

我国地下水超采综合治理取得成效

将以11个区域为重点进一步推进治理

□新华社记者 刘诗平

新华社北京3月21日电 3月22日是第三十届“世界水日”,22日至28日是第三十五届“中国水周”。今年我国纪念“世界水日”“中国水周”活动的主题,是“推进地下水超采综合治理复苏河湖生态环境”。

“近年来,我国各地根据地下水利用与保护规划和超采区评价成果,制定地下水超采综合治理方案,开展地下水超采治理,效果正逐渐显现。”水利部水资源司司长杨得瑞说。

统计显示,2020年我国地下水开采总量为892.5亿立方米,较2012年减少约242亿立方米。据了解,我国地下水超采综合治理,华北地区是重点。

随着南水北调工程受水区地下水压采和华北地区地下水超采综合治理工作的深入推进,以及地下水开发利用严格管控与保护措施的有效实施,华北平原地下水超采状况开始好转。

监测分析表明,治理区地下水水位与综合治理前相比总体回升,河湖生态环境复苏和地下水回补效果明显。

2021年12月底,京津冀治理区浅层地下

水水位较2018年同期总体回升1.89米;深层承压水水位平均上升4.65米。经测算,通过河湖生态补水累计入渗回补地下水近80亿立方米。

同时,河湖生态状况持续改善。2021年,京津冀22条(个)河湖累计实施河湖生态补水85亿立方米,永定河、潮白河、滹沱河、大清河、南运河等多条河流全线贯通,形成最大有水河长2355公里,最大水面面积750平方公里,水生生物和岸坡植被恢复良好,水质较补水前明显好转。

记者了解到,华北平原地下水超采状况开始好转。但是,我国地下水超采总体形势依然严峻。

杨得瑞表示,下一步,水利部将抓紧组织制定华北地区、全国其他重点区域地下水超采综合治理方案,以京津冀、三江平原、松嫩平原、辽河平原及辽西北地区、西辽河流域、黄淮地区、鄂尔多斯台地、汾渭谷地、河西走廊、天山南北麓及吐哈盆地、北部湾地区等11个区域为重点,明确治理目标、措施、任务,巩固华北地区地下水治理成效,深入推进全国地下水超采治理工作。



新华社发 徐骏 作

这届年轻人为啥爱熬夜? 听听专家怎么说

新华社重庆3月21日电 与加班、失眠等被迫熬夜不同,一些年轻人明明可以早入睡,却选择主动熬夜,刷微博、看抖音,直到凌晨……

今年即将研究生毕业的雨欣,白天忙于找工作和其他事情,晚上通常会看短视频和小说到凌晨一点。“我白天没怎么玩手机,晚上就想补偿回来。”她说。

小雷和小洁是一对“熬夜情侣”,两人经常“组队熬夜”到凌晨两点以后,打游戏、逛淘宝、刷知乎……除了睡觉什么事情都想干。小洁对记者说:“白天时间很短,晚上更容易让人有放松的感觉。而且两个人一起熬夜会睡得更晚,因为想跟喜欢的人在一起多待一会儿。”

近日,中国社会科学院社会学研究所等机构共同发布的《中国睡眠研究报告(2022)》显示,过去10年国人的入睡时间晚了两个多小时,看手

机或上网导致睡眠拖延是影响睡眠时长的主要因素之一。新手妈妈、学生、职场人士的睡眠问题尤为突出。

用最贵的护肤品,吃最好的保健品,熬最深的夜,是当今不少年轻人生活的写照。熬夜后第二天迎来的持续疲惫困倦和黑眼圈、长期熬夜催生的致命风险……明知熬夜的危害,年轻人们为什么还要主动熬夜呢?

西南大学心理学部雷旭教授介绍,睡觉意味着今天的结束,是今天和明天的分割线。只要还没有睡觉,人们在心理上就会觉得第二天还没有到来,主动熬夜就是人在潜意识中希望第二天不要这么快到来。

主动熬夜也是年轻人对白天活动受控制的一种报复,白天工作的压力越大,晚上“报复性熬夜”的概率也越大。“熬夜提供了突破规则限制的自由感,一些年轻人宁愿选择牺牲健康为代价来对抗白天的压力。”雷旭说。

向睡眠借时间的主动熬夜,看似弥补了白天的空虚,实则百害而无一益。在生理上,熬夜不仅会带来免疫力的下降,同时也会增加心血管疾病、阿尔兹海默症和死亡的风险。雨欣在长时间的主动熬夜后,产生了焦虑,担心自己会猝死。小雷和小洁已经开始“恶性循环”,“每天凌晨两三点我就已经挺困的了,但是我还是特别想熬夜,我一定要玩到五六点才睡。”小洁说,他们的人睡时间越来越晚。

“心理学上,熬夜后人的日间功能会下降,会产生困扰感,也无法集中注意力,罹患焦虑抑郁的概率也会增加。”雷旭介绍。

年轻人如何从心理学角度避免主动熬夜?雷旭建议,首先进行自我觉察,认识诱发主动熬夜的潜在的心理动机;第二,养成良好的睡眠习惯,比如睡前2-3小时停止进食、上床尽量不要接触电子产品、学会培养睡前仪式感等;第三,有时遇到入睡困难,尝试采用“478呼吸法”、转移注意力等方式进行睡眠诱导,如果长期有睡眠困扰,可以寻求专业机构的帮助。

杨仕彦 谷训 周文冲

世界睡眠日: “打鼾人”睡得并不香

新华社北京3月21日电 3月21日是世界睡眠日,今年的中国主题是“良好睡眠,健康同行”。专家提示,“打鼾”不仅不等于睡得香,还存在睡眠呼吸暂停风险,可导致包括心血管疾病在内的多种疾病,甚至诱发猝死。严重的“打鼾人”应及时去医院呼吸科或睡眠医学科就诊。

世界睡眠学会秘书长、北京大学人民医院呼吸内科主任医师韩芳介绍,大约每5位打鼾人中就有1人患有阻塞性睡眠呼吸暂停。睡眠呼吸暂停综合征以睡眠时呼吸反复停顿为特征,会导致血氧饱和度降低,可能引起高血压、冠心病、脑梗、脑出血、糖尿病,乃至焦虑、抑郁等,尤其在后半夜猝死风险较高。

韩芳介绍,程度比较严重的睡眠呼吸暂停综合征患者需接受治疗,但目前就诊率和治疗率都不高。大众普遍认为打呼噜不是病,其实打呼噜绝不等于“睡得香”。如果患者打呼噜的声音很大、忽高忽低,容易憋得满头大汗等,就更要警惕睡眠呼吸暂停综合征。

首都医科大学附属北京朝阳医院睡眠医学中心主任、教授郭兮恒介绍,患者可以到医院的睡眠中心睡一觉,进行夜间睡眠监测,获取包括脑电波、眼球运动波、肌肉活动电波、呼吸动作等信息在内的多导睡眠图。此外,在医生的指导下,患者也可在家中通过便携式睡眠监测仪等可穿戴设备,对血氧饱和度等指数进行监测,来评估睡眠呼吸暂停的严重程度。

孩子如果爱打鼾,家长也要引起足够重视。专家介绍,健康的儿童很少“打呼噜”,打鼾是身体发出的危险信号,很可能是睡眠呼吸暂停综合征。对于处在发育期的儿童来说,还很有可能造成面部轮廓的改变。

北京大学口腔医院主任医师、教授高雪梅提示,孩子如果长期张口呼吸,鼻腔长时间得不到气流的刺激,会造成鼻腔发育不全,使鼻腔、口腔之间的上颌高拱、前突,继而出现两眼间距增宽、鼻梁塌平、嘴唇增厚、牙列不齐、上切牙突出、缺乏表情等“腺样体面容”。家长一定要引起重视,及时带孩子就诊,早期可通过佩戴无创呼吸机或口腔矫正器进行治疗。

新华社记者 林苗苗

