

# 睡眠健康参考来了 推荐成年人晚11点前入睡

新华社北京电 全国爱卫办18日发布《睡眠健康核心信息及释义》，推荐成年人晚上10至11点入睡，早晨6至7点起床，其中老年人可早晨5至6点起床。

此信息及释义提出，不同年龄段人群所需睡眠时长不同，且因人而异。一般来说，学龄前儿童

每天需要10至13小时，中小学生8至10小时，成年人7至8小时，老年人6至7小时。

根据此信息及释义，良好睡眠质量通常表现为：入睡时间在30分钟以内（6岁以下儿童在20分钟以内）；夜间醒来的次数不超过3次，且醒来后能在20分钟内再次入睡；醒来后感到精神饱满、心情愉悦、

精力充沛、注意力集中。

根据此信息及释义，规律作息、劳逸结合、适量运动以及安静舒适的睡眠环境有助于保持良好睡眠。应避免熬夜，睡前饮酒喝茶，晚餐不宜过饱过晚，睡前尽量不要刷手机。

董瑞丰 李恒

## 国内

### 市场监管总局发布 《公平竞争审查条例实施办法》

据新华社北京电 记者18日从市场监管总局获悉，《公平竞争审查条例实施办法》于近日发布，将于今年4月20日起正式施行。

在细化审查标准方面，实施办法将条例规定的限制或者变相限制市场准入和退出、限制商品要素自由流动、影响生产经营成本、影响生产经营行为等四个方面的审查标准细化为66项具体情形，便于各级市场监管部门和政策措施起草单位准确理解、规范适用；明确例外规定中“没有对公平竞争影响更小的替代方案”“合理实施期限”等概念的含义，防止例外规定被滥用，损害市场竞争。

在健全审查机制方面，实施办法对起草单位开展公平竞争审查的程序和内容提出具体要求，明确听取利害关系人意见的方式和范围等；细化由市场监管部门会同起草单位开展公平竞争审查的政策措施范围和工作程序。

赵文君

## 国际



### 飞机坠毁

17日，救援人员在洪都拉斯罗阿坦岛的飞机坠毁事故现场附近搜救。一架载有至少15人的小型飞机17日晚在洪都拉斯北部坠毁，目前已发现有6人遇难。

新华社发

## 文体

### 20日17时1分迎来春分节气

据新华社天津电 如果惊蛰是一首唐诗，那么春分便是一阙宋词。北京时间3月20日17时1分将迎来春分节气，它是春天的中点。此时节，北方初暖，江南未热，似乎进入了一个刚刚好的天气状态。

春分，是春季的第四个节气，春色从此分，春意从此浓。“雨霁风光，春分天气。千花百卉争明媚。”春分时节，我国多地气温已经回升到10摄氏度左右。这时节，风轻草软，桃树、杏树、梨树竞相吐蕊绽放。

春色正中分，人间恰良辰。在这个花红柳绿、草长莺飞的大好时节，沐浴着春分的阳光，愿每一个人都能心怀明媚，步履不停，追寻光，成为光，散发光，成就更好的自己。

周润健

### 国乒公布澳门世界杯参赛名单

据新华社北京电 中国乒乓球队18日公布了2025年国际乒联男子及女子世界杯的参赛名单，王楚钦、孙颖莎等10位运动员将出战本次赛事。

单打世界杯将于4月14日至20日在中国澳门举行。国乒男单参赛运动员为林诗栋、王楚钦、梁靖崑、林高远、黄友政，女单参赛运动员为孙颖莎、王曼昱、王艺迪、陈幸同、蒯曼。苏斌 岳冉冉

### 梅西因伤缺席两场世预赛

据新华社布宜诺斯艾利斯电 17日，阿根廷国家队公布本期2026年美加墨世界杯南美区预选赛大名单，梅西因伤缺席阿根廷对阵乌拉圭队、巴西队的两场比赛。

张铎 王钟毅

### “西电东送”新通道开建

据新华社北京电 国家电网3月18日宣布，大同一怀来—天津南1000千伏特高压交流工程当日开工建设，这是我国“西电东送”的新通道，计划于2027年6月建成投运。

大同一怀来—天津南特高压工程起于山西大同，途经河北燕山山脉和海河流域，止于天津滨海新区，新建双回线路长度770千米。建成后，华北将新增一条贯通山西、河北能源基地与天津负荷中心的能源“大动脉”，进一步完善华北特高压主网架结构，满足山西、河北电力送出和天津电网负荷增长需求，全面提高京津冀电网安全稳定水平和抵御严重故障风险能力，更好服务京津冀协同发展。

戴小河



### 面塑盛典

18日，在山西省岚县岚城镇，人们欣赏面塑作品。当日是农历二月十九，每年农历这一天，吕梁山区的山西省岚县岚城镇的乡亲们都会将精心制作的面塑摆上街头进行展示，形成一条百米长的“面塑长河”。这些面塑作品造型各异、精巧绝伦，寄托了人们对美好生活的期盼。2014年，岚县面塑被列入国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

新华社发

### 美滞留宇航员启程返航

据新华社华盛顿电 美国太空探索技术公司“龙”飞船搭载包括因“星际客机”飞船故障滞留国际空间站的美国宇航员威尔莫尔和威廉姆斯在内的4名宇航员，于美国东部时间18日凌晨脱离国际空间站，启程返回地球。

美国航天局的直播画面显示，“龙”飞船于美国东部时间18日1时05分（北京时间18日13时05分）脱离空间站启程返航。飞船计划于当天17时57分（北京时间19日5时57分）左右在佛罗里达州附近海域溅落。

据美航天局介绍，4名宇航员在太空期间进行了诸多科学实验和技术演示，包括太空微生物研究、太空环境如何影响人体健康及植物生长、卫星新材料研究等。

### 美重启美墨边境墙建设

据新华社电 美国国土安全部长克丽丝蒂·诺姆日前在社交媒体上发布一段视频，宣布美国将在亚利桑那州美墨边境增建7英里（约11.27公里）的边境墙：“我们将继续‘让美国再次安全’。”美国媒体报道说，这是特朗普政府重启边境墙建设。

2019年2月，特朗普宣布南部边境情况构成“国家紧急状态”，随后动用总统权力，绕过国会正常拨款程序，动用防务经费建造边境墙，引发一系列政治风波和法律争端。特朗普第一任期内，“隔离墙”建成约700公里，其中大部分是替换原有的边境隔离设施，少数是新建的墙体。美墨边界线长约2000公里。拜登上任后宣布结束这一“国家紧急状态”，叫停边境墙项目。

自第二任期上任以来，特朗普签署多道行政令，宣布南部边境进入紧急状态，全面制止非法移民入境。与此同时，美国用飞机强制向拉美国家遣返非法移民，给移民戴上手脚镣，招致国际社会谴责。



### 合唱大赛启动

18日，北京海淀春之声合唱团成员在“昭君杯”首届全国老年合唱大赛发布会后与歌唱家邓玉华（前右二）交流。当日，“昭君杯”首届全国老年合唱大赛在北京国家大剧院正式启动。大赛以“银龄之声·合唱中国”为主题，面向全国50岁至75岁的老年群体开放。比赛采用“线上海选+线下竞演”的模式，复赛、决赛和颁奖晚会将于中秋节期间在湖北省兴山县昭君村举行。

新华社发