热线：96060 E-mail:xdkb@kuaibao.net 現代快報
责编:葛青凤 美编:陈恩武 组版:刘峰 2014.3.22 星期六

制图 俞晓翔

据说3月21日是节日最多的一天：
知道“世界睡眠日”的是普通青年；
知道“世界儿歌日”“世界诗歌日”的是文艺青年；
知道“世界唐氏综合征日”“国际消除种族歧视日”“国际森林日”的，
那估计是像我这样的小编了；
如果你知道以上全部……
好吧，或许你是度娘？

昨天好忙，一天碰上10个“节日”

“星期五”最开心，“世界睡眠日”最揪心

快报讯（记者 王颖菲）如果说，每年中都有“最忙”的一天，那么刚刚过去的3月21日一定当仁不让。除了不少人知道的春分、世界睡眠日以外，昨天还是世界儿歌日、世界诗歌日、世界唐氏综合征日、国际消除种族歧视日、国际森林日、世界林业节以及诺鲁孜节。日子挺多，但最能让人们欢欣鼓舞的“重大节日”只有一个——星期五！

从昨天一早开始，“节日最多的一天”，就登上了微博的热门话题榜。不过对于大多数“普通青年”来说，他们并不知道这个热闹纷呈的日子的所有内容，“我只知道，今天是星期五！”这也成为了支撑很多人工作的最大动力。

除了“周五”这一“盛大节日”，不少人也知道，昨天是春分。一大早，不少父母就带上孩子，来到南京玄武湖、中山陵、古林公园等地赏景看花，尽情享受初春的绿色与温暖。此外，还有不少人自己在家立鸡蛋。“所谓‘春分到，蛋儿俏’。”南京姑娘小翁饶有兴趣地尝试了几十遍，不过均以失败告终，“主要是感受一下传统习俗，重在参与嘛。”

不过，除了“星期五”和“春分”以外，其他八个日子，知道的人相对少了很多。

比如“最有年头”的“国际消除种族歧视日”。为纪念1960年3月21日在南非发生的沙佩维尔惨案、反对种族歧视，1966年，联合国大会就确立了这一国际日。而世界唐氏综合征日，则为了提高公众对唐氏综合征的认知。这一疾病是由人体的第21对染色体的三体变异而造成的，会导致包括学习障碍、智能障碍和残疾等高度畸形。诺鲁孜节，则是新疆维吾尔、哈萨克、柯尔克孜、乌孜别克、塔吉克等少数民族重要的传统节日，延续3天至15天不等。

在各种“节日”里，“世界睡眠日”也吸引了很多人的关注。中国睡眠指数报告显示，超过三成的居民睡眠质量不及格。从职业来看，教师和公务员睡眠质量最好，媒体从业者则位居十二类职业的末尾。

“拥有高质量的睡眠，如今几乎成了一种奢望，”在一家广告公司负责创意设计的白领小姜无奈吐槽，“白天冥思苦想没结果，晚上灵感来了又睡不成。”此外，“晚睡强迫症”也成为扯住现代人后退的“致命疾病”。“说‘晚安’后，你真的会睡吗？”这一网络调查，让无数人躺枪。为数众多的“夜猫族”也时常抱怨，“有时抵不住困意，ipad‘啪’地砸在脸上，那种痛感真是彻夜难忘。”此外，睡眠问题所导致的各种健康问题，也吸引了越来越的人关注。

昨天是 春分

春分立蛋 昨天，南财附小的学生们通过玩立蛋游戏来了解“春分”。“春分立蛋”的习俗已延续4000多年。 現代快报记者 赵杰 摄

春花盛开 到了“春分”，天气也越来越暖和了，古林公园内的玉兰花都开了，芳香四溢，小朋友在玉兰花树下玩起了游戏。

現代快报记者 徐洋 摄

昨天还是

世界儿歌日

“星星的孩子”唱响儿歌《星光》

随机采访 現代快报记者：小朋友，你们现在喜欢唱什么歌？
汉口路小学的学生：“班上最流行的是《爱情公寓》的主题曲！”“是《爸爸去哪儿》”

快报讯（记者 郝多）昨天是春分，也是世界儿歌日。3月20日下午，位于象房村的南京育智学校里，来自汉口路小学的学生和育智学校的自闭症以及智障孩子共同唱响儿歌。在育智学校里，一支由5个自闭症孩子组成的“星星合唱团”，毕业于南京艺术学院的唐振娟老师特意为他们编写了一首属于他们的儿歌——《星光》。

“我是天空中的一束光，我说不清话，大地开满我的花……”唐振娟说，编写这首儿歌不仅是为了让孩子们唱响，也是希望这首儿歌能代替这些孩子表达心声，让更多的人关爱自闭症这个群体。

说起儿歌，不少人想起的还是《小燕子》等一些耳熟能详的“老儿歌”，那现在的孩子们都唱什么歌呢？

汉口路小学的孩子们争先恐后地告诉现代快报记者，“班上最流行的是《爱情公寓》的主题曲！”也有小朋友说，“是《爸爸去哪儿》。”说着，还哼唱了起来。

和汉口路小学的孩子们一样，育智学校的特殊孩子们平时也都是听着唱着这些“新儿歌”。“像《爸爸去哪儿》，我们平时就唱得挺多。”唐振娟告诉现代快报记者，她一直希望通过音乐改善自闭症孩子们的情绪。这些孩子都特别喜欢唱歌，“他们会忘记其他课程，但音乐课从来不会忘，甚至还会主动跑到音乐教室说：‘我要唱歌’。”

世界睡眠日

打个瞌睡，汽车能冲出去60多米

一项调查 睡觉打鼾的司机，开车时容易突然睡着，发生交通事故的几率是正常人的7倍

快报讯（通讯员 徐婷婷 记者 刘峻）昨天，南京同仁医院与江苏省呼吸学会睡眠学组，联合举办“世界睡眠日”讲座。南京同仁医院专家表示，如果睡觉时候打呼噜严重，那么意味着开车极容易疲劳，甚至容易瞌睡。多项研究调查发现，患有睡眠呼吸暂停低通气综合征，也就是俗称打鼾的汽车司机，发生交通事故的几率是正常人的7倍。

南京同仁医院睡眠呼吸诊疗中心曾接诊过一位特殊的患者。58岁的李先生从40岁起，睡觉就打呼噜了。去年，他开车带着太太去外地旅行，开车时打瞌睡，结果发生车祸，太太不幸去世。后来医生诊断他患了重度阻塞性睡眠呼吸暂停综合征，严重嗜睡，要进行呼吸机治疗。

有一项调查显示，北京地区有25%的被调查驾驶员感觉疲劳，其中有10%的驾驶员表示当天开车中有过打磕睡，有51%的被调查驾驶员表示他们在开车中曾经打过磕睡。驾驶员开车时打磕睡可能只是短短的两三秒钟，但按每小时行车80公里的速度计算，每秒钟汽车要冲出22. 22米，三秒钟就要冲出约67米。在司机打磕睡的两三秒钟，很可能造成重大伤亡事故。

南京同仁医院于振坤教授说，现在已有一些西方国家规定，睡眠呼吸暂停低通气综合征严重的病人，未经有效治疗时禁止开车出行。

世界唐氏综合征日

让我们“拥抱蜜糖”吧！

公益词典 “唐宝宝”是“唐氏综合征”患儿的俗称。由于染色体发生病变，患儿的身体及大脑的发育较之同龄人更迟缓。

快报讯（见习记者 吴頔）3月21日，是联合国确立的第3个“世界唐氏综合征日”，又称“唐宝宝日”。听音数数、分拣篮子、投球比赛……昨天上午，江苏省儿童康复研究中心与南京励步国际儿童教育新街口校区的老师们携手，举办了“手拉手、心连心”牵手唐宝宝的爱心主题活动，与“唐宝宝们”一起唱歌跳舞、玩游戏。

宝宝（小名）出生的第一天，妈妈陈女士就知道儿子患有了“唐氏综合征”。宝宝已经3岁了。可这3年来，陈女士和老公、宝宝的奶奶等人已深深感到，与普通孩子比起来，对宝宝的培养与教育中夹杂了多少艰辛和不易。“孩子很辛苦，除了平时的教育，周末也必须得上各种很有针对性的培训班。”陈女士无奈地告诉记者，对宝宝的教育几乎是全家总动员，“与教育一个普通孩子相比，投入的精力、财力及时间都要耗上几倍。”

陈女士不仅希望有更多的公益组织来关注唐宝宝，也直言“更希望政府对唐宝宝经济上的康复补助力度再大一点。”

江苏省儿童康复研究中心赵老师从事唐宝宝教育工作有十来个年头了。“在康复教学上，尤其要抓住0-6岁这一儿童发展的关键期，以主题教学和个别化训练相结合的形式，为他们早日融入社会打下基础。”