

病毒不分地域、种族、国籍,正危及无数人生命

抗击疫魔,人类是我们共同的名字

新华社记者 杜白羽

“人类生活在同一个地球村里,生活在历史和现实交汇的同一个时空里,越来越成为你中有我、我中有你的命运共同体。”

病毒不分地域、种族、国籍,正危及无数人生命。危难当头,一股股跨越山海的人间暖流,冲破语言隔阂、克服文化差异,构筑起共御病毒“心的长城”。

守望相助,闪耀文明光辉

犹记得,东京街头,瑟瑟寒风中为武汉募捐的日本“旗袍女孩”。日韩的“风月同天”、伊朗的“与子同裳”,巴基斯坦“没想后路”倾国相助,蒙古国送来3万只羊……民心相亲的共情暖流,从四面八方涌向抗疫中的中国,

一桩桩一件件,中国人民永记心上。命运与共,这一人类的朴素情感,在危难之时绽放人性光辉。

如今,中国情况稍缓,世界多国形势危急,中国人民毫不犹豫,伸出援手。对韩捐赠物资上,印有“道不远人,人无异国”;运往意大利的物资上,印有歌剧《图兰朵》一段咏叹调的歌词和曲谱——“消失吧,黑夜!黎明时我们将获胜”;运往法国的物资上,写着“千里同好,坚于金石”和雨果的名言“UNIS NOUS VAINCRONS(团结能胜利)”……一句句凝练人类文明与智慧的寄语,跨越时空,触发心灵的共鸣。

担当勇为,彰显信心力量

近日,一名意大利女孩的画作触动了无数中外网友的心。她的笔下,一名中国医护人员与一名意大利医护人员倾力用身体共同扛起意大利版图。

病毒是人类共同的敌人。疫情发生以来,中方始终秉持人类命运共同体理念,本着公开透明和负责任态度,及时发布疫情信息,分享防控、诊疗经验。截至目前,中国已宣布向82个国家和世界卫生组织、非盟提供援助,与很多国家和国际组织举行卫生专家视频会议。从政府到民间,从物资援助到技术合作,传递着同舟共济的中国情怀与担当。

命运与共,携手化危为机

日内瓦夜幕下,“晚9时鼓掌”成为当地居民每日“打卡”的活动,人们在阳台和窗前,向抗击疫情的医护人员鼓掌致敬。世卫组织

总干事谭德塞在社交媒体上感慨:“这是多么令人感动的时刻!日内瓦深夜的掌声证明,只有团结起来,才能击溃新冠病毒。”

战胜关乎各国人民安危的疫病,团结合作是最有力的武器。越是面临全球性挑战,越要合作应对,共同变压力为动力、化危机为生机。二十国集团(G20)日前发表《二十国集团协调人关于新冠肺炎的声明》,再次向外界发出团结合作的强烈信号。中方表示,愿继续通过G20等多边机制平台,同国际社会携手努力,同心抗疫。

阳光总在风雨后。所有不能打败你的,终将使你更强大。相信只要国际社会凝聚共识汇聚合力,同舟共济,全球战“疫”胜利的曙光不会遥远。

(据新华社北京3月22日电)



打水的也门儿童

3月22日,在也门哈杰省一个村庄,一名儿童背着水桶去打水。连年战乱导致也门日常饮用水供应严重短缺。

3月22日是第二十八届世界水日。

新华社发(穆罕默德摄)

生死线上的意大利市长

董沛

当塞里奥河流淌到小城切内,已没有了上游意大利最高瀑布塞里奥瀑布的恢宏气势,安静平和下来。

狭长的切内小城,依塞里奥河而建,70岁的市长乔治·瓦洛蒂一直服务于这个4000多人的小城市,直到因感染新冠肺炎离世。

据报道,瓦洛蒂是意大利第一个因新冠肺炎离世的市长,他生前非常受市民欢迎,在政坛人缘很好,被其他同事称为“将自己的灵魂真正献给了城市”。

3月7日,身处一线组织抵抗疫情的瓦洛蒂身体不适住院,检测呈阳性,12日病情恶化。

切内所在的意大利伦巴第大区是意大利疫情最严重的地区之一,也是最早采取限制人员流动措施的四个大区之一。

在此之前,不会有人想到全意大利第一个倒下的地方行政官员会是瓦洛蒂,毕竟切内离大都市米兰还有60公里左右,人口规模不大,每平方公里居住人口不足500人。

得知瓦洛蒂去世的消息,意大利副总理萨尔维尼专门找出自己与瓦洛蒂的合影,发在社交平台上,说:“感谢乔治·瓦洛蒂为这个城市奉献一生。”

瓦洛蒂的儿子亚历山德罗说,同一天有90人在贝加莫的主要医院内去世,病毒“正在屠杀这个山谷,每个家庭都在失去亲人”。

对意大利来说,这是历史上最惨痛的时刻之一。

截至当地时间21日18时,意大利累计新冠肺炎确诊病例升至53578人,累计死亡病例4825例,单日新增793例死亡病例,不断刷新新冠肺炎暴发以来全球单日死亡的最高纪录。

意大利各地的市长们是搏命在疫情第一线的人。

距离切内60公里左右的小城镇梅佐尔多市市长拉伊蒙多·巴利科,是瓦洛蒂生前的好友,77岁的他曾是意大利越野赛跑国家队教练,感染后在家休养了两周,于3月18日去世。梅佐尔多是比切内更小的城市,人口只有百余,每平方公里不足10人。

除两位去世的市长外,皮亚琴察市市长巴比里早在3月初就表示自己已被确诊感染新冠肺炎,居家隔离。59岁的巴比里当时表示自己不会放弃,希望大家可以各司其职确保市政系统正常运转。

在意大利,新冠肺炎已经在城乡四处蔓延,而战斗在一线的市长们,承担着巨大的风险与压力。

3月16日,意大利南部西西里岛德利亚市市长班凯里在社交媒体发布视频,和市民们发了火,原因是在于政府要求大家尽量待在家里后,该市跑步市民却突然增多。班凯里在视频里“咆哮”:“我坚持跑步20年了,城市常年跑步的就20个,一封闭你们就爱跑步了?”

班凯里在线上喊话,意大利南部第二大海港城市巴里市市长安东尼奥·迪卡罗则直接冲到了现场,当他看到很多人还和往常一样在公园里打球、散步,直接走上前去驱散了人群,让大家回家待着,最后还亲手关闭了公园的大门。

除了“发飙”的一面,迪卡罗也是一个容易伤感的人。据报道,在巴里市宣布开始实施禁令的当晚,他看着往日喧闹、而今却已经变得空荡荡的街头,流下眼泪:“这些年来,为了让这座城市充满活力,我们做出了很大的牺牲,我们要有信心,我们一定可以的。”

残酷的疫情面前,没有国界与地位之分。唯有信心与共同的努力,才能重还世界于美好,这是意大利市长们的心愿,也是每一个人的心愿。



3月21日,在意大利罗马附近的奥斯蒂亚,写着“一切都会好起来”的横幅挂在阳台上。

新华社发(阿尔贝托·林格利亚摄)

韩美同盟从“交心”到“交易”

毕振山

近日,美韩双方就驻韩美军费用分摊事宜举行了第7轮谈判,最终未能达成协议。

有分析人士指出,韩美军费之争难解的根本原因在于两国战略方向相左,反映出两国同盟从“交心”到“交易”转变的大趋势。

3月17日至19日,为签订第11份军费分摊协定,韩方首席代表郑恩甫和美方首席代表詹姆斯·德哈特在美国洛杉矶磋商3天,因分歧太大无果而终。韩国外交部20日表示,同意继续保持密切磋商。

这是从去年9月至今年,韩美之间举行的第7轮谈判。美方起初要求大约50亿美元军费,现在减少到大约40亿美元。韩方则表

示,最多在去年承担军费的基础上增加10%。

美国目前在韩国驻军大约2.85万人。从1991年起,韩美先后共签署10份军费分摊协定。第10份分摊协定双方经历10轮谈判、用了一年时间才达成,其中规定韩方承担大约8.5亿美元,协定于去年12月31日到期。

对于韩美在军费分摊协定中的分歧,中国社科院亚太与全球战略研究院研究员董向荣曾撰文指出,韩方认为美国的保护应该按照成本定价,美方则认为,既然韩国需要美国的保护,且美国的保护相当稀缺,那么美方就应该获得更好的价格。

而在中国国际问题研究院亚太研究所助理研究员李昊看来,韩美谈不拢的根本原因

在于两国战略方向相左。美国政府从“美国优先”出发,一方面寻求缩减对盟国的责任,另一方面迫使盟国负担更多的责任,这种“少予多取”的政策很难为其他国家所接受。

从韩国方面来说,虽然仍强调驻韩美军不可或缺,但其国防战略的总体方向是收回战时指挥权、实现自主国防,这显然与大幅提高承担驻韩美军费用背道而驰。

由于美国要价过高,即使是将韩美同盟视为外交基石的保守派也表示强烈不满。强大的国内阻力使韩国政府很难妥协。

在美方拒绝与韩方单独就驻韩美军韩籍雇员达成协议后,韩籍雇员从4月1日起可能被强制休无薪假。外界预期,韩美双方可能在4月1日之前再次谈判。

不过李昊认为,美韩当前立场差距太大,双方很可能陷入长期拉锯战。从韩国方面来说,如果最终承担的费用超过15亿美元,将给韩国政府和执政党带来巨大的国内压力。

另有分析指出,近几年韩美同盟实际上处于调整期。从美方有意要韩方承担美军在朝鲜半岛之外如关岛、夏威夷等地的费用来看,美方似乎谋求将韩美同盟纳入其所谓的“印太战略”。

而在半岛局势缓和的背景下,文在寅政府试图在韩美同盟中寻求更大自主性。从这一点来看,军费分担问题的解决方式,或将对未来两国在同盟中的地位转变产生影响。

李昊说,韩美军费分歧从未像现在这样难以调和,这在一定程度上反映出双方同盟关系从“交心”到“交易”转变的大趋势。军费争端虽然难以动摇韩美关系的基础,但类似的分歧以后可能会越来越多。

G 时事观察



自然规律。

值得警惕的是,睡眠不足正呈现低龄化趋势。

3月21日,京东发布《2019-2020线上睡眠消费报告》显示:超七成用户存在不同程度、不同表现形式的睡眠问题。其中,有51.4%是90后用户。

真正实现“健康睡眠”

睡眠不足的危害显而易见。

科学研究表明,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。

同时,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。

睡眠不足不光影响健康,还会拖累经济。

美国《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。

对此,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~半小时,19时是一天中最适宜运动的时间,22时30分上床睡觉。

有专家指出,新冠肺炎目前最好的“特效药”或许就是自身的免疫力,而良好的睡眠,无疑是提升人体免疫力的关键因素之一。

看来,无论是疫情之下,还是全面复工复产,都需要我们拒绝“错峰睡觉”、规律作息,真正实现“健康睡眠”。

“知道睡觉很重要,却总是要熬夜”——3月21日是第20个世界睡眠日,世界范围内约三分之一的人饱受睡眠问题折磨——

“知道睡觉很重要,却总是要熬夜”

赵晓展

“睡个好觉”如今越来越奢侈,睡眠成为不容忽视的健康问题。

3月21日是第20个世界睡眠日,全球新冠肺炎疫情下,多国停工停课。特殊时期,人们的睡眠状况又如何?

“春眠不觉晓”成奢望

近日,国内多个机构相继发布了有关研究报告。

中国睡眠研究会发布的《新冠肺炎疫情期间国人睡眠白皮书》登上了微博热搜榜。调查显示,中国成年人失眠发生率为38.2%,“春眠不觉晓”成为很多人的奢望。

白皮书调查涉及31个省区市和港澳台19至80岁用户,自今年1月1日至2月29日的睡眠行为。

“知道睡觉很重要,却总是要熬夜”——疫情期间,被调查者睡眠时间自由且充足却未能获得健康良好的睡眠体验:总睡眠时间增加了2个小时左右,但入睡时长普遍比疫情发生前延长了30分钟,睡眠质量较差的人数占比上升10%。凌晨后就寝人数超过50%。

居民熬夜前三名的省份依次为江西、陕西和四川,而睡眠时间最长前三名则分别是湖北、北京和浙江。

另一份基于小米运动APP千万级睡眠健康大数据形成的《2019年中国人睡眠白皮书》,则通过更多维度分析和研究了国人的睡眠特征。

数据显示,2019年人们熬夜情况有所加

深,平均入睡时间在23时55分,比2018年推迟了5分钟,比2017年推迟了32分钟。

“睡不着”是世界难题

“睡不着”如今正成为一个世界性话题。

法国公共卫生部门曾发布2018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。这也是自2010年以来,首次少于每天7小时。

对此,美国密歇根大学的一项研究更直言,全球正在面临一场睡眠危机。

该大学的一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。

而据英国《每日邮报》报道,美国和澳大利亚的学者通过对世界600多个城市人们睡