

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，

# 谁「偷」走了你的睡眠

赵晓展  
“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主要因素。

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，目前全球公认最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

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



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关方广泛协商，制定一个强有力的人类基因编辑国际治理框架。

据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

满活力和变化的时代中牢牢处于领先地位”。

经过长达15个月的谈判，迪士尼克服重重困难完成了这项好莱坞有史以来最大的并购之一。2017年12月，迪士尼提出以524亿美元收购21世纪福克斯部分资产，但在2018年6月美国通讯和传媒业巨头康卡斯特“半路杀出”，迫使迪士尼提高收购价。

交易生效后，迪士尼正式拥有21世纪福克斯电影业务的控制权，其中包括20世纪福克斯公司、福克斯探照灯影业等。20世纪福克斯公司的影片版权和电影IP（知识产权）使用权将归迪士尼所有，这意味着《阿凡达》《异形》等系列影片将为迪士尼“吸金”，X战警、神奇四侠、死侍等漫威人物将与迪士尼旗

下漫威影业所拥有的众多超级英雄一道，在国际电影市场上为迪士尼开疆拓土。

作为奥斯卡的常客，拍摄过《贫民窟的百万富翁》《为奴十二年》《鸟人》《水形物语》等诸多奥斯卡获奖影片的福克斯探照灯影业也有望为迪士尼带来更多荣誉。在上个月举行的第91届奥斯卡颁奖典礼上，20世纪福克斯的《波希米亚狂想曲》、福克斯探照灯的《宠儿》和迪士尼的《黑豹》拿下了近半数奖项。

迪士尼2018年全球票房收入超过73.2亿美元，是好莱坞各大电影公司中收入最多的一个，占全球票房总额的14.2%。20世纪福克斯公司同年人数34.7亿美元，占全球票房总额的7.9%，排名第五。两者合并后，迪

## 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闯关议会，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”协议在不作大修改的情况下诉诸第三轮表决。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。

对于英国延期“脱欧”这一选项，欧盟方面表示持“开放态度”，但强调英国必须说明推迟“脱欧”的目的和意义所在。法国和德国的相关官员表示，英国必须说明为何要延期，且要给出明确的后续方案。而欧盟内部的一份备忘录显示，欧盟更支持“短期推延”。

此前有多名欧盟外交人员透露，欧盟领导人在此次峰会上可能不会就延期“脱欧”作出最终决定，而是在下周经由书面程序同意英国延期“脱欧”。欧盟委员会主席容克3月20日也确认了这一点，他称预计此次欧盟峰会不会就英国“脱欧”事宜做出决定。

容克还表示，欧盟已在很大程度上就英国“脱欧”的计划，不可能再进一步迁就英国。

在分析人士看来，延长“脱欧”期限有助于英国与欧盟就“脱欧”协议展开新的磋商，但在欧盟拒绝重新谈判的情况下，英国要想得到更满意的协议恐怕很难。而一旦“脱欧”无限期延长，英国政府就将承受更大的压力。目前在保守党内，有要求特雷莎·梅以明确离任时间换取支持“脱欧”协议的声音，还有反对“无协议脱欧”的声音。主要反对党工党仍然支持举行“脱欧”二次公投，并呼吁联合其他党派夺取“脱欧”控制权。

分析人士指出，从2016年6月公投决定“脱欧”开始，英国“脱欧”这场“大戏”已经延续了近3年，现在似乎又回到了原点。而“脱欧”前景持续不明朗，不仅将对英国经济造成“切实、持久伤害”，英国还会面临是否参加5月欧洲议会选举等新问题。



## 隋文静/韩聪花滑世锦赛短节目暂列第二

另一对中国组合彭程/金杨以75.51分排第三

据新华社日本埼玉3月20日电（记者李嘉）2019年花样滑冰世锦赛20日比赛正式开始，在首先进行的双人滑短节目比赛中，带伤出战的中国双人滑名将隋文静/韩聪发挥非常出色，以79.24分名列第二。

第一名是俄罗斯组合塔拉索娃/莫洛佐夫，他们得到了81.21分。这对组合是平昌冬奥会的第四名，也是去年世锦赛亚军。另一对中国组合彭程/金杨以75.51分排在第三。

隋文静/韩聪短节目选曲《无人可以取代你》，虽然本赛季因为伤病这套节目在大赛中

演绎的机会很少，但两人无论是单挑、捻转、抛跳都近乎完美。隋文静赛后说：“可能最后我们滑high了，没控制好脚下，定级上被降了我也挺意外的。”

两人对今天发挥都很满意，隋文静说：

“其实我的伤还没完全好，来回（酒店到赛场）路程比较长，有时候堵车要两个小时，我的腰就受不了，只能人少的时候躺一下。我们就是尽自己最大努力去拼节目，明天的自由滑我们也希望能滑出自己的水平，不去想分数，分段和定级都是裁判的工作。”

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关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。

隋/韩都是比赛经验丰富的选手，用中国花滑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。”隋文静笑着问，“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。”

隋文静在一次训练中再次受伤，休息了十几天才恢复训练，因此赛前人们一直对隋/韩的状态有所担忧。

韩聪说：“之前训练我们出现了伤病的问题，虽然训练中摔倒了，但其实（动作）我们也练到了。特别是那段时间小隋把体重也完全控制下来了。摔倒并不是说我们能力不行，

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。”隋文静笑着问，“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。”

隋文静/韩聪在短节目比赛中，

&lt;p