

跨半球连亚非!

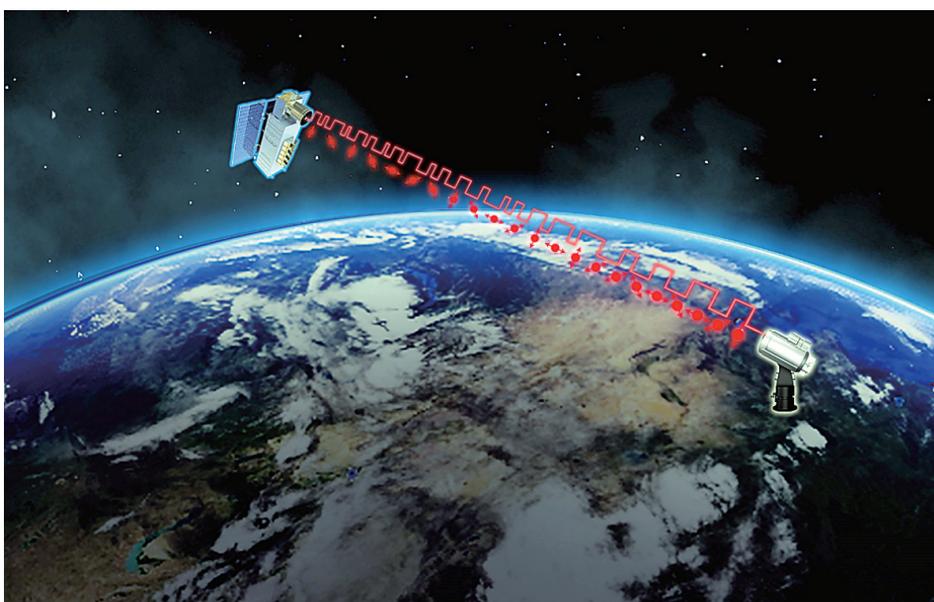
中国首次实现上万公里星地量子通信

新华社合肥3月20日电 记者从中国科学技术大学了解到，该校科研人员潘建伟、彭承志、廖胜凯等与国内外多个科研团队合作，在国际上首次实现量子微纳卫星与小型化、可移动地面站之间的实时星地量子密钥分发，在单次卫星通过期间实现了多达100万比特的安全密钥共享，并在中国和南非之间相隔12900多公里距离上建立了量子密钥，完成对图像数据“一次一密”加密和传输，为实用化卫星量子通信组网铺平了道路。

基于量子密钥分发的量子保密通信是迄今唯一可实现“信息论可证”安全性的通信方式，将大幅提升现有信息系统的信息安全传输水平。利用卫星平台进行自由空间量子密钥分发，能够突破光纤等传输限制，实现全球范围的量子保密通信。

此前中国科研人员利用“墨子号”量子科学实验卫星首次实现了星地量子密钥分发，然而其成本高、覆盖面有限。科研人员尝试发射造价更低、身材更“苗条”的量子微纳卫星，多颗组网构建高效率、实用化、全球化量子通信网络。

2022年7月，中国发射国际首颗量子微纳卫星。“这颗量子微纳卫星”的成本只有“墨子号”的二十分之一，卫星自重、载荷重量也降低约一个数量级，但光源频率提



这是量子微纳卫星“济南一号”星地量子密钥分发实验示意图。

新华社发

升约6倍。”廖胜凯说，研究团队同时升级了小巧轻便的地面站系统。

此次，量子微纳卫星与中国济南、合肥、武汉、北京、上海以及南非的斯泰伦博斯等地面光学站建立光链路，实现实时星地量子密钥分发实验。以卫星作为

可信中继，研究团队进一步实现了相距12900多公里的北京站和南非斯泰伦博斯站之间的密钥共享和数据中继。

这一研究工作为未来发射多颗量子微纳卫星构建“量子星座”奠定了坚实基础，不仅为大规模实用化量子通信网络的建设提供了

关键技术支撑，更为量子互联网的全球部署开辟了新的发展路径。

3月20日，国际权威学术期刊《自然》杂志在线发表了这一成果，审稿人称赞此成果是“技术上令人钦佩的成就”“展示了卫星量子密钥分发技术的成熟”。

我国部分基层医院将部署“AI儿科医生”

新华社北京3月20日电 20日，记者从国家儿童医学中心、首都医科大学附属北京儿童医院了解到，由国家儿童医学中心推动研制的儿科医学大模型“福棠·百川”将在北京市海淀区、经济技术开发区社区医院、河北省150余家县级医院部署，推进AI儿科医生临床应用。

据介绍，这款AI儿科大模型拥有儿童常见病及疑难病症的立体化知识体系，能够采用儿科“循证模式”为患儿制定科学、个性化的诊疗方案。模型整合了超过300位北京儿童医院知名儿科专家的临床经验和数十年脱敏后的高质量病历数据。面对患者家长时，能自主进行多轮问诊。

国家儿童医学中心主任、北京儿童医院院长倪鑫表示，“福棠·百川”AI儿科医生基层版、专家版这两款应用将率先以国家区域医疗中心、儿科医联

体、县级三甲医院、社区医院等多种场景为试点，通过云端部署或本地化部署，采用真实医生+AI医生的“双医生制”，赋能全国儿科诊疗能力提升。

“AI儿科医生基层版将助力基层一线儿科诊疗水平提升。”倪鑫介绍，以儿童病毒性脑炎诊断为例，该病延误治疗危害大，但其早期症状与感冒非常相似，基层医生识别难度较高。AI儿科医生及其病情询问功能，可形成儿童病毒性脑炎的初步诊断，并给出检查检验建议。

记者了解到，AI儿科医生专家版已率先于2月13日在北京儿童医院“上岗”，开启“AI儿科医生+多学科专家”的双医并行多学科会诊模式。1个多月来，AI儿科医生已参加10余次疑难罕见病多学科会诊、儿科大查房等，诊疗结果与北京儿童医院专家会诊结果吻合率达95%。

带动销售669.5亿元!

超4200万消费者申请手机等数码产品购新补贴

新华社北京3月20日电 记者20日从商务部获悉，截至3月18日，已有4219.3万名消费者申请了5225.1万件手机等数码产品购新补贴，完成购买2254.6万件，销售669.5亿元。

《手机、平板、智能手表(手环)购新补贴实施方案》发布以来，实施成效显著。根据国家统计局数据，1至2月，通讯器材类零售总额1594亿元，同比增长26.2%，增速比2024年同期高10个百分点，在16大类消费品增速中位列第一。

手机等数码产品购新补贴政策自1

月20日在全国陆续落地以来，有效激发了消费市场活力。第三方数据显示，政策启动首周全国手机销量突破1000万部，是2020年以来销量最高的一周；环比增长73.8%，是2018年以来增幅最高的一周。

补贴政策带动下，手机消费市场结构向中高端迁移。平台企业数据显示，2000元至4000元、4000元至6000元手机市场份额分别为22.1%、22.3%，较补贴前分别增加8.1个、6.9个百分点。政策启动首周，搭载AI大模型功能的手机销量环比增长102.5%。

电子产品“偷”走睡眠，科学助眠怎么做?

你的睡眠健康吗?

充足睡眠是保障身心健康的重要条件，但在被电子产品包围的现代生活中，不少人面临“睡不着”“睡不醒”“睡不好”等问题。2025年中国睡眠健康调查报告指出，从睡眠质量上来看，经常睡前使用电子产品的人群睡眠质量显著下降。抛开为了睡个好觉而使用的助眠“神器”，要拥有良好睡眠，可以有哪些方法?

被手机“偷”走的睡眠

“半夜不睡，白天崩溃”——这样的窘境困扰着不少职场人群。中国睡眠研究会等机构发布的2025年中国睡眠健康调查报告显示，我国成人平均睡眠时长为7.06至7.18小时，18岁及以上人群睡眠困扰率为48.5%，且随着年龄的增长，睡眠困扰率逐渐上升。

是什么在“偷”走我们的睡眠? 全国爱卫办日前发布的《睡眠健康核心信息及释义》指出，熬夜、睡前长时间使用电子产品，会对睡眠产生不良影响。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时间等有关；职业人群睡前尽量不要刷手机。

“忙了一整天，只有睡前这段时间可以自主支配，忍不住放任自己多‘刷’会手机，结果越睡越晚，甚至放下手机了也难以睡着。”接诊

过程中，北京大学第六医院睡眠医学中心副主任范滕滕经常听到这样的描述。

范滕滕说，长期睡前“刷”手机会抑制褪黑素分泌，容易引发“睡眠时相延迟”，表现为夜间亢奋难以入睡、白天学习工作时容易嗜睡。

广西壮族自治区人民医院睡眠医学科主任赵明告诉记者，“半夜不睡”的患者有的是因为“睡不着”，有的是“能睡着但睡不好”，表现为睡眠质量差、多梦、醒来感觉疲惫、思绪不宁等。

“入睡困难、睡眠维持困难、早醒等都是睡眠障碍的表现。如果已影响到健康和日常的工作生活，应及时到医疗机构寻求专业帮助。”赵明说。

“缺觉”的影响不容小觑。根据《睡眠健康核心信息及释义》，长期睡眠不良会导致反应迟钝，注意力、记忆力等认知功能下降，学习工作效率降低，还会降低机体免疫力，增加感染性疾病、心脑血管疾病等患病风险。

不能迷信助眠“神器”

放下手机还是睡不着?从助眠香薰、助眠音乐、助眠枕头，到睡眠监测手环、经颅微电流刺激助眠仪、脑波共振助眠产品……近年来，人们对助眠产品的需求日益增加。

不过，专家提醒，如果过度依赖这些“助眠神器”，效果可能适得其反。

范滕滕表示，对于一些睡眠监测手环显示的“深睡眠不足”“睡眠评分低”等评判，不必过度焦虑。相比医用级多导睡眠监测，手环无法监测脑电波、眼球运动等关键指标，结果可能差异较大。

此外，有的“助眠神器”使用不当会对身体健康造成更大损害。专家提示，癫痫患者或有癫痫病史的人群应谨慎使用经颅微电流刺激助眠仪等设备，以免使用不当诱发癫痫。

专家还提醒，一些助眠保健品也应正确看待。以近年来的“网红”助眠保健品褪黑素为例，范滕滕说，因熬夜、跨时区出差导致的短期睡眠时相延迟，可服用褪黑素帮助调整作息，但长期服用可能会抑制自身褪黑素分泌，影响自身内分泌平衡。

改善睡眠，学会放下、放松、放空

专家提醒，不仅要放下手机，真正改善睡眠的关键在于生活方式的调整。

“总体来讲，睡醒以后应该是‘满血复活’。”世界睡眠学会秘书长、北京大学人民医院睡眠医学科主任韩芳说，良好睡眠常表现为醒

来后感到精力充沛、心情愉悦。

这需要良好的生活习惯和适宜的睡眠环境来支持。韩芳建议，可养成规律的睡眠时间，保持适度的体育锻炼，避免久坐，适度晒太阳。运用心理疏导技巧、睡前洗澡泡脚等也有助于改善睡眠。

对于部分失眠患者，范滕滕提出，可以按“接纳失眠，调整行为，养成习惯，放松身心”这一总则，逐步改善睡眠状况。

“要试着放下‘今晚一定要睡着的执念’，允许失眠存在。”范滕滕说，需要保持合理的睡眠期望，不把所有的问题都归咎于失眠，因为一晚没睡好就产生焦虑情绪。

同时，要放松身心，顺其自然进入睡眠状态，可以尝试正念冥想、腹式呼吸、身体扫描等放松方法。

此外，需要创造放空的环境，卧室环境应安静舒适。根据个人的习惯保持适宜的光线强度、室内温度、空气湿度等，经常开窗通风。床垫宜相对坚实，不要过度松软塌陷，枕头高矮适中。

还有一些可能受高血压、糖尿病等慢性疾病困扰的睡眠障碍患者，需要及时找到影响睡眠的“病根子”。

世界睡眠日来临之际，让我们一起通过科学方法，学会放下、放松、放空，睡个好觉。

新华社南宁3月20日电

(上接第一版)

习近平指出，党的领导是事业发展的根本保证。看一个地方党的领导和党的建设水平高不高，一个重要方面就是看政治生态好不好。各级领导干部要切实履行管党治党责任，作风正派、公道处事，以自身模范行动推动政治生态持续净化。各级党组织要加强党员、干部教育管理，严肃查处各种违规违纪行为，让歪风邪气没有市场。党中央已经部署在全党开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育，各级党组织和广大党员、干部要自觉增强学习教育的紧迫感责任感，联系全面从严治党新形势新任务，联系本部门本单位这些年抓作风建设的具

体实践，进一步吃透中央八项规定及其实施细则精神，把握相关纪律处分条例，为查摆问题、集中整治打牢思想政治基础。要把正风肃纪反腐贯通起来，引导广大党员、干部自觉遵规守纪、严于律己。

中共中央政治局常委、中央办公厅主任蔡奇陪同考察。

何立峰及中央和国家机关有关部门负责同志陪同考察。

3月20日上午，习近平在昆明亲切接见驻昆明部队上校以上领导干部和基层先进模范、文职人员代表，代表党中央和中央军委向驻昆明部队全体官兵致以诚挚问候，并同大家合影留念。

让百姓“放心用中药、用上好中药”

(上接第一版)

三要加快推进中药产业转型升级。优化产业结构布局，发展优势产业集群。提升中药制造品质，推进中药工业数字化智能化发展。培育名优中药品种，加强中药炮制技术传承创新，支持中药大品种创新改良。打造知名中药品牌。

四要推进中药药品价值评估和配备使用。开发中医药临床疗效评价大模型，促进中药经验向临床证据转化。加强中药配备使用，优化中药集中采购、招标采购政策，实现优质优价。

五要推进中药科技创新。加强中医类国家医学中心和中药领域全国重

点实验室、国家技术创新中心、国家制造业创新中心建设。加大国家科技计划对中药的支持力度，加强对医疗机构中药制剂、名医验方等的挖掘和转化。

六要强化中药质量监管。完善中药标准体系，加快中药数字化标准推广。健全中药监管体系，理顺中药品种保护审评管理体制，逐步完善中药批准文号退出机制。

七要推动中药开放发展。促进更高水平开放，推动中药产品国际注册和市场开拓。维护产业发展安全。

八要提高综合管理能力和保障水平。加强统筹协调，推进人才队伍建设，加强资金支持。

全国文明单位 中国商业名牌企业 全国商业诚信企业 全国商业信用企业 全国商业服务业先进企业 全国百城万店无假货示范店 全国精神文明建设工作先进单位 全国诚信兴商双优示范单位 全国模范劳动关系和谐企业 全国企业信用评价AAA级信用企业 全国守合同重信用企业 全国商业服务业先进企业 全国商业顾客满意企业 全国绿色商场 河北省最具影响力企业 河北省服务名牌 河北省优秀民营企业 河北省诚信企业 河北省文明单位 河北省先进集体 河北省食品安全诚信单位 河北省服务业标准化示范单位

热烈庆祝华北商厦城市广场开业二周年

时光盛典三店狂欢 感恩相伴共启未来

活动时间: 3月22日—3月26日

★26日当天城市广场: 购物满200元享双倍积分+大型生日蛋糕 免费派送(上午10时18分)

★三店同庆 各大品牌鼎力支持 春日焕新直降狂欢
三店各楼层全品类重磅推出多重优惠——更低折扣+满额赠礼+连环让利:
●国际美妆: 兰蔻、迪奥等部分商品8.5折;
●名牌女装: 樱花、鄂尔多斯、乌丫、EIN、Edition、播、地素、电影时装等部分3-7折起;
●精品男装: 杉杉、雅戈尔、李维斯、欧时力、诺丁山、波司登等部分3-6折起;
●运动服饰: 李宁、阿迪、安踏、斯凯奇、凯乐石等部分5-8折;
●华北超市: 周年狂欢购三店同享, 更低价格惠惠全城, “想吃鲜到华北超市”, 新鲜特色, 新品不断。
●华北家电: 国家重磅补贴, 至高补贴20%, 叠加品牌钜惠, 周年盛典超值回馈。(更多优惠详见店堂广告)

★2025河北省家装焕新潮补贴在华北商厦盛大开启: 购罗莱、富安娜等家纺床品套件立享国补15%。

★三店美食娱乐同庆 吃喝玩乐购精彩纷呈
三店超百家全国连锁餐饮美食盛宴及时代凤凰巨幕影城、儿童乐园、潮玩炫酷、儿童攀岩、魔方空间城市书房等更多潮流娱乐项目, 共享周年盛惠。

★各大银行同步助力 刷卡再优惠
中国建设银行、中国工商银行、中国农业银行、中国邮政储蓄银行、沧州银行、浦发银行等支付满减活动不断。
(详见华北商厦微信公众号)

华北商厦真诚提醒——货比三家是抵御价格欺诈的有效武器 比诚信 比商德 比品牌 比价格 比质量 比服务 比环境 诚信为本 以德兴商 顾客至上 创百年名店