

穿越回冬天

本报讯(株洲晚报融媒记者/王娜 实习生/张佩瑶)“游子春衫已试单,桃花飞尽野梅酸。怪来一夜蛙声歇,又作东风十日寒。”这是宋代诗人吴涛的《绝句》,写的是春日一夜转寒,正贴切当下这座城市的天气。

的确,这段时间天气跌宕起伏。昨天早晨,市区最低气温降到了8℃,想想就在几天前,株洲最热的时候气温都冲破了30℃,在短短几天里,我们好像就经历了四季的轮换。

然而这周,我们依然要经历“春如四季”。从目前的预报来看,今明两天,株洲是小雨的天气,最高气温9—10℃,最低气温7—8℃,这样的气温,说是冬天也一点不过分。周三起,气温会回升,到周末,最高气温又将在20℃以上了。

初春也太过任性了,希望接下来,它能回归到正常轨道,风和日丽的日子可以持续得久一些。

今天 小雨 7—9℃  
明天 小雨 8—10℃  
后天 多云转小雨 7—13℃  
(市气象局20日16时发布)

景三讯

美达影城(3月21日)

新编蝠侠

09:50 10:50 11:50 13:00 14:00  
15:00 15:35 16:10 17:10 18:10  
18:45 19:20 20:20 21:20 22:00

神秘海域

10:50 12:00 13:00 14:10 15:10  
18:20 19:30 20:30 21:40 22:30

可不可以你也刚好喜欢我

10:00 13:35 14:30 16:20 18:35  
这个杀手不太冷静  
12:25 16:30 20:35 22:40

奇迹·笨小孩 10:25 11:35 17:20

狙击手 10:00 22:40

芦淞区钟鼓岭七星潮流公园五楼(株洲书城对面)  
订票热线:28106878

开奖

(开奖日期:2022年3月20日)

福彩  
双色球 第2022030期  
中奖号码:12 23 24 26 27 30 05  
福彩3D 第2022069期  
中奖号码:7 3 0

体彩  
排列三 第2022069期  
中奖号码:5 8 6  
排列五 第2022069期  
中奖号码:5 8 6 1 9  
七星彩 第2022030期  
中奖号码:2 8 4 9 2 5 8



双层旅游专列“蓝精灵”亮相

近日,株洲中车特种装备科技有限公司出口海外的又一双层旅游专列“蓝精灵”正式亮相。该列车外观为复古风格,主色调采用浅蓝色和米白色,简约大方,造型采用双层设计,一层为封闭式车厢,设置超大观景车窗,二层采用敞篷露天观光方式适应沿海、景区等不同游客观光需求。再过不久,英姿飒爽的“蓝精灵”将漂洋过海发往韩国,与今年1月先行“启程”的“粉公主”一同,开在韩国南部沿海著名旅游胜地海云台。 株洲晚报融媒记者/高晓燕 通讯员/欧阳柳 摄影报道

我国上班族平均每天睡7.5小时  
北上广深最能熬夜,四川人起床最晚

19日在北京发布的一份调查报告显示,中国上班族的每天平均睡眠时长为7.5小时,25%的人群睡眠时间不足6小时,玩手机已成为影响睡眠质量的“罪魁祸首”。这份报告由中国医师协会睡眠医学专业委员会发布,数据来源为2021年50万条睡眠数据及1833份有效问卷,样本年龄覆盖31个省份18岁以上的上班族。

上班族每天平均睡7.5小时

中国医师协会睡眠医学专业委员会主任委员叶京英介绍,这份调查显示,受访上班族平均睡眠时长7.5小时,睡眠时间可以达到8小时以上的只有22%,6—8小时约计53%,不足6小时的有25%。数据显示35岁以上的上班族睡眠时间随年龄增长逐渐减少。

北上广深最能熬夜,四川上班族起床最晚

这份调查显示,最能熬夜的城市包括北京、上海、深圳及广州,睡眠最晚的是广东省,平均睡觉时间是23:55,睡眠最早的省份是山东省,平均睡觉时间是22:58;起床最早的省份是山东省,平均起床时间为6:58;起床最晚的省份是四川省,平均起床时间为7:50。

47%上班族反映睡眠质量不佳

数据显示,47%上班族反映睡眠质量不佳,仅有30.6%上班族深度睡眠时间达标。此外,问卷表明25%的人群每天夜间打呼噜,有潜在睡眠呼吸暂停风险;睡眠质量不好的上班族中,51.6%表现为记忆力下降,47.8%表现为注意力不集中。睡眠时间小于6小时人群中,25.5%存在超重,睡眠时间低于6小时上班族中,45%的人面部肌肤出现问题。

这些行业从业人员最缺乏

调查还列举出受睡眠困扰的十大行业:教培从业者、销售人员、服务人员、互联网行业、建筑工人等体力劳动者、医务人员、公务员、金融从业者、创业者、企业管理者。此外,调查显示,有孩子的上班族,睡眠时长明显低于无孩上班族。(据中新网)

相关新闻

专家:要警惕这个“慢性杀手”

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林介绍,睡眠是一种高度保守的生命现象,与生物进化、物种繁衍和个体生存发展等密切相关,睡眠脑功能在正常生命活动及重大疾病发生中都发挥重要作用。 陆林介绍,随着社会快速发展导致人们的精神压力增加,睡眠-觉醒障碍发生率升高,这与很多精神疾病,如焦虑障碍、抑郁障碍、精神分裂症,脑信息处理异常;如注意力不集中、记忆力下降、决策异常等相关联,更与很多常见慢性疾病如高血压、心肌梗死、痴呆、肥胖、免疫功能失调有着重要关系,因此睡眠-觉醒障碍是不容忽视的“慢性杀手”。

专家介绍,最常见的两种睡眠障碍类型为失眠障碍和睡眠呼吸障碍,在我国60岁以上的老年人群中,睡眠障碍的发生率约为35.9%,青少年睡眠障碍发生率为26%。 对于睡眠障碍的治疗,陆林表示,将睡眠医学作为一门独立的学科体系是保障睡眠医学蓬勃发展的必要途径,应搭建规范化、标准化、整合多维度指标的睡眠相关数据库及研究平台,并建立集预测、诊疗和康复的多模态单共病一体化的信息挖掘方法,开创睡眠医学研究的新模式促进睡眠医学与多学科交叉。(据中新网)

## 今年我市重点推进150项改革任务

涉及物业专项维修资金使用、农民工工资支付、养老服务……

- 炎陵县:打造“湘邻乡亲”人才品牌
- 天元区:探索“党建引领小区治理”新模式
- 茶陵县:探索“三清三小”秀美庭院创建机制
- 芦淞区:创新芦淞市场群“12345”综合治理体制
- 攸县:构建“家校社”三位一体协同育人机制
- 荷塘区:创新小区党建+基层治理机制
- 醴陵市:探索建立“泛投资机构”的园区管理机制
- 石峰区:推进“大小田心”大园区改革
- 渌口区:创新基层纪检监察“微信群+监督”联动方式
- 经开区:创新强激励硬约束人事薪酬机制

### 县市区将实施十大基层改革探索

### 紧急送医

A05



▲3月19日,是荷塘警方启动接处警运行机制改革首日,接到报警后,巡警大队民警实增与同事火速赶到事发现场,发现一名老人头部大量出血,情况紧急,民警立即驾车将老人送医。

通讯员供图

### “敲门行动”

A03



▲“您好,家里有外地来的亲戚吗?”“都打了疫苗没有?”连日来,我市各街道办事处严格落实联防联控责任,开展“敲门行动”,工作人员上门入户进行防疫摸排,做好外来人员登记和重点人员管控。图为芦淞区枫溪街道工作人员上门摸排现场。

通讯员供图

### 洞见

### 切实提高疫情“早发现”能力

樊大斌

国家卫生健康委3月19日通报,3月18日0时至24时,31个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团报告新增新冠肺炎本土确诊病例2157例,新增本土无症状感染者1713例。通报显示,18日0—24时新增死亡病例2例,均为吉林省本土病例。 新增死亡病例的出现也再次提醒我们,要加快推进老年人特别是高龄老人的接种率,补上疫情防控的短板。此次发生在吉林的2例死亡病例,一例是高龄老人,另一例年龄也

在60岁以上,他们的新冠肺炎病情本身不重,但都合并严重的基础疾病,其中一例没有接种新冠肺炎疫苗。统计显示,老年人接种疫苗发生不良反应率略低于年轻人,所以新冠病毒疫苗对老年人来讲是安全的。当前,要求采取多种措施,切实把老年人的疫苗接种率提升起来,为我国疫情防控赢得主动、赢得时间。 当前重中之重是切实提高疫情“早发现”能力。国家药监局已紧急审批通过北京共5家企业的新冠病

毒抗原检测试剂产品,市药监局开辟绿色通道,全力助推试剂注册和量产。相比核酸检测,抗原检测的速度可以更快,操作也更便捷,方便进行自我检测。抗原检测作为补充手段可以用于特定人群的筛查,可进一步提高“早发现”能力,在第一时间把可能的感染者筛查出来,有助于及时控制传染源。 切实提高疫情的“早发现”能力,要求我们进一步提升监测预警的灵敏性,健全多点触发的监测机制。各地

应进一步升级药店疫情防控措施要求,充分发挥药店前沿“哨点”作用,同时加大对农贸市场、冷链、快递物流等重点环节的疫情监测,扩大重点人群监测覆盖面,不断筑牢群防群控屏障。 切实提高疫情的“早发现”能力,要求我们时刻绷紧疫情防控这根弦,摒弃“歇歇脚、缓一缓”心态,不能有任何麻痹思想、侥幸心理、倦怠情绪。越是困难的时候,我们越要乐观坚持,竭尽全力投入疫情防控,坚决打赢这场抗疫歼灭战。

(本栏目欢迎投稿,已发稿的作者请联系本报编辑部领取稿费。)