

世界睡眠日：让“睡个好觉”不是难题

新华社北京3月21日电
记者 徐鹏航

夜深了，有人还在刷着短视频“舍不得睡”；凌晨三点，有人盯着天花板，数到第一千只羊依然清醒——“睡个好觉”，这件本应自然而然的事，正在成为越来越多人的“奢侈品”。

3月21日是世界睡眠日，今年我国的主题是“优质睡眠 美好生活”。何为“优质睡眠”？如何“睡个好觉”？记者采访了相关专家。

识别睡眠障碍
把握就医时机

睡眠问题并非千篇一律。北京大学第六医院睡眠医学科主任孙伟介绍，常见的睡眠困扰可分为三大类：“睡不着”“睡不好”“睡不醒”，每一类背后都可能隐藏着不同的健康隐患。

“睡不着”主要表现为入睡困难，包括失眠障碍、不安腿综合征等；“睡不好”表现为睡眠质量低下，包括睡眠呼吸暂停、快速

眼动睡眠行为障碍等；“睡不醒”表现为嗜睡、不可控制地进入睡眠，包括发作性嗜睡病、周期性嗜睡等。

相关研究显示，全球30%至50%的人口患有失眠障碍，5%至10%的人口患有嗜睡障碍。

北京大学第六医院睡眠医学科副主任范滕滕提示，如果睡眠障碍每周出现三天以上，持续三周以上，严重影响工作、生活和学习，建议到专业的睡眠门诊咨询。此外，如出现打鼾、鼾声响亮且不规律，或者伴有夜间憋醒现象，需警惕阻塞性睡眠呼吸暂停，建议及时就医。

他介绍，可以通过多导睡眠监测诊断多种睡眠障碍，目前的治疗方法除药物治疗外，还有重复经颅磁刺激治疗等物理治疗手段，以及心理行为治疗、中医治疗等，帮助患者“睡个好觉”。

破除睡眠误区
识别优质睡眠

什么是优质睡眠？有人认为，

“一夜无梦才是高质量睡眠”。

对此，孙伟解释，做梦是正常的生理现象，具有记忆巩固、情绪调节、认知整合等积极作用。而真正损害睡眠质量的，是频繁的噩梦。普通梦境无需担忧，但如果频繁被噩梦惊醒并影响到白天状态，建议及时寻求专业帮助。

随着智能手表和睡眠手环普及，越来越多人开始关注自己的深度睡眠数据，甚至因数据不理想而产生焦虑。

“成年人的深睡眠占整夜睡眠比例的13%至23%即为正常。”孙伟说，随着年龄增长，深睡眠比例逐渐减少，是正常生理变化，不必过分担忧。

他表示，判断睡眠质量最好的标准是白天的精神状态，“如果日间功能正常，那么睡眠就是优质的睡眠”。

科学助眠有方
从今晚开始改变

面对睡眠困扰，除了寻求专业医疗帮助，日常生活中也有许

多科学方法可以帮助提升睡眠质量。

“我们可以用‘上下不动静’五字诀来提升睡眠质量。”北京大学第六医院睡眠医学科主治医师马湘云介绍，“上”指晚上按时上床；“下”指早晨按时起床；“不”指不补觉、不赖床；“动”指每天进行1小时左右的有氧运动，但睡前三小时内不建议剧烈运动；“静”指通过冥想、正念等方式静心。

此外，专家建议，不要使用酒精等帮助睡眠；限制咖啡、茶等兴奋性饮料的摄入；白天避免长时间卧床或睡眠，午睡时间应控制在30分钟以内。

国家卫生健康委要求，每个地市至少有一家医院提供睡眠门诊服务；人社部设立“睡眠健康管理师”新工种；多地建设睡眠医学中心，加强睡眠相关疾病的诊治……从国家到地方，更多力量让“睡个好觉”不再是难题。

在这个世界睡眠日，让我们从今晚开始，放下手机，调整呼吸，给自己一个真正放松的夜晚。

战事持续下的伊朗新年

新华社德黑兰3月21日电
记者 沙达提

花卉、盆栽、干果、糖果……各类商品琳琅满目、摆放整齐，男女老少穿梭其间置办年货，这是记者在伊朗首都德黑兰的塔季里什集市看到的景象，所见所感很难与当下战事持续的情形联系起来。

3月21日是伊朗新年诺鲁孜节。虽然美国和以色列持续对伊朗发动军事打击，但生活仍要继续。这几天，德黑兰街头的新年气氛浓了起来。

鲜花是伊朗人常备的年货，寓意春天的到来。集市上，不同年龄段的女性手捧各色花卉，构成节日风景。

市民穆罕默德·礼萨·达比对记者说，今年的节日意义特殊，因为伊朗正处于“战争之中”。“年轻一代应当得到启示，无论我们哪个政府执政，敌人的敌意都始终存在。”谈起新年愿望，达比说，“希望我们的人民能够

够获得和平。”

另一名市民海达尔普尔表示，今年的节日与往年截然不同。“我们原本希望和平时过节，但他们（美以）没有让我们如愿。此刻，我们必须站在我们的战士身后，给予他们力量。”

“我的孩子们都已长大成人，他们已经明白，我们的领土完整正遭到侵犯，这早已超越了意识形态的讨论。”海达尔普尔说，“我希望所有同胞不分派别、搁置分歧，携手保卫我们的国家。”

手捧一束粉色鲜花的中年女子法尔扎内对记者说，往年她会和家人在节日期间外出旅行，但今年她选择留在德黑兰。

“我向所有人致以古老的诺鲁孜节节日祝福，也祝愿全世界人民幸福安康、和平友爱。”法尔扎内面对记者镜头说道。

“内心有一些焦虑，这不可否认。但我相信自己的国家。”法尔扎内说。

伊朗称击中以色列F-16战机
以军称战机未受损新华社德黑兰3月21日电
伊朗伊斯兰革命卫队21日称，一架以色列F-16战机在伊朗中部空域被击中。

伊朗伊斯兰共和国广播电视台等多家媒体援引伊朗伊斯兰革命卫队的声明说，防空系统当天凌晨成功击中一架以色列F-16战机，这是美以伊战事开始以来击中的第三架敌方战机。

声明说，美以对伊朗开展军事行动以来，伊方成功拦截并摧毁了包括无人机、巡航导弹、

加油机、战斗机在内的共200多个飞行器。

同日，以色列国防军表示，一架以空军战机在伊朗领空执行任务期间遭一枚地对空导弹袭击。机组人员按照作战程序采取应对措施，战机未受损，任务“按计划完成”。

以军还表示，自对伊朗大规模军事行动开始以来，以军战机多次在伊朗领空遭袭，但机组人员均“成功应对了这些威胁”。以空军将继续在伊朗境内执行作战和打击任务。

伊朗外长：
希望彻底结束战争
而非临时停火

新华社东京3月21日电（记者陈泽安 李子越）据日本共同社21日报道，伊朗外交部外长阿拉格齐说，伊朗希望彻底、全面、持久地结束战争，而不是临时停火。

阿拉格齐20日接受共同社记者电话采访时说，美国和以色列攻击伊朗是非法且毫无正当理由的侵略行为，希望全世界团结起来发声反对。已有多个国家开始推动停火，但伊朗只考虑一军结束战争的解决方案。伊朗不接受临时停火，而是要求全面结束战争，包括确保伊朗不再遭受攻击，并对伊朗遭受的损失进行赔偿。

阿拉格齐还说，他不认为美国做好了谈判的准备。

报道说，阿拉格齐还表示，有意与日方协商后，允许日本相关船只通行能源运输要道霍尔木兹海峡。

韩国工厂火灾致14人死亡
没有中国公民伤亡

新华社韩国大田3月21日电（记者朱辉 张黎）中国驻韩国大使馆21日对新华社记者说，韩国警方当天向使馆通报，在韩国大田汽车零部件制造工厂火灾中，受伤和死亡人员中均无中国公民。

韩国警方当天表示，截至目前，此次火灾已造成14人死亡、59人受伤。警方已与消防部门等联合开展现场勘查，正集中力量查明火灾起因。

据报道，大田工厂火灾当地时间20日13时17分左右发生，经过10余小时后被扑灭，事发时厂内约有170名工人。

【紧接第1版】资规部门开展规划调整、欠缴的土地出让价款及不动产登记情况等核查工作。对涉及划拨土地、集体土地、分割转让等需先行审批的特殊情形，资规部门提前介入出具专业意见，从源头上有效避免“带病拍卖”“流拍反复”等风险，切实提升处置质效。

近年来，国家层面陆续出台《关于全面加强资源节约工作的意见》《关于加强闲置土地司法查封和处置工作衔接的意见》等文件，明确要求加强司法与行政在土地处置工作中的协同配合。

为此，宁波结合本地实际，制定印发《工业用地司法处置前联合审查工作纪要》，确立了“有禁拍情形不得拍卖、有瑕疵情形谨慎拍卖”的工作原则，构建起“部门协作、信息共享、依法办理”的联合审查机制，为该系统的开发建设提供了坚实的制度保障。

记者手记

优化营商环境，贵在把每一个经营主体关注的“小事”当成“大事”来办。

宁波工业用地司法处置前联合审查系统的上线，正是瞄准了部分企业参与拍卖中“买不放心、投不明白”的难题。线上闭环、源头防控，该系统不仅让土地处置更高效、更透明，更让经营主体感受到实实在在的便利。

这是行政与司法的协同创新，更是政府以精准服务优化营商环境的生动体现。

倒计时300天

长春大冬会口号、会徽、吉祥物发布

新华社长春3月21日电（记者李典 赵丹丹）21日，长春2027年第33届世界大学生冬季运动会（以下简称“长春大冬会”）迎来倒计时300天，赛事口号、会徽和吉祥物正式亮相。

长春大冬会的口号是“逐梦冰雪，长驻青春（Dreams Ignited, Youth United）”，旨在以青春之姿联结世界，以友谊之桥共赴未来，让青春力量在冰雪盛会中永恒闪耀。

赛事会徽定名“春长”，由吉林艺术学院设计团队创作，主体形态为中国书法草书“长”字的抽象变形，将传统笔墨通过灵动的线条呈现，展现冰雪运动的速度与激情。

据设计团队主创设计师郭昱峰介绍，会徽在FISU（国际大学生体育联合会）核心标识英文字母“U”的基础上，将这一符号融入“长”字的造型之中，让本土文化表达与国际赛事标识形成视觉与精神的双重呼应，使会徽成为跨越语言隔阂的文化桥梁。

吉祥物“吉冰”和“吉雪”由郑州西亚斯学院设计团队创作完成。其中“吉冰”以吉林梅花鹿为原型，鹿角昂扬如林间新枝，象征着大学生蓬勃向上的朝气；“吉雪”以长白山人参为原型，寓意着生生不息的活力。

当日，长春市和吉林市举行了多项嘉年华庆祝活动，流行音乐会、大型光影秀、非遗传承展示等活动轮番上演。在吉林市中旅松花湖滑雪度假区，大冬会吉祥物人偶



3月21日，市民经过倒计时300天展示牌。

(新华社发)

脚踏雪板，与由300名大学生和滑雪爱好者组成的方阵并肩在雪道上顺势滑行，区域内多块大屏幕上展示着会徽和吉祥物图案，营造出浓厚的大冬会氛围，“文体旅”融合

特色进一步彰显。

第33届世界大学生冬季运动会将于2027年1月15日至25日举办，分为长春市主赛区和吉林市分赛区。这是继2009年哈尔滨第24

届世界大冬会后，该项冬季盛会再次落户中国，也是继2022年北京冬奥会、2025年哈尔滨亚冬会后，我国迎来的又一重大综合性国际冰雪运动会。

国际能源署协调释放战略石油储备有没有用

据新华社北京3月21日电
记者 宿亮

国际能源署日前宣布，32个成员国一致同意动用4亿桶战略石油储备后，相关储备已开始向市场投放。

释放储备能填补供应
缺口吗

“释放储备能争取时间，但无法解决危机。”美国投资机构伯恩斯坦公司的分析报告说，国际能源署协调释放的石油储备“填不满”供应中断的缺口，对油价走势影响有限。

霍尔木兹海峡通行受阻，会让全球缺多少油？国际能源署等机构数据显示，海峡运输受阻可能导致全球每天减少2000万桶原油和相关制品供应。即便部分原油可通过沙特阿拉伯和阿联酋管道运输，但受管道运力和红海码头最大吞吐能力限制，每天仍有超过1000万桶原油和相关制品供应的缺口。

国际能源署成员国同意释放4

亿桶石油储备，纸面上可以弥补霍尔木兹海峡运输受阻数十天的供应量。但事实上，释放石油储备涉及多方面情况。

美国哥伦比亚大学全球能源政策中心创始主任杰森·博多夫表示，释放储备远比想象中复杂，以美国为例，不少储备在墨西哥湾地下盐穴中，提取速度受技术能力限制。另外，中东原油绝大多数运往亚洲国家，在其他地区释放的储备还需要通过闲置运力才能进入亚洲市场。

美国布鲁金斯学会能源专家萨曼莎·格罗斯分析，国际能源署的战略石油储备可能在两个月内均匀释放，相当于全球需求的7%，而海峡航运受阻实际冲击全球需求的15%至17%。“这次释放储备发出了正确信号，但不能弥补市场缺口。”

历史上释放储备效果
怎么样

经验显示，释放能源储备确实在短期内有效果，但几乎只是“临时止痛药”，仅仅能够在危机初期

缓解市场恐慌情绪，但无法替代持续供应。“每一次都有用，但效果从来都不够好。”

上世纪90年代海湾战争期间，每天约400万桶的原油出口中断，国际能源署协调美国等国家释放储备。分析师表示，当时，释放储备后油价快速回落，但真正的原因不在于释放储备，而是沙特等国增产。

2011年利比亚战争期间，每天约160万桶原油出口中断。释放储备后油价短期回落，随后再次攀升。市场意识到，利比亚难以恢复出口，而其他产油国增产有限，释放储备解决不了长期问题。

2022年乌克兰危机全面升级，俄罗斯每天超500万桶原油出口中断。国际能源署协调释放约2.4亿桶石油储备。不过，与利比亚战争期间类似，大规模释放储备解决不了长期供应短缺的预期。

为什么效果不大还要
释放储备

既然效果不大，那为什么还