



拯救睡眠,不应只是一个人的战争



“睡得好吗”正取代“吃了吗”成为不少朋友间见面的开场白。相信很多人都没有料想到,再日常不过的睡觉在今天会成为一个问题。

中国睡眠研究会之前发布的一份关于国人睡眠状况的报告显示,2012年至2022年,国人的入睡时间晚了2个多小时,睡眠平均时间由8.5小时缩减到7.06小时。一个更为广为人知的“热知识”是,中国有超过3亿人存在睡眠障碍。而且有媒体记者在调查中发现,睡眠障碍人群日益增多,且呈现低龄化趋势。

睡眠,是一种医学现象,但更是一种文化现象。我们可能高估了自己对睡觉这件事的掌控权,相应地,也低估了社会文化在塑造

我们如何睡觉这件事上的渗透力。

在崇尚高效的社会,起床时间晚、爱睡觉、睡觉时间长往往被与懒惰、倦怠这样的标签捆绑在一起,早起者则得到慷慨的赞美。在社交媒体上,“你见过凌晨4点钟的图书馆吗”类帖子总是能获得病毒式的广泛传播,记录早起生活的短视频成为众人效仿的模板。在这套话语中,抱怨忙碌似乎是成功者的标配,睡眠自由在一些时候却成为失败或者无所事事的佐证。

没有人否认,在睡眠这件事上,每个人都有属于自己的最适宜模式,而灵活安排睡眠也是个人自由。但面对可以说是无孔不入的文化等影响,个人似乎根本难以抵挡。不少人明明可以早睡,也要主动选择熬夜或学习或工作,美其名曰拿回对时间的掌控权,但实际上

也是对社会流行的“睡眠正确”的妥协。

当然,睡眠也不仅是个人问题,更是社会问题。不少人不得不晚睡、被迫睡不好,不仅是个人自制力或情绪处理等自身的管理问题,也有公共性影响的因素。比如,功利化的教育理念及教学方式让孩子背负沉重的课业负担,青少年因此导致的睡眠不足现象持续恶化;而模糊了工作时间和私人时间的工作机制也让职场人不得已持续保持“在线”状态。

关于长期睡眠不足对健康的侵害,每个人都能列出一个长长的清单。这些侵害的发生,损害的不仅是个体的健康,也是国民的健康,单从人力资本折损的角度,睡眠问题都足以成为一个重要的公共卫生问题。如何拯救睡眠,不应只是一个人的战争。而显然,这场“战争”才刚刚打响,未来还有很长的路要走。 光明网评论员

市场星报

出版单位 安徽市场星报社
地址 合肥市黄山路599号
时代数码港24楼



新闻热线 62620110
广告垂询 62815807
发行热线 62813115
总编办 62636366
采编中心 62623752
新闻传真 62615582



市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com
Email: admin@scxb.com.cn



零售价 1元/份
全年定价 240元
法律顾问 安徽美林律师事务所
杨静 律师
承印单位 新安传媒有限公司
印务公司
地址 合肥市望江西路505号
电话 0551-65333666

星报传媒 全媒体矩阵



市场星报官方微信



《安徽画报》微信



掌中安徽APP



市场星报官方微博

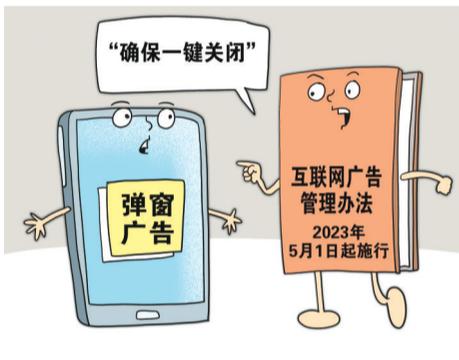


给互联网广告戴上法治的轭头

市场监管总局近日修订发布《互联网广告管理办法》,将于2023年5月1日起施行。针对群众反映集中的互联网广告问题,办法提出诸多针对性措施,进一步细化互联网广告相关经营主体责任,明确行为规范,强化监管措施,对维护互联网广告市场秩序,助力数字经济规范健康持续发展具有重要意义。(3月26日东方网)

商品经济时代,广告起着举足轻重的作用。互联网广告更是借助网络的力量,迅猛传播,大量违规广告也趁虚而入,乱象纷呈。隐蔽性、顽固性、误导性是众多互联网违规广告的共有特征。广告商千方百计通过多种办法,来达到不间断轰炸、广而告之的目的,而相关企业、网站和平台也从中获得巨额广告收益。

广告法明确规定:“广告不得含有虚假或者引人误解的内容,不得欺骗、误导消费者”。法律条款赫然在上,但一些人利欲熏心,无视法规和公共利益,随心所欲大肆发布



朱慧卿/图

违规网络广告,数量繁杂,屡禁不止,已经严重影响广大网友的消费体验,扰乱了市场秩序,侵害了消费者权益,饱受诟病。

当一些不良市场行为日趋突出,就必须用法律予以强力规范。徒善不足以为政,徒法不足以自行。各级部门要恪守职责,将法

律法规落到实处,用有力监管捍卫法律威严,维护市场秩序。

广告经营主体是互联网广告活动的主要参与者,规范广告经营主体在内的各类广告参与主体行为是规范市场秩序的重要基础。互联网企业、网络平台要摒弃急功近利的思想,加强法规意识与行业自律,本着为用户服务的原则,着力提升用户的良好体验。广告制作和发布者要严格执行广告法的相关规定,力争用高质量的广告来实现企业的价值,而不是投机取巧,偷奸耍滑。毕竟漠视规则和用户权益的不规范做法或可赢得一时,但难以赢得一世,守法经营、尊重消费者才能行稳致远。

此外,消费者也要提高防御意识及法律水平,不要随意点击来路不明的广告,发现质量问题 and 虚假广告要及时反映敢于维权,全面遏制“过多过滥”的违规广告,共同营造风清气朗、秩序井然、公平公正的网络空间。

斯涵涵



放生是技术活,不能想放就放

3月23日,有网友在社交平台发布视频,称杭州灵隐寺旁的小溪里,有大量乌龟死亡。视频中显示,一名身着工作服的人员,一只手用钳子钳起死亡的乌龟,另一只手提着一个装满了死乌龟的水桶,并且还在继续沿着河道搜索。工作人员初步判断,死亡的多为游客从市场购买放生的温室龟。(3月26日《每日经济新闻》)

放生人本意应该是让乌龟生活得更好、生命得以更长地延续,没有让放生乌龟死亡的故意。乌龟大量死亡,显然不是放生人想要的结果。现实中因放生造成放生动物大量死亡的事时有发生,有的还造成恐慌甚至造成人员伤亡。如:2019年6月24日,岳某、董某在神农架林区红坪镇及国家公园桥洞沟境内放生大量毒蛇,不仅引起群众恐慌,还导致当地村民万某被毒蛇咬伤后医治无效死亡。

放生让动物回归原来的生活状态使生命得以延续,对保护濒危物种意义更大。可以说放生是一种善行。可

是动物都有自己适宜的环境,不同动物对环境要求是不一样的。正确、科学的放生必须尊重自然规律,既要考虑到动物的天性,也要考虑到季节、时段、天气、地点、环境、容纳量等多重因素。这决定了科学放生需要专业人士来做,不是光凭着一片爱心就可以干好放生这个活儿。可以说放生也是技术活,不是谁都能做的,更不能想当然。由于公众没有考虑动物适宜的生活环境,也没有考虑对当地居民生活、生产乃至生态的影响一放了之,这就注定了放生动物命运不会长久,甚至有的只能以小时计算,与放生者初衷背道而驰。希望基层政府和新闻媒体要加强动物放生的宣传教育和科学知识普及,并加强监督使之形成良好社会氛围;也希望有关部门加强与民间放生组织、放生爱好者互动并畅通放生渠道,减少乃至避免盲目放生行为;对盲目放生造成危害的,有关部门要利用各种手段查到人、追到责并利用媒体广泛宣传,倒逼公众不敢盲目放生。 李方向

非常道

成年人要学会“修剪”自己

“修剪”自己,是为自身赋能,获得更多成长。园艺师在整理花草树木时,不断地将多余的树叶剪掉。修剪后的花草得到了更多的阳光照耀,能健康发育、茁壮成长。我们也应该如同园艺师一样,定期“修剪”自己。将无节制的情感、愤怒、欲望剪掉,人才能像树木一样焕发生机、旺盛生长。“修剪”自己,是为自身赋能,获得更多成长。 @新华社

微声音

不冲动,是一个人内在的修养

在这个快节奏的时代,每个人都面临着许多挑战。而一旦压力过大,人往往就会不自觉地被冲动的情绪牵着走。

越是压力大的时候,越要学会沉住气。不冲动,是一个人内在的修养,也是一种优雅的姿态。

不要遇见不合拍的人就恶言相向,平和的言语、温柔的举止会给人带来安全感。也不要遇见不顺意的事情就发脾气,保持良好的心态才能过好自己的生活。 @人民日报