

“屏幕哄睡”影响“睡眠开关” 青少年如何睡个好觉？

□新华社记者 张建新 栗雅婷

如今，刷手机已成为不少青少年的“睡前仪式”——有人用短视频缓解学业压力，有人靠聊天、刷资讯“放空”，甚至有人把手机当作催眠工具。然而这种看似平常的“屏幕哄睡”，却会悄悄对青少年的睡眠和情绪产生不良影响。

当学业的压力与成长脚步不期而遇，青少年如何才能睡个好觉？

晚上“屏幕哄睡”，白天疲惫不堪

白天学业繁重，睡前狂刷手机，已成为不少青少年的生活常态。然而，这样的“睡前仪式”换来的并非真正的放松。

天津高二学生小雨表示，在紧凑的学习节奏下，睡前时光是她和同学们难得的专属时间。为了解压，大家都习惯躺在床上刷短视频、回消息，常常一看就到深夜12点多，有时甚至凌晨2点才疲惫入睡。

“睡前玩手机时觉得很放松，舍不得让这段完全属于自己的时间溜走。但熬夜刷手机后，白天会觉得又困又累，心烦意乱。”小雨坦言，“屏幕哄睡”的“后遗症”让她有点吃不消。

小雨的家长也慢慢发现，原本温和开朗的孩子，变得越来越敏感易怒，成绩也明显下滑。经过专业医疗机构诊断，小雨情绪困扰的主要根源在于长期“屏幕哄睡”引发的睡眠紊乱。

睡眠对青少年健康的影响不容小觑。全国爱卫办2025年发布的《睡眠健康核心信息及释义》指出，青少年睡眠不良主要与学业压力、电子设备的使用以及不规律的作息等有关。长期睡眠不良影响学习能力、免疫力、生长发育等，甚至产生心理和精神问题。

蓝光“欺骗”大脑，影响“睡眠开关”

睡前刷手机，明明越刷越困，怎么还会影响睡眠和情绪？

“问题就出在手机屏幕发出的蓝光上。”天津市安定医院儿童青少年心理科主任孙凌表示，手机、平板等电子屏幕发出的短波蓝光，会直接“阻止”大脑分泌褪黑素，而青少年的大脑往往还未完全发育成熟，对蓝光更加敏感。

孙凌介绍，褪黑素就像是身体的“睡眠开关”，傍晚天暗下来，褪黑素开始分泌，让人慢慢感到困倦，到凌晨时分泌最多，让人睡得安稳。可如果睡前一直

刷手机，蓝光便会“欺骗”大脑，让大脑以为还是白天，“睡眠开关”就会被推迟打开，孩子入睡时间越来越晚。

入睡时间推迟不仅会导致睡眠不足，还会影响青少年的情绪调节。天津市安定医院睡眠医学科主任张新军表示，一整晚完整的睡眠，并非一种静止状态，而是由快速眼动睡眠（REM 睡眠）和非快速眼动睡眠（NREM 睡眠）两个阶段交替构成的循环。REM 睡眠与记忆整合、情绪调节和学习功能密切相关，NREM 睡眠则是体力与精力恢复的关键时期。

“REM 睡眠就像大脑的‘情绪排毒站’。”孙凌表示，白天孩子承受的学业压力、积累的负面情绪，都会在这个睡眠阶段被慢慢整理、释放，帮大脑恢复平静。而长期“屏幕哄睡”会让 REM 睡眠时间大幅减少，大脑没法完成“情绪排毒”，负面情绪便会越积越多。

专家提醒，青春期本就是情绪波动的敏感时期，体内激素变化让孩子容易出现情绪起伏，而“屏幕哄睡”带来的睡眠紊乱，则会进一步放大这种波动，导致情绪问题和睡眠问题互相影响，进入恶性循环。

放下手机，睡个好觉

睡眠是情绪的稳定器，也是青春期成长的养分。专家提醒，“屏幕哄睡”看似便捷，实则代价沉重，要想睡个好觉，还需规律作息，优化睡眠环境。

孙凌建议，手机不该成为哄睡工具，家长应严格控制青少年睡前电子屏幕使用时间，睡前1小时关掉所有电子设备，可换成纸质书、听舒缓音乐等温和的放松方式。

“坚持每日规律作息对于优质睡眠十分重要。青少年白天可接受充足的自然光照，进行适度的体育锻炼。这些都有助于稳定生物钟，减少睡眠片段化，从根本上促进深度睡眠的产生。”张新军说。

天津市安定医院儿童青少年心理科主治医师李泊萱说，家长还应为青少年营造优质的睡眠环境，保持卧室黑暗、安静，减少蓝光干扰，帮助褪黑素正常分泌；选择合适的床垫和枕头，卧室的温度应适宜，避免过冷或过热。

面对学业压力，家长和老师应及时关注青少年的心理健康，当青少年出现压力过大或情绪问题时，应给予充分的理解和支持，帮助他们学会调节情绪，缓解压力。

世界睡眠日来临之际，愿每一位青少年都能摆脱“屏幕哄睡”的困扰，睡足觉、睡好觉，在成长路上从容前行。
(新华社天津3月20日电)

美以伊战事 如何搅动世界经济

□新华社记者 宿亮 闫洁

诺贝尔经济学奖得主约瑟夫·施蒂格利茨日前接受媒体采访时说，美国和以色列袭击伊朗引发地缘局势紧张将给世界经济带来灾难性后果，令不确定性达到新的高度，如同向美国和世界“经济”投掷了一枚手榴弹。

美以袭击伊朗引发的战事持续升级，导致霍尔木兹海峡通行受阻。作为全球关键的能源和物资运输通道，海峡“梗阻”给世界经济带来冲击，其产生的负面外溢效应或许在战事结束后很久都难以消退。

全球经济遭遇“动脉梗阻”

霍尔木兹海峡运输的原油约占全球石油运输总量的五分之一，天然气约占五分之一。另外，相当比例的化肥、化工产品等全球农业和制造业原材料都要经过这一海峡运往世界各地。

战事发生后，海峡航运停滞对区域内国家经济运行的影响很快显现，也给全球主要进口地区带来严重的供应不稳定风险。

随着冲突扩大，航运市场剧烈动荡。多家保险机构开始取消或限制相关航线的保险服务，进而推高运输成本。有保险经纪公司指出，风险溢价正在推高全球航运费用。

战事不仅影响全球加油站，还影响普通人的餐桌。霍尔木兹海峡承载了海湾国家关键粮食产品的运输，也承载了相当比例的氮肥等化肥的全球供应。

在北半球春耕季节，一旦化肥运输延误，当地农业发展将受到显著影响。世界报业辛迪加网站撰文指出，战事如持续延宕，或将引发“全球粮食危机”。

工业原材料价格普涨

“生产无法像开关灯那样随意启停。”毕马威首席经济学家戴安娜·斯旺克日前表示，油价不会简单因为战事结束就恢复正常，重启闲置产能、修复基础设施也需要相当长时间。这意味着，依赖原油作为关键原材料的制造业可能在相当长时间内都面临较大风险。

能源是燃料，更是制造业基础。战事冲击正从原油一环一环传导至全球产业链末梢。例如，卡塔尔天然气断供导致全球氦气价格翻倍。作为半导体制造关键材料，氦气涨价引发产业链面临不确定性。《韩国时报》透露，韩国芯片企业已开始全面检查氦气库存，寻找替代来源。

又如，硫磺作为化肥、芯片和金属加工的重要基础原材料也因霍尔木兹海峡断航价格大涨。重要原材料石油断供，导致下游依赖这一原材料的化工厂纷纷减产、停工。全球聚乙烯供应也因海峡断航受到影响。

另外，铝等基本金属因为能源和运输成本增加涨价。铝广泛用于汽车、航空和新能源设备，其价格波动直接传导至制造业部门。

从能源、化工到金属材料，霍尔木兹海峡“梗阻”正在暴露全球制造业的脆弱性。有分析人士表示，当前工业生产面临的问题已不是“成本高不高”，而是“原料有没有”。

地缘风险扰动资本定价

分析显示，美以伊战事正在给全球市场带来一种深刻影响，即资本不再基于经济增长和商业盈利的预期进行定价，而是转向对战事、能源和通胀风险的重新评估。

战事发生后，全球主要石油公司总市值两周内增加超过1300亿美元。英国《金融时报》日前报道，美以伊冲突爆发以来，国际油价震荡走高，美国石油生产商今年有望获得超过600亿美元“意外之财”。

与此同时，原本作为全球经济增长重要策源地的新兴市场则遭遇经济动荡。随着战事延宕，投资者纷纷转向避险资产，造成股市、债市和大宗商品价格同步震荡，严重扰乱了新兴市场资本流动。

《日本经济新闻》报道，高油价造成各方面成本膨胀，叠加资本外流，容易引发新兴市场经济体本币贬值，进而给这些经济体带来输入型通胀。

更深层变化在于，资本的风险偏好正在系统性收缩。在对当前技术进步和经济增长极为重要的高端制造等领域，资本态度趋于谨慎，因为“地缘风险溢价”显著上升会导致企业估值下降。当战事、能源与供应链成为影响资产价格的核心变量，资本市场开始担心，全球经济恐将进入一个充满更大不确定性的新阶段。
(新华社北京3月19日电)



德国车主涌入波兰加油站

3月16日，车辆通过德国和波兰边境的奥德河界桥从德国奥德河畔法兰克福驶向波兰斯武比采。美以伊战事升级，国际能源市场震荡加剧，在高峰时段，桥面上常常排起长队。德国正加强监管措施，以应对大量德国车主涌入波兰加油站的情况。
新华社记者 张豪夫 摄