

## 今天你睡好了吗?



### 六成孩子睡眠不达标

62.9%的青少年儿童睡眠不足8小时,初中生这一比例更高。在3月18日举行的2019年世界睡眠日大型科普启动会上,中国睡眠研究会发布了《2019中国青少年儿童睡眠指数白皮书》,提醒全社会关注孩子们的睡眠问题。

《2019中国青少年儿童睡眠指数白皮书》在全国31个省市自治区的近7万人中进行了一次线上调查,被调查对象主要是6至17岁青少年儿童。调查通过对青少年的睡眠时长、睡眠障碍、醒后状态分析后,得出结论:我国青少年儿童的睡眠状况评分为67.14分。

“这是一个刚刚及格的分。”中国睡眠研究会副理事长高雪梅教授称。调查显示,周一至周四晚上23点仍有8.64%的学生忙于作业。6至12周岁孩子的睡眠时长应该在9至10小时,13至17周岁的青少年睡眠时长应该在9至9小时。而调查却显示:我国有62.9%的青少年儿童睡眠不足8小时,13至17周岁的青少年(初高中阶段)睡眠时长不足8小时的占比达81.2%,而6至12周岁孩子的这一比例则为32.2%。“这足以说明,青少年儿童普遍睡眠不足,睡眠时长年龄差异显著。”高雪梅说。

白皮书显示:我国青少年睡眠状况不佳,但东部经济发达地区要稍好于西部地区。各省市睡眠状况评分显示,北京、浙江和广西三地青少年的睡眠状况位居前三;辽宁、甘肃、新疆、黑龙江、陕西、山西、内蒙古和宁夏等地青少年中,睡眠时长超8小时的人群占比处于25%至30%之间。

调查发现,繁重的课业压力成为影响孩子睡眠的第一因素,占67.3%;其次是电视、手机、电脑等产品,占27.1%;噪音、声光、空气等睡眠环境因素对青少年儿童睡眠状况的影响占24.8%;同时,家长的睡眠状况对孩子的影响则占18%。还有种类繁多的课外辅导班、家庭晚餐习惯不规律、游戏、运动、疾病等,也是影响孩子睡眠状况的因素。

青少年睡眠状况与身体发育、智力发育、认知能力、学习成绩、性格、健康状况和肥胖等有密切关系,应让全社会意识到青少年睡眠的重要性。(刘欢)



## 《中国睡眠质量调查报告》发布

据中新网 由中华慈善总会新闻界志愿者慈善促进工作委员会、中国健康促进与教育协会联合发起的“中国睡眠质量调查报告”3月17日在京发布。

北京朝阳医院睡眠呼吸中心发

布的《2018中国睡眠质量调查报告》共对10万人进行了调查,调查对象覆盖全国所有省份。调查结果显示,16%的被调查者存在夜间睡眠时间不足6个小时,表现为24点以后才上床睡觉,并且在6点之前起床;

有83.81%的被调查者经常受到睡眠问题困扰,其中入睡困难占25.83%,浅睡眠者有26.49%,有25.54%的被调查者被观察到有呼吸短暂停止的现象。

另外,将近9成被调查对象认为

长期睡眠障碍与慢性疾病密切相关,99.42%的被调查者认为通过睡眠寝具可以改善睡眠质量。调查显示,我国睡眠问题正在逐年上升,睡眠正在逐步转化为一个社会问题,提高睡眠与健康关联的认知越来越重要。

## 近四成中国人有睡眠问题

据世界卫生组织调查,世界范围内约1/3的人有睡眠问题。我国各类睡眠障碍者约占人群的38%,高于世界27%的比例,包括了“睡不着、睡不醒和睡不好”三大类90余种睡眠疾病,严重影响人们的健康水平、生产安全和生活质量。中国睡眠研究会宣布今年3·21世界睡眠日的中国主题是“健康睡眠益智护脑”。

中国睡眠研究会理事长、北京大学医学部睡眠医学中心主任、北京大学人民医院呼吸科韩芳教授说,科学研究发现睡眠不足会出现记忆力明显下降,伴随神经元细胞

营养不良、萎缩,乃至凋亡,与心脑血管病的发生直接相关。而据发达国家的卫生经济学研究统计,睡眠疾病导致的交通事故、生产安全事故等带来重大经济损失。

海军军医大学、上海长征医院神经内科赵忠新教授详细解释了为什么睡眠疾病会给人带来伤害。

赵忠新介绍,人类1/3时间处于睡眠中。睡眠的生理作用表现在巩固记忆、促进脑功能发育、促进体力与精力恢复、促进生长、增强免疫功能、保护中枢神经系统。缺少睡眠和日间思睡,都会对人体带来伤害。他说,睡眠时间大于7-8个小

时,与痴呆相关的蛋白几乎没有沉积;睡眠时间介于6-7个小时之间的,与痴呆相关的蛋白沉积明显增加;睡眠时间少于6个小时,与痴呆相关的蛋白呈几何倍数增长。

睡眠过多同样引起记忆损伤。赵忠新介绍,对近万人数据分析发现,每天睡眠超过9个小时的人容易出现记忆衰退的现象。而日间思睡导致注意力不集中、记忆力下降,还是引起各种事故的重要因素。一项研究证实:日间思睡量表评分高的70岁以上者,脑内的痴呆相关蛋白显著增多。这就提示思睡程度越重,越容易发生痴呆。

睡眠时间过短或阻塞性睡眠呼吸暂停等睡眠异常,也都会导致认知功能障碍。

赵忠新介绍,阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA)患者大脑血液流量降低,缺氧;慢性间歇性睡眠低氧血症和高碳酸血症,损害脑细胞功能;睡眠呈现浅睡眠、碎片化,缺乏深度睡眠;缺氧影响脂肪代谢,导致动脉粥样硬化增加、血管内膜斑块形成,心脑血管疾病风险增加。

相反,如果夜间有良好的睡眠,赵忠新说,能够有效清除脑内产生的各种“垃圾”,对于认知功能具有重要的保护作用。(原春琳)

## “报复性熬夜”正在消耗生命

每天凌晨两三点在微信立一个flag,“明天再熬夜就把手剁了”;建立一个名为“12点睡觉”的微信群,倡导“在夜里12点前睡觉”。如今不少年轻人明知熬夜危害,却依旧熬夜,为自己贴上了“报复性熬夜”的标签。

所谓“报复性熬夜”,是指白天过得不好或者过得太累,便想在夜晚找到补偿,这是年轻人很自然的心理。当然,也是普遍现象。据《中国医师协会》发布的《2018年中国90后年轻人睡眠指数研究》显示,90后睡眠时间平均值为7.5小时,低于健康睡眠时间,六成以上觉得睡眠时间不足。其中,31.1%的人属于“晚睡早起”作息习惯,30.9%的被访者属于“晚睡早起”,能保持早睡早起作息的只占17.5%。

睡得晚,起得早,已经越来越成为年轻人或主动或被动的作息习惯。这

背后,既有很多个人因素,也有着鲜明的时代底色。

在现代生活节奏下,一个人理想状态下的时间分配,大致是工作八小时,睡觉八小时,剩余的时间是休闲娱乐和学习充电的时间。但现实上,工作超支了大部分时间,不少年轻人的休闲娱乐和学习充电的需求,未得到有效满足,便去向睡觉索要时间,便造成了熬夜现象。

解决这个问题的关键,还是在白天。这需要两方面的调节,一是自身的时间分配优化,二是工作或学习环境的有效改良。

对个人来说,要提高工作和学习效率,尽可能缩小无意义时间的无意义消耗,才能为睡眠腾出时间;对于企业单位来说,除了严格遵守《劳动法》对工作和休息权益的规定,还要有清晰

的边界意识,把八小时之外的支配权还给员工。

这一点,在《中国90后年轻人睡眠指数研究》中亦有深刻的体现。其研究数据显示,90后年轻人睡眠指数均值为66.26,普遍睡眠不佳,“苦闷睡眠”占29.6%，“烦躁睡眠”占33.3%，“不眠”占12.2%，“不眠”占12.2%。只有5.1%睡眠处于“甜美睡眠”。

所谓“睡得好”和“睡得太晚”恰似一体两面,彼此影响,以致恶性循环。所以,我们除了劝年轻人早睡,更



要关心他们为何迟迟不能入睡,为何明知熬夜伤身体还要“毁己不倦”?只有尽可能地减轻他们身上的压力和心中的焦虑,他们才能舒坦入睡。(钟青)

## 新闻直通车

### 前两个月陕西进出口总值575亿元

本报讯(崔春华)记者3月19日从西安海关获悉:1月至2月,我省进出口总值575亿元,同比增长3.7%,进出口增速由1月份的负增长转为1月至2月的正增长。其中,出口324.4亿元,同比下降5.1%;进口250.6亿元,同比增长17.9%;同期贸易顺差73.8亿元。

其中,加工贸易进出口增长稳定,一般贸易进出口下降;外资企业进出口持续增长,民营、国有企业进出口有所下降;我省对台湾地区及欧盟的贸易额增长较快。

前2月,我省机电产品出口294.2亿元,占同期全省出口总值的90.7%;进口197.1亿元,同比增长27.7%,占同期全省进口总值的78.7%。此外,有机化学品出口同比增长12.4%,矿产品出口同比增长28.2%。

### 西安明年底前出清国有“僵尸企业”

本报讯(康春娜)3月19日,《西安市推进国资国企高质量发展行动方案》印发。方案提出要积极处置“僵尸企业”,在2020年底前出清国有“僵尸企业”。

方案提出通过“瘦身健体”提质增效,积极处置“僵尸企业”,按照《破产法》对其进行破产清算和破产重组,在2020年底前出清国有“僵尸企业”。全面完成国有企业“三供一业”分离移交任务和医疗教育机构深化改革工作,完成市政设施、社区管理职能分离移交,逐步推进企业退休人员社会化管理工作。

加大亏损企业的减亏力度,亏损企业必须制定减亏任务时间表,由集团及下属企业“一企一策”确定扭亏方案,形成减亏专项工作计划。将减亏控亏目标分解到月、措施责任落实到人,并作为绩效考核与奖惩任免的重要依据。到2020年底,对连续亏损超过3年的市场竞争类企业,通过依法破产、兼并重组等方式基本消灭。

### 西安未央法院公开审理辖区扫黑除恶第一案

本报讯(郭强)西安市未央区人民法院3月19日公开审理了以被告人李某军、杨某为首的犯罪集团强迫交易、故意伤害、寻衅滋事等刑事案件。8名被告分别被判处7年又2个月至1年又2个月的有期徒刑,并处10万元至1万元的罚金。

据了解,该犯罪集团在经营沙子、水泥等装修材料期间,采取持械打砸等暴力手段,打击装修施工工人,排挤、迫使同行退出市场,谋取不法利益,造成多人重伤、轻伤及财物毁损的严重后果。经查,仅2018年6月24日至2018年9月1日,该犯罪集团的沙子、水泥销售金额就达人民币134万元。

该案系扫黑除恶专项斗争开展以来,未央区人民法院审理的第一起涉黑恶案件。



3月20日,咸阳市总工会在咸阳市湖广场开展了主题为“科技引领未来 创造美好生活”的“科技之春”宣传月活动。张翟西滨 李佩 摄



### 今日5时58分“春分”百花争明媚 莫负好春光

本报讯(周润健)“天将小雨交春半,谁见枝头花历乱。”《中国天文年历》显示,3月21日5时58分迎来“春分”节气。此时节,百花争宠,花柔柳媚,春色烂漫,春意绵绵。

据介绍,每年农历3月21日左右,太阳处于黄经0度,

为春分节气开始。春分的“分”字有三个意思:一是阳光平分在南北两半球,二是全球昼夜平均,三是把春季平分。

这个节气正处在“九九加一九,耕牛遍地走”的时节,自然界的景物完全具备了春天的明媚、万物竞生的条件,真正气象意义上的春天来到了。

3月18日,沐浴着明媚的春光,“共建绿水青山扮靓商家园”植树活动在商洛发电公司生产区正式拉开帷幕。本次共栽植树苗上千株,体现了公司履行绿色环保责任、回馈商山洛水的责任。张月华 摄

## 陕西物业服务收费管理办法向社会各界征集意见

### 利用小区共用设施从事经营活动所得收入全归业主所有

3月19日,省发展和改革委员会、省住房和城乡建设厅、省市场监督管理局联合发布通告,就《陕西省物业服务收费管理办法》(征求意见稿)向社会各界征集意见。

物业费分别实行政府指导价和市场调节价

据《陕西省物业服务收费管理办法》(征求意见稿)(以下简称征求意见稿)适用于本省行政区域内的物业服务收费行为及监督管理。按照意见稿,物业服务收费将遵循合理、公开、诚实信用、质价相符的原则,按照不同物业的性质和特点,分别实行政府指导价和市场调节价。其中,普通住宅小区(多层、高层)前期物业、保障性住房、房改房、老旧小区物业服务费和停车服务费实行政府指导价;成立业主大会的普通住宅小区(多层、高层)、别墅、洋房及商业写字楼、商铺等非住宅物业的物业服务费、停车服务费实行市场调节价;其他服务费实行市场调节价。

采取包干制或酬金制计费方式 约定物业服务费用

据了解,物业服务成本或者物业服务支出构成一般包括管理服务人员的工资、物业共用部位、共用设施设备的日常运行维护、物业管理区域清洁卫生以及经业主同意的其他费用等构成。意见稿中提出,业主或者业主大会与物业服务企业可采取包干制或酬金制计费方式约定物业服务费用。所谓包干制是指由业主向物业服务企业支付固定物业服务费用,物业服务企业依照合同约定事项提供服务,盈亏均由物业服务企业享有或者承担;酬金制是指在预收的物业服务资金中按约定比例或者约定数额提取酬金支付给物业服务企业,其余全部用于物业服务合同约定的支出,结余或者不足均由业主享有或者承担。

物业服务费按照房屋法定产权面积按月计费

意见稿中提出,物业服务费根据商

品房的法定产权面积按月计费。

其中,已办理不动产权属证书的商品房,按照权属证书记载的建筑面积计算;已出售但未取得不动产权属证书的商品房,按买卖合同记载的面积计算;不动产权属证书办理后,次月起按照不动产权属证书记载的建筑面积计算。纳入物业管理范围已竣工但尚未出售,或因建设单位原因未按时交付给物业买受人的商品房,物业服务费由建设单位全额交纳。符合交付条件的商品房,物业服务费从交付次日起由业主按月交纳。物业服务费中的停车服务费根据合同约定计费。其中,纳入物业管理范围已竣工但尚未出售,或因建设单位原因未按时交付物业买受人的车位,停车服务费由建设单位全额交纳;符合交付条件的车位,停车服务费从交付次日起由业主按月交纳。

利用共用设施从事经营活动 必须经多数业主同意

按照意见稿,物业服务企业不得将

签订基本物业服务合同内容以外的其他服务合同作为向业主交付物业的前置条件强制捆绑、强制服务、强制收费。其中,业主对房屋进行装修时,可以自行或者委托物业服务企业清运装修垃圾,清理费用标准由双方自行约定,物业服务企业不得收取装修押金等其他费用。

在小区内利用、占用共用部位、共用设施设备从事广告、出租等经营活动,须经业主大会或者专有部分占建筑物总面积二分之一以上且占总人数二分之一以上的业主同意后方可实施,所得收入全部归业主所有。

据了解,此次公开征求意见的截止日期是4月3日。市民们如果有意见,可通过两种方式和相关单位取得联系。邮寄地址:陕西省西安市新城区新城大院29号楼(原省物价局)收费管理处,邮编:710006;邮箱地址:shanxishoufei@163.com (南江远)

## 第四届丝绸之路国际博览会暨中国东西部合作与投资贸易洽谈会新闻发布会了解到,今年丝博会在三个方面有所创新

本报讯(记者 鲜康)3月20日上午,记者从陕西省人民政府新闻办公室举办的第四届丝绸之路国际博览会暨中国东西部合作与投资贸易洽谈会新闻发布会上了解到,今年丝博会在三个方面有所创新。

丝博会今年将首次创办“一带一路”扶贫减贫国际合作论坛。由国务院扶贫办、全国友协、陕西省人民政府共同主办,主要围绕中国扶贫减贫取得的成就、中国推动减贫脱贫中国理念转化为国际共识、减贫国际合作推动构建人类命运共同体等议题进行交流探讨,为全球减贫事业提供中国经验、贡献中国力量。

投资贸易促进活动方面,将新增两项活动,一是由商务厅承办的“2019 美国硅谷科创企业”活动,首次邀请美国硅谷创投基金、科创企业孵化器等领域约20家企业的代表来陕举办专场对接活动。另一项是由侨联承办的“贸易畅通·合作共赢”华商论坛,加快推进陕西与海外市场对接,推动民间商贸和对话交流,促进陕西企业和商品进一步“走出去”,务实推进经贸合作。

展览展示方面,除了传承去年的改“块”为“条”,更是要利用上海开放前沿的优势,设立“丝博会上海之窗”,“丝博会上海之窗”由省、市、区共同在上海办事处办公区域内拿出1000平米的展览面积,展示推介陕西省各市区名优产品和非物质文化遗产文化产品,扩大陕西对外开放形象。