



昆明小寒节气依旧温暖宜人

1月5日,公园里盛开的冬樱花。当日适逢农历小寒节气,中国北方大部分地区迎来降雪,而“春城”昆明则依旧艳阳高照,温暖宜人,吸引众多市民游客来到户外,享受自然。据中新社



黑龙江林口沙棘丰收红艳艳

1月5日,在黑龙江省牡丹江市林口县奎山乡中三阳沙棘种植基地,农户在采摘沙棘果。橘红色的沙棘果为冬日增添了一道别样的色彩。据新华社

中国睡眠指数报告: 31.2%居民睡眠严重不足

睡眠与健康息息相关。北京市卫计委4日介绍,目前北京睡眠不足和可能不足的居民约占24.9%。其中,儿童青少年睡眠不足的情况比有的地区要严重,电子产品的过度使用、课外的学习负担以及不良的睡眠习惯可能是主要原因。对于轻度睡眠障碍,可通过自身调节来改善。持续严重睡眠障碍则需到医院就诊。

因社会心理压力或者生活节奏的不规律,会引发失眠等症状。失眠、打鼾导致睡眠呼吸暂停疾病,周期性嗜睡综合征等,统称为睡眠障碍。长期睡眠障碍会引起心脑血管、代谢性疾病、焦虑症、抑郁症等一系列躯体和精神疾病。

据最新的中国睡眠指数报告显示,我国有大约31.2%的人存在严重的睡眠问题。北京市居民每天平均睡眠时间为7.6小时,睡眠不足和可能不足的居民约占24.9%。18到25岁女

性高于男性,但是65岁以上男性高于女性,成年人中郊区居民睡眠时间高于城区。

需要注意的是,北京儿童青少年睡眠不足的情况相对比较严重。北京市卫计委分析,电子产品的过度使用、课外的学习负担以及不良的睡眠习惯可能是主要原因。

如何防治睡眠障碍呢?北京市卫计委介绍,首先需要正视睡眠障碍。对于轻度睡眠障碍的人群,建议要改变自身压力环境,增强有氧运动,避免睡前激烈运动导致神经中枢兴奋,规律调整作息时间。

如果睡眠障碍持续发作,需要到相关医疗机构的睡眠障碍门诊就诊,专科门诊可根据患者的病情进行多学科分析,诊断评估,必要时可以接受住院睡眠监测和系统的治疗,采取精神心理治疗配合药物治疗以及行为干预治疗调整改善睡眠。 ■ 据《北京青年报》

图说 | TU SHUO

巨型金枪鱼拍出天价



1月5日,位于日本东京的著名海鲜市场筑地鱼市迎来新年首个交易日。当天,一条重达405公斤的蓝鳍金枪鱼拍出3645万日元的价格,约合人民币210万元。 ■ 据中新社

7000只鸭子“搬家”



2018年1月5日,越南朔庄省,约7000只鸭子铺满路面。鸭子在主人的引导下前往“新家”。Dinh Cong Tam拍摄下这震撼的画面,他表示一名46岁的农夫正在搬家,用了一种简易的方式将他的鸭子都搬走。 ■ 据中新社

爱的瞬间温馨不改



剪嘴鸥幼鸟刚破壳两天,是兄弟姐妹中最小的一只,因此总是被欺负、被抢食。然而鸟妈妈回来后,将捕来的小鱼第一个喂给它。兴许是为了表达对妈妈的爱和感谢,幼鸟展开自己瘦弱的翅膀环抱住妈妈的鸟喙,即便是寒冬腊月,这一瞬间温馨不改。 ■ 据人民网

发布 | FA BU

我国2016年GDP 最终核实为743585亿元

国家统计局5日发布公告,经最终核实,2016年,我国国内生产总值(GDP)现价总量为743585亿元,比初步核算数减少542亿元;按不变价格计算,比上年增长6.7%,与初步核算数一致。数据显示,2016年,第一产业增加值最终核实数为63673亿元;第二产业增加值为296548亿元;第三产业增加值383365亿元。

■ 据新华社

韩国统一部说 朝同意9日举行韩朝高级别会谈

韩国统一部5日确认,朝鲜同意9日在板门店韩方一侧“和平之家”举行韩朝高级别会谈。韩国统一部发言人白泰铉在当天举行的例行记者会上说,当地时间5日上午10时16分(北京时间9时16分)韩方收到朝鲜传来有关接受高级别会谈提议的文件。白宫4日发表声明称,美国总统特朗普与韩国总统文在寅当天通话时商定,两国军队将全力确保平昌冬奥会安全举行。 ■ 据新华社

说事 | SHUO SHI

最近北美有多冷 看看网友晒的图就知道了



受来自北极的强冷空气影响,美国、加拿大迎来罕见低温。新年第二天,纽约州的格伦斯福尔斯市气温跌至零下31摄氏度,为1968年以来最冷的一天。有加拿大网友晒图,他把叉子举在半空,不一会儿,拉上来的方便面马上冻住了。还有美国网友晒图,可能因为天气太冷,路边停车位油漆都冻碎了。 ■ 据《都市快报》

彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“7星彩”
第18002期开奖公告
本期开奖结果:9516414
全国联网电脑体育彩票
“排列3”开奖公告第2018005期
中奖号码:391
全国联网电脑体育彩票
“排列5”开奖公告第2018005期

中奖号码:39126
中国福利彩票3D玩法
第2018005期中奖号码:828
中国福利彩票15选5玩法开奖公告
第2018005期
中奖号码:01、03、06、08、11
中国福利彩票“七乐彩”玩法
第2018003期中奖号码:
基本号码:03、06、07、14、16、17、26
特别号码:05