

奋斗百年路 启航新征程

学党史 悟思想 办实事 开新局

党史学习教育中央宣讲团

报告会在福建举行

新华社福州3月21日电（记者陈弘毅）党史学习教育中央宣讲团宣讲报告会20日在福建福州举行。中央宣讲团成员、原中央党史研究室主任欧阳淞作宣讲报告。

在报告中，欧阳淞紧紧围绕学习领会习近平总书记关于党的重要论述，结合福建红色革命历史，全面准确地讲解了我们党百年奋斗的光辉历程和历史性贡献，深刻阐述了开展党史学习教育的重大意义、目标原则、重点任务和ATOR求。欧阳淞还从要以习近平总书记关于党的重要论述为指导，认真研读党史基本著作，全面了解中国共产党百年奋斗的光辉历程和

逾238万香港市民签名支持全国人大完善香港选举制度的决定

据新华社香港3月21日电（记者朱宇轩 林宇）香港各界“撑全国人大决定 完善选举制度”连线（简称“连线”）21日宣布，逾238万名香港市民参与其组织的线上、线下签名联署行动，支持全国人大完善香港选举制度的决定。

香港各界人士及团体3月11日成立“连线”，发起宣传解读、全港大签名等系列活动。“连线”总召集人、全国人大常委委员谭耀宗在21日举行的发布会上介绍，超过1300个团体、逾5300名义工主动参与宣传活动，向市民讲解全国人大有关决定的正当性和必要性，派发了超过140万张宣传单。从11日开始至21日的11天内，“连线”

美国亚特兰大举行集会 抗议针对亚裔的暴力行为

民众手举“停止仇恨亚裔”的标语参加集会。 新华社/美联

据新华社华盛顿3月20日电（记者徐剑梅 邓仙来）数百名民众20日在美国南部佐治亚州首府亚特兰大举行集会，抗议美国新冠疫情下显著增加的针对亚裔暴力、种族歧视和仇外情绪，要求为亚特兰大枪击案受害者伸张正义。

综合美国媒体报道，当天，来自美国各地不同年龄、不同肤色的抗议者在亚特兰大的佐治亚州议会大厦前举行集会。他们戴着口罩，举着写有“我们不是病毒”和“停止仇恨亚裔”等字样的标语，还为日前亚特兰大地区针对亚裔的枪击案的遇难者默哀。今年1月当选的民主党联邦参议员拉斐尔·沃诺克和乔恩·奥索夫也参加集会。

亚特兰大地区16日发生3起枪击案，造成包括6名亚裔女性在内的8人死亡。尽管警方尚未确定嫌疑人的作案动机，但近来在新冠疫情下美国针对亚裔的暴力事件不断增加，美国朝野许多人士认为亚特兰大地区发生的枪击案是针对亚裔的攻击，嫌疑人作案动机至少部分缘于对亚裔的偏见。

连日来，在亚特兰大地区发生枪击案的场所外，许多人为受害者献上花束、点燃蜡烛。在美国首都华盛顿特区、明尼苏达州、俄亥俄州等地，近日也举行了抗议针对亚裔暴力和仇恨犯罪的活动。美国总统拜登和副总统哈里斯19日在亚特兰大会见亚裔美国社区领袖，谴责新冠疫情下美国针对亚裔的仇恨犯罪。

马来西亚外长说已驱逐朝鲜驻马外交人员

3月21日，马来西亚外交部长希沙姆丁21日发表声明说，马方当天已经驱逐朝鲜驻马西亚大使馆的所有外交人员。希沙姆丁表示，马方根据《维也纳外交关系公约》驱逐朝方外交人员，是为了回应朝方19日单方面断绝与马来西亚外交关系而不得不采取的举措，旨在维护马来西亚的国家主权和利益。图为一辆大巴车从位于马来西亚吉隆坡的朝鲜驻马西亚使馆驶出。 新华社发

不同品牌疫苗能否叠加？哪些人不适宜接种？接种后能否摘掉口罩？ 关于新冠疫苗的最新问答看这里

“截至3月20日24时，全国累计报告接种7495.6万剂次。”国家卫健委新闻发言人米锋21日在国务院联防联控机制新闻发布会上表示，国内疫情防控总体保持良好态势，但是仍要更精准、更有效地进行防控，确保不出现规模性反弹。

不同品牌疫苗能否叠加接种？老年人、孕妇适宜接种吗？接种后能否摘掉口罩？21日，多部门回应涉及新冠疫苗安全性和有效性的焦点话题。

中国国药集团生产的新冠灭活疫苗。 新华社发

北京科兴中维公司生产的新冠灭活疫苗。 新华社发

1 不同品牌疫苗是否可以叠加接种？

国家卫健委疾控局一级巡视员贺青华表示，关于不同企业生产的疫苗是否可以叠加或替代接种的问题，仍需要更多研究。并将在研究结果出来以后，根据研究结果提出明确的政策措施。

他说，目前国内附条件上市的4款疫苗都经过政府主管部门审查批准，是安全、有效的。公众可以按照所在省区市的统一安排尽快接种疫苗。

2 60岁以上老人是否可以接种疫苗？

“部分地区在充分评估后，已经开始为60岁以上身体条件比较好的老人开展接种新冠疫苗。”贺青华回答，目前，疫苗研发单位也在加快推进研发，在临床试验取得足够安全性、有效性数据以后，将大规模开展60岁以上老年人群的疫苗接种。

3 哪些人群不适宜接种疫苗？

贺青华介绍，目前附条件上市的4款疫苗在说明书中对接种禁忌有明确界定，不建议对疫苗所含成分过敏、血管神经性水肿、呼吸困难、患有癫痫或其他神经系统疾病、有格林巴利综合征病史的人接种新冠疫苗。

他提示，妊娠期和哺乳期的妇女也不宜接种新冠疫苗。

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆说，在接种后如果发现怀孕，基于目前新冠疫苗的特性和以往使用疫苗的经验，不建议采取特别的医学措施，例如终止妊娠，他建议这部分人群要做好孕期随访和定期检查。

4 接种疫苗后能否摘掉口罩？

中国疾病预防控制中心副主任冯子健表示，由于当前全球新冠疫情仍在持续流行，国内疫苗接种率较低，来自高流行地区的人员或物品入境，仍有在境内传播的风险。

他提示，在我国人群疫苗接种达到较高免疫水平之前，无论是否接种疫苗，在人群聚集的室内或封闭场所，公众仍然需要继续佩戴口罩，做好个人卫生习惯，并遵循各地具体的防控措施要求。

5 疫苗接种后不良反应有哪些？

“目前监测到的不良反应主要包括局部和全身反应。”王华庆介绍，局部的不良反应包括如疼痛、红肿、硬结的情况，这些无须处理，会自行痊愈，全身的不良反应包括如头痛、乏力、低热的情况。

他介绍，当前接到的不良反应报告为疑似不良反应，也就是说，属于怀疑和疫苗有关的反应。后续，将继续开展较为严重的不良反应调查，通过补充调查、了解接种史、疾病情况等，再由专家组做出诊断。

“不管是从临床试验研究的结果，还是紧急使用的研究结果、上市后监测的结果来看，新冠疫苗的不良反应发生情况，和既往已用的上市疫苗同类品种相比，结果类似，没有出现异常情况。”王华庆说。

6 接种疫苗后还会感染吗？

“总的来说，疫苗的作用是让大多数人产生保护力，建立免疫屏障，其预防重症的效果更明显。”王华庆说，从国外目前已用的疫苗上市评估结果来看，打完疫苗之后，确实有一小部分人出现保护失败。他表示，将对失败的个别案例进行研究和调查。

7 疫苗生产保障情况如何？

工信部消费品工业司副司长毛俊锋介绍，目前有5款疫苗获批了附条件上市或者是获准了紧急使用，包括3款灭活疫苗，1款腺病毒载体疫苗，还有1款重组蛋白疫苗。

他表示，按照现有的生产安排来看，全年的疫苗产量完全可以满足全国人民的接种需求。

8 现阶段出行政策是什么？

“2021年春运已安全结束。”米锋说，当前，国内低风险地区持健康通行“绿码”，在测温正常且做好个人防护的前提下可有序出行，各地不得擅自加码。

他表示，在连续31天无本土新增确诊病例后，3月18日陕西省报告新增1例本土确诊病例。这提示，仍然要始终绷紧疫情防控这根弦。对新增散发病例，要发现一起、扑灭一起，确保不出现规模性反弹。

（新华社北京3月21日电 记者彭韵佳 陈席元）

该怎么应对“深夜里的忧伤” ——聚焦年轻人群睡眠障碍

我很累，为什么睡不着觉？——每当夜幕降临，总有一些人难以入眠，其中不少是“90后”“00后”青壮年。在忙碌了一天之后，还要捧着手机度过漫长孤独的夜晚。

3月21日是世界睡眠日。记者走访多家医院睡眠门诊了解到，睡眠障碍人群呈现发生率升高、患病人群年轻化等新特点。此外，“喝酒助眠”“白天补觉”等一些常见的做法其实存在误区。

A “睡眠障碍”人群年轻化

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林介绍，睡眠障碍是一组以“睡不着、睡不好、睡不醒”为主要表现的临床常见疾病。近年来，随着生活节奏的加快以及经济压力的增加，睡眠中心的门诊量逐年上升。

“以前门诊很少见到年轻群体的失眠病例，最近几年来看病的高中生、初中生屡见不鲜。”北京大学第六医院睡眠医学中心主任孙伟说，相关数据也显示青壮年睡眠障碍的发生率逐年升高。

《2020年中国睡眠指数报告》指出，2020年国民的平均睡眠时长为6.92小时，经常失眠的人群占比增长至36.1%，其中年轻人的睡眠问题更为突出，有69.3%的“90后”会在23:00之后入睡，其中不少存在入睡困难。

陆林介绍，在睡眠门诊中经常会见到如IT人士、新闻记者等工作压力较大、生活节奏不规律的年轻人。他了解到，有超过一半的年轻人主动熬夜，还有越来越多的年轻人因工作原因面临“被动性熬夜”。

“我们一般建议成年人最佳睡眠7至8个小时，高中生8个小时，初中生9个小时，小学生10个小时。减少睡眠时间，其实是在透支自己的健康。”陆林说。

B “喝酒”“补觉”助眠效果不明显

首都医科大学宣武医院神经内科主任医师詹淑琴等业内人士表示，一些改善睡眠的常见方法，如睡前玩手机、喝酒助眠、白天补觉等，其实都是错误的观念。

误区一：睡前玩手机。北京大学第六医院睡眠医学科主治医师范滕豪告诉记者，手机、电脑等设备的LED屏所发出的蓝光会减少褪黑素的分泌，影响昼夜节律系统，导致睡眠质量下降、入睡延迟和睡眠周期紊乱。

误区二：喝酒助眠。“虽然喝酒以后可以出现促进入睡的假象，但是喝酒以后入睡通常是浅睡眠，而不是深睡眠。”孙伟说，睡前一杯红酒是不少人的习惯，其实饮酒不仅不能改善睡眠，还可能不慎养成嗜酒的坏习惯。

误区三：提前准备“酝酿”。有的人认为

要想睡个好觉，需要比平时提前睡，实际上，这样做反倒容易失眠。孙伟说，人们在睡不着的时候，会做一些与睡眠无关的事情，越来越精神，即便是躺着“数羊”的助眠效果也不明显。

误区四：白天或周末“补觉”。人们通常认为前一天熬夜没睡好，第二天可以多睡弥补。詹淑琴说，延迟起床时间来补偿睡眠，会形成习惯性晚睡晚起的恶性循环。休息日睡懒觉，会打破平时形成的睡眠节律，并不利于提高睡眠质量。

误区五：打呼噜不等于“睡得香”。北京大学人民医院睡眠中心主任、呼吸科主任医师韩芳提示，当出现鼾声高低不均等情况时，可能存在睡眠呼吸暂停等疾病，需要加以重视。

C 科学方法找回良好睡眠

今年是“世界睡眠日”提出的第21年。睡眠医学是一门新兴的边缘交叉学科，目前中国已有超过2000家医院和高校设立了睡眠医学中心或睡眠研究实验室。在专家们看来，普通人该如何正确改善睡眠呢？

孙伟提示，良好睡眠的基础是要保证相对固定的生物钟。他建议，最佳情况是晚上10:30—11:00上床，早上5:30—6:00起床，可以根据自己的情况适当调整，最重要的是作息时间要相对固定，养成良好的睡眠节律。

针对年轻人压力大造成的失眠情况，北京朝阳医院呼吸睡眠中心主任医师郭兮恒表示，规律且一定强度的运动对改善睡眠很有帮助。《健康中国行动（2019—2030年）》提出，鼓励每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动，或者累计150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动。郭兮恒提醒，中老年人宜选择中等以下强度的运动。

当前，一些可穿戴的睡眠和健身监测设备为普通人改善睡眠提供了参考。专家提示，可以通过手环、智能手表等可穿戴设备监测的心率、血氧等指标对睡眠状态和身体状况进行初步评估。但其准确率与医学睡眠监测设备还有一定的差距，只能为改善睡眠提供参考。

韩芳等专家提示，儿童青少年正处于生长发育的关键时期，睡眠时长要适当，既不能长期睡眠不足，也不能过多地睡懒觉。家长应多留意孩子的睡眠问题。

（据新华社北京3月21日电）

地址：海口市金盘路30号 邮编：570216 总值班：66810666 广告许可证：琼工商广字015号 广告部：66810888 发行部：66810999 海报集团新闻热线：966123 邮发代号：83—1 报费：每月45元 零售每份1.5元 昨天开印时间3时40分 印完：6时20分 海南日报印刷厂印刷