

世界睡眠日中国主题发布 将启动线上线下联动科普活动

良好睡眠，健康同行

中新网北京3月17日电 (记者 杜燕 刘亮) 今天，中国睡眠研究会发布今年世界睡眠日中国主题是：“良好睡眠 健康同行”，同时，启动大型科普活动，将在疫情防控常态化情况下探索开展线上科普模式、线上线下联合互动科普新模式。

今天，2022“3.21”世界睡眠日中国主题发布会暨大型科普活动启动仪式在京举办。中国睡眠研究会黄志力理事长向社会发布今年世界睡眠日中国主题是：“良好睡眠 健康同行”。他希望能充分利用媒体传播效应，使“

良好睡眠 健康同行”主题活动的社会效应得到最大化。在中国睡眠研究会搭建的“健康中国·睡眠行”平台上持续地为提升民众幸福生活质量助力。

中国科协科普部廖红副部长在讲话中指出，中国睡眠研究会以提高国民健康为己任，连续20年开展世界睡眠日主题宣传，为提高公众科学知识水平、传播健康睡眠知识做出了不懈的努力。希望中国睡眠研究会及广大睡眠科技工作者们继续深入研究睡眠科学，为人民健康服务。

中国睡眠研究会常务理事吕云辉对今年的“良好睡眠 健康同行”主题进行解读。吕云辉称，健康睡眠与每一个人的生活息息相关，睡眠质量的好坏直接影响人们的生活质量和幸福指数。2017年世界睡眠日对6万人(10岁到45岁)的调查显示，有76%的人入睡困难，11%的人不能一觉睡到天亮而中途不醒来。睡眠对于保护人的身体健康与维护人的正常心理活动极其重要。良好的睡眠具有补充人体能量，增强自身抵抗力，促进人体正常代谢和生长发育，使身体和精神得到充分休息等功

能。今年的主题是为了进一步呼吁大众重视科学睡眠，重视睡眠健康。

中国睡眠研究会副秘书长皮巍巍就中国睡眠研究会2021年的科普活动及2022年科普工作重点向大会做了汇报。据介绍，去年，中国睡眠研究会开展了一系列科普宣传活动，包括举办亚洲睡眠医学会(ASSM)2021年学术大会及第13届中国睡眠研究会年会，促进国际交流；开展“众心向党、自立自强——我为睡眠医学献青春”主题演讲活动、优秀科技工作者短视频征集活动、青年演讲大

赛；举办中国家用呼吸支持产品行业培训班等。特别是自2019年启动“健康中国·睡眠行”活动以来，已连续三年贯穿于研究会全年的科普宣传活动中。皮巍巍表示，2022年，研究会将以“健康中国睡眠行”为平台，探索开展线上科普模式、线上线下联合互动科普新模式。

当天，“健康睡眠晚安中国”圆桌论坛上，来自医院的专家、行业代表等围绕睡眠困扰等相关问题展开讨论。(完)

中新网

日本东北部发生7.3级地震

包括东京等多地区大停电



地震造成东京许多地区断电，在江东区的住宅区商店，人们摸黑购买粮食等所需物资。(法新社)

(东京综合电) 日本东北部昨晚(3月16日)发生7.3级地震，多个地区包括首都东京震感强烈，建

筑物出现摇晃情况，引发大面积停电。当局已对宫城县和福岛县沿海地区发出海啸预警。

受影响地区和三一大地震地区相同

根据日本气象厅消息，当地时间16日深夜约11时36分(新加坡时间约10时36分)，宫城县北部和南部、福岛县中通及滨通地区发生强震，震源位于福岛县近海，震源深度60公里，震级推测为里氏7.3级。受影响地区和2011年三一大地震的地区相同。

日本气象厅指出，海啸波据信已抵达宫城县和福岛县沿

海地区，预计浪高可达一米，民众受促远离海边及避开河口地区。当局也警告福岛县、宫城县和山形县的居民，为可能出现的余震做好准备。

根据日本放送协会(NHK)报道，一些地区出现强烈震撼，造成的晃动令人站都站不稳。报道也引述东京电力公司说，受地震影响，关东地区出现大范围停电，约有200万户家庭断电，单是东京就有70万用户受影响。该公

司已第一时间检查福岛核电站反应堆的状况。

日本首相岸田文雄当晚对记者说，他已下达指示竭尽所能掌握地震消息，政府也已全力投入到应急工作及评估震后的损失情况。

东日本2011年3月11日发生的九级大地震和大型海啸，冲击福岛、宫城和岩手县，一夜间卷走2万多人的性命，也导致福岛核电站辐射外泄。(完)

联合早报