国家发出健康睡眠倡议：成年人每天应保持7到8小时睡眠

在日前举行的健康中国行动启动仪式上，中华医学会副会长、中国疾控中心主任高福向全社会发出健康倡议：成年人每天应保持7到8小时睡眠，同时应规律作息，积极调适心理，有了睡眠问题及时就医。

我国成年人的睡眠情况到底如何？近日发布的《健康中国行动（2019~2030年）》显示，当前我国成人每日平均睡眠时间为6.5小时。对此，健康中国行动提出倡导性目标：从2022年到2030年，成人每日平均睡眠时间要保持在7到8小时。

高福说，目前我国居民的睡眠障碍以及带来的身心疾病问题日益突出。调查显示，我国有4亿多人受睡眠问题的困扰，近六成的儿童青少年睡眠不足。最新研究表明，长期睡眠不足会加大患心脑血管疾病、抑郁症、糖尿病和肥胖的风险，损害认知功能、记忆力和免疫系统。与睡眠相关疾病有80多种。

专家指出，成年人保持7到8个小时睡眠是有科学依据的，对健康也是最有利的。但出于各种各样的原因，大多数人的睡眠时间都在缩短，睡眠障碍患病率特别是失眠现患率呈上升趋势。

谁“偷”走了我们的睡眠？中国睡眠研究会理事长、北京大学人民医院睡眠中心主任韩芳说，一方面是因为经济社会的发展，人们感觉竞争激烈、压力比较大；另一方面是不良生活习惯导致，如习惯性熬夜、沉迷手机等。此外，人口老龄化也加重了睡眠问题。

如何考量我们的睡眠健康？失眠现患率，也就是睡眠相关量表监测出的失眠人数占调查总人数的比例，成为关键。此次健康中国行动提出，失眠现患率的上升趋势预期从2022年起将得到减缓。

韩芳表示，睡眠问题需要整体、科学地应对。每个人可以通过自律、健康生活，做到预防在先。但如果睡眠问题发展到影响日常工作、生活的地步，就不能光靠自我调整，应及时就医。

对此，健康中国行动也提出，鼓励医疗机构开展睡眠相关诊疗服务，提供科学睡眠指导，减少成年人睡眠问题的发生。

□ 据新华社

教育部：今年计划遴选建设3000所足球特色幼儿园

记者23日从教育部获悉，全国青少年校园足球工作领导小组办公室发布的报告介绍，2019年计划遴选建设3000所足球特色幼儿园，尊重规律，以游戏、兴趣为主，引导各类幼儿园广泛开展幼儿足球活动。

23日上午，教育部召开新闻发布会介绍了全国青少年校园足球工作领导小组办公室发布的《全国青少年校园足球工作报告》。报告对当下校园足球场地建设情况、青少年足球人才培养等予以介绍。

在介绍校园足球工作的主要进展时，报告提到“试点幼儿足球，注重兴趣培养”。据介绍，2019年3月，教育部决定开展足球特色幼儿园试点工作，这是继足球特色校后校园足球向下延伸迈出的关键一步。培养足球人才，要紧紧抓住3~6岁幼儿的运动兴趣、习惯、认知和技能产生发展的关键期，尊重规律，以游戏、兴趣为主，引导各类幼儿园广泛开展幼儿足球活动。

报告介绍，2019年计划遴选建设3000所足球特色幼儿园。同时，为培养幼儿足球教师，2019年7月全国校足办开展全国首届幼儿足球师资国家级专项示范培训，由英足总讲师授课，分别培训园长和教师各200名，并在示范培训后在全国启动培训。

这份报告还提出，下一步将组建幼儿足球专家委员会，制订足球特色幼儿园发展规划，进一步开展足球特色幼儿园遴选和创建。

除了足球特色幼儿园的建设，报告还介绍，截至2018年9月，全国各级各类学校共有校园足球场地120960块。2015至2018年全国教育系统共新建改扩建校园足球场地32432块，完成了《全国足球场地设施建设规划》80%以上的工作任务。到2020年还将再新建改扩建28545块，总数将超过6万块，超额完成工作任务的50%。

□ 据中新社

彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告
第2019197期中奖号码：6 2 2
全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告
第2019197期中奖号码：6 2 2 5 2
中国福利彩票“双色球”开奖公告
第2019085期中奖号码：
红色球号码：01、04、14、18、24、29
蓝色球号码：04
中国福利彩票3D玩法
第2019197期 中奖号码：544
全国联网电脑体育彩票“七星彩”
第19085期开奖公告
本期开奖结果：7 1 9 8 1 4 1
中国福利彩票15选5玩法开奖公告
第2019197期
中奖号码：07、08、12、13、15

袁亮：破解瓦斯治理世界性难题



袁亮，男，汉族，1960年6月出生，中共党员，中国工程院院士，现任安徽理工大学党委副书记、校长，是“煤与瓦斯共采理论”主要奠基人。主持完成50余项国家、省部级重大科研项目、130余项企业科研项目攻关，研究成果获国家科技进步二等奖6项（排名第一3项）、中国专利金奖1项、省部级科技进步特等奖及一等奖9项（均排名第一）。荣获世界采矿大会“突出贡献奖”、首届“全国创新争先奖状”、安徽省重大科技成就奖、全国优秀科技工作者、国家有突出贡献的中青年专家等荣誉，享受国务院特殊津贴。

1996年，袁亮担任淮南矿业集团总工程师，4次冒着生命危险深入瓦斯爆炸现场，针对矿区低透气性高瓦斯煤层群瓦斯治理难题，主持开展了国家重点研发计划、国家重大攻关项目、国家科技重大专项、国家科技支撑计划、国家重大科研仪器研制项目等50余项国家、省部级重大科研项目以及130余项企业科研项目攻关，开创性提出了卸压开采抽采瓦斯、无煤柱煤与瓦斯共采等理论与技术原理，奠定了“煤与瓦斯共采”理论基础，并开发出具有自主知识产权的全套工艺技术，成功破解了淮南矿区安全开采技术难题。

2009年当选院士以来，又组建了煤矿生态环境保护国家工程实验室和深部煤炭开采与环境保护国家重点实验室，开创了同一煤炭企业同时拥有三个国家级科技创新平台的先河，在瓦斯灾害防治与高效利用、深井复杂条件下煤炭安全开采、矿区生态环境保护等领域的研究成果丰硕，显著提高了我国煤矿安全绿色开采科技创新能力和水平。

他非常重视团队建设和人才培养，为行业培养了一批“老—中—青”结合的科技创新和煤矿安全生产管理人才，其中入选国家“千人计划”长期创新项目1人、“长江学者奖励计划”3人、国家杰出青年科学基金3人、国家百千万人才工程人选1人。

□ 本报记者

投票二维码

市场星报 公益广告

最美奋斗者

评选范围和名额

中华人民共和国成立70周年以来各地区、各行业、各领域涌现出来的，来自生产一线、群众身边的先进人物，共200名。

评选标准

“最美奋斗者”推荐人选应是政治素质过硬、遵守宪法法律、道德品质高尚，在各地区、各行业、各领域享有崇高声誉，具有深厚群众基础的先进模范人物。

具体要求

1. 坚持用党的科学理论武装头脑，坚定贯彻执行党的基本理论、基本路线、基本方略，牢牢站稳党的政治立场，坚决维护党中央权威和集中统一领导，信念坚定、为民服务、勤政务实、敢于担当、清正廉洁的基层优秀党员干部；
2. 在经济建设、政治建设、文化建设、社会建设、生态文明建设和党的建设以及国防和军队、外交等方面不懈奋斗，为国家富强、民族振兴、人民幸福作出重要贡献的各行业代表人士；
3. 长期奋战在基层一线，在平凡的岗位上作出不平凡业绩的工人、农民、知识分子、干部和各界人士，以及解放军指战员、武警部队官兵、公安干警、消防救援队伍指战员等先进模范人物。

评选流程

推荐上报 → 群众投票 → 审核公示 → 宣传发布 → 学习实践

群众投票

登陆中央和地方新闻网站，主要商业网站、移动客户端等（投票专属页面 http://zmfdz.news.cn）或扫描二维码进行投票，按照1:1.2的比例，推荐产生240名左右候选人初选名单。

扫描二维码，参与投票

主办单位

中央宣传部 中央组织部 中央统战部 中央和国家机关工委 中央党史和文献研究院 教育部 人力资源和社会保障部 国务院国资委 中央军委政治工作部

市场星报 全国数字出版转型示范单位