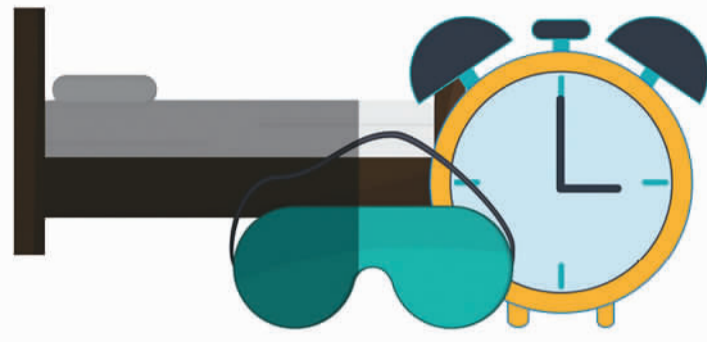


好睡眠从好习惯开始

本报记者 吴雪聪

睡眠，是生物进化最基本的生命历程。人的一生约有1/3的时间，都在睡眠中度过。

据相关调查，中国居民平均睡眠时长6.75小时，年轻人尤其是00后，成为熬夜的最大群体。如何才能睡得好、睡得深？近期流行的各种智能助眠设备，是否真的有效？记者对此进行了采访。



睡眠质量有待提高

“躺床上睡不着的感觉就像‘翻烙饼’，长夜漫漫，真的很煎熬。”

河南姑娘姚钰今年25岁，但入睡困难已断断续续4年之久。像她一样睡眠不佳的人还有很多。中国睡眠研究会发布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示，受调查居民平均夜间清醒1.4次，平均睡眠时长为6.75小时。而《健康中国行动（2019—2030年）》提倡，成人日均睡眠时长应达7—8小时。

据《中国睡眠研究报告2024》，中国居民2023年睡眠指数62.61分，为近3年来最低。同时，被调查者出现了主观睡眠质量更差、睡眠拖延更严重、更多使用睡眠药物等情况。

睡眠质量缘何下降？中国社会科学院社会学研究所社会心理学研究中心主任王俊秀认为，对互联网、手机的依赖是主要原因之一。

相关数据显示，数字化一定程度上影响了居民的睡眠：从职业上看，不同程度涉足互联网的职业群体，每晚平均睡眠时长在8小时及以上的比例均低于50%；从年龄上看，56%的大学生每天使用手机超过8小时，且有52%的人在零点后人睡。

“随着电脑、手机等电子设备的普及，人们更容易在睡前暴露于蓝光等刺激性光源下，生物钟被干扰，同时，过度沉迷于电子设备会形成精神依赖，这也会引发入睡困难或睡眠节律问题。”中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林告诉记者。

除了网络依赖等不良习惯，情绪和压力也是睡眠的“拦路虎”。

“我最初失眠那阵子，就是考研压力大的时候，慢慢严重到晚上连空调运转、室友翻身的动静都受不了。”姚钰回忆，直到自己考研“上岸”、压力减小后，入睡困难的状况才有所减轻。

“临床发现，一半以上的患者可能都是心理因素引发的睡眠障碍。”上海中医药大学附属龙华医院睡眠医学中心医师汤康敏介绍，引发失眠的原因除遗传等先天因素外，还有压力大、心理焦虑等后天因素。

睡不好，怎么办？越来越多的人开始寻求专业力量的帮助。

江苏的王女士，进入更年期后总是多梦、易醒，近期打算去医院接受治疗，但在挂号这一步，她却有些茫然。“有的说挂神经内科，有的说挂内分泌科，有的说挂呼吸科，只有少数几家医院，才有单独的睡眠科。”

“我国睡眠医学起步较晚，目前高水平的睡眠医学人才仍然较少。”陆林建议，未来需加强睡眠医学专业人才培养，通过与精神科、神经内科、呼吸科等多专业共同交流，深入研究睡眠发生发展机制，开发新型干预策略，更好地为患者服务。

据悉，目前全国已有多所医院和高校建立起睡眠中心、睡眠监测室、睡眠门诊等。同时，业内已编纂《中国失眠障碍综合防治指南》《中国睡眠医学中心标准化建设指南》等。“要让想要解决睡眠问题的患者知道，医院里还有‘睡眠科’，不断提高睡眠医学的建设水平和影响力。”陆林说。

“困”里藏商机

如今，不寐的黑夜，催生了“睡眠经济”这片庞大的蓝海。智能床垫、睡眠仪、助眠香薰、助眠音乐、睡眠监测APP……各类助眠产品五花八门。数据显示，2023年智能电动床、智能床垫成交额同比分别增长125%、82%；在音乐APP“网易云”上，助眠轻音乐歌单最高有30多万收藏量；



3月20日，河北省秦皇岛市海港医院睡眠障碍科医生为海港区外语实验学校学生讲解脑科学与睡眠知识。曹建雄摄（人民图片）



2023年11月7日，参观者在第六届中国国际进口博览会上体验数字健康睡眠系统。翁奇羽摄（人民图片）

在短视频平台“哔哩哔哩”，某助眠产品测评视频播放量已超百万。

风口之下，越来越多的企业加入“掘金”队伍。据统计，2016年—2020年，中国睡眠经济整体规模已从2600多亿元增长至3700多亿元；天眼查数据显示，目前中国有9000余家睡眠经济相关企业，其中37.3%的企业是在1—5年内成立的。

那些贴上“助眠”标签的产品，真的能成就“好梦一场”吗？

“褪黑素为例，它确实可以调节睡眠周期，但可能更适合因长期熬夜导致褪黑素分泌紊乱的人群，或是倒时差的人群。”陆林表示，助眠产品的功效往往因人而异，如因压力、焦虑导致失眠，服用褪黑素效果不大。同时，市面上大部分睡眠仪，其主要作用原理为微电流的刺激，效果尚不明确，孕妇和装有心脏起搏器等特殊人群也不宜使用此类产品。

“醒来后，习惯性看一眼昨晚的睡眠数据，已成了我的‘晨醒仪式’。”有消费者表示，自己购入了智能手环等可穿戴式睡眠监测设备，可以听音乐、练冥想，同时还能收集呼吸、心率、血氧等睡眠数据。

陆林介绍，可穿戴式睡眠监测设备能够辅助了解睡眠情况，提供个性化的睡眠建议，但与医用多导睡眠监测设备相比，其技术和算法目前尚有不准确之处，不能视作“金标准”。

“我们在临床上经常看到一种现象，不是戴了手环让自己睡得好，而是自己明明睡得挺好，结果第二天一看数据，深度睡眠时间占比只有3%，慢慢就焦虑得不得了，反而睡不好。”北京大学睡眠研究中心主任韩芳认为，不用过分依赖助眠产品的指标和参数，只要第二天早晨能够“满

血复活”，就是好睡眠。

记者浏览电商平台发现，针对助眠产品疗效，不少商家打出“一秒入睡”“挑战30分钟入睡”等宣传语。业内人士提醒，“百忧解”并不存在，宣传效果越是大包大揽的，“智商税”的可能性就越大。

艾普思咨询发布的《助眠产品市场发展及消费趋势洞察报告》指出，当前中国睡眠经济行业发展较为分散，家居、食品、科技、互联网等企业类型企业均有涉及。商家在确保产品高质量的同时，还应拒绝夸大宣传、虚抬物价，避免造成消费者信任危机。

据测算，到2030年，中国睡眠经济整体市场规模有望突破万亿元。中国睡眠研究会理事长黄志力表示，科技创新将是未来睡眠产业发展的重要方向。“随着科技进步，睡眠产品是日新月异，如何借助AI等新技术，通过声、光、电、磁、震动、温度调控等原理来改善睡眠，这些都值得期待。”

要对睡眠有正确认知

养成良好的习惯，或许就是好梦的开始。长期熬夜刷手机的上班族袁岳，最近终于下定决心改变。

“每当手机发出幽幽蓝光，我的内心总有一黑一白两个小人来回拉扯。久而久之，熬夜刷手机带给我的已不是满足的酣眠，而是放纵的负疚。”袁岳说，因为熬夜，自己开始出现迟到、打盹、走神等情况，睡前玩手机看似是一种“时间自主”，但其实是挪用了白天正常秩序中的时间为代价。

白天太忙，晚上舍不得睡，这是许多年轻人“报复性熬夜”的原因。专家认为，除了自行“戒掉网瘾”，减轻劳动者日间压力、保障充足休息时间，或可从根源上避免睡前报复性的媒介使用。

《中国睡眠研究报告2024》指出，互联网数字工作者的办公地点、时间、方式相对灵活，工作与生活界限不清晰，睡眠状况更可能受到工作影响。全国政协委员、全国总工会办公厅主任吕国泉建议，应引入“离线休息权”概念，让劳动者在工作时间之外，有权拒绝通过数字工具联络和处理工作，以保障充足休息。

要想睡得好，不仅要有“正确行动”，还少不了对睡眠的“正确认知”。

“想象失眠就像是一根柱子，失眠所带来的焦虑和担忧就像是一根绳子，它套在你的脖子上，你所做的事情就是在绕着失眠这根柱子转圈。”在社交媒体“豆瓣”上，一名长期失眠的网友分享说，自己对失眠的恐惧有时比失眠本身更可怕。

“作为睡眠医生，我们往往不太强调或夸大失眠的危害，这样会把患者带到一个误区，让他们不停地关注失眠这件事情，反而会加重失眠程度。”深圳市第二人民医院神经内科主任医师王洋介绍，不正确的睡眠认知可能导致急性失眠升级为长期失眠。因此，应该摆脱对失眠成因的迷信、过度反刍、睡眠期望过高等不良心态。

“过去，很多人对睡眠问题采取逃避态度，可喜的是，随着学校、社区心理咨询室的普及以及医院睡眠门诊的设立，越来越多的人开始认识到睡眠的重要性。”陆林建议，出现严重睡眠问题的患者应及时就医，同时在日常生活中养成良好的生活和睡眠习惯，包括睡前放松、科学合理饮食、适度运动锻炼等。

“我现在开始跑步、晒太阳，还做一些平心静气的冥想训练。”姚钰说，重新掌控生活秩序后，自己睡得更容易了。采访最后，她向记者展示了自己的手机壁纸，上面是一句话——“不要被黑夜所左右，要做黑夜里的极光”。

精打细算用好水资源

丁美栋

水资源是经济社会发展的基础性、先导性、控制性要素，水的承载空间决定了经济社会的发展空间。人多水少、水资源时空分布不均，是中国的基本水情。数据显示，中国人均水资源量仅为世界平均水平的35%，全国有近2/3的城市不同程度缺水，水生态环境安全面临较大挑战，水资源短缺成为经济社会发展的重要瓶颈。

解决水资源短缺问题，节水是根本出路。国务院近日公布《节约用水条例》（以下简称《条例》），自今年5月1日起施行。《条例》对用水的全过程进行了细致的划分并有明确规定，内容涵盖用水规划、定额制定、计量和供水等各个方面。作为中国首部全面规范节约用水的行政法规，《条例》将与水法、长江保护法、黄河保护法、地下水管理条例等有关法律法规做好有效衔接，推动形成制度合力，精打细算用好水资源。

全面推进各领域节水、深入推进全流程节水。《条例》从工业、农业、生活等多个方面提出了综合性的节水措施：要求工业企业加强内部用水管理，建立节水管理制度，降低单位产品（产值）耗水量；引导农业生产经营主体合理调整种植养殖结构和农业用水结构，积极发展节水型农业，因地制宜发展旱作农业；用水实行计量收费，城镇居民生活用水和具备条件的农村居民生活用水实行阶梯水价……《条例》规定精细入微，积极引导相关用水主体加强用水管理、转变用水方式，实现水资源合理、有效利用，为多领域、全流程的节水工作注入新的动力和活力。

全民参与，营造全社会爱水、节水、惜水的浓厚氛围。《条例》强调，国家加强节水宣传教育和科学普及，提升全民节水意识和节水技能，促进形成自觉节水的社会共识和良好风尚。《条例》发布以来，全国各地通过举办丰富多样的宣传教育活动，增强公众节水意识。贵州黔东南在公共区域的宣传栏、LED屏上，展播节水标语及宣传视频，加深民众对水法律法规的理解。安徽亳州城市管理部门开展节水知识竞答活动，寓教于乐，让民众趣味游戏中熟识节水知识。云南大理线上线下同步组织“水文公众开放日”，展示大理水文风貌，呼吁公众加强水资源保护。此外，新闻媒体也积极开展节水公益宣传，对浪费水资源的行为进行舆论监督。

强化保障监督，用好奖惩制度。健全农业用水精准补贴机制和节水奖励机制，引导金融机构加大对节水项目的融资支持力度，加强对用水活动的监督检查……《条例》对节水奖惩、补贴补助等均有涉及，旨在激发每个人、每个行业对于节约用水的自主性和能动性，让全社会自觉形成节约用水的共识。同时，《条例》要求做好相关监督检查工作，依法查处违法行为，让水法律法规的执行落到实处，在用水“红线”内，从严从细管好水资源。

水是事关国计民生的基础性自然资源和战略性经济资源。期待随着首部节约用水行政法规的出台，各用水主体采取技术上可行、经济上合理的节水措施，为全社会节水工作增添内生动力。

社会 杂谈

民生新事

村里有了“网约车”

“你好，我明儿早上要去镇里赶大集，3个人，6点半在夹信子村口的超市等着。”傍晚，62岁的辽宁省盘锦市盘山县古城子镇夹信子村村民范桂华给当地公交公司打去了预约电话。

电话另一边，调度长林刚立刻将订单派发给“网约车”司机姜万双。第二天一大早，范桂华和丈夫、女儿顺利地坐上了“网约车”前往集市。

公交车居然可以像网约车一样随叫随到，这在城市里都不敢想的新出行方式，近日却在盘锦市的农村成为了现实。自3月25日开通以来，“网约车”订单量几乎翻了一倍，这一紧密贴合群众需求的公交运营创新，受到当地百姓欢迎。

近年来，随着公交车客流量逐年减少，如何提升公交车使用效率，降低成本，又方便群众，成为公交公司面临的难题。

今年过完春节，刚回到工作岗位，盘山县公交公司负责人赵新就带着工作人员到村里走访，了解村民出行需求，听取村民意见。当听到有村民说希望公交车也可以像网约车一样接送至家门口时，赵新和同事们都觉得，可以先试一试。经过一个多月的筹备，首批4台17座的“网约车”上线了。

盘山县公交公司副经理陈强介绍，“网约车”司机均来自村里，对路况特别熟悉。村民可通过“盘锦出行”APP，查看公交车实时位置，确保最方便快捷抵达目的地。

“网约车”的收费标准也十分亲民，2人起就可以约车，每人每次5元。60岁至69岁的老人半价，70岁以上老人免费。

近年来，盘锦客运公交集团先后开通了“大集公交”“早市公交”等特色公交，受到当地群众一致好评。（据新华社沈阳电 记者白涌泉）

川渝发布七十二项政务服务合作举措

川渝两地日前联合发布政务服务合作举措，聚焦强化机制共建、推动政策衔接、“高效办成一件事”、深化数据共享应用、服务市场一体化建设、加强监管协同、推进成渝双核联动联建等7个方面，助力“川渝一家亲”便捷生活。

近日，重庆市政府办公厅、四川省政府办公厅联合印发《深化川渝政务服务合作2024年重点工作任务清单》，包含7个方面72项政策举措，提出今年两地将持续拓展一批高频通办事项，力争通办事项达到350项以上。

据悉，两地将不断完善重点民生领域合作机制，联合开展创业培训和网络招聘活动，发布就业岗位100万个以上，共同推进养老服务，联合培训养老服务人才2000人；优化高血压、糖尿病、恶性肿瘤放疗等5个门诊慢特病跨省异地就医直接结算流程，进一步扩大医疗机构检查结果互认范围；新增新生儿出生、社保卡居民服务、开办运输企业、企业破产信息核查等4项“一件事”川渝通办；有序推动川渝社会保障卡一卡通条例协同立法，开展灵活就业人员参加住房公积金制度试点，推动群众跨区域生活就业更加便利，让川渝地区群众共建共享民生“幸福圈”。

（据新华社重庆电 记者李晓婷）



近日，重庆市渝北片区邮政公司主动融入当地乡村旅游，精心策划组织大盛镇梨花节、统景镇李花节、大湾镇桃花节、茨竹镇梨花节等乡村旅游节会活动，这些活动既丰富了城乡居民的文化生活，又促进了乡村的旅游消费。同时，利用邮政电商、物流体系与渠道平台优势打开本地农村农产品的销路，促进农民增收，更好赋能乡村振兴。

图为游客在旅游节活动上游玩。晏永峰摄