

今天 是第23个“世界水日” 我国仍有部分群众吃水难

在第23个“世界水日”到来之际，记者走访山西、山东、新疆等多省区困难群众发现，随着农村饮水安全工程覆盖标准进一步提高，我国农村饮水面貌发生翻天覆地的变化，但在一些地形、地质条件复杂地区由于人为因素及管理难题，导致饮水安全出现“末端反复”现象，部分农牧民百姓吃水仍靠“肩挑”“车拉”，面临困难。

“损坏”易管理难 饮水安全现“反复”

近年随着农村饮水安全工程的大量建设，农村地区群众吃水问题有了翻天覆地的变化，2014年，山西农村自来水普及率提高到93%，山东农村自来水普及率达到94%。但在一些地形、地质条件比较复杂地区受制于人为因素影响及管理薄弱等因素，局地农村饮水安全出现了“末端反复”现象。

近期调查显示，位于吕梁山区的吕梁市采煤、采矿涉及63个乡镇、1107个自然村，56.49万农村人口。“采矿导致了地下水含水层构造破坏，疏干了地下水，同时造成地面塌陷沉降，部分村庄旱井出现裂缝，生活用水只能靠拉运水解决。”吕梁市相关部门一位工作人员表示，由于不合理人为活动，仅吕梁一市就有51个乡镇、451个自然村、20.04万农村人口出现饮水安全反复现象，导致饮水不安全再次发生。

基层水利部门工作人员表示，农村供水工程数量多而分散，运行管理存在很大困难。随着山区村庄常住人口不断减少，日常用水量大幅降低，造成水费成本加大，出现提水工程无人承包管理或退包的现象。加上山区农村经济基础薄弱，工程维修费用难以落实，部分工程可能就因为水泵损坏，或机电开关烧毁无法运行，进而使工程整体报废。

多措并举巩固 饮水安全成果

按照《全国农村饮水安全工程“十二五”规划》，今年年底前将解决规划内剩余5163万农村居民和704万农村学校师生饮水安全问题。受访专家表示，各地因地制宜解决吃水“存量问题”外，更应尽快建立完善长效管理机制，确保下一步提质增效工作的顺利开展。

首先，因地制宜解决吃水“最后一公里”，促进饮水工程提质增效。其次，建立完善“有人管、有钱管、有办法管”的维护管理长效机制。最后，一些特高、特寒、特旱等不适宜人居的“特地”，应加大政府引导，逐步推进移民搬迁力度。

（新华社太原3月21日新媒体专电）

小学生参观污水厂 迎“世界水日”



3月21日，河北省广平县团委组织该县广平小学学生走进污水处理厂，了解污水处理过程，增强节约用水意识，迎接3月22日“世界水日”。 新华社发

济南试点“海绵城市”建设 留住75%雨水

新华社济南3月21日专电（记者周科）逢水即涝，逢干则旱。为解决保泉、资源利用等问题，济南市今年将在大明湖兴隆片区试点“海绵城市”建设，留住75%的雨水资源并加以利用。

“海绵城市”是指城市能够像海绵一样，在适应环境变化和应对自然灾害等方面具有良好的弹性，下雨时吸水、蓄水、渗水、净水，需要时将蓄存的水“释放”并加以利用。

据济南市政公用事业局介绍，大明湖兴隆片区总面积39平方公里，涵盖老城区大部分区域，位于地下水补给区，河流水系多且属于城市水源地，还有较突出的积水内涝问题，具有建设示范效益。

根据规划目标，济南力争实现年地下水补给量由现在的326万立方米达到647万立方米，城市绿地率由34.8%突破37%，到2017年实现调蓄雨水年径流总量控制率不低于75%。

据了解，济南试点区域海绵城市建设计划总投资75.94亿元，采用PPP模式推进。下一步还将向玉符河河西湿地片区继续推广，总面积62平方公里。

长期失眠也是一种疾病。3月21日是第15个世界睡眠日，湖南省脑科医院近日发布了一项针对失眠人群的调查，调查显示，目前面临失眠问题的人数上升，导致失眠的三大因素分别是工作、金钱和感情问题。

谁动了你的睡眠？——媒体人、医务人员等面临失眠病



在济南市34路公交车上，一位小朋友躺在爷爷怀里睡觉。3月21日是世界睡眠日，今年主题为“健康心理 良好睡眠”，希望能借此唤起整个社会对睡眠和心理健康问题的关注。 新华社记者 郭绪雷 摄

媒体人睡眠指数垫底 医务人员睡眠障碍严重

据湖南省脑科医院最新发布的数据：2013年，湖南省脑科医院睡眠障碍专科的门诊人次为5000多人，2014年这一数字飙升至近9000人。

年轻的张女士是湖南省脑科医院重症精神病房的一名护士，倒班是一件令她很愁苦的事情，工作一年半来，她经常会在上完夜班后的一两天时间里失眠。

湖南省脑科医院睡眠障碍中心主任骆晓林告诉记者，睡眠有24小时的节律，由于频繁倒班，张女士的睡眠节律被打乱，这才导致了失眠。专家指出，失眠病发于各种年龄段的人，而且症状不一，它的临床症状表现为入睡困难，睡眠中间易醒、早醒、睡眠质量低下，睡眠时间明显减少，人如果长期失眠则会引起一系列抑郁症的临床症状。

骆晓林告诉记者，根据最新调查显示，媒体人、IT从业者、医务人员等依次成为最容易失眠的职业人群。“目前，过半的医生和护士经常出现失眠、入睡困难、早醒等睡眠障碍。”骆晓林说。

是什么导致失眠发生？

几乎每个人都有过失眠的经历，通常可表现为入睡困难、早醒、睡眠维持困难、中途易醒且难以再次入睡，有时甚至通宵不眠。严格地说，失眠只是一种睡眠异常症状，它可能是人体生理功能、生物节律出现的异常信号。同样是失眠，其背后隐藏的原因可能截然不同。

骆晓林说，目前已明确属于与睡眠障碍相关的疾病多达80余种，失眠是一种最常见的睡眠障碍，主要表现在睡眠的质和量方面不能令人满意。

据介绍，湖南省脑科医院一项调查显示，心理精神障碍是失眠首位原因，约占失眠的46%；原发性失眠占23%，睡眠延迟综合征占7%，睡眠呼吸暂停

占6%，其他因素占18%，其中包括睡眠环境的突然改变、不良的生活习惯。

专家指出，情绪失控、滥用成瘾物质也可以导致失眠，如特别的喜事或特别的悲伤、生气等都可导致失眠；使用酒精、烟草、毒品等精神活性物质可以影响人的情绪、行为等精神活动，使用过程中、成瘾后或戒断时也常伴发失眠。

失眠可致三大危害 需引起警惕

专家指出，失眠可导致三大危害：一是职业受挫、事故高发。长期失眠的

人注意力不能集中，记忆出现障碍，工作力不从心，事故发生几率较睡眠正常的人高2倍。

二是失眠可导致精神障碍。有研究表明，持续1周失眠的人会变得急躁、恐惧、紧张、注意力不集中等，严重时还可能出现定向障碍或共济失调，并可能出现幻觉、妄想等严重的精神障碍。连续失眠还会使人白天精神萎靡或不能保持旺盛的精力，进而影响社会功能。

三是失眠可导致自杀率增大。失眠可能导致病患出现易激惹、情感脆弱、多愁善感、自我封闭、人际关系紧张、生活缺乏兴趣、性欲减退、伴焦虑、

抑郁等精神症状，此外，失眠人群患抑郁症的人数为正常人的3倍，遇有抑郁症伴严重失眠的病人，他们中的自杀率大大增加。

专家建议，一旦患上失眠，不能放任不管，应及时到诊治失眠的专业机构就诊，查找病因，明确诊断，综合治疗，以免贻误病情或导致慢性顽固性失眠。

骆晓林建议，健康睡眠必须保障睡眠环境、睡眠时辰、睡眠时间。睡眠的最佳状态是快速进入深度睡眠期，并最大限度地保持时长。深度睡眠中没有噩梦，人的大脑及机体会得到快速的真正的休息，促进新陈代谢。

（新华社长沙3月21日新媒体专电）

拿什么拯救我们的睡眠 ——专家剖析我国睡眠医疗之困

三成人患有睡眠障碍，全国却没有一个睡眠医师；睡眠诊疗几乎包含了“中华医学会里的所有学科”，却鲜有医院设立专门的睡眠科室……现代社会睡眠问题越来越高发，睡眠医学仍是医疗体系的“边角料”。在第15个世界睡眠日到来之际，多位专家呼吁，加强睡眠医学体系建设，为人们卸下“睡梦中的包袱”。

学科之困

——睡眠诊疗几乎包含“中华医学会所有学科”，却鲜有医院专门设睡眠科室

失眠、打鼾、神经衰弱……睡眠疾病往往导致多种后果。医学研究发现，90%的重性抑郁症患者伴有睡眠紊乱。脾气暴躁、负面情绪、记性变差，都可能与睡眠不好有关。

睡眠疾病已成健康最大杀手之一，但患者想看病，却并非易事。

一个北京的睡眠呼吸疾病患者看病，很可能要经历一个长达数月的奔波过程：在协和接受呼吸机治疗，在北大口腔医院做矫正器治疗，如果医生检查后发现手术治疗更对症，那么可能又要再被转到其他有相关科室的医院。倘若患者伴有精神焦虑症状，还可能要跑一趟北医6院。

“这与睡眠疾病的特点有关。”中国睡眠研究会常务理事兼秘书长、中国医师协会睡眠医学专委会常务委员高雪梅介绍说，目前已经明确属于睡

眠障碍的疾病多达90余种，涉及呼吸、神内、精神、口腔、耳鼻喉、中医、儿科等数个科室，“但研究这个领域的专家，通常分散在不同医院，客观上加剧了看病的难度。”

“靠病人自己跑来实现‘会诊’，反映出睡眠疾病诊疗体系的缺失。”一些专家直言。

据记者了解，在欧美发达国家，对睡眠疾病的重视非同一般。以美国为例，睡眠医学属于一级学科，一个稍有规模的医院都设有睡眠诊所或睡眠中心。在我国，睡眠医学起步较晚，鲜有医院设立专门的睡眠科室或睡眠门诊。

“已有医院在探索，可是如果不能破除医生执业资质认证体制和医院考核制度障碍、没有一个统一机构协调这个事情，就很难有突破。”高雪梅说。

医者之困

——三成人患睡眠障碍，全国却没有一个睡眠医师

世界卫生组织调查显示，我国32.8%的人有睡眠障碍，高于全球27%的比例。

“看病难，睡眠疾病看病难更突出，一大原因是医生培养体系的缺陷。”北大口腔医院正颌科副主任医师贾培增说。

记者采访中了解到，中国还没有一家大学开设睡眠医学专业，没有睡眠医学专业医生资质考核和论证机构。这就意味着，我国没有一个职业睡眠医师。

“多数专家是从不同科室选调的，这为睡眠医生的培养造成困难。”贾培增说，“我们带的学生，只能专我们这一块，很难系统掌握睡眠疾病的诊治方法。”“很多时候，医生们全凭

在学术大会上互相认识，遇到病例时彼此推荐。医生几乎成了联系患者看病的唯一桥梁。”

也正因为此，为诊治一个睡眠疾病，要么患者“跑断腿”，要么医生“说破嘴”，成为许多医患共同的感受。

许多与睡眠有关的科室医生工作状态都是“轮班转，没黑白”，晚上监测了病人睡眠，第二天一大早继续出门诊。

“同行间流传一个说法，监测睡眠的医生，刚进来时是红苹果，然后是黄苹果，最后是烂苹果。如果能够通过完善学科建设细化分工，就可大大减轻医生的负担，让医生把更多精力投入到专长的领域中。”贾培增说。

患者之惑

——超六成人对病情“放任不管”，睡眠医学体系建设亟待加强

“可能是最近压力大，挺过这段就好了！”“十个男人九个鼾，不足为奇！”这些轻描淡写的话语，反映出了许多睡眠障碍者对这一疾病的心态。

此前，《小康》杂志曾联合清华大学媒介调查研究室发起过一次调查，20000份问卷结果显示，超过六成的人遇到睡眠障碍不会向专业机构寻求帮助，9.4%的人会考虑依靠药物缓解，只有约三成人考虑向专业机构求助。

患者对疾病的误解、轻视甚至忽视，从另一个侧面说明了我国对睡眠医学领域重视程度不足。

近几年，睡眠问题低龄化现象日渐凸显。“曾经看过一对双胞胎儿童，由于一个患有睡眠疾病，个头明显就比另外一个小。”贾培增说，话语中不



困局

新华社发 朱慧卿 作

昆明市人大常委会决定

罢免仇和 云南省人大代表职务

新华社昆明3月21日电 3月20日召开的昆明市第十三届人大常委会第二十九次会议表决通过了关于罢免仇和云南省第十二届人民代表大会代表职务的决定。

根据决定，鉴于昆明市选举产生的云南省第十二届人民代表大会代表仇和涉嫌严重违法违纪违法，根据《中华人民共和国全国人民代表大会和地方各级人民代表大会选举法》的有关规定，决定罢免仇和的云南省第十二届人民代表大会代表职务，并报云南省人大常委会备案、公告。

由官渡区选出的昆明市第十三届人民代表大会代表仇和，因涉嫌严重违法违纪违法，2015年3月19日被官渡区第十五届人大常委会第十六次会议罢免。根据有关法律规定，经昆明市第十三届人大常委会代表资格审查委员会2015年3月19日审查，对仇和的罢免符合法律规定，仇和的代表资格终止。

内蒙古自治区政协原副主席

赵黎平涉嫌 故意杀人被羁押

新华社呼和浩特3月21日电 记者从内蒙古自治区公安厅获悉，内蒙古自治区政协原副主席赵黎平（已退休）3月20日在赤峰市境内涉嫌故意杀人，现已被公安机关羁押，案件正在进一步侦查中。

广东加严检验 进口路虎汽车

全覆盖现场调查路虎4S店

新华社广州3月21日电（记者田建川）针对部分进口路虎极光汽车变速器故障问题，广东出入境检验检疫局21日通报，已通过实施口岸临时风险控制、开展4S店现场调查、组织专家论证技术方案等措施，依法落实对进口机动车闭环监管制度。

捷豹路虎中国19日宣布，召回在中国大陆地区涉及变速器问题的部分2014和2015年款共计36451台进口路虎揽胜极光。

据介绍，截至21日，广东出入境检验检疫局辖区内陆虎4S店已售出问题进口路虎极光1752辆。其中，615辆已进行变速箱系统升级，59辆更换了变速箱。

广东出入境检验检疫局表示，检验检疫部门将继续跟踪监督，强化进口汽车的事中事后监管，落实进口汽车生产者和经销商的主体责任，确保进口汽车质量安全。

“陆电登机” 减排运营



3月21日，江苏扬州泰州机场工作人员在给一架客机接上“陆电登机”电源。

江苏扬州泰州机场通过技术改造，用机场廊桥供电设备为停靠机场的客机提供电力，实现了“陆电登机”，助力机场和航空公司的减排运营。

据介绍，“陆电登机”是指通过为机场登机廊桥加装电力设备，代替飞机以自备的航空煤油为能源的辅助动力装置，为停靠廊桥的飞机供电，用以电代油方法减少飞机燃油的消耗。“陆电登机”不仅实现了减排，也给航空公司节约了成本。

新华社发（濮良平 摄）

中国公证协会：

我国遗嘱公证 年办理9万件左右

新华社北京3月21日电 中国公证协会近日发布的《公证遗嘱业务发展报告（2014）》显示，全国各公证机构国内遗嘱公证办理数量从上世纪九十年代初的每年不到2万件，已经发展到近几年的年办理量9万件左右的规模。

公证遗嘱是继承法规定的五种遗嘱形式之一，且效力优先于其他形式的遗嘱，遗嘱公证也是公证行业的主要传统业务。

报告显示，遗嘱公证各省（区、市）均有所涉及，但地区发展不平衡。1991年至2013年全国公证机构共办理国内遗嘱公证1370327件。受到人口和经济发展等因素影响，各地办理情况有较大区别。广东、辽宁、江苏、四川、浙江、上海、河北、北京、山东、黑龙江10省市办理数量相对较多，占全国总量的64.60%。

根据报告披露，调查样本中遗嘱人立遗嘱时的年龄段分布老龄化特征明显，遗嘱人为60周岁以上的占比近9成。同时，房产是遗嘱主要处分财产，留给子女或孙子子女多数。而通过对不同年度性别构成数据进行分析可以看出，遗嘱人对受益人所持的“重男轻女”的观念并没有很大的改观。