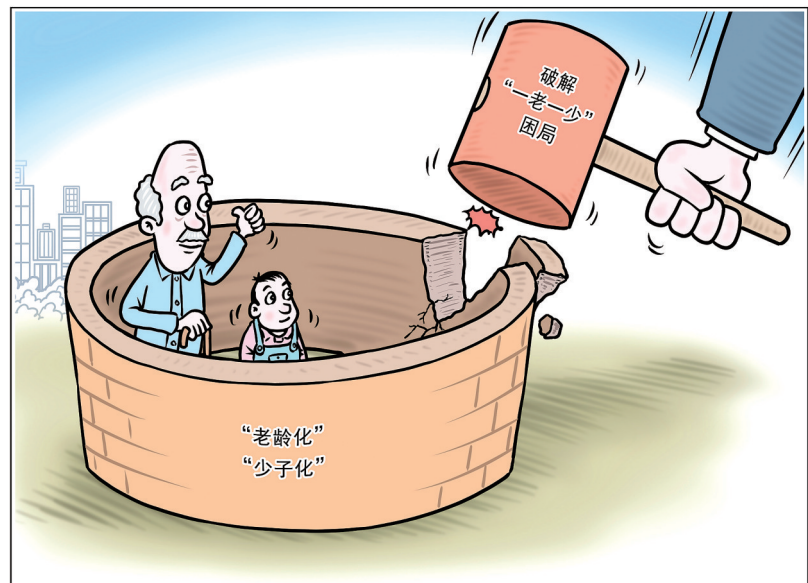


当“老龄化”遇上“少子化”，中国如何破解“一老一少”困局？



“破局” 新华社 刘道伟 作

新华社记者邹多为

正在此间举行的中国高层发展论坛2021年会经济峰会上，“少子化”与“银发经济”两个独立单元形成了一种特殊“对话”：当“老龄化”遇上“少子化”，中国如何破解未来社会发展不可回避的“一老一少”困局，无疑是各方关注的热点话题。

“少子化”是很多国家面临的一个非常重要问题，我国也早就总和生育率低于了自然更替水平，这给经济社会发展特别是给人口结构带来很



科技助力三星堆遗址考古新发现

生儿共1003.5万，已连续五年下跌。无独有偶，国家统计局报告指出，2019年，我国65岁及以上人口比重增至12.6%，0岁至15岁人口比重为17.8%，人口老龄化程度持续加深。预计“十四五”我国将进入中度老龄化社会，60岁以上老年人口将突破3亿。一边是“不生”，一边是“老去”，这样的趋势能否扭转？翻开“十四五”规划纲要，“实施积极应对人口老龄化国家战略”单列一章凸显国家对这一问题的关注。一系列部署显示，未来我国将以“一老一少”为重点完善人口服务体系，促进人口长期均衡发展。

“在可预见的未来，人口众多的基本国情，少子化、长寿化、老龄化并存的基本面，不会发生根本改变。”南开大学人口与发展研究所教授原新认为，面对不可改变的“三化并存”现实，关键要不断认识新的人口机会，开发第二次人口红利。人口变化是慢变量、长变量，难以立竿见影，只能在适应现状的基础上不断深化认知，借鉴他国经验，创新政策措施。作为世界范围普遍现象，日本和欧美国家同样为“少子老龄化”“忧心忡忡”。以日本为例，不仅是“少子化”一词的发源地，也是全世界第一个进入老龄化社会的国家。“自2005年达到顶峰后，日本人口便开始持续下降。”日本国立社会保障与人口问题研究所高级研究员佐佐木司说，为了鼓励生育，日本政府采取了很多措

施，包括给生育家庭减税、提供生育补贴、落实带薪产假等。迈入全面建设社会主义现代化国家的新征程，我国“人口红利时代”结束了吗？新的人口红利又该如何挖掘？“机遇与挑战并存。”原新认为，虽然我国劳动力资源红利在减少，但它依然庞大，并且随着受教育程度的提高，劳动力素质得到了很大提升。此外，国家提出延迟退休，如果男性和女性最终退休年龄一致，释放出的性别红利把一些年轻老年人口变成大龄劳动力，劳动力资源又得到增加和补充。“十四五”规划纲要明确提出要“畅通国内大循环”“促进国内国际双循环”。

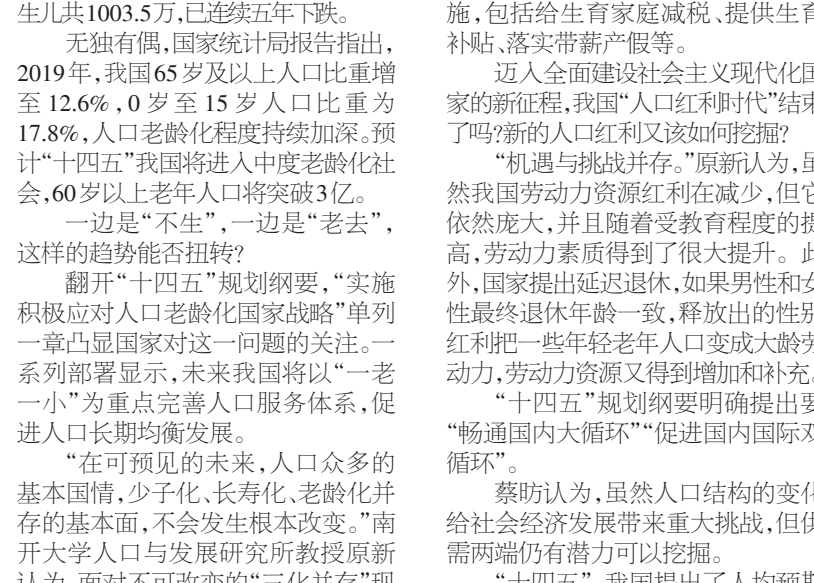
蔡昉认为，虽然人口结构的变化给经济社会发展带来重大挑战，但供需两端仍有潜力可以挖掘。“十四五”，我国提出了人均预期寿命要再提高1岁的目标。“长寿社会呼唤长寿经济。”泰康保险集团董事长兼首席执行官陈东升说，相比以往，新时代的老年人在素质、智力、精力和财力等方面都发生了改变，在医疗、保健、康养等多方面消费意愿强烈，“银发经济”市场空间巨大，老年消费未来潜力巨大。“归根结底，一个社会的养老要靠公共保障制度。”蔡昉说，当下我们应积极加强普惠性养老保障制度建设，从而赋予每个人享受“优雅”老去的权利。与此同时，养老金等物质基础的保障还能进一步释放老年人的消费，使“银发经济”真正散发出无限生机。

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林介绍，睡眠障碍是一组以“睡不着、睡不好、睡不醒”为主要表现的临床常见疾病。近年来，随着生活节奏的加快以及经济压力的增加，睡眠障碍的发病率逐年上升。“以前门诊很少见到年轻群体的失眠病例，最近几年来看病的高中生、初中生屡见不鲜。”北京大学第六医院睡眠医学中心主任孙伟说，相关数据也显示青壮年睡眠障碍的发病率逐年升高。《2020年中国睡眠指数报告》指出，2020年国民的平均睡眠时长为6.92小时，经常失眠的人群占比增长至36.1%，其中年轻人的睡眠问题更为突出，有69.3%的“90后”会在23:00之后入睡，其中不少存在入睡困难。陆林介绍，在睡眠门诊中经常会见到如IT人士、新闻媒体记者等年轻人，他了解到，有超过一半的年轻人主动熬夜，还有越来越多的年轻人因工作原因面临“被动性熬夜”。“我们一般建议成年人最佳睡眠7至8个小时，高中生8个小时，初中生9个小时，小学生10个小时。减少睡眠时间，其实是在透支自己的健康。”陆林说。

“喝酒”“补觉”助眠效果不明显 首都医科大学宣武医院神经内科主任医师詹淑琴等业内人士表示，一些改善睡眠的常见方法，如睡前玩手机、喝酒助眠、白天补觉等，其实都是错误的观念。误区一：睡前玩手机。北京大学第六医院睡眠医学科主治医师范滕滕告诉记者，手机、电脑等设备的LED屏发出的蓝光会减少褪黑素的分泌，影响昼夜节律系统，导致睡眠质量下降、入睡延迟和睡眠周期紊乱。误区二：喝酒助眠。“虽然喝酒以后可以出现促进入睡的假象，但是喝酒以后入睡通常是浅睡眠，而不是深睡眠。”孙伟说，睡前一杯红酒是不少

人的习惯，其实饮酒不仅不能改善睡眠，还可能不慎养成嗜酒的坏习惯。误区三：提前准备“酝酿”。有的人认为要想睡个好觉，需要比平时提前睡，实际上，这样做反倒容易失眠。孙伟说，人们在睡不着的时候，会做一些与睡眠无关的事情，越来越精神，即便是躺着“数羊”的助眠效果也不明显。误区四：白天或周末“补觉”。人们通常认为前一天熬夜没睡好，第二天可以多睡补。詹淑琴说，延迟起床时间来补偿睡眠，会形成习惯性晚睡晚起的恶性循环。休息日睡懒觉，会打破平时形成的睡眠节律，并不利于提高睡眠质量。误区五：打呼噜不等于“睡得香”。北京大学人民医院睡眠中心主任、呼吸科主任医师韩芳提示，当出现鼾声高低不均等情况时，可能存在睡眠呼吸暂停等疾病，需要加以重视。

该怎么应对“深夜里的忧伤”——聚焦年轻人群睡眠障碍



困扰 新华社 王鹏 作

新华社记者孔祥鑫 赵琬微 林苗苗

我很累，为什么睡不着觉？——每当夜幕降临，总有一些人难以入眠，其中不少是“90后”“00后”青壮年。在忙碌了一天之后，还要捧着手机度过漫长孤独的夜晚。3月21日是世界睡眠日。记者走访多家医院睡眠门诊了解到，睡眠障碍人群呈现发生率升高、患病人群年轻化等新特点。此外，“喝酒助眠”“白天补觉”等一些常见的做法其实存在误区。

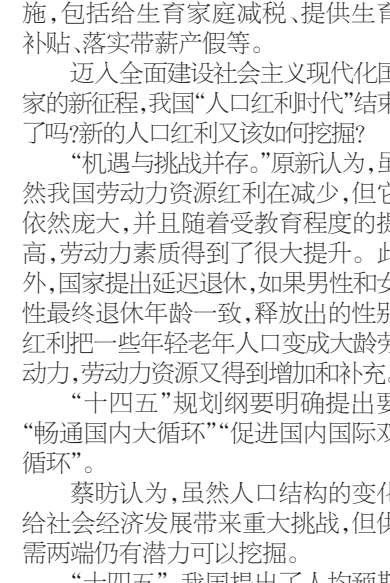
“睡眠障碍”人群年轻化 中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林介绍，睡眠障碍是一组以“睡不着、睡不好、睡不醒”为主要表现的临床常见疾病。近年来，随着生活节奏的加快以及经济压力的增加，睡眠障碍的发病率逐年上升。“以前门诊很少见到年轻群体的失眠病例，最近几年来看病的高中生、初中生屡见不鲜。”北京大学第六医院睡眠医学中心主任孙伟说，相关数据也显示青壮年睡眠障碍的发病率逐年升高。

“喝酒”“补觉”助眠效果不明显 首都医科大学宣武医院神经内科主任医师詹淑琴等业内人士表示，一些改善睡眠的常见方法，如睡前玩手机、喝酒助眠、白天补觉等，其实都是错误的观念。误区一：睡前玩手机。北京大学第六医院睡眠医学科主治医师范滕滕告诉记者，手机、电脑等设备的LED屏发出的蓝光会减少褪黑素的分泌，影响昼夜节律系统，导致睡眠质量下降、入睡延迟和睡眠周期紊乱。误区二：喝酒助眠。“虽然喝酒以后可以出现促进入睡的假象，但是喝酒以后入睡通常是浅睡眠，而不是深睡眠。”孙伟说，睡前一杯红酒是不少

作为创新主体，面对呼啸而来的数字经济时代，企业如何进一步提升科技创新能力，打造数字经济新优势？“面对各种数字技术的出现，企业只有主动拥抱新的技术浪潮才能更好地把握未来。”伊利集团执行总裁张剑秋说。近年来，伊利在全产业链中推行数字化。在上游打造智慧牧场，通过相关系统管控奶生产好奶、多产奶，在中游打造智能工厂，更好地降成本、控品质、提效率，在下游通过数字化技术，加强社区零售和消费市场发展新态势研究。科大讯飞总裁吴晓如表示，面对数字化浪潮，需要进一步强化企业科技创新主体地位，提高科技成果转化成功率。“有数据显示，中国的科技成果转化成功率只有10%，西方很多发达国家大概到了40%。”他表示，要把企业未来发展和国家创新体系的发展更好地融合起来，这就需要让企业积极参与国家的创新规划，更好地承接转化，同时强化知识产权保护，提升企业科研创新动力。旷视科技合伙人兼总裁付英波表示，对于企业来说，一方面要苦练内功，注重本质创新和创新能力，打造高质量的知识产权集群，另一方面要助力推动人工智能、大数据等新领域和新业态的知识产权保护，做到真正保护创新、促进创新、鼓励创新，让行业实现可持续发展。

未来的图景取决于今天的创造。 (新华社北京3月21日电)

未来呼啸而来——听全球业界大咖谈数字经济变革



科技助力三星堆遗址考古新发现

“数字化转型是一个大趋势。”纽约大学教授、诺贝尔经济学奖获得者迈克尔·斯宾塞表示，新冠肺炎疫情的出现，进一步加快了数字经济的发展速度。在全球最大的半导体制造商之一、美光科技总裁、首席执行官桑杰·梅赫罗特拉看来，数字经济的快速发展离不开5G的发展和运用。他表示，在5G时代，以数据为中心的算力能力将会进一步加强，使数字化转型能够在每一个产业都实现更高的效率和更大的价值。

“数字”为行业全面赋能 未来，数字经济的发展路径是什么？论坛上，业界人士普遍认为，数字经济不是“为数字而数字”，不是单一新产品的发明，而是要进一步为不同行业、不同场景赋能，形成新的发展生态。“数字经济要实现广泛赋能，也就是它的连接边界和深度都要继续扩展。”江小涓说，不管是消费、旅游、交通出行，还是医疗教育、养老和政府治理，都是数字经济的应用场景。香港中文大学原校长刘遵义教授表示，互联网的发展让远程教育成为现实，增强了教育的可及性和公平

性。未来，人工智能技术将会彻底改变教育，最大程度地发现和实现学习者的潜能。好未来集团执行总裁万怡挺表示，长期来看，在线教育的持续发展是趋势，而发展的根本驱动力，从需求侧来看，是广大人民群众对低成本、高质量的公平教育的向往；从供给侧来看，是科技进步带来的教育供给模式创新，如互联网、大数据、AI等前沿科技与教育的深度融合。从全球来看，在线方式的普及，也将推动教育服务国际贸易持续增长。在应对未来健康挑战方面，数字赋能将带来巨大机遇。高通公司首席执行官史蒂夫·莫伦科夫表示，高速的数据传输能够为急救人员提供更多的信息，并支持更准确的诊断。比如，联网救护车能够在途中从医院获取病人档案，帮助医生在病人抵达医院前制定救治方案等。

发挥企业的创新主体作用 下一个颠覆性创新在哪儿？在特斯拉首席执行官埃隆·马斯克看来，数字医疗、自动驾驶汽车、解决交通堵塞的3D隧道，都可能是改变相关领域的创新技术。未来的图景取决于今天的创造。 (新华社北京3月21日电)

最终，赵明旭团队在西藏自治区定日县绒辖沟内发现了我国第二处大面积密叶红豆杉种群。调查显示，该种群分布在面积达7500余亩，个体数量达3000株以上。绒辖沟也是时隔40多年后，我国再度发现的一个密叶红豆杉分布区。据介绍，密叶红豆杉是红豆杉科红豆杉属的古老孑遗裸子植物，是我国红豆杉属植物中分布区面积最小、资源蕴藏量最小的一种红豆杉，属国家一级重点保护野生植物，被列入全国极小种群野生植物，并被世界自然保护联盟评估为濒危物种。赵明旭说，此次发现大幅提升了密叶红豆杉在我国资源蕴藏量，将为研究该物种的生物地理学、生物学、群落生态学特征提供重要支持，也进一步提升了珠穆朗玛峰国家级自然保护区的生态价值和保护价值。

时隔40多年，我国再度发现珍稀濒危植物密叶红豆杉种群



新华社昆明3月21日电(记者林碧锋)

国家林业和草原局昆明勘察设计院最新调查结果显示，科研人员在珠穆朗玛峰国家级自然保护区发现一处大面积的珍稀濒危植物密叶红豆杉种群。这是时隔40多年，我国发现的第二处密叶红豆杉种群。据国家林业和草原局昆明勘察设计院高级工程师赵明旭介绍，在我国开展的首次青藏高原综合科学考察中，科研人员于1975年在西藏自治区吉隆县首次发现密叶红豆杉种群。为进一步摸清密叶红豆杉在珠穆朗玛峰国家级自然保护区的分布情况并制定相应保护策略，受珠穆朗玛峰国家级自然保护区管理局委托，2019年至2020年，赵明旭带领科研团队对该保护区内密叶红豆杉潜在分布区进行了两次调查。

最终，赵明旭团队在西藏自治区定日县绒辖沟内发现了我国第二处大面积密叶红豆杉种群。调查显示，该种群分布在面积达7500余亩，个体数量达3000株以上。绒辖沟也是时隔40多年后，我国再度发现的一个密叶红豆杉分布区。据介绍，密叶红豆杉是红豆杉科红豆杉属的古老孑遗裸子植物，是我国红豆杉属植物中分布区面积最小、资源蕴藏量最小的一种红豆杉，属国家一级重点保护野生植物，被列入全国极小种群野生植物，并被世界自然保护联盟评估为濒危物种。赵明旭说，此次发现大幅提升了密叶红豆杉在我国资源蕴藏量，将为研究该物种的生物地理学、生物学、群落生态学特征提供重要支持，也进一步提升了珠穆朗玛峰国家级自然保护区的生态价值和保护价值。

最终，赵明旭团队在西藏自治区定日县绒辖沟内发现了我国第二处大面积密叶红豆杉种群。调查显示，该种群分布在面积达7500余亩，个体数量达3000株以上。绒辖沟也是时隔40多年后，我国再度发现的一个密叶红豆杉分布区。据介绍，密叶红豆杉是红豆杉科红豆杉属的古老孑遗裸子植物，是我国红豆杉属植物中分布区面积最小、资源蕴藏量最小的一种红豆杉，属国家一级重点保护野生植物，被列入全国极小种群野生植物，并被世界自然保护联盟评估为濒危物种。赵明旭说，此次发现大幅提升了密叶红豆杉在我国资源蕴藏量，将为研究该物种的生物地理学、生物学、群落生态学特征提供重要支持，也进一步提升了珠穆朗玛峰国家级自然保护区的生态价值和保护价值。