

如何应对“深夜里的忧伤”

——世界睡眠日聚焦年轻人群睡眠障碍

我很累,为什么睡不着?——每当夜幕降临,总有一些人难以入眠,其中不少是“90后”“00后”青壮年。在忙碌了一天之后,还要捧着手机度过漫长孤独的夜晚。

3月21日是世界睡眠日。记者走访多家医院睡眠门诊了解到,睡眠障碍人群呈现发生率升高、患病人群年轻化等新特点。此外,“喝酒助眠”“白天补觉”等一些常见的做法其实存在误区。

“睡眠障碍”人群年轻化

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林介绍,睡眠障碍是一组以“睡不着、睡不好、睡不醒”为主要表现的临床常见疾病。近年来,随着生活节奏的加快以及经济压力的增加,睡眠中心的门诊量逐年上升。

“以前门诊很少见到年轻群体的失眠病例,最近几年来看病的高中生、初中生屡见不鲜。”北京大学第六医院睡眠医学中心主任孙伟说,相关数据也显示青壮年睡眠障碍的发生率逐年升高。

《2020年中国睡眠指数报告》指出,2020年国民的平均睡眠时长为6.92小时,经常失眠的人群占比增长至36.1%,其中年轻人的睡眠问题更为突出,有69.3%的“90后”会在23:00之后入睡,其中不少存在入睡困难。

陆林介绍,在睡眠门诊中经常会见到如IT人士、新闻媒体记者等工作压力较大、生活节奏不规律的年轻人。他了解到,有超过一半的年轻人主动熬夜,还有越来越多的年轻人因工作原因面临“被动性熬夜”。

“我们一般建议成年人最佳睡眠7至8个小时,高中生8个小时,初中生9



年轻人群睡眠障碍 新华社发 张贤达 作

个小时,小学生10个小时。减少睡眠时间,其实是在透支自己的健康。”陆林说。

“喝酒”“补觉”助眠效果不明显

首都医科大学宣武医院神经内科主任医师詹淑琴等业内人士表示,一些改善睡眠的常见方法,如睡前玩手机、喝酒助眠、白天补觉等,其实都是错误的观念。

误区一:睡前玩手机。北京大学第六医院睡眠医学科主治医师范滕滕告诉记者,手机、电脑等设备的LED屏所发出的蓝光会减少褪黑素的分泌,影响昼夜节律系统,导致睡眠质量下降、入睡延迟和睡眠周期紊乱。

误区二:喝酒助眠。“虽然喝酒以后可以出现促进入睡的假象,但是喝酒以后入睡通常是浅睡眠,而不是深睡眠。”孙伟说,睡前一杯红酒是不少人的习

惯,其实饮酒不仅不能改善睡眠,还可能不慎养成嗜酒的坏习惯。

误区三:提前准备“酝酿”。有的人认为要想睡个好觉,需要比平时提前睡,实际上,这样做反倒容易失眠。孙伟说,人们在睡不着的时候,会做一些与睡眠无关的事情,越来越精神,即便是躺着“数羊”的助眠效果也不明显。

误区四:白天或周末“补觉”。人们通常认为前一天熬夜没睡好,第二天可以多睡弥补。詹淑琴说,延迟起床时间来补偿睡眠,会形成习惯性晚睡晚起的恶性循环。休息日睡懒觉,会打破平时形成的睡眠节律,并不利于提高睡眠质量。

误区五:打呼噜不等于“睡得香”。北京大学人民医院睡眠中心主任、呼吸科主任医师韩芳提示,当出现鼾声高低不均等情况时,可能存在睡眠呼吸暂停等疾病,需要加以重视。

科学方法找回良好睡眠

今年是“世界睡眠日”提出的第21年。睡眠医学是一门新兴的边缘交叉学科,目前中国已有超过2000家医院和高校设立了睡眠医学中心或睡眠研究实验室。在专家们看来,普通人该如何正确改善睡眠呢?

孙伟提示,良好睡眠的基础是要保证相对固定的生物钟。他建议,最佳情况是晚上10:30—11:00上床,早上5:30—6:00起床,可以根据自己的情况适当调整,最重要的是作息时间要相对稳定,养成良好的睡眠节律。

针对年轻人压力大造成的失眠情况,北京朝阳医院呼吸睡眠中心主任医师郭今恒表示,规律且一定强度的运动对改善睡眠很有帮助。《健康中国行动(2019—2030年)》提出,鼓励每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动,或者累计150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动。郭今恒提醒,中老年人宜选择中等以下强度的运动。

当前,一些可穿戴的睡眠和健身监测设备为普通人改善睡眠提供了参考。专家提示,可以通过手环、智能手表等可穿戴设备监测的心率、血氧等指标对睡眠状态和身体状况进行初步评估。但只能为改善睡眠提供参考。

韩芳等专家提示,儿童青少年正处于生长发育的关键时期,睡眠时长要适当,既不能长期睡眠不足,也不能过多地睡懒觉。家长应多留意孩子的睡眠问题,孩子夜间经常出现打呼噜、张口呼吸,白天易怒、爱哭闹等情况时,需及时就医就诊。

新华社记者 孔祥鑫 赵婉微 林苗苗 (新华社北京3月21日电)

10余年输送新能源电破千亿元 “疆电外送”助全国节能减排

新华社乌鲁木齐3月21日电(记者杜刚、郭燕)国网新疆电力有限公司最新数据显示,我国风能和太阳能资源富集的新疆,通过4条“疆电外送”输电通道,10余年来累计向全国20省市区输送新能源电突破1000亿度,相当于少燃烧3200万吨标煤,助力我国碳排放目标实现。

新疆电力交易中心有限公司工作人员张俊介绍,2011年,“疆电外送”中首次有了新能源电力,当年外送的新能源电仅有2.26亿度,到2020

年底,这一数字已达267.6亿度。从环保角度看,1000亿度的新能源电可减少标煤燃烧3200万吨,相当于减排二氧化碳8640万吨、二氧化硫272万吨、氮氧化物23.7万吨。3200万吨标煤可换算成原煤2240万吨,按每节火车车厢载重60吨计算,需要约37.33万节火车车厢才能运输。

近年来新疆新能源发电产业稳步发展,新能源装机容量达3582.55万千瓦,新能源利用效率也从2016年低谷时期的63%增至去年的91%。

40多年后再次发现 珍稀濒危植物密叶红豆杉种群

新华社昆明3月21日电(记者林碧峰)国家林业和草原局昆明勘察设计院最新调查结果显示,科研人员在珠穆朗玛峰国家级自然保护区发现一处大面积的珍稀濒危植物密叶红豆杉种群。这是时隔40多年,我国发现的第二处密叶红豆杉种群。

据国家林业和草原局昆明勘察设计院高级工程师赵明旭介绍,在我国开展的首次青藏高原综合科学考察研究中,科研人员于1975年在西藏自治区吉隆县首次发现密叶红豆杉种群。

为进一步摸清密叶红豆杉在珠穆朗玛峰国家级自然保护区的分布情况并制定相应保护策略,受珠穆朗

玛峰国家级自然保护区管理局委托,2019年至2020年,赵明旭带领科研团队对该保护区内密叶红豆杉潜在分布区进行了两次调查。

最终,赵明旭团队在西藏自治区定日县绒辖沟内发现了我国第二处大面积密叶红豆杉种群。调查显示,该种群分布区面积达7500余亩,个体数量达3000株以上。

据介绍,密叶红豆杉是红豆杉科红豆杉属的古老子遗孑植物,是我国红豆杉属植物中分布区面积最小、资源蕴藏量最小的一种红豆杉,属国家一级重点保护野生植物,被列入全国极小种群野生植物,并被世界自然保护联盟评估为濒危物种。

德研究报告指出: 中国经济占全球经济比重将持续增加

新华社柏林3月21日电(记者朱晨)德国巴伐利亚州经济联合会近日发布研究报告指出,中国经济占全球比重将持续增加。

报告说,中国人口众多、经济实力雄厚,在亚太地区经济及全球经济发展中发挥着特殊作用。2018年中国经济总量占世界经济比重不到五分之一,而2040年中国将创造近四分之一的全球经济产出。

报告认为,未来20年世界消费潜力、增长动力将主要向亚太地区转

移,其中中国因素十分重要。一方面,西方社会进一步老龄化,新增消费群体持续向东南转移。另一方面,中国将继续带动亚太地区增长,这一地区将产生最大的中等收入人群,形成更强劲消费力。

报告还说,新的全球经济力量布局正在形成,或将影响全球经济运行规则。去全球化日益成为各国面临的现实威胁,将危及全球经济繁荣。“除了自由贸易和国际分工之外别无他法,保护主义和贸易战最终将伤害所有人。”

马来西亚外长: 已驱逐朝鲜驻马外交人员

新华社吉隆坡3月21日电(记者林昊 郁玮)马来西亚外交部长希沙姆丁21日发表声明说,马方当天已经驱逐朝鲜驻马大使馆的所有外交人员。

希沙姆丁表示,马方根据《维也纳外交关系公约》驱逐朝方外交人员,是为了回应朝方19日单方面断绝与马来西亚外交关系而不得不采取的举措,旨在维护马来西亚的国家主权和利益。

21日在朝鲜驻马大使馆院内升旗上已经看不到朝鲜国旗,大门外墙上朝鲜大使馆牌匾也被移除。馆内人员已搭乘当天下午的航班离开马来西亚。朝方人员离开后,马来西亚警方在使馆门外拉上印有“禁

止跨越”的警戒线。据朝中社19日报道,朝鲜外务省当天发表声明说,因马来西亚日前决定将一名朝鲜公民强行引渡到美国,朝鲜决定中断与马来西亚的外交关系。声明说,这名朝鲜公民多年来一直从事合法的外贸活动,马方称其从事某种与“非法洗钱”相关的活动是一种荒唐的捏造和诡计。

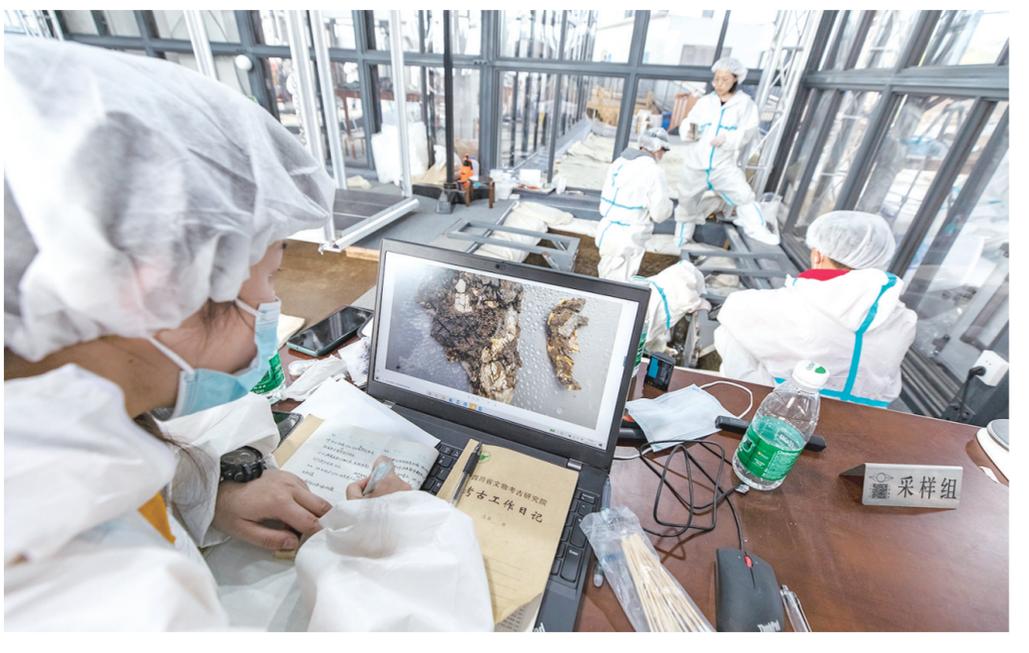
马来西亚外交部19日发表声明回应说,朝鲜的断交决定是“不友好和没有建设性的”,马方对此“深感遗憾”。迫于朝方决定,马来西亚将关闭驻平壤的马来西亚大使馆,并要求驻吉隆坡的朝鲜大使馆所有外交人员及其家属自19日起48小时内离开马来西亚。

科技助力 三星堆考古

在三星堆遗址考古发掘现场,考古人员利用电脑现场查看新发现的象牙雕,并进行记录(3月10日摄)。

此次四川省广汉市三星堆遗址考古发掘现场被大跨度钢结构大棚覆盖,里面有数个通透的玻璃“考古舱”将新发现的6个“祭祀坑”罩住。这些“考古舱”不仅能控制发掘现场的温度、湿度,还能减少工作人员带入现代的微生物、细菌等。“考古舱”里装满各类设备,工作人员穿着“防护服”在其中开展“野外”考古。在“考古舱”旁设有各种应急文物保护实验室和库房,各种先进设备一应俱全。

新华社记者 沈伯韩 摄



三星堆遗址考古发掘现场,考古人员利用电脑现场查看新发现的象牙雕,并进行记录(3月10日摄)。

再迎提前大选 以色列政治僵局难破

以色列将于23日举行两年内的第四次议会选举,以期结束该国持续近两年的政治僵局。同此前三次选举相比,以色列内部各力量组合出现较大调整变化。根据选前民调,总理内塔尼亚胡领导的右翼政党利库德集团虽有望在选举中保持领先地位,但仍将面临组阁难题,靠此次选举稳定政局恐怕不易。

全新竞争

以色列议会实行一院制,共有120名议员。法律规定,获得议会半数以上议席的政党可单独组阁。由于中小党派林立,以色列历史上从未出现单一政党组阁的情况。这也是该国政局容易发生波动的一个原因。2019年4月以来,以色列已经举行了三次议会选举,前两次均组阁失败。利库德集团和中间派大党蓝白党去年5月组成联合政府打破了组阁僵局,但双方因分歧严重合作破裂,议会于去年12月宣告解散。

以色列舆论认为,本次第24议会选举是一场全新竞争,原因是曾经的议会三大政党均出现了不同程度的分化,各方力量组合调整较大。分析人士指出,新变化主要包括:内塔尼亚胡的党内对手吉德翁·萨尔组建新政党“新希望”党并将角逐总理一职,该党主张同利库德集团相似,将分

流利库德集团选票,在一定程度上增加内塔尼亚胡的组阁难度;曾“领跑”议会选举的蓝白党内部出现分裂导致选情堪忧,而从该政治联盟“出走”、由前财政部长亚伊尔·拉皮德领导的中左翼政党“拥有未来”党或将一跃成为议会第二大党,而且该党已明确表示拒绝同内塔尼亚胡合作;议会第三大党阿拉伯政党联盟“联合名单”党也出现分裂,成员之一的联合阿拉伯党“另立门户”,恐将进一步分化中左翼力量,并影响该国约200万阿拉伯民众的投票选择。

舆论认为,此次选举中,多个右翼党派都成为了内塔尼亚胡的对手,内塔尼亚胡的传统竞选策略遭遇困难,右翼阵营内部分化对以色列政治的影响或将是长期而深远的。

整体右转

近年来,由于巴以和平前景黯淡加之右翼政党大力宣传,以色列社会整体逐渐向右转。舆论认为,此次选举后,右翼政党势力在新一届议会势必增强,中左翼政党的生存空间将遭到进一步挤压。以色列第13频道电视台19日公布的民调显示,右翼政党将在此次议会选举中获得120个议席中的近80个席位。

海法大学政治学与管理学教授埃兰·加多特说,只要巴以冲突继续存在,

公众认为以色列仍面临威胁,那么安全仍将是以色列社会的主要议题,左翼议程难以打消公众的忧虑和担忧,以色列恐将继续“右转”。以色列《国土报》援引一项新的民调结果说,巴以两国方案的许多支持者已从中左翼政党转向“新希望”党等右翼政党。

以色列媒体分析认为,一方面选民对右翼政党的支持明显增加,另一方面蓝白党、“联合名单”党等自身出现分裂,加之一些中左翼小政党难以够到选举门槛,目前中左翼阵营呈现出“近乎无助”的局面。

以色列政治评论员约西·韦尔特认为,此次选举后,以色列成立的新政府将在巴勒斯坦问题、移民、难民等问题上采取更为保守的政策。

组阁难题

此次议会选举中,涉嫌贪腐的内塔尼亚胡能否继续连任是焦点议题之一。最新民调显示,其领导的利库德集团仍有望保持领先地位,但无论是内塔尼亚胡阵营还是反内塔尼亚胡阵营,都可能无法获得组阁所需的半数以上议席,加之党派分歧严重,利益诉求难以调和,以色列持续近两年的政治僵局恐难在短时期内破解。

根据民调,利库德集团与三个犹太人政党组成的内塔尼亚胡阵营有望获

得50个席位,由“拥有未来”党、“新希望”党及若干中左翼政党组成的反内塔尼亚胡阵营或将获得56个席位。而有望分别获得10席和4席的统一右翼联盟和联合阿拉伯党尚未表态支持哪一阵营,它们可能成为组阁的关键因素。

分析人士认为,反内塔尼亚胡阵营的政府组建路径是,拉拢联合阿拉伯党和统一右翼联盟加入,但统一右翼联盟已明确表态不与“联合名单”党合作,这一路径存在困难。而即使该阵营成功组建联合政府,其意识形态及社会政策取向上的具体差异都可能使之成为一个不稳定的组合,甚至导致提前大选。

另有分析指出,尽管内塔尼亚胡阵营缺乏组建政府的明确路径,但鉴于反内塔尼亚胡阵营在意识形态及应由谁出任总理等问题上存在分歧,不排除联合阿拉伯党和统一右翼联盟加入内塔尼亚胡阵营的可能性。

以色列政治评论员乔纳森·利斯特说,目前最重要的变数是选民投票率。由于新冠疫情、航班管制、部分民众对选举厌倦等原因,投票率可能会被拉低。低投票率客观上将不利于阿拉伯政党或者左翼政党。此外,一些中左翼小党能否进入议会也将对选举结果产生重要影响。

新华社记者 尚昊 (新华社耶路撒冷3月21日电)



3月20日,人们在美国加利福尼亚州洛杉矶县圣加布里埃尔参加集会,抗议针对亚裔的暴力和仇恨犯罪。美国亚特兰大地区16日发生3起枪击案,造成包括6名亚裔女性在内的8人死亡。近日美国多地举行集会和游行,抗议美国新冠疫情下显著增加的针对亚裔暴力、种族歧视和仇外情绪。

新华社发(曹慧 摄)