

先锋领航 为爱挽袖

——全国爱卫会各成员单位开启团体献血公益活动

□本报记者 孙勃
通讯员 王小波摄影报道

3月20日,北京市红十字血液中心业务楼一层大厅暖意融融。当天,全国爱卫会各成员单位在北京市红十字血液中心启动“先锋领航,为爱挽袖”团体献血活动。全国爱卫会各成员单位联络员、北京市各区献血办公室负责人及首批献血者参加活动。

8时起,前期预约的献血者们陆续抵达,在献血小屋内有序完成登记、筛查、采血。医护人员动作娴熟轻柔,志愿者全程贴心引导,休息区有为献血者们准备的营养饮品。

“能用血液为生命续航,是特别有意义的事。”44岁的张先生告诉记者,自己每年都会献一次血,这不仅对身体有益,更重要的是可以帮助别人,在情感上愉悦自己。身体力行,也是在给自己的孩子树立榜样。

记者了解到,此次团体献血公益活动时间为3月20日至4月20日,为期一个月。北京市红十字血液中心与各区献血办建立联动机制,推出个性化服务模式——献血者可通过应用程序或微信小程序随时预约,既可参加团体献血,也可到附近的街头献血点献血。4月20日后,该活动将进入常态化阶段,依托全国爱卫会工作机制,逐步向全国推广无偿献血团体经验。

北京市红十字血液中心成分科科长王明慧介绍,街头无偿献血随机性强,而团体献血具有高效、计划性强的特点,正成为保障临床用血的重

要支撑。街头献血受季节、献血点分布等多种因素影响,每日献血量并不稳定。相比之下,以团体为单位组织献血,能使血液采集更具计划性,每日献血人数可控,整个工作流程更加有序,从而让临床用血的保障更加稳定可靠。

“长期以来,卫生健康行业从业者身体力行支持献血事业。他们长期从事医疗相关工作,对献血知识的了解更透彻,对无偿献血的价值感悟更深刻。”王明慧如是说。

在北京市红十字血液中心,“热血有声,聆听生命回响”主题探访活动同步开展。探访人员依次观摩了全血采集流程、血液标识与包装机器人系统,近距离了解血液成分制备全过程。科普讲解员围绕“一袋血的旅程”,生动解读血液检测、储存、临床应用及权益保障等核心知识,现场互动答疑氛围热烈,为各单位后续组织团体献血奠定了认知基础。

据介绍,北京市红十字血液中心使用了基于人工智能的机器人感知与交互策略血液集中化制备设备。“通俗地讲,这套设备的优势体现在精准溯源上。”王明慧介绍,过去,血液从采集到制备的各个环节,如果完全依靠人工记录,难免存在信息断档或衔接不精确的问题。现在,机器人能精准记录到每一分、每一秒,构建起一个全程溯源体系。

更重要的是,这套设备实现了全流程的集成化和标准化。王明慧表示,过去分散处理血液时,存在人工操作差异。这套设备使整个过程更加标准化、均一化,最终保障了每一袋血液制品的高品质。



▲3月20日,北京市红十字血液中心献血大厅,参与活动的人员在献血。



▶3月20日,北京市红十字血液中心工作人员为参观者介绍基于人工智能的机器人感知与交互策略血液集中化制备设备。

“3·15”曝光问题查处取得阶段性进展

本报讯 (记者吴少杰)3月20日,记者从市场监管总局召开的2026年一季度例行新闻发布会上获悉,针对今年“3·15”晚会曝光的市场监管领域违法问题,市场监管总局对相关地方政府和市场监管部门开展约谈和挂牌督办,目前各项执法行动已取得阶段性进展。

据介绍,针对“漂白的鸡爪”问题,市场监管总局组织专案组,对涉事企业开展突击执法,现场查封过氧化氢(俗称“双氧水”)27桶、鸡爪制品551箱。针对“‘万能’的外泌体”问题,涉事属地监管部门联合卫生健康、市场监管、公安等部门组成检查组,现场查封“外泌体”相关产品。目前,有关部门已依法对4家涉事公司、3家医美机构及医疗机构立案调查。针对“增高营销的套路”问题,涉事属地市场监管部门联合公安、卫生健康等部门开展核查处置,对11家经营主体立案调查,相关产品正抽样送检。

2026年生物医药领域科技成果征集活动启动

本报讯 (记者李明炫)中国生物技术发展中心日前发布通知,面向全国各单位公开征集2026年生物医药领域科技成果。

此次征集范围为生物医药领域具有转化潜力的优秀科技成果,包括但不限于AI(人工智能)+医疗、脑机接口、细胞基因治疗、合成生物学、生物制造、创新药物等领域。项目须具有创新性、市场潜力和商业化可行性,填报的科技成果项目信息真实可靠,知识产权清晰明确,拟推广落地的科技成果应获得专利或通过第三方科技成果评价。参与成果或项目基本信息应确保可面向社会公开。

通过筛选进入成果库的项目可适时参加不同场次的科技成果路演、成果需求对接会等活动。

关注世界睡眠日

2026中国睡眠健康研究白皮书发布

本报讯 (记者栾兆琳)2026年3月21日是第26个世界睡眠日。当日,中国睡眠研究会在京发布2026年世界睡眠日中国主题——“优质睡眠 美好生活”,并发布《2026中国睡眠健康研究白皮书》。《白皮书》显示,2025年我国居民夜间平均睡眠时长为6.97小时,较上一年增加7分钟;平均入睡时间为0:10,比上一年提前8分钟;平均觉醒时间为7:27,与上一年相比整体呈现“早睡早起”的趋势。

中国睡眠研究会理事长黄志力介绍,约有48.5%的中国人存在睡眠焦虑,约有65%的人每周出现1~2次睡眠困扰,其中,女性出现睡眠问题的比例高于男性,且随年龄增长,比例逐渐攀升。睡眠问题不仅会增加个体心血管疾病风险、精神疾病风险、肥胖风险等,还会危害公共安全,导致经济损失——睡眠问题导致我国职业伤害风险增加29%~34%,交通事故风险增加62%,每年造成总经济损失超过2.4亿元。

《白皮书》基于25万余名志

愿者的睡眠数据,通过分层随机抽样分析,描绘出我国居民睡眠健康全景。数据显示,睡眠仍受生活方式等因素的影响,去年国庆长假前后,睡眠节律和睡眠时长明显存在波动,十一黄金周后国民睡眠作息普遍延后;午睡时长越长,晚上睡得越晚,但规律午睡有助于早睡早起,且15点前结束午睡,更利于维持夜间睡眠的规律性。

数据显示,睡得少、睡得晚,肥胖风险显著升高。其中,夜间睡眠时长不足5小时的人群,肥胖比例高达41.4%;入睡时间越晚,肥胖风险越高,凌晨2点后入睡的人群,肥胖比例高达18.4%;睡得越少,肥胖风险越高,中年人表现更为突出;睡眠不足5小时的人群中,中年人肥胖占比高达46.2%。

此外,该研究特别关注了大学生和老年人两个群体的睡眠现状。数据显示,大学生睡眠时长比全人群多18分钟,达到7.2小时,但偏爱晚睡晚起,凌晨2点后入睡者占比达21%,上午9点后入睡者达32%。而老年人偏爱早睡早起,且北方老年人相较于南方老年人入睡时间和入睡时间都更早一些。运动对于睡眠的改善,老年人的收益远超中青年群体。

北京西城发布“健康睡眠六条”理念

本报讯 (记者郭蕾 特约记者马蕊)近日,由北京市西城区卫生健康委、北京金融街服务局等主办的世界睡眠日主题健康促进活动在中国光大中心举行。此次活动以“享健康,好睡眠”为主题,切实回应重点群体健康需求,将睡眠健康服务送到金融从业人员身边。

活动重点发布了“健康睡眠六条”核心理念,即规律作息,固定生物钟;睡前息屏一小时;晚餐七分饱;白天动,睡前静;困了就睡,顺其自然;睡不着,慢呼气。

活动现场分区明确、内容丰富,吸引了众多职工参与。科普

讲解区通过播放生动有趣的科普短片,结合专业人员现场讲解,深入浅出地普及睡眠科学知识;义诊咨询区前,来自专业机构的医生,为受失眠困扰或关注睡眠健康的群众提供面对面的个性化咨询与指导;体验区陈列了多种适用于家庭场景的睡眠辅助仪器及医疗机构使用的非药物干预设备,让群众能够亲身体验科技如何助力优质睡眠;互动游戏区巧妙地将活动倡导的“健康睡眠六条”理念融入轻松有趣的游戏,寓教于乐,有效提升了健康教育的参与感和传播力。

据了解,此次活动中,西城区卫生健康委发挥区域医联体联动优势,统筹9家区属医院参与义诊服务。

□首席记者 张磊

“睡个好觉”为何这么难

难以入睡、熬夜刷屏、凌晨惊醒……这些常见的睡眠问题,正悄然透支着现代人的精力与健康。在3月21日世界睡眠日来临之际,相关医学专家与跨界嘉宾在京齐聚一堂,以“当睡眠被牺牲之后,我们失去了什么?”为主题进行研讨,最终达成核心共识:睡眠不该是被动牺牲的选项,而是可以主动掌控的健康选择。

不敢睡、不舍得睡、睡不着

“最近一次睡个好觉是什么时候?”这个简单的问题,让现场嘉宾们陷入沉思,这也折射出安睡入睡已成为不少现代人的奢望。

嘉宾席坦言,当代人睡眠困境由来已久:一方面,高强度工作、加班文化挤占休息时间,被动熬夜成常态;另一方面,职业焦虑、生活压力不断叠加,夜间思绪繁杂,难以入睡。此外,对咖啡、奶茶的依赖,以及睡前手机不离手,电子蓝光抑制褪黑素分泌,持续蚕食人们有限的休息时间。“不敢睡、不舍得睡、睡不着”已成为当下睡眠问题的一个缩影。

中国疾控中心、中国睡眠研究会等共同发布的《2025年中国睡眠健康调查报告》显示,我国18岁及以上人群睡眠困扰率达48.5%,超3亿人存在睡眠障碍,约1.5亿人需专业医学干预。长期忽视睡眠问题,实则在透支身体健康,欠下难以偿还的“健康债”。

活动现场,首都医科大学附属北京佑安医院神经内科主任孙奉辉指出,睡眠的作用无可替代:它能修复日间身体损伤、整合碎片化记忆、调节生长激素与褪黑素水平、增强免疫力,还能清除大脑代谢废物。这些生理功能是何种医疗手段和休息方式都无法替代的。多项研究证实,长期睡眠紊乱与13种慢性病发病风险升高直接相关,哪怕仅晚睡1.5小时,也会损伤血管内皮细胞,提升

心血管疾病风险;长期熬夜更会引发内分泌紊乱、代谢异常,诱发多种亚健康问题。

孙奉辉提示,若每周3天及以上出现入睡困难、易醒、早醒或睡眠不足等情况,自我调节1~2周后仍无改善,就属于睡眠障碍范畴,需及时就医,切勿硬扛。

重视慢性病患者睡眠障碍

普通人牺牲睡眠,换来的是身心疲惫与健康隐患,而对长期服药的慢性病患者而言,睡眠困境更为艰难。首都医科大学附属北京佑安医院感染科主任张彤举例说,在艾滋病病毒(HIV)感染者群体中,睡眠障碍是高发且影响极大的伴随症状,不仅拉低生活质量,还会干扰免疫修复,影响长期疾病控制效果。

临床数据显示,我国约46%的HIV感染者存在睡眠问题,比例远高于普通人群。张彤解释,一方面,感染者因病耻感承受巨大心理压力,孤独、焦虑的情绪直接诱发失眠;另一方面,部分抗病毒药物会引发头晕、噩梦等神经系统副作用,进一步加重睡眠紊

乱。但多数患者顾虑重重,将睡眠问题归咎于自身,不愿主动向医生提及,形成“患者不说、医生不问”的僵局,错失优化治疗方案的机会。

“如今HIV已进入慢性病管理阶段,感染者追求的不仅是活下去,更是活得好,而优质睡眠,是高质量生活最基础的保障之一。”张彤强调,长期睡眠不佳不仅会损害感染者认知功能,导致反应迟缓、易怒,甚至增加痴呆风险,还会降低治疗依从性,增加心血管疾病发病与死亡风险。目前国际医学指南已提出,将睡眠监测纳入感染者常规健康管理,优先选用对神经系统影响更小的治疗方案,从源头改善睡眠问题。

主动科学管理睡眠

面对全民睡眠挑战,一味硬扛毫无意义,主动追求好睡眠,才是掌控健康与生活的第一步。

孙奉辉表示,在个人层面,重建规律作息是核心:睡前半小时远离手机、电脑等电子产品,通过冥想、听轻音乐、温水泡脚放松身心,固定入睡和起床时间,逐步修复紊乱的生物钟,缩短入睡时间。

在医疗层面,主动沟通是关键。张彤提示,慢性病患者服药后若出现睡眠障碍,切勿擅自停药减药,一定要主动告知医生,及时调整治疗方案,对症改善睡眠问题。

此外,在社会心态层面,要学会缓解焦虑情绪、填补精神空虚。席端分享,很多人熬夜是因为白天缺乏成就感,睡前想靠刷手机寻求慰藉,反而陷入恶性循环。不妨在日间捕捉生活中的“小确幸”,积累满足感,减少夜间精神内耗,为安稳入睡打下心态基础。

对话中,嘉宾们表示,睡眠从来不是可以随意牺牲的“软需求”,它滋养情绪、积蓄力量、守护健康,希望大家都能正视睡眠价值,摒弃熬夜陋习,主动科学管理睡眠。



扫码看世界睡眠日相关视频



3月21日,浙江省卫生健康委综合保障中心联合绍兴市卫生健康委、绍兴市第七人民医院,在绍兴市举办“优质睡眠 美好生活”健康宣教基层行活动,帮助公众提升睡眠健康意识。图为市民在工作人员指导下,体验心理虚拟现实放松训练。

通讯员 陈晓莹 宋继苏 特约记者郑纯胜 摄影报道