

国家发出健康睡眠倡议

成年人每天应保持7到8小时睡眠

医学会副会长、中国疾控中心主任高福向全社会发出健康倡议：成年人每天应保持7到8小时睡眠，同时应规律作息，积极调适心理，有了睡眠问题及时就医。

我国成年人的睡眠情况到底如何？近日发布的《健康中国行动（2019—2030年）》显示，当前我国成人每日平均睡眠时间为6.5小时。对此，健康中国行动提出倡导性目标：从2022年到2030年，成人每日平均睡眠时间要保持在7到8小时。

高福说，目前我国居民的睡眠障碍以及带来的身心疾病问题日益突出。调查显示，我国有4亿多人受睡眠问题的困扰，近六成的儿童青少年睡眠不足。最新研究表明，长期睡眠不足会加大心脑血管疾病、抑郁症、糖尿病和肥胖的风险，损害认知功能、记忆力和免疫系统。与睡眠相关疾病有80多种。

专家指出，成年人保持7到8个小时睡眠是有科学依据的，对健康也是最有利的。但出于各种各样的原因，大多数人的睡眠时间都在

缩短，睡眠障碍患病率特别是失眠现患率呈上升趋势。

谁“偷”走了我们的睡眠？中国睡眠研究会理事长、北京大学人民医院睡眠中心主任韩芳说，一方面是因为经济社会的发展，人们感觉竞争激烈、压力比较大；另一方面是不良生活习惯导致，如习惯性熬夜、沉迷手机等。此外，人口老龄化也加重了睡眠问题。

如何考量我们的睡眠健康？失眠现患率，也就是睡眠相关量表监测出的失眠人数占调查总人数的比例，成为关键。此次健康中

国行动提出，失眠现患率的上升趋势预期从2022年起将得到减缓。

韩芳表示，睡眠问题需要整体、科学地应对。每个人可以通过自律、健康生活，做到预防在先。但如果睡眠问题发展到影响日常工作、生活的地步，就不能光靠自我调整，应及时就医。

对此，健康中国行动也提出，鼓励医疗机构开展睡眠相关诊疗服务，提供科学睡眠指导，减少成年人睡眠问题的发生。②6

（据新华社）

要闻窗

- 中共中央办公厅、国务院办公厅印发《天然林保护修复制度方案》。
- 最高检公布废止司法解释性质文件和规范性文件46件。
- 今年上半年，全国累计新增减税降费11709亿元，其中减税10387亿元。
- 河南推出21条措施优化政府采购。



首批女司机亮相动车组

今年5月，中国铁路西安局集团有限公司启动了女动车组司机学员的选拔工作，29名女动车组司机学员于近日迎来登车观摩培训等课程。培训合格者将成为我国首批女动车组司机，驾驶动车组列车为广大旅客服务。②6（据新华社）



工信部列出时间表

携号转网加速

7月23日，国新办举行新闻发布会，工信部有关负责人就社会关注的热点话题进行回应。

针对公众关心的携号转网话题，工信部信息通信发展司司长闻库说，工信部已组织3家基础电信企业和中国铁塔公司制定了系统建设改造、联调联测、提供服务“三阶段”工作时间表，部署在全国推进携号转网工作。目前，5个试点省市共完成了230万用户携号转网工作。

“运营系统进行全面更新，需要做很多复杂细致的工作。同时，要对银行、保险、证券以及互联网企业等第三方平台进行同步改造。”闻库说，携号转网全面铺开，还要妥善应对数据量庞大、业务涉及面广等挑战。

工信部将在全国系统建设改造完成后，组织开展全国联调联测工作，并制定携号转网服务管理暂行办法，推进同步改造，组织开展监督检查，确保用户体验良好。

此外，针对5G下一步应用规划，闻库说，中国一直秉承开放、共同发展的理念，包括英特尔、高通等在内的国际企业也表态全力支持中国5G商用部署。目前，国内几家运营商都已开始部署相应网络并逐步征集试验用户。②6（据新华社）

国家税务总局推出10条便民办税缴费新举措

城镇土地税和房产税合并申报

7月23日，国家税务总局发布通知，决定推出10条便民办税缴费新举措，更好地服务纳税人、缴费人。

国家税务总局新闻发言人付树林表示，根据党中央“不忘初心、牢记使命”主题教育工作部署，国家税务总局针对今年

上半年减税降费政策落实中纳税人、缴费人反映的问题，检视并整改推出这些新举措，着力解决好纳税人、缴费人反映强烈的痛点、堵点和难点。

具体来看，这10条新举措包括推行税收优惠清单式管理，扩大出口退税无纸化申报范围，优化

增值税发票查验平台功能，提供应抵扣发票信息提醒服务，推动办税事项容缺办理，规范统一自助办税事项，探索证明事项告知承诺试点，推行纳税人网上解锁报税盘，推行城镇土地使用税和房产税合并申报，加大部门间信息共享力度。

国家税务总局称，各级税务机关要认真落实减税降费各项政策规定，把检视问题贯穿始终，进一步转变作风，切实抓好便民办税缴费10条新举措的落地生效，真正为纳税人和缴费人办实事、解难题。②6

（据新华社）

分时段差异化收费

河南高速惠民生

记者从河南省交通运输厅获悉，为进一步降低物流成本，支持实体经济发展，将对通行河南省高速公路的货车继续实行分时段差异化收费政策，该优惠政策期限从2019年8月1日持续至2019年12月31日。

根据该政策，在今年8月1日至12月31日期间，当日20时至次日6时期间驶离河南省高速公路收费站口并持有ETC非现金支付卡的货车可以享受9折优惠，其他货车享受9.5折优惠，与其他优惠政策不叠加。

河南省交通运输厅相关负责人表示，2017年8月1日，河南省在全国率先实行高速公路货车分时段差异化收费政策。该优惠政策吸引货车从普通公路转移至高速公路行驶，降低了普通公路交通压力和安全事故率，也降低了高速公路白天忙时客货混行的比例。②6（据新华社）

南石医院眼科医院

广告

全飞秒

近视摘镜

军检学生手术给力补贴

冷超乳

白内障

特困家庭手术免费补贴

角膜塑形技术控制青少年近视进展、小儿斜弱视治疗
德国蔡司优视力验光配镜、干眼治疗中心、眼底病免费筛查

地址：建业凯旋广场11号楼 电话：6368 8899