

五分之一的人难睡一个“好觉”

吃宵夜玩手机看电视都会影响睡眠

中国失眠障碍综合防治指南11月18日发布。在各种睡眠障碍中，失眠是最为常见的一种，我国失眠的患病率大约为12%。去年涵盖中国10个地区成年人的失眠调查显示，近20%的人存在失眠症状，女性高于男性。

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林介绍说，今年发布的健康中国行动，也发出了睡眠健康倡议书。其中，在睡眠时间方面，建议小学生每天睡眠时间不少于10小时，建议初中生每天睡眠时间不少于9小时，建议高中生每天睡眠时间不少于8小时，建议成年人每天睡眠时间在7到8小时之

间。影响睡眠的因素很多，年龄是主要因素之一。成年人夜间睡眠的时间在7到8小时，但老年人夜间睡眠时间明显缩短，只有5到7个小时，老年人可以通过白天小睡或者打盹儿来缓解夜间有效睡眠不足带来的疲劳。此外，噪声、饮酒、吸烟、吃夜宵、过劳、睡前玩手机、看电视以及情绪不稳定都会影响睡眠。

陆林说，好习惯决定好睡眠。规律作息对于防治失眠非常重要。“人体有个小的生物钟，调整人类的作息规律使之与大自然同步。”最佳入睡和起床时间没明确的规定，但应该遵循大自然昼夜节律。

温馨舒适的睡眠环境有助于改善睡眠质量，延长睡眠时间。睡觉时的室内温度在20摄氏度到23摄氏度最为适宜。低于20摄氏度，人们会因为冷蜷曲身体裹紧被子，有的还会不知不觉蒙头大睡；超过23摄氏度，新陈代谢加快，出汗增多，能量消耗增加，也会影响睡眠，醒后容易出现疲劳、困倦的情况。失眠者还可以通过调整睡眠姿势来改善。对于健康成年人来说，仰卧位是最佳睡姿；对于打鼾的患者来说，右侧卧位是最佳睡眠姿势。睡眠冥想、睡前暗示等都有助于失眠患者尽快入睡。

北京晚报

江西婺源农民曹加祥用摄影记录家乡发展

今年44岁的曹加祥是江西省婺源的农民。多年来，曹加祥的足迹遍布家乡各个角落，用光影记录了家乡的点点滴滴。他拍摄的美景也被很多网友转载，成为当地靓丽的名片。经过不懈努力，如今曹加祥已经可以通过摄影获得稳定收入，他还和妻子一起开了农家乐，生活条件大为改善。图一、曹加祥在篁岭村采风(11月6日摄)。图二、2016年12月5日曹加祥拍摄的篁岭村影像。新华社11月18日发



莫为“盆景”伤“风景”！

“明星村”高光之下烦恼多

打造“明星村”，是要种一盆面子好看的“盆景”，还是耐心培植一片光彩长存的“风景”？

记者日前走访部分先进典型村发现，高光之下，“明星村”也有自己的烦恼，不止一位村支书向记者倾诉了他们当“盆景”的辛苦。记者梳理了一下，可归纳为“一难三多”。

“一难”说的是写总结难。“那可是个技术活！表扬自己固然重要，恰到好处地表扬上级更重要。要是没领会上级领导的意思，就是自己给自己挖坑。”一位村支书如是说。

他举例说，有一次他们村接到通知，参加某项工作的省际经验交流会。这项工作主要是村里自发组织干的，被省里安排作典型发言，大家挺意外。于是，汇报内容基本写的他们村如何如何。材料拿到县里，县里一看，怎么没有写我们如何支持的呀，于是又添加了县里的关心过问。材料再报到市里，市里

说，这么好的露脸机会，市里对你工作也不是没管啊，于是加上市里有关部门如何大力推进。后来一想，毕竟是省际会议，怎么能不写上省里如何支持？于是，不待省里有关部门要求，他们就在材料上加上了省级层面如何统筹支持。

“三多”说的又是啥？来观摩的多、要赞助的多、想采访的多。

一位“明星村”村干部说：“以前有媒体以曝光要挟，抓住村里一些鸡毛蒜皮不放，非得榨点油水出来。现在这类现象少了，但一到节日、纪念日、重要会议召开日等时间节点，各路媒体就来了。来了媒体还不算，媒体身后往往是上级布置的‘重大活动’，有的村子实在吃不消，也得想法设法配合。”

多位“明星村”村支书不约而同的一点感触是：村子能发展成现在这个样子，基本靠的是村里人自己努力，在需要雪中送炭的时候，没有人搭理；村子成了“典型”，不少人就想过来沾点

光、分杯羹，领导的新想法新思路也就纷至沓来了。

记者认为：“明星村”对于乡村振兴具有示范引领的作用，其价值不可低估。只是必须注意的是，一方面对“明星村”的发展道路，上级政府不能粗暴干预过多，增加村民负担；另一方面，更不应提倡为求政绩打造“盆景”式“明星村”，以不可复制、不可持续的发展模式形成一时的“吸睛效应”，却于广大基层群众生活质量的提高无补。在各项评比活动中涌现的先进典型，也有可能成为“明星村”。需要注意的是，评审考核必须接地气、讲规矩，要在精准有效的制度设计上下功夫，要提高督查、考核的科学性，选出真典型，让典型可持续。唯有在这两方面共同发力，才能让基层“明星村”成为田野上长久的“风景”，而非只在上级办公室里好看的“盆景”。

半月谈

“江西鸚鵡案”二审改判缓刑

11月14日，“江西鸚鵡案”二审宣判，改判邱国荣有期徒刑1年6个月，缓刑2年。此前，邱国荣因购买8只鸚鵡、4只鸚哥被检察机关提起公诉，一审判处有期徒刑2年，并处罚金1万元。

2018年4月底，邱国荣在南昌市东湖区万某某经营的花鸟鱼虫店买走了8只鸚鵡和4只鸚哥，随后他把这些鸟放在自己的花鸟鱼虫店里用来招揽顾客。

2018年5月，公安机关接群众匿名举报，对邱国荣的店进行搜查，查获鸟类75只。经鉴定，其中16只画眉、4只鸚哥、8只费氏情侣鸚鵡均属于《濒危野生动植物种国际贸易公约》附录II中的保护动物。随后警方以涉嫌非法购买、销售濒危野生动物将邱国荣带走。

经查，万某某收购的人工驯养鸟类来源的上家持有河南省重点保护野生动物驯养繁殖许可证及河南省野生动物及其产品经营许可证，邱国荣、万某某均未办理野生动物经营许可证，邱国荣亦未办理营业执照。随后，邱国荣被检方提起公诉。

2018年12月21日，江西省贵溪市人民法院一审宣判，邱国荣犯非法收购、出售濒危野生动物罪，在法定刑以下判处有期徒刑2年，并处罚金1万元。万某某犯非法收购、出售濒危野生动物罪，在法定刑以下判处有期徒刑1年6个月、缓刑2年，并处罚金1万元。

邱国荣不服一审判决上诉至鹰潭中院。辩护人郑晓静律师为邱国荣做无罪辩护。她认为，万某某购买涉案鸟类的上家持有河南省重点保护野生动物驯养繁殖许可证及河南省野生动物及其产品经营许可证，同时涉案鸟类为人工驯养，那么邱国荣涉案鸟类的销售源头就是合法的，鸟的身份也是合法的，也是可以出售的，因此不应该被认定邱国荣为非法收购、销售野生动物。

2019年11月14日，鹰潭中院在经过两次开庭后做出二审判决，认为鉴于涉案鸚鵡系人工驯养繁殖，其行为的社会危害性相对小于非法收购、出售纯野外生长、繁殖的鸚鵡，故对邱国荣可在法定刑以下量刑；邱国荣犯罪情节较轻，有悔罪表现，再犯可能性小，故可宣告缓刑。北京青年报