

如今,在社交平台搜索“失眠”一词,就有不少“经验帖”开始推荐褪黑素,不少年轻人甚至把褪黑素奉为“神药”。然而,褪黑素真的适合所有人吗?褪黑素的产生和光线水平密切相关。如果你晚上感觉还很清醒,可能是电子设备和灯光等影响了褪黑素的分泌,身体意识不到要睡觉了,睡眠节律被打乱。

《中国成人失眠诊断与治疗指南(2017版)》指出:没有足够强有力的证据证明补充褪黑素对于治疗慢性失眠的有效性或安全性,所以不推荐成年人使用褪黑素治慢性失眠。

褪黑素是一种改善睡眠的保健品,不是药品,所以想通过补充褪黑素来达到治疗失眠的效果,这其实未必有效。准确来说,褪黑素的补充能够促进睡眠,但不是治疗失眠。

失眠的形成有各种原因,如果是因为褪黑素的分泌不规律或缺乏褪黑素导致的失眠,那么服用褪黑素就有效果。但如果是由于焦虑情绪压力过大、应激事件等导致的失眠,服用褪黑素的效果会不如人意。并且,褪黑素并不是人人适用。随着人的年龄增长,褪黑素的分泌会减少,从而导致很多中老年人由于褪黑素分泌减少而出现一系列失眠、多梦等情况,所以中老年人适当补充褪黑素,能提高睡眠质量,改善身体机能。但如果是年轻人失眠,最好去医院排除一下失眠的原因再决定是否服用。

苑成梅

传地名文化 展好品魅力

## “青岛地名好品”闪耀鲅鱼节



本报讯 4月13日,第21届沙子口鲅鱼节在崂山区沙子口休闲广场盛大启幕。作为本届鲅鱼节的一大亮点,由青岛市民政局联合青岛日报报业集团、崂山区沙子口街道办事处共同主办的“青岛地名好品”大集同步开市。这场以“山海馈赠 匠心品质”为主题的展销活动,通过“地名+”创新模式,集中展示多个青岛地理标志农产品品牌,为乡村振兴注入新动能,为市民消费带来新体验。

### 政企联动搭台

### 青岛好品集中亮相

“地名是地域文化的符号,更是产品品质的背书。”青岛市民政局区划地名处处长刁新艳介绍,自2024年9月公布首批“青岛地名好品”名录以来,市民政局持续探索地名文化与产业发展的深度融合。本次大集依托沙子口鲅鱼节超2万人次的客流优势,设置6个专用展位,精选即墨老酒、胶州马铃薯、姜格庄草莓等10余

种特色产品。活动现场,即墨区田横镇丰城地瓜摊位摊主感慨:“以前我们背着地瓜跑市场,现在政府搭台,产品直接卖到消费者面前。”他带来的“丰城地瓜”因沙质土壤和海洋气候的滋养,成为全国首批国家地理标志农产品。同样受益的还有胶州马铃薯种植户,其“黄皮黄肉、软糯香甜”的薯块凭借绿色认证,吸引众多市民扫码下单。

### 消费体验升级

### 孝道文化与公益慈善同行

活动现场,地名好品与鲅鱼节形成“1+1>2”的联动效应。崂山绿茶、沙子口金钩海米等本地特产与即墨海参、丰城地瓜等外地好品同台竞技。市民李女士一次性采购了胶州大白菜、松旺庄草莓西红柿等多种产品,“都是原产地直供,比超市新鲜还便宜。”

除了产品展销,活动还融入孝道文化与公益元素。开幕式后,沙子口街道办事处向青岛福彩养老院捐赠新鲜鲅鱼,延续“鲅鱼礼俗、传承孝道”的传统。市儿童福利院则组织孤弃儿童义卖手工文创产品,所得款项将用于困境儿童关爱项目。

“地名不仅是地理标识,更是区域公共品牌的代表符号。”刁新艳处长表示,未来青岛将通过“地名+电商”“地名+旅游”等模式,让更多“养在深闺人未识”的优质产品走向全国。(记者 尚美玉)

## 作家来伴读

## 社区满书香

本报讯 为积极响应“书香社区”建设号召,近日,由青岛市民政综合服务中心参与的市北区海伦路街道“书香社区·作家伴读”青少年课外阅读展演志愿服务活动在街道邻聚汇活动中心成功举行。活动邀请青岛市作家协会副主席张吉宙、青岛市文艺评论家协会副主席宋文京共同开启了一场阅读文化盛宴。

活动中,嘉宾与学生在红色洒金卷轴上挥毫书写读书格言,孩子们则用童趣涂鸦装点“读书日画卷”。大家还纷纷拿出闲置书籍进行交换,让知识在分享中传递。青岛市民政综合服务中心有关负责人表示,“作家伴读”项目是文化惠民的重要实践,将持续支持公共文化服务创新,构建文化惠民新篇章。(本报记者)

## 自传体回忆录撰写漫谈(四)

(接上期)

### 三、精心设计 谋篇布局

自传体回忆录作为一种文学创作体裁,主要有以下几种结构方式。

#### (一)自传体回忆录

这也是比较常见的方式,要求作者站在时代发展的制高点上,以大手笔记叙波澜壮阔的社会变革和生命的沧桑巨变,宛如一面镜子,折射出岁月长河人性之光。

1. 高尔基的三部曲。高尔基在1920年前后创作了《童年·在人间·我的大学》三部曲自传体小说。《童年》反映了小主人公阿廖沙在父亲去世后,随母亲寄住在外祖父家中度过的岁月。《在人间》写的是阿廖沙11岁时便走上社会,独立谋生。他先后在鞋店、圣像作坊当过学徒,也在绘图师家、轮船上做过杂工,饱尝了人世间的痛苦。《我的大学》写的是阿廖沙16岁那年,大学梦想破灭后,走进了一

所天地广阔的社会大学。他经历了精神发展的复杂道路,经受诸多方面的生活考验,对人生的意义、对世界的复杂性进行了最初的探索。

高尔基的这三部曲在俄苏文学史上的地位和影响是崇高的、深远的,它的问世对奥斯特洛夫斯基的《钢铁是怎样炼成的》、马卡连柯的《教育诗》、法捷耶夫的《青年近卫军》等作品的诞生起到了积极的推动作用。深刻揭露了沙皇专制制度的黑暗,着力勾勒出一幅十九世纪俄国城乡广阔的生活画面。魏书训

### “出书”,我们更专业实惠

为减轻广大中老年读者的经济负担,本报特别推出优惠价格:凡由本报编辑部协助制作的书籍,起步价仅需3500元,具体价格将根据每本书的内容、篇幅及设计需求进行适当调整。电话(0532)66988698。

**山东省老年国际旅行社 66988553 13306484027 66988549 55715169**

青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232

## 齐鲁之星—南北疆全景空调旅游专列17日

吐鲁番(坎儿井、葡萄沟)/乌鲁木齐(天山天池、大巴扎)/北屯(喀纳斯、禾木、五彩滩)/  
伊宁(赛里木湖、霍尔果斯口岸、薰衣草葡萄庄园、那拉提大草原)/库尔勒(罗布人村寨、博斯腾湖)/  
喀什(喀什古城、艾提尕尔清真寺)/疏勒(张骞纪念馆)/阿图什(卡拉库勒湖)/  
库车(库车王府、天山神秘大峡谷)/哈密(魔鬼城、回王府、十二木卡姆)

★专列可减少长达4000公里大巴车程,夜行日游、节省体力

★参团无年龄限制、不加收超龄附加费;无强制消费、保证游客权益

★超高体验、行程舒缓,打卡精华景点

★全程一趟列车,无需搬运行李,解除拖行李箱的劳顿

**5月15日 6月14日 5980元起**

(具体发车时间以铁路总公司调令为准)

(青岛、潍坊、淄博、济南均可上下车)

《跟我一起去旅行》旅游分享会邀请您4月15日(周二)上午10:00前往  
山东省老年国际旅行社延安三路门店,到场均有好礼相送,电话预约。

全景三峡-三峡大坝、西陵峡峡口、三峡人家、嫘祖风景区、清江画廊、车溪人家、梦回车溪 双卧5日.....4月23日,5月8/15日 999元

宁夏有约-贺兰山岩画、镇北堡西部影城、宁夏博物馆、通湖草原、沙坡头、铜锅涮羊肉、中国枸杞博物馆、鸣翠湖国家湿地、西夏风情园双飞5日 全程0购物,赠送接送机服务.....4月19/23/26日 2399元

纯净湖南-长沙、韶山、天门山森林公园、张家界国家森林公园、袁家界、金鞭溪、十里画廊、凤凰古城、魅力湘西、土司王府双飞6日.....4月18/22/25日 2880元

四川-九寨沟、黄龙、峨眉山、乐山大佛、都江堰、熊猫基地纯玩双飞1动车7日 独家九寨峨眉动车直达、定制【风华大食堂】体验.....4月15/18/24/24日 3280元

慧游梵净山-黄果树大瀑布景区、荔波小七孔、西江千户苗寨、镇远古镇、梵净山双飞6日 纯玩0购物.....4月30日 3980元

醉美雁荡山-秀水楠溪、诗画温州、雁荡山双飞3日 有山不用爬、全程0购物、青岛成团.....4月17/22/24日 1880元

全景山西-雁门关、云冈石窟、悬空寺、五台山寺庙群、晋祠、乔家大院、平遥古城、壶口瀑布、王家大院 纯玩双卧7日.....4月19/22日 1980元

桂林-漓江四星游船、遇龙河竹筏漂流、骆驼峰、古东瀑布、世外桃源、银子岩、阳朔西街、十里画廊、月亮山少数民族观光村、象鼻山、日月双塔双飞5日.....4月18/23日 3280元

经典北越-三街两巷、下龙湾、越南渔民特色餐、河内、巴亭广场、胡志明陵、胡志明故居、军事博物馆、法式三轮车双飞6日.....4月18/20日 2680元

经典东西欧6国- (法国、意大利、瑞士、奥地利、匈牙利、捷克) --霍夫堡宫、英雄广场、安德拉什大街、马加什教堂、布拉格老城广场、水都-威尼斯、罗马斗兽场、古罗马废墟、琉森、因特拉肯、卢浮宫、香水博物馆4飞13日.....5月3/8/17/22/31日 7999元

北欧四国- (挪威、瑞典、丹麦、芬兰) 一斯德哥尔摩市政厅、斯塔万根大街、图尔库、赫尔辛基大教堂、岩石教堂、西贝柳斯公园、Amos Rex美术馆、圣尼古拉教堂、诺贝尔博物馆、弗洛姆小镇、松恩峡湾、纳柔依峡湾、哈当厄尔峡湾、沃尔令斯瀑布、安徒生铜像 双邮轮双峡湾10日.....5月6/12/19/26日、6月2/9日 11999元

澳大利亚-悉尼歌剧院、墨尔本大学、涂鸦街、蓝山国家公园、悉尼皇家植物园、大洋路、维多利亚国立美术馆7日 特别安排两天自由活动.....5月6/13/20/27日 8999元

新马-马六甲唐人街、三宝庙、荷兰红屋、海峡清真寺(外观)、滨海湾花园、圣淘沙名胜世界娱乐城、花芭山、鱼尾狮公园、甘榜格南哈芝巷、水上清真寺、首相署(外观)、国家美术馆、阿罗街夜市、马来西亚百货店、黑风洞、新国家皇宫、双峰塔、独立广场、国家清真寺、郑和展览馆双飞6日.....5月3/9/14/18/23日 2999元

特惠俄罗斯-红场、莫斯科古姆百货商场、圣瓦西里大教堂、克里姆林宫、基督教世主大教堂、圣彼得堡、冬宫、亚历山大纪念柱、狮身人面像、青铜骑士像、拉多加湖、阿尔巴特大街、凯旋门、莫斯科国立大学双飞9日 青岛起止.....4月17/24日、5月1/8/15日 5699元起

遇见日本-清水寺、奈良梅花鹿公园、东大寺、伏见稻荷大社、心斋桥顿崛、富士山、忍野八海、富士芝樱、鹤岗八幡宫、镰仓高校前、小町通、晴空塔、秋叶原、浅草寺、皇居、银座 双飞6日.....5月30日 5880元

韩国燃灯节-青瓦台、清溪川、国立中央博物馆、新沙洞、炸酱面博物馆、松月洞壁画村、景福宫、光华门、北村韩屋村、月尾岛公园双船6日 青岛独立成团、安排领队.....4月25日 1599元