

报告显示,入睡困难、睡眠质量不高成为许多上班族的烦心事

拿什么拯救你,职场人的睡眠

本报记者 李逸萌

“很困,眼睛却瞪得像铜铃”“吃最贵的保健品,熬最深的夜”……随着3月21日国际睡眠日的到来,多份有关睡眠的研究报告新鲜出炉。这些报告显示,睡眠困难已成为当代职场人面临的普遍问题。

由中国社科院社会学研究所、社科文献出版社等机构共同发布的《中国睡眠研究报告(2022)》显示,过去10年,国人的入睡时间晚了两个多小时,睡眠时长减少1.5小时,仅35%的国人能睡够8小时,新手妈妈、学生、职场人士的睡眠问题尤为突出。

“越想睡着,越睡不着”

“我一般凌晨2点左右才睡,早上9点起,睡眠时间能保持在7小时左右。”在北京某互联网企业工作的小章告诉记者,由于工作项目需要时时跟进,24点之前睡觉对他来说几乎是“不可能完成的任务”。

一份对智联招聘和某社交应用程序站内用户随机调查形成的《2022中国职场青年睡

眠质量报告》显示,52%的职场青年入睡时间晚于24点。

38岁的民警王宇(化名)也饱受入睡难的困扰。“害怕错过报警电话,没有警情时也会睡不着。”王宇告诉记者,“越想睡着,越睡不着。”

“近四分之三的受访者曾有睡眠困难。”由中国睡眠研究会、慕思共同推出的《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示,每天、经常、偶尔睡不着的受访者占比超73%。

近七成晚睡与手机有关

“不知道这算不算睡前强迫症,我睡前肯定是在看手机。”在福州从事IT(信息技术)工作的江先生对记者说。小章也对手机高度依赖。他告诉记者,晚上经常一边充电,一边玩手机,“刷短视频、看微博,再和朋友聊天,有时刷着刷着就睡着了”。

《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示,近七成晚睡与手机相关,玩手机、打游戏、追剧成为晚睡的前三大理由。

江先生告诉记者,有时自己会突然惊

醒,“像是有一件事没做完,莫名其妙地陷入焦虑”。

北京大学第六医院睡眠医学科副主任范滕滕告诉记者,睡前玩手机,的确会导致失眠。一方面,当人们在手机上刷视频、玩游戏时,大脑皮层处于兴奋状态,而进入睡眠需要大脑皮层处于放松状态;另一方面,手机屏幕释放的蓝光会抑制松果体分泌褪黑素,影响睡眠质量。因此,建议在睡前30分钟至1小时内,最好不要玩手机,营造一个良好的睡眠环境。

“其实,不只是手机,睡前长时间面对电子屏幕,比如使用笔记本电脑、平板电脑等,也会导致内源性褪黑素(自身分泌褪黑素)分泌延迟,从而需要更长时间才能入睡,次日也会更加困倦。”范滕滕说。

如何拯救睡眠?

江先生告诉记者,为了改善睡眠浅、易醒的状况,他网购了一瓶60粒装的褪黑素产品,坚持每日服用。

采访中,记者发现,不少被睡眠问题困扰

的职场人士,都选择自行“开方治疗”,服用褪黑素等保健品,希望能提升睡眠质量。

那么,服用褪黑素真的会让人睡得好吗?

范滕滕表示,失眠有很多不同病因,只有一小部分跟褪黑素分泌不足有关。目前褪黑素仍被列为“保健品”或“膳食补充剂”,而非处方药。倒时差、倒夜班、部分老年人褪黑素分泌明显下降的情况下,可短期服用。但是,如果长期大量使用褪黑素,会引起肝脏负担加重,导致人体自身激素分泌紊乱。目前市面上能买到的褪黑素多种多样,在服用时要注意剂量,必要时向专业医生寻求指导。

“如果是偶有熬夜现象的职场人士,建议不要采取第二天过分补觉的方式试图‘补回’头天晚上缺失的睡眠,这样极易导致恶性循环。”范滕滕说,可通过适度休息、保持光照,将睡眠节律调整回正常作息规律。同时,他还提示,晚上失眠严重的人群,不建议白天午休,因为白天睡眠时间过长可能会导致夜晚睡眠质量更差。如果常年有午休习惯,建议午休时间最长不超过40分钟。



科学规划打造“公园城市”

3月29日,小朋友在重庆璧山枫香湖儿童公园玩耍。

近年来,重庆市璧山区秉承“生态优先、绿色发展”理念,以“市民15分钟通勤半径可达公园广场”为原则,精心布局、科学规划,打造“公园城市”,建成秀湖湿地公园、枫香湖儿童公园、古道湾公园等30多个城市公园,为市民创造出闲适安逸的生活居住环境。

新华社记者 王全超 摄

咸阳一快递小哥当选市政协委员

本报讯(通讯员张晋西 记者毛浓暖)3月27日,对快递员朱聪磊来说,是一个特殊的日子。这一天,他作为城区5000多名新业态劳动者的一员,当选为陕西省咸阳市新一届政协委员并出席政协咸阳市九届一次会议。

32岁的朱聪磊,是中通快递公司咸阳市陈杨寨网点的一名快递员。入职5年来,他每天犹如勤劳的“小蜜蜂”一样跑来跑去,穿行于大街小巷,服务于千家万户。由于吃苦耐劳、工作努力,甘于奉献、业绩突出,很快成为业务能手。

在干好本职工作的同时,朱聪磊坚持无偿献血、服务社会,并动员身边的“热血小哥”积极投身无偿献血志愿者队伍。2017年,他发起成立由无偿献血志愿者组成的“热血车队”,目前已拥有成员29名,成为咸阳市一道流动的风景。11年来,朱聪磊累计无偿献血121次,先后荣获咸阳市无偿献血英雄榜、咸阳好人榜,多次荣获年度全国无偿献血奉献奖。

“这次当选政协委员,我带来的提案是‘延长健康公民献血年龄上限’,可以增加献血人数和血量,更好地保障临床救治、护佑生命。参加会议不仅是个人的荣誉,也是我们‘小蜜蜂’团队的荣耀。我深感责任重大、使命光荣,一定要不断思考,努力学习,提高自身的政治素养和业务水平,积极为新业态劳动者代言。”朱聪磊说。

10部门:到2025年社区卫生服务中心和乡镇卫生院中医馆实现全覆盖

新华社北京3月30日电(记者田晓航)国家中医药局等10个部门日前联合制定了《基层中医药服务能力提升工程“十四五”行动计划》。行动计划提出到2025年社区卫生服务中心和乡镇卫生院中医馆实现全覆盖等5个“全覆盖”的具体目标。

3月30日公布的这一行动计划提出,到2025年,社区卫生服务中心和乡镇卫生院中医馆实现全覆盖,鼓励有条件的地方对15%的社区卫生服务中心和乡镇卫生院中医馆完成服务内涵建设;基层中医药服务提供基本实现全覆盖,100%社区卫生服务中心、乡镇卫生院能够规范开展10项以上中医药适宜技术;基层中医药人才配备基本

实现全覆盖,社区卫生服务中心和乡镇卫生院中医类别医师占同类机构医师总数比例超过25%。

同时,到2025年,县办中医医疗机构(医院、门诊部、诊所)基本实现全覆盖,80%以上的县级中医医院达到“二级甲等中医医院”水平;基层中医药健康宣教实现全覆盖,所有县级区域依托县级医院设置中医药健康宣教基地,推动中医药健康知识普及。

《“十四五”中医药发展规划》提出,做实基层中医药服务网络,实施基层中医药服务能力提升工程“十四五”行动计划,全面提升基层中医药在治未病、疾病治疗、康复、公共卫生、健康宣教等领域的服务能力。

为此,行动计划提出完善基层中医药服务网络、推进基层中医药人才建设等7个方面的重点任务,其中包括开展“中医馆”建设,招录7500名中医专业农村免费订单定向医学生,每个县建设1个中医药适宜技术推广中心等举措。

根据行动计划,到2025年,融预防保健、疾病治疗和康复于一体的基层中医药服务网络更加健全,服务设施设备更加完善,人员配备更加合理,管理更加规范,提供覆盖全民和全生命周期的中医药服务,中医药服务能力有较大提升,较好地满足城乡居民对中医药服务的需求,为实现“一般病在市县解决,日常疾病在基层解决”提供中医药保障。

三部门发文规范网络直播营利行为

本报北京3月30日电(记者杨召奎)国家互联网信息办公室、国家税务总局、国家市场监督管理总局日前印发《关于进一步规范网络直播营利行为促进行业健康发展的意见》(以下简称《意见》),要求网络直播平台认真落实管理主体责任,加强网络直播账号注册管理和账号分级分类管理,每半年向网信、税务部门报送存在直播营利行为的网络直播发布者个人身份、直播账号、网络昵称、取酬账户、收入类型及营利情况等信息,配合监管部门开展执法活动。

《意见》提出,网络直播发布者、网络直播服务机构、网络直播平台应当全面、真实、准确地披露商品或者服务信息,保障消费者的知情权和选择权,对直接关系消费者生命安全的重要消费信息进行必要、清晰的提示。应当积极配合商家和消费者维护合法权益,建立便捷有效的投诉、举报和争议在线解决机制,为商家和消费者维权提供必要的信息、数据等支持。加强网络直播销售产品质量安全监管,网络直播发布者、网络直播服务机构严禁利用网络直播平台销售假冒伪劣产品;不得在知道或者应当知道直播带货委托方或其他第三方存在违法违规或高风险行为的情况下,仍为其推广、引流;不得通过造谣、虚假营销宣传、自我打赏等方式吸引流量、炒作热度,诱导消费者打赏和购买商品。

定点负责一个超市,根据实时数据统一调度。上线5天来,这一模式已经覆盖50多家门店,配送完成率相对原来的“点对点”模式提升20%。

集约配送、援沪蔬菜,定心丸来了!

一大波爱心蔬菜正在赶往上海!安徽六安、浙江富阳、山东兰陵、江苏东台、云南昆明,一车车大白菜、春笋等农产品从全国各地向上海进发,让上海市民更安心。

疫情下,还有不少商贸企业推出了配送到小区、再由志愿者配送到家庭的“集单”服务。美团介绍,近期,企业与徐汇区国资委“联手”,在部分重点封控区域上线30元的“暖心蔬菜包”,采用“包干到街”“包干到镇”等形式,在135名社区生鲜保供志愿者的帮助下,尽力覆盖所在区域家庭的买菜需求,24日以来,完成超过3000份采购订单。

截至目前,叮咚邻里团也已经覆盖浦东新区的600多个社区,每天提供不同的蔬菜、水果、肉禽蛋奶等搭配套餐,通过次日达的形式,定点统一配送到小区自提点。

上海市疫情防控领导小组物资保障组组长、市商务委主任顾军表示,上海不仅建立了专门服务保障队伍,设立24小时服务保障热线,及时回应生活物资保障方面的“急、难、愁”问题,还尽力实现让保供企业正常经营、让保供车辆正常通行、让保供人员正常上岗。(新华社上海3月30日电)

稳住“菜篮子” 沪上“接力跑”

新华社记者 周蕊

28日起,上海启动新一轮切块式、网格化核酸筛查,涉及范围和面积超过以往。分区分批封控期间,居民“菜篮子”如何稳住?沪上的商贸企业等各方这样“接力跑”。

24小时,“不打烊”

3月28日凌晨,叮咚买菜位于浦东新区金亮路15000平方米的蔬菜大仓灯火通明,数百条加工线繁忙运转,24小时不间断生产模式下,这里的吞吐量达到日均70万件。

3月29日凌晨,大润发杨浦店灯火通明,店内没有顾客,但员工们却依然忙碌,他们正在把散装的黄瓜、土豆、青椒、苹果、香蕉等果蔬分包、贴上价格签,让消费者可以不用再排队称重,节省时间。

“我们把这些提前准备好,明天顾客来买菜就能节省排队时间。”大润发杨浦店总经理程东说。

24小时“不打烊”、全力以赴保供应,正在成为更多商贸流通企业的日常。28日起,盒

马再次上调居民生活必需品的备货量,民生物资日均供货量超过1800吨,消毒、口罩等防疫用品也非常充足。

盒马方面介绍,27日晚间上海宣布实行新一轮封控后,盒马第一时间紧急召回了黄浦江以东、以南封控区域的大部分员工,为这部分员工安排入住酒店或门店内,“为了最大程度激活人力,现在,安保、厨师都上场打包、拣货”。

叮咚买菜也介绍,针对新一轮封控,及时进行了弹性员工的补充和调配,目前在浦东区域,包括共享运力在内的一线弹性员工人数达到近千人。

联华方面介绍,新一轮封控期间,联华超市、世纪联华在浦东地区的400多家直营及加盟门店,有条件的照常营业,在确保充分防护的前提下,提供浦东民众的线上购物需求,此外门店的营业时间也将灵活调整。

麦德龙中国副首席执行官陈志宇说,27日晚间,麦德龙浦东和金山的商场紧急把所有的员工召回商场驻店保供应。目前,浦东新区的麦德龙门店正常运营,这一门店不仅

定点保供60多个社区,其线上App的配送范围也从5公里内扩大到7公里范围内。

“最后一公里”,有我!

疫情下,“最后一公里”运力不足是生鲜配送的难点,记者采访了解到,不少企业已经外地增派人手到岗,守护“菜篮子”。

美团买菜介绍,继武汉员工前赴上海支援后,来自北京和广州的支援力量28日晚间到达上海,29日开始投入保供工作。浦东地区目前需求急速增加,美团买菜大部分站点从早上6点起就都处于超负荷运转状态,企业在货源、骑手、分拣等工作人员上进行了调配,向封控地区进行倾斜。

饿了么介绍,平台已联合了包括每日优鲜、大润发在内的主要生鲜商户,全力增加运力配合,在浦东等封控区域,集中优先保障商超、便利、买菜、送药等市民生活急需的订单。28日,上海地区医药类订单量相对平时环比增长达到100%。

饿了么还推出“保供专配小组”新模式来处理大型商超订单,骑手3至5人为一小组,

我国首次制定生态保护监管规划

本报北京3月30日电(记者周峰)记者从今天生态环境部举行的新闻发布会上获悉,生态环境部近日印发《“十四五”生态保护监管规划》(以下简称《规划》),这是我国首次制定生态保护监管规划。

《规划》指出,到2025年,将建立较为完善的生态保护监管政策制度和法规标准体系,初步建立全国生态监测监督评估网络,对重点区域开展常态化遥感监测,生态保护修复监督评估制度进一步健全,自然保护地、生态保护红线监管能力和生物多样性保护水平进一步提高,“绿盾”自然保护地强化监督专项活动范围全覆盖,自然保护地不合理开发活动基本得到遏制。

生态环境部固体废物与化学品司司长任勇表示,相关重点工作任务可以概括为“抓好两条主线,守住一个底线,突出两个抓手”。抓好两条主线,一个是对固体废物特别是危险废物产生、收集、贮存、转移到利用处置强化全链条环境监管,另一个是对有毒有害化学物质强化全生命周期环境风险管理。守住一个底线,就是要严守危险废物、尾矿库、化学品、重金属的生态环境风险底线。突出两个抓手,一个是新污染物治理,一个是“无废城市”建设。