

# 电子产品“偷”走睡眠，科学助眠怎么做？

□新华社记者 农冠斌 董瑞丰 黄凯莹

你的睡眠健康吗？充足睡眠是保障身心健康的重要条件，但在被电子产品包围的现代生活中，不少人面临“睡不着”“睡不醒”“睡不好”等问题。2025年中国睡眠健康调查报告指出，从睡眠质量上来说，经常睡前使用电子产品的人群睡眠质量显著下降。抛开为了睡个好觉而使用的助眠“神器”，要拥有良好睡眠，可以有哪些方法？

## 被手机“偷”走的睡眠

“半夜不睡，白天崩溃”——这样的窘境困扰着不少职场人群。中国睡眠研究会等机构发布的2025年中国睡眠健康调查报告显示，我国成人平均睡眠时长为7.06至7.18小时，18岁及以上人群睡眠困扰率为48.5%，且随着年龄的增长，睡眠困扰率逐渐上升。是什么在“偷”走我们的睡眠？全国爱卫办日前发布的《睡眠健康核心信息及释义》指出，熬夜，睡前长时间使用电子产品，会对睡眠产生不良影响。青少年睡眠不良主要与学业压力、电子设备的使用以及不规律的作息时间等有关；职业人群睡前尽量不要刷手机。



3月22日，志愿者在贵州省安顺市西秀区安顺古城历史文化街区贯城河河道打捞漂浮物（无人机照片）。  
3月22日世界水日，各地举行丰富多样的主题活动，增强人们的节水护水意识。  
新华社发（陈照 摄）

节水护水 迎接世界水日

# 森林火灾怎么防、如何逃生避险 专家来支招

□新华社记者 周圆

当前我国已进入春季防火紧要期，森林草原防火形势如何、怎样防范森林草原火灾、如何科学逃生避险……针对社会关切，应急管理部当日举行“人人讲安全、个个会应急”系列安全知识发布会，介绍森林草原防火安全知识。

## 当前森林草原防火形势如何？

森林草原火灾是八大自然灾害之一。“从总体上来说，近年来我国森林火灾总体呈下降趋势。”应急管理部监测防火司司长杨旭东说。

数据显示，1950年至1989年，我国每年森林火灾平均起数约为1.6万起；1990至2020年，已经降至6000起左右；2021年至今，进一步降至千起以内。

当前正处于春季防火期，气候干燥，大风天气频发。据国家森防指办公室会商研判，今年春季我国气温总体偏高，降水总体偏少，部分地区旱情可能持续并发展，高火险区域将不断扩大，呈现“南北并重”态势，森林草原防火形势严峻复杂。

## 春季防火期，有哪些注意事项？

引起森林草原火灾的原因分为自然因素和人为因素。杨旭东介绍，总体来看，祭祀用火、农事用火等人为因素是主要原因，占起火原因的比重超过90%。

清明节将至，野外祭祀活动通常要点烛、燃香、烧纸以及燃放烟花爆竹，这些活动都极易引发森林草原火灾。历史统计数据表明，在我国造成森林草原火灾的原因当中，祭祀用火排在第一位。

东北林业大学林学院院长孙龙建建议，当地政府和主管部门应设立便民集中的祭祀地点，配备必要的防火设施，安排专人进行服务和管理，减少失火的风险。民众去森林草原地带祭祀时，倡导用献花、除草、种花、植树等方式来祭奠亲人，做到祭祀时少用火、不用火。

此外，春游踏青、进入山林的人逐渐多起来。山东省淄博市原山林场场长高玉红提示，不要携带火种进入山林，选择无火露营的方式，使用自热食品或非明火炊具，并做好对少年儿童看护、教育，避免因玩火引发火灾。

## 农事用火应该注意些什么？

当前各地农事用火增多，孙龙认

测手环、经颅微电流刺激助眠仪、脑波共振助眠产品……近年来，人们对助眠产品的需求日益增加。

不过，专家提醒，如果过度依赖这些“助眠神器”，效果可能适得其反。

范滕滕表示，对于一些睡眠监测手环显示的“深睡眠不足”“睡眠评分低”等评判，不必过度焦虑。相比医用级多导睡眠监测，手环无法监测脑电波、眼球运动等关键指标，结果可能差异较大。

此外，有的“助眠神器”使用不当会对身体健康造成更大损害。专家提示，癫痫患者或有癫痫家族史的人群应谨慎使用经颅微电流刺激助眠仪等设备，以免使用不当诱发癫痫。

专家还提醒，一些助眠保健品也应正确看待。以近年来的“网红”助眠保健品褪黑素为例，范滕滕说，因熬夜、跨时区出差导致的短期睡眠时相延迟，可服用褪黑素帮助调整作息，但长期服用可能会抑制自身褪黑素分泌，影响自身内分泌平衡。

## 改善睡眠，学会放下、放松、放空

专家提醒，不仅要放下手机，真正改善睡眠的关键在于生活方式的调整。

“总体来讲，睡醒以后应该是‘满血复活’。”世界睡眠学会秘书

长、北京大学人民医院睡眠医学科主任韩芳说，良好睡眠常表现为醒来后感到精力充沛、心情愉悦。

这需要良好的生活习惯和适宜的睡眠环境来支持。韩芳建议，可养成规律的睡眠时间，保持适度的体育锻炼，避免久坐，适度晒太阳。运用心理疏导技巧、睡前洗澡泡脚等也有助于改善睡眠。

对于部分失眠患者，范滕滕提出，可以按“接纳失眠，调整行为，养成习惯，放松心身”这一总则，逐步改善睡眠状况。

“要试着放下‘今晚一定要睡着的执念’，允许失眠存在。”范滕滕说，需要保持合理的睡眠期望，不把所有的问题都归咎于失眠，不因为一晚没睡好就产生焦虑情绪。

同时，要放松心身，顺其自然进入睡眠状态，可以尝试正念冥想、腹式呼吸、身体扫描等放松方法。

此外，需要创造放空的环境，卧室环境应安静舒适。根据个人的习惯保持适宜的光线强度、室内温度、空气湿度等，经常开窗通风。床垫宜相对坚实，不要过度松软塌陷，枕头高矮适中。

还有一些可能受高血压、糖尿病等慢性疾病困扰的睡眠障碍患者，需要及时找到影响睡眠的“病根子”。

世界睡眠日来临之际，让我们一起通过科学方法，学会放下、放松、放空，睡个好觉。

□新华社记者 高文成

《哪吒2》冲入全球票房榜前五，深度求索（DeepSeek）掀起“科技风暴”，外国游客“扎堆”中国大街小巷……最近一段时间，随着中国魅力多元“上新”，外国民调给中国形象打出高分，外资机构对中国资产青睐有加，海外游客在社交媒体上分享对中国的新认知。从“神秘东方”到“魅力中国”，中华文化的传统魅力、中国发展的外溢效应、中国理念的全球共鸣，共同成就了中国“新引力”。

过去，如果说世界对中国的认知多停留在“长城”“功夫”等符号化印象；如今，随着互动不断深入，体验不断丰富，更加可亲可爱的中国形象跃然于世。“China Travel”持续升温，从单纯的“走马观花”式短期旅游，转向更加个性化的“深度体验”式旅游。外国友人表示，来之前中国是个谜，来之后成了中国迷。蛇年春节，外国朋友穿汉服、逛庙会、写春联、学唱戏，沉浸式体验中国传统文化魅力；来华参加媒体交流的外国记者纷纷撰文指出：“中国远不止有政治影响力，还有文化、历史、科技、自然景观……”“中国的‘开放’，让更多人亲眼看到中国的真实面貌。”大量外国用户入驻小红书等中国社交平台，收获了中国印象的一手素材并与中国网民热情互动，感叹道：“我们看到了不一样的中国。”

大语言模型DeepSeek横空出世，打破了人工智能研发“高投入、长周期”的固有认知；人形机器人身着花枝、手持花绢，在春晚舞台上担起秧歌，吸引了全球媒体关注；比亚迪宣布在电动汽车上实现了充电几分钟续航数百公里的技术，震撼业界……中国科技企业活力奔涌，向世界展现了一个创新驱动的中国。世界知识产权组织发布的《2024年全球创新指数报告》显示，中国是10年来创新力上升最快的经济体之一，也是拥有百强科技创新集群最多的国家，创新发展动能强大、前景广阔。本土创新效率与超大规模市场产生乘数效应，中国实现从“世界工厂”到“创新引擎”的华丽转身，吸引越来越多外资企业前来投资兴业。

中国的魅力还源自开放的市场和共享的机遇。不久前，“世界超市”义乌国际商贸城新春开市，7.5万商户开门喜迎中外客商，210万种商品迭代上新；当下，中东主权基金、欧洲养老基金管理公司等海外投资机构密集调研长三角、珠三角等地创新走廊，重新评估中国资产价值。国际投资机构得出共识：投资中国，就是投资未来。这份对中国经济的“信心”，源于中国持续释放的政策红利。随着一揽子增量政策推出，中国经济明显回升向好，内外信心有效提振，叠加扩大高水平对外开放、加力稳外贸稳外资等举措不断出台，一批重大外商投资项目接连落地中国，外企正用实际行动加码投资中国市场。《提振消费专项行动方案》近日正式对外发布后，西班牙《经济学家报》评价说，中国正“让经济引擎发出轰鸣声”，这为世界第二大经济体注入了强劲动力。

中国“吸引力”的升华，还在于中国行动与理念相互印证的巨大感召力。“小而美”项目构筑起民生改善的幸福图景——中国菌草菇栽培技术改善莱索托农民生计，布基纳法索引进中国杂交水稻实现粮食自主，中国援建的“鸡蛋路”帮马达加斯加打通产业动脉，这些具象化成果让中国方案的温暖触达人心；共建“一带一路”合作覆盖全球四分之三国家，“三大全球倡议”获百余国响应，构建人类命运共同体理念被多次写入联合国文件，中国式现代化正以其和平共赢的文明特质推动着世界发展范式的重塑。这种既授人以鱼更授人以渔的智慧，突破殖民扩张逻辑的新型发展哲学，延续了中华文明天下为公的精神基因，使中国成为全球治理体系变革中的重要建设性力量。

中国“吸引力”不断进阶，世界在多元互动中更好读懂“何以中国”，这是硬实力与软实力的交响，是历史底蕴与现代创新的共振，是中华文明现代性转化的外显，更是中国式现代化新道路越走越宽广的必然。面向未来，中国将以更加开放包容的姿态，与世界分享更多“魅力新品”，携手书写新时代的人类文明新篇章。

## 新华时评

共10项！  
2025年国家医疗质量  
安全改进目标公布

记者3月21日从国家卫生健康委了解到

国家卫生健康委近日印发  
2025年国家医疗质量安全改  
进目标和各专业2025年质控  
工作改进目标

提高住院患者静脉输液规范使用率

提高医疗机构检查检验结果互认率

提高急性脑梗死再灌注治疗率

提高肿瘤治疗前临床TNM分期评估率

提高静脉血栓栓塞症规范预防率

提高感染性休克集束化治疗完成率

提高医疗质量安全不良事件报告率

提高四级手术术前多学科讨论完成率

提高关键诊疗行为相关记录完整率

降低非计划重返手术室再手术率

新华社发（宋博 制图）