

该怎么应对“深夜里的忧伤”

——聚焦年轻人群睡眠障碍

□ 孔祥鑫 赵婉微 林苗苗

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。

近日，新华社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个~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表示，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固定，养成良好的睡眠习惯。

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兮恒表示，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。郭兮恒提醒，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。但其准确率与医学睡眠监测设备还有一定的差距，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。

民生速递

广州地铁18和22号线项目部推行模拟股份制

本报讯 中铁十八局市政公司参建的广州地铁18号线和22号线是国内设计时速最快的地铁线路之一，该公司负责施工管段投资额达15.0285亿元，符合该集团关于推行模拟股份制的有关条件，市政公司在该项目实施了模拟股份制改革。

项目部制定了《模拟股份制实施方案》，在自愿认缴的基础上，确立了“按贡献分配股权，按股权分配超额利润”的激励机制。2019年12月，项目部确认入股的46名干部职工正式参与入股，并缴纳股金，入股职工总数占项目全员人数的43%。推行模拟股份制后，公司在成本管控、科技创新、施工组织管理等方面全面发力，截至目前，取得了预期效果。

在成本管控上，项目部实行盾构机单机核算。项目部负责施工管段盾构区间共有4台盾构机同时施工，项目部成立盾构成本单机核算小组，以每

月16日~次月15日为一个核算周期，盾构单机核算按照施工顺序从盾构始发成本、盾构正常掘进成本、盾构空推段成本和盾构接收成本4个板块进行数据归集，每个板块又按照人工、材料和机械消耗分项罗列。

在科技创新上，项目部与有关科研单位密切协作，研发出了通过地面水平定向钻孔注浆、洞内定向钻孔注浆、盾构机超前注浆三种加固方法相结合的施工技术，避免了大量的交通疏解和管线改迁工作，提高了施工安全性，确保了盾构施工稳步推进。

在施工组织管理上，项目部强化盾构施工力量的配备，盾构机操作手、维修人员均为项目职工，不仅将盾构施工的核心技术掌握在自己手里，培养锻炼了一批盾构施工的专业技能人才，也大大提升了项目执行力，有效降低了人力成本。

(王飞辉 程志)

人工“髌关节镀膜球头”筹备进入市场

本报讯 日前，中奥汇成科技有限公司(以下简称“中奥汇成”)研制的钛合金“髌关节镀膜球头”正在筹备进入市场。该公司创始人之一、公司首席科学家、浙江大学教授涂江平指出：“髌关节镀膜球头”由钛合金球头基体和非晶碳纳米多层结构薄膜组成，其表面超过陶瓷硬度，具有超低摩擦系数，整个结构能够有效解决金属离子释放、锥度腐蚀松动、陶瓷易碎、聚乙烯臼杯磨损碎屑减少等人工关节球头普遍存在的共性问题。

据了解，“髌关节镀膜球头”“高性能人工关节”系国家“十二五”“十三五”重大科技专项，中奥汇成承担国家科研任

务，于2011年3月特别组建一家项目型公司，志在突破技术瓶颈，制造“全生命周期”人工髌关节。经过3年的艰苦攻关，公司完成了产品的理论设计到专用设备定制，实现了产业化并进入临床试验。2016年年底，公司产品完成临床试验，并于2017年向国家药监局申报产品注册证。

“髌关节镀膜球头”的诞生，突破了硬质膜与软基体的结合力这个世界性技术难题，实现了产品膜与基体“一体化”。“这个产品，从材料基础理论设计到制造工艺设计、生产设备的关键部件设计，均具有完全自主知识产权。”涂江平表示。(徐国信)

“连系·香港”主题展在北京开展

本报讯 近日，由香港特别行政区政府驻北京办事处主办的“连系·香港”主题展在北京举行开幕式，向观众展示香港最新发展情况、功能角色、特色文化、都市面貌以及京港交流等丰富内容。

香港特区政府驻京办主任梁志仁在开幕式致辞时表示，此次展览旨在向内地民众展示香港在“一国两制”的优势下，既可作为国际循环中的“中介人”，又可以大湾区发展为切入点，作为国内循环的“参与者”，成为“连系”内地与世界的桥梁，向内地民众介绍香港丰

富多元、宜居宜业宜游的都市面貌，以及京港合作多年来在经贸、文化、青年发展等领域的紧密合作和丰硕成果。希望通过展览，让更多内地朋友认识香港、了解香港。

此次展览分为六大主题，包括“香港连接内地与世界的桥梁功能”“商贸金融和创新科技”“多元文艺发展”“荟萃古今中外文化的特色”“绿色城市风光”“京港合作交流”。展台还设有两个互动装置，以富有趣味的方式让参观者“连系”香港，并为香港送上祝福。(雷煜晨)

中建二局二公司开展学雷锋主题公益活动

本报讯 3月是学雷锋全民志愿服务行动月。为大力弘扬学雷锋精神和志愿精神，推动学雷锋志愿服务，切实营造“学党史、悟思想、办实事、开新局”的浓厚氛围，近日，位于山东省威海市的中建二局二公司威海片区项目联合党支部组织青年党员和团员开展“不忘初心学雷锋 党史教育志愿行”主题公益活动。

活动过程中，经过简单分工之后，志愿者们有人拿着铁钳，有人拿着环保袋，有的仔细捡拾景观台上的烟头、饮料瓶、食品包装袋等垃圾，有的则到

海堤上清捡被海水冲刷上岸的白色垃圾。经过志愿者们3个多小时的“奋战”，5公里的绿道和海岸线清理完毕，瞬间变得干净整洁。

据悉，本次志愿者活动旨在倡导“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神，进一步增强大家的生态环境保护意识，通过自己的实际行动，给游客和本地群众树立了一个“保护环境，人人有责”的榜样，进而影响和带动更多社会人士参与到海洋环境保护行动中来，为建设文明美丽港湾贡献力量。(练鑫)



安徽肥西：居家养老 乐享晚年

3月25日，安徽省合肥市肥西县上派镇“爱有家”居家养老服务中心正式开放，可为周边老人提供休闲娱乐、基本医疗、餐饮等服务。近年来，肥西县上派镇积极探索城乡居家养老模式，共建成14个居家养老服务中心(站)，让辖区老人在家门口就能享受到专业的养老服务。图为老人在“爱有家”居家养老服务中心练习书法。

新华社记者 刘军喜 摄

当“老龄化”遇上“少子化” 如何破解“一老一少”困局

一个社会的养老要靠公共保障制度，应积极加强普惠性养老保障制度建设。与此同时，为鼓励生育，政府应采取给生育家庭减税、提供生育补贴、落实带薪产假等诸多措施

□ 邹多为

近日，在中国高层发展论坛2021年会经济峰会上，“少子化”与“银发经济”两个独立单元形成了一种特殊“对话”。

当“老龄化”遇上“少子化”，我国如何破解未来社会发展不可回避的“一老一少”困局，无疑是各方关注的热点话题。

“少子化”是很多国家面临的一个非常重要问题，我国也早就总和生育率低于了自然更替水平，这给经济社会发展特别是给人口结构带来很严峻挑战。”民政部政策研究中心主任王杰秀开场发言直指当下问题。

老龄化趋势会从人口总量、人口年龄结构和收入分配三个方面为消费增长带来负面效应，进而制约内需扩大，影响高质量发展，中国社会科学院国家高端智库首席专家蔡昉在

“银发经济”的分会场率先发声。

与此同时，一串串数字，不仅反映出我国人口变化的特征，也印证着我国未来发展关于“人口那些事儿”的痛点。

数据显示，2020年我国总和生育率已降至1.49，跌破了国际公认的1.5的警戒线。同年出生并已完成户籍登记的新生儿共1003.5万，已连续5年下跌。

无独有偶，国家统计局报告指出，2019年，我国65岁及以上人口比重增至12.6%，0岁~15岁人口比重为17.8%，人口老龄化程度持续加深。预计“十四五”我国将进入中度老龄化社会，60岁以上老年人口将突破3亿。

一边是“不生”，一边是“老去”，这样的趋势能否扭转？

翻开“十四五”规划纲要，“实施积极应对人口老龄化国家战略”单列一章凸显国家对

这一问题的关注。一系列部署显示，未来我国将以“一老一少”为重点完善人口服务体系，促进人口长期均衡发展。

“在可预见的未来，人口众多的基本国情，少子化、长寿化、老龄化并存的基本面，不会发生根本改变。”南开大学人口与发展研究所教授原新认为，面对不可改变的“三化并存”现实，关键要不断认识新的人口机会，开发第二次人口红利。

人口变化是慢变量、长变量，难以立竿见影，只能在适应现状的基础上不断深化认知，借鉴他国经验，创新政策措施。

作为世界范围普遍现象，日本和欧美国家同样为“少子老龄化”“忧心忡忡”。以日本为例，不仅是“少子化”一词的发源地，也是全世界第一个进入老龄化社会的国家。

“自2005年达到顶峰后，日

本人口便开始持续下降。”日本国立社会保障与人口问题研究所高级研究员佐佐井司说，为了鼓励生育，日本政府采取了很多措施，包括给生育家庭减税、提供生育补贴、落实带薪产假等。

迈入全面建设社会主义现代化国家的新征程，我国“人口红利时代”结束了吗？新的人口红利又该如何挖掘？

“机遇与挑战并存。”原新认为，虽然我国劳动力资源红利在减少，但它依然庞大，并且随着受教育程度的提高，劳动素质得到了很大提升。此外，国家提出延迟退休，如果男性和女性最终退休年龄一致，释放出的性别红利把一些年轻老年人口变成大龄劳动力，劳动力资源又得到增加和补充。

“十四五”规划纲要明确提出要“畅通国内大循环”“促进国内国际双循环”。