

睡眠质量好坏与人体健康密切相关，人的一生中，睡眠要占将近三分之一的时间，

赵晓晨

“我把睡眠丢了，晚上睡不着，白天醒不了……”3月21日是第19个世界睡眠日，这句多年前的电视药品广告语，越来越成为当下人们睡眠状况的真实写照。

法国公共卫生部门近日发布2017年健康调查报告显示，法国成年人平均每天睡眠时间为6小时55分钟。这是自2010年以来，首次少于每天7小时。

此前一项由密歇根大学做的调查表明，全球正在面临一场睡眠危机。这个研究小组利用反时差的应用程序收集数据，发现有三分之一的人每天睡眠不足7小时。

而在2017年1月，据俄罗斯卫星新闻网报道，美国和澳大利亚专家曾对世界各国居民的平均睡眠时间进行的大规模调查结果显示，睡眠最少的是日本人，只有7小时16分；平均睡眠时间最长的是阿根廷人，约10小时16分；中国人的平均睡眠时间为8小时39分钟。

这意味着，仅仅过了2年，全球睡眠时间又缩短了。人的一生中，睡眠要占将近三分之一的时间，睡眠质量好坏与人体健康密切相关。究竟是什么原因，影响了人们的睡眠？

有媒体将睡眠不足的人分成三类：想睡不能睡的“熬夜派”，想睡睡不着的“失眠派”和能睡不想睡的“娱乐派”。

“我们发现，社会压力（等因素）造成人们推迟就寝时间，从而减少整个睡眠时间，”密歇根大学的研究说，人类的睡眠时间原本由日出、日落、光线等环境因素决定，社会压力导致人们的睡眠模式不再遵循这种自然规律。

与此同时，近年来随着移动互联网技术的迅猛发展，丰富的电子产品使得青年人睡觉时间后移，越来越成为导致睡眠不足的重要因素。

以中国为例，去年发布的《2018中国互联网网民睡眠白皮书》显示，有近九成的网友习惯在睡前玩手机，平均时间为65分钟，58%的95后睡前玩手机平均时间达到80分钟。社交聊天、看视频是最主要的睡前移动端娱乐，90后、95后最为活跃，这部分人恰恰是能睡不想睡的“娱乐派”的主力军。

值得警惕的是，睡眠不足还呈现向低龄化发展的趋势。

同样以中国为例，中国睡眠研究会于3月17发布的《2019中国青少年儿童睡眠指数白皮书》显示，6岁至17岁的青少年儿童中，超六成睡眠时间不足8小时，课业压力成为影响孩子睡眠的首要因素。

科学研究发现，睡眠不足会导致记忆力明显下降，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。

最新研究显示，长期睡眠不足的人群在统计学层面上的抑郁症、焦虑症、自杀等风险是普通人群的1.4倍以上。

睡眠不足不仅影响健康，还会拖累经济。

英国《卫报》3月8日报道，兰德公司的一项报告指出，作为“世界上人均睡眠时间最少”的日本，每年因失眠问题造成的经济损失高达1380亿美元。

来自《时代》周刊的统计数据显示，由于上班族睡眠不足导致缺勤或影响工作状态，一年会损失掉120万个工作日，导致的生产力下降和死亡风险增加等情况造成了4110亿美元的损失。

正因为此，现在一些国家、医生开始建议适当增加午休时间，而很多知名大公司也开始为员工提供“睡眠舱”服务。

那么，多长的睡眠时间合适呢？

来自中国睡眠研究会的报告称，目前全球公认健康的作息时间规律为：7时起床，8时之前吃早餐，12时进午餐，13时建议午睡15分钟至半个小时，19时是一天中最适宜运动的时间，22时半上床睡觉。

“每个人是自己健康的第一责任人。”专家建议，保证健康睡眠，提高科学认知是关键；“别让不健康的生活、工作方式，‘偷’走了你的睡眠！”

国际随笔

迪士尼“吞下”21世纪福克斯重塑好莱坞格局

如何实现业务整合以及人员和架构调整,将是接下来面临的考验

新华社记者 高山

根据美国华特迪士尼公司(简称迪士尼)和21世纪福克斯公司的声明,迪士尼收购21世纪福克斯的协议于美国东部时间20日零点零2分正式生效。这项总额高达713亿美元的交易将重塑好莱坞格局,原来拥有六大电影公司的好莱坞将进入五大公司角逐时期。

迪士尼董事长兼首席执行官罗伯特·艾格在一份声明中说,“对于我们而言,这是一个非凡的历史性时刻,将为我们公司和股东创造巨大的长期价值”,这项合并将“创造出一个杰出的全球性娱乐公司,在当前这个充满活力和变化的时代中牢牢处于领先地位”。



新西兰:毛利战舞慰逝者

3月20日,在新西兰克赖斯特彻奇,一些中学生在枪击案现场跳起毛利战舞以慰逝者。

新华社记者 卢怀谦 摄

世卫将制定人类基因编辑国际治理框架

据新华社日内瓦3月19日电（记者刘曲）世界卫生组织19日在日内瓦宣布，将在未来两年内与相关利益攸方广泛协商，制定一个强有力的人类基因编辑国际治理框架。

经过两天的审查和密集磋商，世卫组织新成立的人类基因编辑全球治理和监督标准咨询委员会得出结论，现阶段开展人类生殖细胞系基因编辑的临床应用是“不负责任的”。

世卫组织总干事谭德塞在一份声明中

说：“基因编辑为改善人类健康带来了新的前景，但同时也伴随着一些伦理和医学上的风险……（世卫组织）希望汇集一些世界上最优秀的专家，就这一复杂问题提供指导。”

按计划，委员会未来两年内将与包括患者群体、民间团体、伦理学家、社会学家等在内的利益攸方进行一系列面对面和网络磋商，就制定人类基因编辑国际治理框架咨询意见。世卫组织强调，这一框架应具备可扩展、可持续的特点，并适用于国际、地区、国家及地方各个层面。

而是我们必须更专注一些。伤病让我们不能更系统地训练，所以今天能这样挺好的。”

隋/韩都是比赛经验丰富的选手，用中国花滑队总教练赵宏博的话来讲是“越到大赛越兴奋”。

“在家里训练状态不好，连续受伤，来了以后就觉得状态一直往上走，所以教练希望我们压着一点，别在训练中过于发挥能量了。”隋文静笑着说，“其实我也挺紧张的，这次劳瑞也特意来现场给我们加油。她说紧张也是一种能量，好像老虎扑食前的蓄力一样。”

本赛季总决赛亚军、四大洲赛季军彭程/金杨当日也发挥了正常水平。“我觉得今天我们做得最好的就是滑得开心，享受了比赛。”彭程说。

这一对选手本赛季水平大幅提升，之前薄弱的单跳在近几次比赛中也能稳健发挥。

“我们一直在努力改善，场下做得到位了，场上如果出现什么意外也不后悔。”金杨说。

双人自由滑将在21日举行。

WCBA总决赛将进入决胜场较量

八一强势逆转 冠军仍存悬念

新华社南昌3月20日电（记者林浩）2018—2019赛季女篮联赛（WCBA）20日展开了总决赛第四场的争夺，前三场比赛过后，广东女篮以总比分2:1率先取得冠军点，八一女篮在主场迎来背水一战，最终八一女篮凭借较为出色的防守发挥，以94:90战胜对手，两队将进入决胜场的较量。

广东女篮手握冠军点，本场比赛内线的发挥依旧稳定，但从下半场开始被八一女篮逐渐压制，最终未能在本场比赛创造历史，队史首冠仍存悬念。而队史上第九次杀进

新华社记者 郑直

枪声、焦土、尸体……这是2019年世界夏季特奥会意大利融合足球队队员杰拉德·穆巴雷对于家乡喀麦隆的记忆。在阿布扎蓝天白云下的绿茵场上，他回忆起出走时的一切，恍若隔世。

喀麦隆与尼日利亚接壤，极端组织“博科圣地”经常越境发起攻击，为了远离这一切，2014年，穆巴雷和其他人不得不离开家乡。他们逃难的脚步走过尼日尔、利比亚与阿尔及利亚，他也在随时可能倾覆的难民船中听着同船妇女儿童们的哭泣。一年过后，穆巴雷他们被救起，并被送往意大利。

在意大利，他被暂时安置在一个难民中心，在那里，他遇到了路易吉，后者是意大利

当地的一名融合足球教练。“他问我是否愿意和一群有智力障碍的孩子踢球……我感到很惊奇，因为在我的故乡，这样的孩子一般会被藏在屋子里。”

仅仅一场比赛过后，球员们展现出的意志力就给穆巴雷留下了深刻的印象。在学习之外，穆巴雷多数时间都在和特奥会的运动员们一起踢球。他们已经在了一起参加了许多比赛，给穆巴雷印象最深的是，不管结果如何，这些队员都会高高昂起头，骄傲地走下

士尼的王者地位将更加巩固。

21世纪福克斯的电视业务，包括20世纪福克斯电视台、FX有线电视台、国家地理频道，以及其拥有的流媒体网站Hulu的30%股权等都将被迪士尼收入囊中，但21世纪福克斯所拥有的一系列区域体育电视网将被剥离。

业内人士认为，随着21世纪福克斯诸多影视资产的注入，迪士尼计划在今年推出的流媒体服务“迪士尼+”将更加令人向往，这也将使迪士尼在与流媒体巨头奈飞、亚马逊等的观众争夺战中处于更有利的地位。此外，更多电影IP的加入将使迪士尼乐园的设计和活动更加丰富多彩，进一步增加对游客的吸引力。

一些分析人士指出，迪士尼“吞下”21世纪福克斯后，这家价值1680亿美元的公司将更加强大，对好莱坞其他电影公司造成极大压力。但是，迪士尼在短期内恐怕将面临并购的阵痛，有媒体估计两家公司合并后的“瘦身”可能造成多达4000人下岗。两家庞大的公司如何实现业务整合以及人员和架构调整，将是迪士尼面临的考验。（新华社洛杉矶3月20日电）

英国“脱欧”面临新关口

时事观察

毕振山

3月21日至22日，欧盟春季峰会将将在比利时布鲁塞尔召开，英国首相特雷莎·梅预计将在会上要求延长“脱欧”期限。自英国议会投票支持推迟“脱欧”后，“有协议脱欧”“无协议脱欧”甚至举行“脱欧”二次公投等选项都变得可能。此次欧盟峰会英国与欧盟如何互动，在一定程度上将决定英国“脱欧”的前景。

英国议会下院3月12日否决了英国政府与欧盟达成的“脱欧”协议。3月14日，议会下院通过一项动议，若下院在3月20日之前通过一份“脱欧”协议，英国政府将与欧盟协商，寻求将英国“脱欧”期限由目前的3月29日推迟到6月30日；否则英国仍将 与欧盟协商推迟“脱欧”事宜，但“脱欧”最终期限将取决于欧盟的决定。

在此基础上，特雷莎·梅原计划推动“脱欧”协议在欧盟峰会前第三次阅关议会，以便最终明确“脱欧”延期时间。然而在3月18日，议会下院议长约翰·伯科引用一项源于1604年的传统，拒绝“脱欧”协议在不作大改的情况下付诸第三轮表决。伯科的表态打乱了特雷莎·梅的计划，不过特雷莎·梅3月20日表示，她已致信欧洲理事会主席图斯克，要求将“脱欧”期限延长至6月30日，并准备就“脱欧”协议进行第三次投票。



3月20日，隋文静（左）/韩聪在短节目比赛中。

新华社记者 王丽莉 摄

整合

大坂直美被前教练起诉“追账”

据新华社东京3月20日电 据外媒报道，日本网球明星大坂直美被年少时的教练克里斯托夫·让起诉，要求获得曾经和大坂直美父亲约定好的奖金分成。克里斯托夫在美国佛罗里达州法院递交诉讼，声称大坂直美的父亲弗朗索瓦于2011年时聘用自己，指导大坂直美姐妹二人打球，由于当时大坂家没钱，双方签署合同，承诺教练可以获得大坂直美20%的比赛奖金和代言费，日期是“无限期”。

大坂直美目前已经获得了大约1080万美元的比赛奖金，克里斯托夫的要求是200万美元。

大坂直美在2018年表现抢眼，在网坛中首次获得女单大满贯奖杯，今年初又赢得澳网女单桂冠，世界排名升至第一位。

中国男排备战奥运资格赛

据新华社北京3月20日电（记者徐征 杨帆）中国国家男子排球队20日在军事体育训练中心进行了军训会操。经历了一周严格的军事化生活之后，队员们均表示，提升了个人作风、汇聚了球队的向心力，对今年冲击东京奥运会有很大的帮助。

经过一周的培训，中国男排的队员们在20日的汇报中进行了整理着装、跨立、立正、齐步走和跑步等内容，展示了七天来的训练成果。

中国男排今年面临世界男排联赛、奥运资格赛和亚锦赛三项赛事，其中8月在宁波进行的东京奥运资格赛是重中之重。主场作战的中国队与加拿大、芬兰和阿根廷同分在一组，小组第一将获得东京奥运会门票。

柯洁屈居最强棋士亚军

据新华社东京3月20日电（李尚）第三届世界围棋最强棋士战决赛20日在日本棋院东京本厅打响。韩国棋手朴廷桓九段执黑279手1.5目胜中国棋手柯洁九段，实现三连冠。

当被问及本届比赛再次无缘冠军是怎样的心情时，柯洁表示，很开心能再次参加这个比赛，虽然目前一直沉浸在刚结束的棋局中深感遗憾，但下次的自己会做得更好，以后会更加努力。

第三届世界围棋最强棋士战由日本棋院主办，中、日、韩三国8位顶尖棋手参加，为期三天。比赛采用日本规则，黑方贴目6目半，每方3小时用时，最后5分钟读秒。冠军朴廷桓获得2000万日元（约120万美元）奖金，获得亚军的柯洁获500万日元（约30万人民币）奖金。