汇聚亿万人民力量的宏伟蓝图

——“十四五”规划和2035年远景目标纲要编制记

■新华社记者 安蓓 陈炜伟 谢希瑶

“通过！”

2021年3月11日下午，人民大会堂。

十三届全国人大四次会议表决通过关于国民经济和社会发展第十四个五年规划和2035年远景目标纲要的决议。

从党的十九届五中全会审议通过“十四五”规划和2035年远景目标建议，到本次人代会批准规划纲要，党的主张通过法定程序转化为国家意志，成为全国各族人民齐心协力全面建设社会主义现代化国家的行动纲领。

蓝图绘就，中华民族伟大复兴的征程，迎来新的出发——

在以习近平同志为核心的党中央领导下，14亿中国人民踏上全面建设社会主义现代化国家的新征程，向着第二个百年奋斗目标奋勇前进。

“十四五”规划和2035年远景目标纲要是怎样编制的？有哪些特点和亮点？如何确保规划纲要落实，为新发展阶段开好局、起好步？新华社记者进行了采访。

擘画新征程的宏伟蓝图

19篇、65章、192节，翻开这份约7.5万字的规划纲要，一幅未来5年和15年中国发展的宏伟图景呈现在眼前。

在全面建成小康社会、实现第一个百年奋斗目标之后，中国将乘势而上开启全面建设社会主义现代化国家、向第二个百年奋斗目标进军的新征程。“十四五”时期，意味着新发展阶段的开启。

站在“两个一百年”历史交汇点上，中央决定，党的十九届五中全会重点研究“十四五”规划问题并提出建议，将“十四五”规划与2035年远景目标统筹考虑。

习近平总书记高度重视“十四五”规划的编制工作。从规划建议到规划纲要草案，他亲自谋划、亲自指导，作出重要部署指示，对重大问题及时把关定向，确保规划编制始终沿着正确的方向前行。

2020年10月29日，党的十九届五中全会审议通过《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》。

“建议稿起草的总体考虑是，按照党的十九大对实现第二个百年奋斗目标作出的分两个阶段推进的战略安排，综合考虑未来一个时期国内外发展趋势和我国发展条件，紧紧抓住我国社会主要矛盾，深入贯彻新发展理念，对‘十四五’时期我国发展作出系统谋划和战略部署。”

党的十九届五中全会上，习近平总书记就规划建议起草的有关情况向全会作说明时强调。

习近平总书记指出，通过制定建议，明确“十四五”时期经济社会发展的基本思路、主要目标以及2035年远景目标，突出新发展理念的引领作用，提出一批具有标志性的重大战略，实施富有前瞻性、全局性、基础性、针对性的重大举措，统筹谋划好重要领域的接续改革，为实现第二个百年奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦奠定坚实基础。

中央全会后，国务院“十四五”规划《纲要草案》编制工作领导小组全面对标对表中央建议精神，实化量化“十四五”时期经济社会发展主要目标和重大任务，起草形成规划纲要草案，并提请十三届全国人大四次会议审查。

这是凝心聚力、创新发展新篇章的蓝图擘画——

编制和实施国民经济和社会发展五年规划，是我们党治国理政的重要方式。

新中国成立以来，在党中央统一领导下，我国以14个五年规划（计划）书写了从一穷二白走向繁荣富强的伟大进程。一个个五年规划（计划），围绕各阶段突出矛盾问题，接力落实社会主义现代化建设长远战略目标，党领导全国人民一代接着一代干，一张蓝图绘到底，创造了世所罕见的经济快速发展奇迹和社会长期稳定奇迹。

进入新发展阶段，我国将用3个五年规划期到2035年基本实现社会主义现代化，再用3个五年规划期建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国。“十四五”规划，是踏上新征程的“启航”规划。

这是把握重要战略机遇期、于变局中开新局的战略部署——

当前和今后一个时期，我国发展仍然处于重要战略机遇期，但机遇和挑战都有新的发展变化，机遇和挑战之大都前所未有。

统筹中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局，规划建议立足新发展阶段、贯彻新发展理念、构建新发展格局，明确了我国发展的历史方位、现代化建设的指导原则和经济现代化的路径选择。规划纲要全面贯彻规划建议精神，把规划建议明确的大方向大战略，转化为未来发展的重大工程、重要行动、具体政策，为抓住机遇、应对挑战勾勒了清晰的路径安排。

这是以人民为中心、不断满足人民对美好生活向往的方向指引——

进入新时代，我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾，经济社会发展面临许多新课题、新任务、新要求。

从规划建议到规划纲要，紧扣社会主要矛盾转化，坚持人民主体地位，坚持共同富裕方向，始终坚持发展为了人民、发展依靠人民、发展成果由人民共享，将持续激发全体人民积极性、主动性、创造性，不断战胜前进路上的艰难险阻，共同创造更加美好的生活。

广聚民智的行动纲领

从规划建议到规划纲要，坚持党的领导、人民当家作主和依法治国实现有机统一。这既是中国发展规划体系的鲜明特点，也是中国特色社会主义制度优势的重要体现。

2019年10月党的十九届四中全会后，习近平总书记就开始关于党的十九届五中全会部署全面建设社会主义现代化国家的思考，并开展了一系列调查研究，就相关重大问题作出了一系列重要指示批示，要求有关部门及时研判、及早研究。

2020年3月，中央政治局常委会、中央政治局先后召开会议，决定党的十九届五中全会重点研究“十四五”规划建议问题，并决定成立文件起草组，由习近平总书记担任组长。

把加强顶层设计和坚持问计于民统一起来，是规划编制最鲜明的特点。

为了起草好“十四五”规划建议，习近平总书记多次深入地方考察调研，访农家、进企业，察民情、问良策。

2020年7月到9月，习近平总书记亲自主持召开了7场专题座谈会，听取企业家、党外人士、经济社会领域专家、科学家、教育文化卫生体育领域专家、地方党政领导、基层代表等各领域各阶层人士意见建议。

累计收到网民建言超过101.8万条！

2020年8月16日至29日，“十四五”规划编制工作开展网上意见征求活动。通过互联网就规划编制向全社会征求意见和建议，这在我国五年规划编制史上还是第一次。

习近平总书记对“十四五”规划编制工作专门作出重要指示，强调要开门问策、集思广益，把加强顶层设计和坚持问计于民统一起来，鼓励广大人民群众和社会各界以各种方式为“十四五”规划建言献策，切实把社会期盼、群众智慧、专家意见、基层经验充分吸收到“十四五”规划编制中来，齐心协力把“十四五”规划编制好。

2020年10月，党的十九届五中全会审议通过规划建议后，国务院“十四五”规划《纲要草案》编制工作领导小组在前期大量工作的基础上，全面对标对表中央建议精神，起草形成纲要草案。

在纲要草案的编制起草过程中，国务院“十四五”规划《纲要草案》编制工作领导小组召开会议研究讨论纲要草案。国家发展改革委组织开展200多项重大课题研究，组织各地区、各部门和中央企业等研究提出拟纳入纲要的主要目标指标和重大政策、重大改革、重大工程项目，召开系列座谈会听取部门和地方意见，赴中国科学院、社科院、工程院等单位听取专家意见。

集中民智、反映民意，才能更好地凝聚民心、形成合力。编制期间，国家发展改革委开展“十四五”规划纲要问计求策活动，听取社会公众意见建议，并线下发放问卷4000多份。此外，通过召开座谈会，收到全国人大代表和全国政协委员300多条具有建设性的意见建议。

“坚持目标导向和问题导向相结合、顶层设计和问计于民相统一，充分咨询论证，切实把社会期盼、群众智慧、专家意见、基层经验充分吸收到纲要草案中来。”国家发展改革委副主任胡祖才介绍。

2021年1月15日，习近平总书记主持召开中央政治局常委会会议，审议并原则通过规划纲要草案。

1月20日，国务院第5次全体会议讨论纲要草案，决定将纲要草案发往各方面征求意见。国务院还组织多场座谈会，听取各领域、各界别人士意见建议。

2月26日，习近平总书记主持召开中央政治局会议，讨论国务院拟提请十三届全国人大四次会议审查的规划纲要草案。

习近平总书记指出，科学编制实施“十四五”规划和2035年远景目标纲要，对于巩固拓展全面建成小康社会和脱贫攻坚成果，开启全面建设社会主义现代化国家新征程具有重大意义。

习近平总书记要求，在“十四五”规划纲要草案提交十三届全国人大四次会议审查和全国政协十三届四次会议讨论的过程中，要充分发扬民主、集思广益，切实把规划纲要制定好，为更好实施规划纲要奠定坚实基础。

3月5日，十三届全国人大四次会议开幕，规划纲要草案提请大会审查。

大会闭幕前夕，根据代表委员在审查讨论中提出的意见，起草组对规划纲要草案作出55处修改。

3月10日上午，全国人大代表陈国民收到国家发展改革委办公厅的感谢信。

因为他的建议，规划纲要草案第五十章第四节增加了“开展重度残疾人托养照护服务”的表述。

“这是践行‘人民至上’的具体体现。”陈国民代表说。

此外，根据全国人大代表的意见建议，规划纲要草案还作出在第三十八章第四节增加“提升生态系统碳汇能力”等修改。

吹响奋进新征程的号角

新征程已经开启。衔接历史与未来、统筹国际和国内，“十四五”规划和2035年远景目标纲要的落地实施，将为新征程开好局、起好步。

规划纲要凸显高质量发展主题——

新发展阶段、新发展理念、新发展格局的逻辑主线贯穿规划纲要全文。

规划纲要提出经济发展、创新驱动、民生福祉、绿色生态、安全保障5大类20项指标，突出做好“两个一百年”奋斗目标的有机衔接，勾勒未来中国发展脉络。

“这些指标体现了新发展理念要求，与高质量发展指标体系充分对接。”国家发展改革委主任何立峰强调，目标值的设定和测算坚持实事求是、科学合理，尽力而为、量力而行，同时也为应对不确定性预留了空间。“这些指标就像奋力一跳可以够到的高度，但必须奋力一跳。”

应对世界百年未有之大变局，规划纲要突出统筹办好发展和安全两件大事的要求，首次设立安全发展专篇和安全保障类指标，对加强国家安全体系和能力建设，保障粮食、能源资源和金融安全等作出具体安排。

此外，突出强化重大战略任务落实的项目支撑，围绕国家所需和人民所盼，规划纲要共设置20个专栏，提出了102项重大工程项目。

规划纲要彰显以人民为中心的发展思想——

五年规划，既是“国事”，也是“家事”。

规划纲要设定的20项指标中，有7个是民生福祉类，占比超过三分之一，为历次五年规划中最高，覆盖就业、收入、教育、医疗、养老、托育等民生领域。

通读纲要全文，无论是指标设定还是城乡发展，无论是生态文明还是文化强国，从街区制、慢行网络到保护乡村风貌、建设儿童友好城市……纲要以满足人民日益增长的美好生活需要为根本目的，着眼人的全面发展和改善民生福祉。代表委员们纷纷评价，这是一部充分体现以人民为中心、民生味很浓的五年规划。

规划纲要强化落地实施——

一部着眼未来5年乃至15年发展的长期规划，如何确保落地实施？

规划纲要将“加强规划实施保障”作为结语，并设置独立一篇。

规划纲要提出，将党中央、国务院关于统一规划体系建设和国家发展规划的规定、要求和行之有效的经验做法以法律形式固定下来，加快出台发展规划法，强化规划编制实施的法治保障。

从统一规划体系到完善监督体系，从完善制度构建到加强法治保障……近年来，我国完善国家重大发展战略和中长期经济社会发展规划制度，并将之作为国家治理体系和治理能力现代化的重要组成部分，确保中国特色社会主义制度优势充分彰显。

蓝图已经绘就，号角催人奋进。

踏上新征程，迈出新步伐。在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，全国各族人民满怀信心、接续奋斗，宏伟蓝图必将成为社会主义现代化国家的美好图景。 **新华社北京3月19日电**

对话是正解 共赢是正道

■新华社记者 韩梁

当地时间3月18日至19日，全球瞩目的中美高层战略对话在美国阿拉斯加州安克雷奇举行。这是一次及时、有益的对话，也是一场坦诚、深入、建设性的沟通，加深了相互理解。双方在一些问题上仍存在重要分歧，但都希望继续这种高层战略沟通，开展互利合作，防止误解误判，避免冲突对抗，推动中美关系健康稳定发展。

中美关系无疑是当今世界最重要的双边关系之一。中国农历新年除夕，习近平主席同拜登总统成功通话，一致同意双方要加强沟通，管控分歧，拓展合作，为今后一段时期中美关系发展指明航向。本次安克雷奇对话，正是落实两国元首通话共识的重要举措，中方冒着严寒万里赴约，充分展现出维护中美关系大局的诚意和建设性态度。

对话总比对抗好。本次对话中，双方围绕各自内外政策、中美关系以及共同关心的重大国际地区问题进行了坦诚、深入、长时间、建设性的沟通，表达了在一些具体领域加强合作或协调的意愿。比如，双方均致力于加强在气候变化领域对话合作，并将建立中美气候变化联合工作组；将本着对等互惠的精神就便利彼此外交领事机构和人员活动以及媒体记者相关问题进行商谈等。本次对话再次印证，以相互尊重为基础的沟通和对话，有助于双方增信释疑，妥善管控分歧，推动互利合作。

中国发展的根本目的是让中国人民过上好日子，同时通过自身发展为全人类的发展进步作出贡献。合作共赢始终是中国发展的重要原则，也是中国对外交往的黄金法则。中国无意干涉美国的政治制度，无意挑战或取代美国地位和影响。美方也应正确看待中国的政治制度和发展道路，正确看待中方一系列大政方针，正确看待中国对世界的影响。同时，美方应尊重中方主权、安全等核心关切，停止在台湾、涉港、涉疆等问题上干涉中国内政。本次对话中，美方重申在台湾问题上坚持一个中国政策，向外界发出了正确信号。

中美关系的本质是互利共赢而不是零和博弈。中美合则两利、斗则俱伤，谁都无法承受冲突对抗的后果。两国应当相互信任而不是猜忌、相互理解而不是指责、相互合作而不是拆台。过去几年，由于中国的正当权益受到无理打压，中美关系遭遇前所未有的严重困难，这种局面不应再继续下去了。不冲突不对抗、相互尊重、合作共赢，才是中美两国相处的大道和正道。

中美都是具有全球影响力的“大块头”。中美加强协调与合作，才符合全球和平与发展的大势，也为国际社会所普遍期待。在国际舞台上拉“小圈子”，开历史倒车，以意识形态划线，重挑集团对抗注定没有出路，尊重国际关系基本准则，尊重文明多样性，才能携手前行。中方愿与美方在以联合国为代表的多边机制中维护真正的多边主义，为国际社会提供更多更优质的国际公共产品。两国可以在抗击新冠疫情、应对气候变化、推动世界经济复苏等当前国际社会最紧迫的三大任务上开展合作，在重大国际地区问题上加强沟通协调，共同做大合作蛋糕。此次对话中，双方也表示将围绕二十国集团、亚太经合组织等多边活动加强协调磋商，同意在气候变化、伊朗核、阿富汗、朝鲜半岛、缅甸等一系列问题上保持和加强沟通协调。

回望历史，不同时代的思想者一直在探寻不同社会、不同文明在这个星球上的和平共处之道。上世纪70年代，富有远见卓识的中美领导人共同推动中美关系破冰，开辟了两个国家和人民走向全面合作的道路。如今，如何让中美关系这艘大船越过湍流、平稳前行，同样需要非凡的视野和胸襟。

中美已经再次来到历史的关键节点。置身百年大变局，面对和平与发展的时代呼唤，两国有责任、有能力、有智慧找到不同政治制度大国的相处之道。

坚持“拉手”而不是“松手”，坚持“拆墙”而不是“筑墙”，这是历史正确的选择。

新华社北京3月20日电

新华国际时评

下一个颠覆性创新是什么？

——聆听“硅谷钢铁侠”马斯克与中国物理学家薛其坤的对话

“塑造未来世界的下一个颠覆性创新是什么？”20日，在中国发展高层论坛2021年会经济峰会上，当主持人清华大学苏世民书院院长薛澜将这一问题抛出，线上线下，屏幕两端，一场关于创新的特殊对话引发关注。

“人工智能、数字医药应用都是颠覆性的创新技术。”屏幕一端回答的是有“硅谷钢铁侠”之称的特斯拉首席执行官埃隆·马斯克。

马斯克还强调未来跨星际旅行将成为可能：“亘久以来，这是第一次出现生命可以走出地球的机会，我们可以去探索其他星球，而脑机接口技术则可以确保人类意识的传递和延续”。

现场接过问题的是中国科学院院士、南方科技大学校长薛其坤。“如果50年后石油和天然气等化石能源用光了，我们的汽车、轮船、飞机该如何驱动？”薛其坤说，答案就是开发用之不竭的太阳能。“下一个颠覆性技术，就是基于太阳能的光电效应和太阳能的高效利用。”“未来氢能将作为可持续能源，应用前景广阔。”

一番对话，马斯克和薛其坤找到彼此共同之处，他们都是学物理出身。马斯克22年前放弃了物理学博士学位，转身投入互联网支付、SpaceX火箭、纯电动汽车等创新领域。薛其坤则是中国凝聚态物理领域的知名科学家，他在量子反常霍尔效应方面的研究成果被杨振宁评价为“中国的实验室里第一次做出并发表出诺贝尔奖级的物理学论文”。

学物理比较无聊，如何吸引年轻人对物理、对基础科学感兴趣？“物理学非常重要，是非常有意思的学科，不是干巴巴地计算或背一些公式。”马斯克说，学校教育需要以包含更多情感、更有“温度”的教学来向大家展示物理的精彩。学好物理的同时，他认为经济学也是不可忽视的重要部分，因为提供技术解决方案的同时也要兼顾经济效益。

实际上，马斯克曾多次表示，他推崇运用基础科学思想来解决问题。“我更倾向于从物理学的角度来看待世界。物理学教会我运用第一性原理思维去推理，而不是用类比的思维去推理。”

薛其坤认为，从物理学出发，我们要教育学生理解这个自然社会，理解自然界的基本规律，但同时也要考虑教育学生如何利用学到的知识为人类可持续发展和美好生活努力。

“物理一旦学进去是非常有意思的。”薛其坤说，如果你在物理学习上多坚持几年，就会发现更多很有趣的地方，并吸引你继续在物理上前进。“希望大家多学物理。”

不到一个小时的对话，马斯克和薛其坤讨论的话题从未来技术到人工智能，从人才培养、信息安全到跨境合作，不断延伸。

未来如何加强安全监管？“任何技术，颠覆性越强，‘双刃剑’力度可能越大，总是有好和不好的一面。”薛其坤说，人工智能将来可能比人还要厉害，在发展人工智能时一定要设一条红线，一旦人工智能或者机器人超越这一红线时，人类警察应该有能力阻止它。

对此，马斯克表示认同。他认为凡是可能影响到人类安全的技术都需要被妥善监管，飞机、药品、汽车都已经在相关监管之下。“人工智能的应对可能是目前人类所面临最重要的挑战，加强安全监管是合理且必要的。”

创新无国界。不论是企业家还是科学家，他们都富有创新精神，也希望加强全球创新合作，造福人类社会发展。针对当前受中美关系影响两国科技合作受到阻碍，薛其坤表示，人类共同生活在非常小的地球上，应该加强合作让科技更好造福世界。“科学是认识世界，技术是改造世界，我们改造世界的目的就是让全世界的人变得更幸福。”

近些年，特斯拉身体力行推进科技创新全球合作，包括与全球各国大学合作研究电池技术、材料等。马斯克表示，未来将继续寻求与中国各院校合作的机会，共同研究业界先进技术。

“中美之间应该建立互信，在加强合作中共创一个繁荣未来。”马斯克说。 **据新华社**

该怎么应对“深夜里的忧伤”

——聚焦年轻人群睡眠障碍

■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，睡眠中心的门诊量逐年上升。

“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生率逐年升高。

《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、新闻媒体记者等工作压力较大、生活节奏不规律的年轻人。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。

喝酒助眠是错误的观念

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屏所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，第二天可以多睡弥补。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。

科学方法找回良好睡眠

睡眠医学是一门新兴的边缘交叉学科，目前中国已有超过2000家医院和高校设立了睡眠医学中心或睡眠研究实验室。在专家们看来，普通人该如何正确改善睡眠呢？孙伟提示，良好睡眠的基础是要保证相对固定的生物钟。他建议，最佳情况是晚上10:30—11:00上床，早上5:30—6:00起床，可以根据自己的情况适当调整，最重要的是作息时间要相对固定，养成良好的睡眠节律。

针对年轻人压力大造成的失眠情况，北京朝阳医院呼吸睡眠中心主任医师郭兮恒表示，规律且一定强度的运动对改善睡眠很有帮助。《健康中国行动（2019—2030年）》提出，鼓励每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动，或者累计150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动。郭兮恒提醒，中老年人宜选择中等以下强度的运动。

当前，一些可穿戴的睡眠和健身监测设备为普通人改善睡眠提供了参考。专家提示，可以通过手环、智能手表等可穿戴设备监测的心率、血氧等指标对睡眠状态和身体状况进行初步评估。但其准确率与医学睡眠监测设备还有一定的差距，只能为改善睡眠提供参考。

韩芳等专家提示，儿童青少年正处于生长发育的关键时期，睡眠时长要适当。孩子夜间经常出现打呼噜、张口呼吸等情况时，需及时就医就诊。 **新华社北京3月21日电**