

该怎么应对“深夜里的忧伤”

——聚焦年轻人群睡眠障碍

我很累，为什么睡不着觉？——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IT人士、新闻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？

俄驻美大使返回莫斯科

新华社莫斯科3月21日电 俄罗斯驻美国大使安东诺夫21日返回莫斯科，以便同俄国内有关部门讨论俄美关系发展前景。

据今日俄罗斯通讯社21日报道，安东诺夫乘坐的飞机于莫斯科时间当天11时抵达莫斯科谢列梅捷沃机场。

俄罗斯外交部17日发表声明说，将召回俄罗斯驻美国大使安东诺夫以讨论俄美关系前景。声明说，近年来俄美关系陷入僵局，目前最重要的是找到修正两国关系的方法。如果美方能意识到两国关系恶化带来的风险，俄方愿防止其走向不可逆转的地步。安东诺夫回国后将与俄外交部和相关部门磋商，讨论相关问题。

俄美关系近年来一直处于紧张状态。据报道，美国情报部门16日发布报告称，俄罗斯在2020年美国总统大选期间支持特朗普，对拜登竞选团队进行打压。俄罗斯总统新闻秘书佩斯科夫17日表示，美国指责俄罗斯干涉2020年美国总统大选是毫无根据、未经证实的。

时隔40多年 我国再度发现密叶红豆杉种群

新华社昆明3月21日电 国家林业和草原局昆明勘察设计院最新调查显示，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。绒辖沟也是时隔40多年后，我国再度发现的一个密叶红豆杉分布区。

据介绍，密叶红豆杉是红豆杉科红豆杉属的古老孑遗裸子植物，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。

赵明旭说，此次发现大幅提升了密叶红豆杉在我国的资源蕴藏量，将为研究该物种的生物学、生态学、群落生态学特征提供重要支持，也进一步提升了珠穆朗玛峰国家级自然保护区的生态价值和保护价值。



打造绿色智慧发展典范之城

(上接第1版)推动高污染环节集中治理和腾退疏解，推进传统制造业绿色转型，发展生态循环农业、绿色低碳循环产业，从根本上保护生态环境。

绘就乡村振兴壮美画卷

走进城厢镇万丰村，只见水网密布，蜿蜒交错，民宅枕水而建，错落有致。这个风光宜人的江南水乡村落，仍处于美丽

嬗变之中。继去年获评苏州市特色康居乡村、苏州市农村人居环境整治工作示范村之后，万丰村再接再厉，今年在柴塘片打造苏州市特色精品乡村，全力提升生态环境，完善公共配套，发展特色产业。

建设绿色智慧的美丽宜居典范城市，绝不能遗忘乡村。像万丰村一样奔跑在乡村振兴大道上的村子，在我市已有不少，未来还会有更多这样的村子涌现出来。

“十四五”期间，我市将深入实施乡

村振兴战略，重点加快推进新型城镇化和美丽镇村建设。一方面，深化农村集体产权制度改革，加强农村集体“三资”监管，推进“激活农村集体建设用地、承包地、宅基地权能”等农业农村部改革试点，完善农村基础设施，提升农村公共服务水平；另一方面，构建由特色精品乡村、特色康居乡村、特色宜居乡村三类建设标准组成的特色田园乡村建设体系，加强被撤并镇(管理区)长效管理，打造新型农村社区。到2025年，全市域初步

建成生态宜居的美丽乡村。

此外，我市还将大力实施农村人居环境质量提升工程，培育一批农村人居环境示范镇、示范村。推行农村生活垃圾就地分类和资源化利用，完善农村生活污水治理体系。打造“金仓丝路”特色品牌，争创“四好农村路”全国示范县。实施“光网乡村”工程，加强农村物流建设，推动电商资源、快递服务下沉到村。以更加美好的乡村，夯实“绿色智慧发展典范之城”的“底盘”。

幸福金太仓引得“万人迷”

声：“上海下一站，下一站上海，太仓，赞”“看了展览，对太仓的未来充满信心，有机会要去太仓看看”。

此次展览相关负责人告诉记者，去年，沪苏通铁路正式通车后，明显感受到，沪太合作不断增强，互融发展的态势更加明显，一大批商务人士每天往返沪太两地之间，让“上海下一站 下一站上

海”的太仓城市标识越来越鲜明。“太仓还有一座正在崛起的未来之城。娄江新城正在建设西北工业大学太仓校区、西交利物浦大学太仓校区两所高校，瑞金医院、会展中心、体育中心等也在深入布局，未来可期。”该负责人表示，希望通过此次展览，全面展示太仓的城市风采和未来发展蓝图，让更多旅客了解

太仓这座“让人来了就不想走”的幸福之城。

据悉，本次“上海下一站 下一站上海”城市形象展将持续至5月底，期间还将举办多场特色文旅活动，让旅客在互动参与的过程中深度了解太仓。预计本次展览将吸引10万余人次观展，助力太仓城市形象更加深入人心。

日本宫城县海域地震 未造成重大伤亡和财产损失

新华社东京3月21日电 日本宫城县政府21日上午召开特别警戒本部会议，宣布20日发生的6.9级地震未给当地生活设施、农业、渔业及住宅造成重大损害，县内公立学校将于22日正常上学。

宫城县副知事佐野好昭当天表示，鉴于今后一周还可能有余震，且21日午后当地将迎来风雨天气，他呼吁县内居民注意安全。

据日本媒体报道，截至目前，此次地震造成宫城县、岩手县7人受伤，但均无生命危险。交通方面，由于部分地区停电，东北新干线、山形新干线和秋田新干线一度停运。21日上午，除山形新干线部分路段下行线依然暂时停运外，其他新干线均已恢复运行。另外，周边高速公路有部分路段禁行。

来自日本东北电力公司的消息说，受地震晃动影响，位于宫城县的女川核电站3号核反应堆上方核燃料池中发现一个掉落物，疑似检查人员站立处的一块地板。该核燃料池中保管着1386个核燃料棒，目前公司正在使用水下相机进行进一步检查，并准备回收掉落物。东北电力公司说，掉落到燃料池中的物体很小，不会对核燃料池造成影响。此外，该核电站通道天井玻璃有裂纹，但不构成安全问题。

另据来自日本原子能规制委员会和各电力公司的消息，暂未发现福岛县第一、第二核电站以及茨城县包括东海第二核电站在内相关设施因本次地震出现异常，以上核电站周边辐射监测数据也没有变化。

日本宫城县附近海域当地时间20日18时09分发生6.9级地震。日本气象厅在地震发生后不久对宫城县沿海地区发出海啸预警，后于当晚19时30分左右解除。

今年2月13日晚，日本福岛县东部海域发生7.3级地震，造成至少1人死亡，约190人受伤。“3·11”大地震10周年刚刚过去，一个多月来该地区再次发生强震，特别是本次地震发布的海啸预警，在一定程度上给当地居民带来心理恐慌。

美国亚特兰大举行 抗议针对亚裔暴力的集会

新华社华盛顿3月20日电 数百名民众20日在美国南部佐治亚州首府亚特兰大举行集会，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，要求为亚特兰大枪击案受害者伸张正义。

综合美国媒体报道，当天，来自美国各地不同年龄、不同肤色的抗议者在亚特兰大的佐治亚州议会大厦前举行集会。他们戴着口罩，举着写有“我们不是病毒”和“停止仇恨亚裔”等字样的标语，还为日前亚特兰大地区针对亚裔的枪击案的遇难者默哀。今年1月当选的民主党联邦参议员拉斐尔·沃诺克和乔恩·奥索夫也参加集会。

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。尽管警方尚未确定嫌疑人的作案动机，但近来在新冠疫情下美国针对亚裔的暴力事件不断增加，美国朝野许多人士认为亚特兰大地区发生的枪击案是针对亚裔的攻击，嫌疑人作案动机至少部分缘于对亚裔的偏见。

连日来，在亚特兰大地区发生枪击案的场所外，许多人为遇害者献上花束、点燃蜡烛。在美国首都华盛顿特区、明尼苏达州、俄亥俄州等地，近日也举行了抗议针对亚裔暴力和仇恨犯罪的活动。美国总统拜登和副总统哈里斯19日在亚特兰大会见亚裔美国人社区领袖，谴责新冠疫情下美国针对亚裔的仇恨犯罪。

据报道，佐治亚州议会2020年通过一项反仇恨犯罪法，对存在种族、肤色、宗教、祖籍国、性别、性取向或残疾等歧视动机的特定犯罪行为施加额外惩处。

马来西亚外长说 已驱逐朝鲜驻马外交人员

新华社吉隆坡3月21日电 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来西亚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。

新华社记者21日在朝鲜驻马来西亚大使馆外看到，大使馆院内旗杆上已经看不到朝鲜国旗，大门外墙上的朝鲜大使馆牌匾也被移除。馆内人员当地时间11时许乘车离开使馆，前往机场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谬的捏造和诡计。

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。

玖龙诚正环保科技(太仓)有限公司年处置42万吨一般固废技改项目环境影响评价公示

玖龙诚正环保科技(太仓)有限公司投资	项目建设符合产业政策、区域相关规划；	类固废处理后实现零排放。
1000万元在江苏太仓市浮桥镇滨江大道8号	项目废水接管至所在基地A区现有污水处理	本项目网络公示链接：http://www.
实施年处置42万吨一般固废技改项目。	站；锅炉废气经处理达标后高空排放；项目各	tchbgz.com/。