

习近平对东航客机坠毁作出重要指示 要求全力组织搜救 妥善处置善后 加强民航安全隐患排查 确保航空运行绝对安全

李克强作出批示

新华社北京3月21日电 3月21日14时38分许,东方航空公司MU5735航班执行昆明—广州任务时,在广西梧州市上空失联并坠毁。机上载有乘客123人、机组人员9人。

事故发生后,中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平立即作

出重要指示,惊悉东航MU5735航班失事,要立即启动应急机制,全力组织搜救,妥善处置善后。国务院委派领导同志靠前协调处理,尽快查明事故原因,举一反三,加强民用航空领域安全隐患排查,狠抓责任落实,确保航空运行绝对安全,确保人民生命

绝对安全。

中共中央政治局常委、国务院总理李克强作出批示,要求全力以赴搜寻幸存者,尽一切可能救治伤员,妥善处理善后事宜,做好遇难者家属安抚和服务,实事求是、及时准确发布信息,认真严肃查明事故原因,采取有力措施加强民航安

全管理。

根据习近平指示和李克强要求,中国民航局、应急管理部等有关部门已派出工作组赴现场指导处置,并调派广西、广东两地救援力量赶赴现场参与救援。目前,现场救援、善后处置及事故原因调查等工作正在进行中。

东航专项工作组已赶赴现场

新华社上海3月21日电(记者贾远琨)记者21日从东航集团了解到,东航已启动应急机制,成立了航空器处置、事故调查、家属援助、后勤保障、法律支持、公共关系、安全保卫、财务保险、客货处置等9个专项工作小组,并于第一时间乘机

飞赴事发地点,航班已于当日18点起飞。

2022年3月21日,东航云南有限公司一架波音737客机在执行昆明—广州航班任务时,于广西梧州上空失联并坠毁。

东航已开通家属应急援助专线4008495530。



这是3月21日搜救人员在广西藤县坠机现场发现的飞机残骸(手机照片)。民航局已启动应急机制,派出工作组赶赴现场。新华社发(武警广西总队供图)

广西已派出专家组前往藤县开展紧急医学救援

新华社南宁3月21日电(记者黄凯莹、农冠斌)21日下午,一架东航波音737客机在广西梧州市藤县埌南镇莫埌村坠机。记者从广西壮族自治区卫生健康委员会了解到,目前自治区卫健委已组织12名重症、烧伤、骨外科、创伤等专家赶赴藤县开展医学救援工作。

同时,梧州市卫健委已派出80多名医护人员、36部救护车赶到现场,在现场设立救护点,安排好一、二线救治医院,设立快速通道,并准备血液以及各类抢救物资和设备。

广西各地首批心理专家50余人正在陆续赶往现场。

数了1000只羊还没睡着,怎样才能摆脱特“困”生?

新华社记者帅才、黄筱

数了1000只羊还没睡着,怎样才能摆脱特“困”生?“90后”“00后”也有失眠困扰?追崇保健品、忌讳安眠药?3月21日世界睡眠日之际,记者调查发现,睡眠问题成为很多人的困扰。多位受访专家指出,“睡眠欠债”太多危害大,告别特“困”生,要身心同治、综合调理。

特“困”生年轻化趋势明显

中国睡眠研究会等机构发布的《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示,我国44%的19至25岁年轻人熬夜至零点以后,19至35岁青壮年是睡眠问题高发年龄段。特“困”生年轻化趋势明显。

高三学生李翔军饱受睡眠障碍的痛苦,每天身体很疲倦,大脑却不困,睡前闭着眼睛逼迫自己数羊,却越数越精神,第二天不得不没精打采地继续去学习。最近他到长沙市中心医院就诊,发现自己患上了慢性失眠症。

长沙市中心医院神经内科副主任贺国华告诉记者,近年来,医院收治的患上睡眠障碍的人群以年轻人为主,其中学生比例较大,很多学生压力大、长期睡眠不足。

湖南省第二人民医院精神科主任周旭辉介绍,新冠肺炎疫情期间,一些青少年在家上网课,作息不规律,有些学生晚上也在刷手机看视频,睡眠质量令人担忧。

中南大学湘雅医院神经外科教授李学军分析,过度使用电子设备加剧青

少年睡眠障碍的发生,夜间暴露在手机和平板电脑发出的低强度光线下,使得褪黑素合成减少,昼夜节律紊乱,睡眠质量降低。

“失眠是一种睡眠异常症状,它可能是人体生理功能、生物节律出现异常的信号。失眠主要是心失所养和心神被扰所致,很多人是‘心病’导致失眠。”浙江省立同德医院心身科主任马永春介绍。

目前工作压力、学习压力是青少年失眠的重要诱因,尤其是初三和高三学生面临升学考试,学习压力大,经常性睡眠不足、存在睡眠障碍,这些睡眠问题让孩子出现精神不佳、神经衰弱或抑郁等问题,甚至有的孩子因为失眠无法上学。

追崇保健品、忌讳安眠药

随着睡眠障碍年轻化趋势,“90后”“00后”也逐渐重视起这个问题,通过各种途径寻求“自我救赎”,而在保健品市场上悄然走红的褪黑素成为他们的首选。

杭州某互联网公司程序员陈涛经常熬夜加班到夜里一两点,“过了正常要睡觉的时间,回到家躺在床上虽然身体很累,却睡不着。”陈涛被同事推荐购买了一款褪黑素保健品,吃了两个多月,“好像也并没有太大改善,但心理上可能会有暗示,今天我吃褪黑素了,晚上应该能睡着了。”陈涛说。

浙江省精神卫生中心医疗办公室

副主任陈正昕介绍,褪黑素其实也有依赖性,不建议长期使用,它针对中老年褪黑素分泌减退会有一定作用,大部分青少年并不存在分泌减退问题,所以作用不太大。

“追捧保健品、褪黑素,但是忌讳安眠药,是一个常见的现象。”陈正昕补充道,很多人还是对安眠药有抵触心理,觉得它副作用强、依赖性强,而且觉得吃安眠药不想让家人朋友知道,有病耻感。

“但其实这是一种误解,安眠药不可怕,解决失眠问题它是最快速有效的,只要遵医嘱服用,就不用担心依赖问题,但是切忌服药期间摄入酒精,严重时可能会有生命危险。”陈正昕说。

告别特“困”生 好好睡个觉

湖南省第二人民医院睡眠障碍及神经症科主任曾宪祥指出,偶尔失眠没有关系,大多数人都会发生,关键是不能让偶尔失眠变成慢性失眠,连续一周失眠或者一个月中每周超过三天失眠应尽快就诊。

贺国华建议,青少年应戒掉睡前玩手机的习惯,多参加户外运动;睡眠障碍者要积极调整作息规律,如果严重失眠短期内得不到改善,又影响工作和生活,可以在医生指导下适量服用安眠药改善睡眠。

“除了环境、床具等要适宜睡觉,防止预期焦虑也是需要注意的。”马永春

说,有不少病人会给自己暗示,比如今天晚上一定要11点睡着,睡不着的时候则总是看时间,反而给人睡增加了压力。

针对睡眠障碍人群,曾宪祥提醒,合理安排工作时间、工作量,提高工作效率,缓解家庭关系、亲子关系,缓解睡前焦虑情绪。核心还是定时睡觉、定时起床,不要在床上做任何与睡眠无关的事情。可以尝试放松疗法,晚上上床之后,可以放慢、加深呼吸,让全身肌肉放松,进入身心松弛状态。

此外,专家表示,睡得好、睡得不好,睡得多、睡得少更多是人的主观感受,比如一些人“秒睡”“入睡快”其实也是疾病征兆。长沙市中心医院耳鼻喉头颈外科副主任医师周定刚介绍,有很多患上睡眠呼吸暂停综合征的人,看上去睡眠很好,躺在床上就“秒睡”,睡觉就打呼噜,很多人认为这是“睡得香”,其实恰恰相反。

周定刚说,睡眠期间呼吸反复暂停,长年累月下来,身体各重要部位缺血缺氧,容易诱发脑血管病、心梗、呼吸系统疾病等,“鼾症就像睡眠中的‘沉默杀手’,长期嗜睡或肥胖伴经常打鼾者要及时就医,排除睡眠呼吸暂停综合征。”

马永春表示,睡眠方式和时间需要根据个性化的生活方式和习惯调整,可以以早上起来人是否舒服、精神状态如何来做初步判断。

新华社长沙3月21日电