

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历史的重要论述，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、重点任务和工作要求。欧阳淞还从以习近平总书记关于党的历史的重要论述为指导，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 林宁）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、全国人大常委会委员谭耀宗在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、种族歧视和仇外情愫，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

## 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来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来西亚使馆驶出。 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、更有针对性地进行防控，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？

中国疾控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、新闻媒体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滕滕告诉记者，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。在专家学者看来，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）

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。



新华社发