

第十二届服博会在武汉开幕 聚焦服务外包数字化新机遇

第十二届中国国际服务外包交易博览会(简称“服博会”)3月21日在武汉国际博览中心开幕。本届服博会围绕“数字新机遇 外包新未来”主题,集展览展示、行业对话、商务交流于一体,全方位展示中国服务外包发展成就,会展将持续至23日。

本届服博会由商务部和武汉市人民政府共同主办,是首次在中部地区举行,展区面积是上届的3倍,参展单位数量是上届的2倍。本届服博会专门设立了数字服务及服务外包技术产品交易展。

中国国际投资促进协会会长马秀红在开幕式上介绍说,本届服博会共计举办14场活动,包括主论坛、平行论坛、专题研讨会、各类推介会、对接洽谈会、展览展示等。此外,专业展区企业涵盖了智慧健康、智能制造、服务及解决方案、文创等多个领域,将向观众展示当前我国服务外包领域的新产品、新技术和新成果。



3月21日,观众在博览会展厅参观。新华社记者 伍志尊 摄

对于服务外包行业的发展,商务部服务贸易和商贸服务业司司长王东堂表示,要大力发展数字贸易,运用数字技术大力发展总包、云外包、平台分包等新业态、新模式,完

善财政、保税、投融资等各类支持政策,培育全球价值链中的“隐形冠军”和“小巨人”企业,形成具有国际竞争力的产业集群。

新华社记者 龚联康

世界睡眠日:

别让“睡不好”“偷”走青少年的健康

3月21日是世界睡眠日。记者在多地医院的睡眠问题门诊了解到,前来就医的患者中青少年比例呈上升趋势,睡不好、睡不够正在“偷”走一些青少年的健康。

浙江省立同德医院心身科副主任医师陈正昕前不久接诊了一位14岁的睡眠障碍患者,“这位小患者正上初中,称最近晚上入睡十分困难,经常两三点还没有睡意,导致白天精神状态不好、上课难以集中注意力,家长为此也很焦虑。”陈正昕说,近年每次出门门诊常会遇到有不同程度睡眠障碍的初、高中学生,年龄在12岁至17岁之间。

杭州市睡眠障碍诊疗中心的医生也有类似的发现。该中心主任余正和介绍,2015年左右中心年门诊量5万人次左右,18岁以下的青少年寥寥无几。2022年门诊量达到8万人次,青少年占比则超过20%左右。

多数家长认为青少年失眠和电子产品或者学习压力有关,但浙江省立同德医院临床医生团队研究后发现还有其他一些更复杂的原因,如家庭关系、感情生活、个人成长等等,都会成为失眠的原因。而睡不着的时候,青少年也容易靠使用电子产品来打发时间,这样导致大脑皮层兴奋,从而更加影响睡眠。”很



3月21日,在北京市海淀区医院,医务人员在世界睡眠日宣传义诊活动现场为市民义诊。新华社记者 任超 摄

多时候睡前使用电子产品并不是失眠的因,而是果。依靠电子产品尤其是通过打电子游戏来打发时间,只会造成恶性循环。”陈正昕说。

长沙市中医医院东院神经内科主任李艳芳指出,一般成年人要保证一夜睡6到8小时,青少年、幼儿要保证至少7到9个小时的睡眠时间。

受访专家表示,不少处在初中阶段的青少年,学习任务都比较重,很多孩子觉得睡眠不足。2021

年,教育部发布《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》明确,有条件的地方和学校应保障学生必要的午休时间。

为让中小学生在校园午睡,多地已进行了有益的尝试。广东省一所小学配备了午休柜,供学生午睡;浙江省多所学校更换了课桌椅,午休时只要将桌面抬起,放下椅背,座椅就变成了“午休床”或躺椅。

新华社记者 黄筱 帅才

数了1000只羊还睡不着? 医生来支招

新华社长沙3月21日电(记者 帅才)数了1000只羊还没睡着,怎样才能摆脱失眠?3月21日是世界睡眠日,医生提醒,失眠的发展是渐进的过程,对于长期失眠的患者,若自我调节效果不佳,应尽早寻求医生的帮助。

中南大学湘雅医院神经外科李学军教授介绍,人的一生大约三分之一的时间在睡眠中度过,良好的睡眠对于健康至关重要。健康睡眠要保障睡眠环境、睡眠时辰、睡眠时间。

湖南中医药大学第一附属医院脑病一科主任周德生说,很多人都

有过失眠的经历,通常表现为入睡困难、早醒、中途易醒并且难以再次入睡,有时甚至通宵不眠,影响身体健康。

“偶尔失眠没有关系,但如果出现连续一周失眠应尽快就诊。”周德生说,预防和治疗失眠要多措并举,在日常生活中,要营造良好的睡眠环境,卧室湿度温度要适宜,睡眠环境要安静、舒适,不要开灯睡觉;保持规律作息,晚上11点至第二天凌晨3点是肝胆的最佳排毒时间,在这段时间熟睡对健康至关重要;有睡眠障碍的人在睡觉前不要玩手机及饮用咖啡、

浓茶等;要放松心情,可以做深呼吸,让全身肌肉放松,进入身心松弛状态,这样可以更好入睡。

周德生指出,足部有很多穴位,睡眠不好的人在晚上可以泡脚,促进血液循环,还可以选用助眠的药枕,有利于提高睡眠质量。

“值得关注的是,一些青少年由于生活习惯不好、精神压力大等原因,出现了睡眠障碍。”李学军提醒,青少年每天需要睡7至9个小时。为了保证良好睡眠,青少年不要沉迷于手机,在睡前不要玩网络游戏,应积极调整作息规律。

国家卫健委:

4月1日起启用新版出生医学证明

为进一步加强出生医学证明管理和服务,保护公民合法权益,国家卫生健康委近日发布公告,决定启用统一制发新版出生医学证明(第七版)。出生医学证明(第六版)签发日期截至2023年3月31日。自2023年4月1日起,启用出生医学证明

(第七版)。出生医学证明(第七版)将出生医学证明(第六版)的正页、副页和存根三联右下方的“出生医学证明编号”表示形式予以改变,由“1位字母9位数字”变更为“1位字母9位数字条形码”,并将此区域底色由绿色改为黄色。

新华社

我国西北地区 首条智轨线路通车运营

新华社北京3月21日电(记者 樊曦)记者从中国铁建股份有限公司了解到,21日,由中国铁建四院设计的西北地区首条智轨线路——西安市西咸新区智轨示范线1号线(首通段)开通运营。

西咸新区智轨示范线1号线位于西安市西咸新区沣东新城,全长11.9公里。智轨列车采用中车第二代胶轮电子导向车辆,核定载客231人,采用磷酸铁锂电池储能式牵引供电,最高行车时速可达70公里。

据铁四院项目设计负责人洪翔介绍,智轨是一种使用具有轨迹跟随能力的全电动新型胶轮列车作为运载工具的轨道交通运输系统,其最大特点是没有实体轨道,对道路改造的工程量较小,

均沿既有道路和桥梁行驶。利用“虚拟轨道跟随控制”技术,列车通过传感器识别路面虚拟轨道线实现自动导向,并通过“智能运控”等技术实现安全运行。

“线路穿行所有路口采用动态适应信号优先技术,通过与交管平台配合,可动态为智轨列车提供优先通行信号,实现智轨不停车直接通过路口。”洪翔说,设计团队按照地铁相关标准为智轨线路设计了控制中心,设置有调度管理、乘客信息、视频监控、电力监控、热线服务等系统,可以对智轨车辆和车站设备24小时不间断进行监控,保证行车安全。同时通过在线路首末车站采用直流快充技术,电车可在最短30分钟内完成充电。

全国已有8155个传统村落 列入国家级保护名录

新华社北京3月21日电(记者 王优玲)记者21日从住房和城乡建设部了解到,北京市房山区史家营乡柳林水村等1336个村落被列入第六批中国传统村落名录。至此,全国已有8155个传统村落列入国家级保护名录。

住房和城乡建设部等六部门近日公布第六批列入中国传统村落名录的村落名单。根据《住房和城乡建设部办公厅关于实施中国传统村落挂牌保护工作的通知》要求,各地要按照“一村一档”建立完善中国传统村落档案,并于2023年9月底前完成挂牌工作。

通知指出,要指导列入名录的传统村落编制保护利用规划或方案,明确保护范围、重点和要求,提出保护利用传承工作措施。传统村落保护利用规划或方案内容要简洁、易懂、实用,

效果要可感知、可量化、可评价。要坚持在保护中发展,在发展中保护,切实加强传统村落保护利用工作,传承和弘扬中华优秀传统文化。

2012年,住房和城乡建设部会同原文化部、国家文物局、财政部等部门启动传统村落调查。经过持续多年的工作,到2020年,先后有五批6819个具有重要保护价值的村落列入了中国传统村落名录,通过传统村落保护工程,保护了53.9万栋历史建筑和传统民居,传承发展了4789项省级以上非物质文化遗产,形成了世界上规模最大、内容和价值最丰富、保护最完整、活态传承的农耕文明遗产保护群。目前,我国传统村落保护力度持续加大,正在开展传统村落集中连片保护利用示范,让中华千年农耕文明彰显新时代的魅力和风采。

工信部通报55款 存在侵害用户权益行为App及SDK

工信部3月21日对叮功出行、宜天行等55款侵害用户权益的移动互联网应用程序(App)及第三方软件开发工具包(SDK)进行通报,要求这55款APP及SDK按有关规定进行整改。

依据相关法律法规,工信部近期组织第三方检测

机构对群众关注的生活服务、休闲娱乐、实用工具等App及SDK进行检查,发现55款App及SDK存在侵害用户权益行为。工信部要求上述App及SDK按有关规定进行整改,整改落实到位的,工信部将依法依规组织开展相关处置工作。

新华社记者 王聿昊 张辛欣