”是目前比较火的一款刮刮乐,虽然面值比较大,但是有10次中奖机会,中奖率很高,而且大奖有40万元呢。详细了解了“好运十倍”的玩法后,邱先生拿出50元,从彩票本里抽出了5张彩票。

#### 巨奖降临犹如梦境

连刮了三张,连个小奖都没有,邱先生有点气馁,还对销售员开玩笑说:这次又捐了。销售员安慰道:还有两张,别急。邱先生小心翼翼地刮开彩票覆盖膜,在我的号码区寻找指定的中奖号码“33”,结果在第二行就发现了这个幸运数字。顺着这个号码往后一看,惊呆了,



中奖票样

对应的奖项居然是40万元!他的第一反应就是不太可能,又仔细看了看,没错!销售员看过后,兴奋地对邱先生说:真是40万元,你太厉害了,我也是第一次见这么大的奖,你这次的差出得太值了,周边候车的乘客听到后都围了过来。

邱先生说:我当时真跟做梦一样,都不敢相信是真的。只是紧紧抓住那张彩票,拎着行李在那傻站着,还是福彩销售员反应快,让我赶紧去中心兑奖,还提醒我注意安全,不要把彩票给陌生人看,因为中奖彩票是不记名不挂失的。邱先生立即改签车票来到了南京。 徐彩

## 彩市公益行

### 连云港福彩资助脑溢血小伙

生活在东海县桃林镇的徐强强今年29岁,与妻子有一个4岁的宝宝。几年前,其父因病去世,留下体弱多病的母亲和一家老小,整个家庭都失去了主心骨。本以为日子会慢慢好起来,没想到天有不测风云,作为家中唯一的顶梁柱徐强强也因突发脑溢血倒下了。

大年三十晚上10点左右,徐强强突发脑溢血,半身不遂使唤晕倒在地,不停地呕吐,随后被送往

东海县医院。“送到县医院时,医生检查后说出血量太大了,让送到市人民医院救治,当时我浑身都瘫软了,觉得天都塌了!”妻子回忆起当时的情景还历历在目,心有余悸。由于是大年三十,救护车紧缺,凌晨1点,徐强强才被送往市人民医院。因出血量持续增加,医生决定对其进行开颅手术,拿掉了一半脑盖骨。现如今,徐强强尽管已经脱离了生命危险,但丧失了语

言能力,右半身完全瘫痪,在亲朋好友及邻居的帮助下,凑了一笔钱才把脑盖骨补上。

7月2日,连云港市福彩中心一行来到了徐强强家,见到了这个瘫坐在轮椅上,脑盖骨缝合处伤口还未完全愈合的年轻小伙和满脸倦容正在照顾年幼宝宝的妻子,给他们送去了8000元福彩爱心救助金,希望能帮助这个风雨飘摇的家庭解决一部分困难。 苏彩