

14 声音广告

从减少“非必要熬夜”做起

我也说两句

3月21日是世界睡眠日。中国睡眠研究会等机构日前发布的《2021年运动与睡眠白皮书》显示,当下我国有超3亿人存在睡眠障碍。一项对2002名18岁至35岁青年进行睡眠相关问题的调查显示,近六成(59.5%)受访者习惯晚睡,入睡时间均在23点以后。同时,受访数据显示,睡眠质量差同时也带来了“易感到疲劳困倦”“注意力难集中”“头晕、内分泌紊乱等身体问题”“情绪不稳定,易烦躁、焦虑”“记忆力减退”等影响。

远,一生只够爱一个人”的回忆。其实睡眠差带来的最大问题,在于它会对人体机能产生持续和不可逆的影响,并由此带来一系列健康问题。对于今天的人来说,睡眠差主要是熬夜的问题,很多人可能忽视了熬夜的“熬”,也是煎熬的“熬”,它是对身心的长期透支和摧残。大量病例研究证明,与长期熬夜伴随的是癌症风险高、心脑血管病风险高、诱发糖尿病、引发神经衰弱、影响生育能力、伤害眼睛、免疫力下降、引发肠胃病、抑郁情绪多等可怕结果。

熬夜的原因十分复杂,有些熬夜没有办法避免,但有些熬夜则是非必要,所以现在我们需要做的就是尽量减少“非必要熬夜”。有些熬夜完全是自身原因。比如,很多人睡觉前都会玩一会儿手机,有的可能只想刷10分钟短视频,可在不知不觉当中,一两个小时甚至更长时间就过去了。即便窗外出现了鱼肚白,身体已经十分疲惫,还是拿着手机,纵情于娱乐之中。有人提出睡个好觉先从把手机带进卧室做起,这很有道理。对于大多数人来说,自制力远没有想象中那么强,不能做到充分自制,那么就把一些App卸载掉,甚至于把手机扔在一边,反而成了最好选择。

驱动力来自工作。有些加班族迫不得已需要熬夜加班,但我们真正需要思考的是,当前加班文化有没有泛滥乃至被扭曲的一面?一些工作有没有必要天天加班、长时间加班?有不少人虽然不是每天加班,但是不在加班时也依然要保持“在线”,哪怕到了夜里十一二点。这是一种怎样的职场文化呢?熬夜已经成了睡眠的最大杀手,有些熬夜不可避免,有些熬夜则完全没有必要。那么,让我们从今天开始,从减少“非必要熬夜”做起。这涉及个人、社会、单位,也需要一些市场主体做出思考和调整。因为“人类还没进化到能熬夜的体质”,自然也不能进入到必须熬夜的轨道。

画外音



餐饮安心码

“扫一扫”就能看到食品安全情况,实现“码上举报投诉”;省、州(市)、县三级市场监管部门,均可通过系统进行监管。云南省市场监管局创新监管举措,打造“餐饮安心码”平台,为每个餐饮商家生成专属二维码作为电子身份档案,引导消费者“扫码评食安”。这正是:一店一码作档案,方便评价与监管。巧用数据搭平台,餐饮消费更心安。(据《人民日报》)

分类广告

Advertisement for classified ads including phone numbers, addresses, and a QR code for WeChat services.

公告
内蒙古吴祥建设工程有限公司和内蒙古昭君文化研究发展有限责任公司及相关人员交付呼和浩特市生态建设有限公司行政章一枚,前后从未发生过欠账手续及欠材料事宜,特此声明。

抵押公告
坐落:新城区机场高速公路北,面积:8684.99平方米,G-1区1号楼7-12层;抵押人:内蒙古长融房地产开发有限公司;抵押权人:内蒙古银行呼和浩特分行。

遗失声明
本人李素花将内蒙古天玺房地产开发有限公司财务专用章的三枚收据丢失,收据编号分别为:0077641,0213222,0210219;金额分别为:2000元,4000元,15190元。现声明作废。

注销公告
呼和浩特市福瑞蒙药工业有限公司(注册号为:1501002800455)股东会于2021年3月19日决议解散公司,并于同日成立了清算组。

注销公告
呼和浩特市福瑞蒙药工业有限公司(注册号为:1501002800455)股东会于2021年3月19日决议解散公司,并于同日成立了清算组。

注销公告
呼和浩特市福瑞蒙药工业有限公司(注册号为:1501002800455)股东会于2021年3月19日决议解散公司,并于同日成立了清算组。

债权转让公告
张玖玲:您于2017年11月27日向李博借款17万元,月利率2%,并以您所有的位于呼和浩特市回民区海拉尔西路银座楼4号楼1层1单元3房产提供抵押(不动产登记号:蒙2017呼和浩特市不动产证明0036043号)。

公告
内蒙古吴祥建设工程有限公司和内蒙古昭君文化研究发展有限责任公司及相关人员交付呼和浩特市生态建设有限公司行政章一枚,前后从未发生过欠账手续及欠材料事宜,特此声明。

抵押公告
坐落:新城区机场高速公路北,面积:8684.99平方米,G-1区1号楼7-12层;抵押人:内蒙古长融房地产开发有限公司;抵押权人:内蒙古银行呼和浩特分行。

遗失声明
本人李素花将内蒙古天玺房地产开发有限公司财务专用章的三枚收据丢失,收据编号分别为:0077641,0213222,0210219;金额分别为:2000元,4000元,15190元。现声明作废。

注销公告
呼和浩特市福瑞蒙药工业有限公司(注册号为:1501002800455)股东会于2021年3月19日决议解散公司,并于同日成立了清算组。

注销公告
呼和浩特市福瑞蒙药工业有限公司(注册号为:1501002800455)股东会于2021年3月19日决议解散公司,并于同日成立了清算组。

注销公告
呼和浩特市福瑞蒙药工业有限公司(注册号为:1501002800455)股东会于2021年3月19日决议解散公司,并于同日成立了清算组。

债权转让公告
张玖玲:您于2017年11月27日向李博借款17万元,月利率2%,并以您所有的位于呼和浩特市回民区海拉尔西路银座楼4号楼1层1单元3房产提供抵押(不动产登记号:蒙2017呼和浩特市不动产证明0036043号)。