

时评

放下手机 睡个好觉

如果你觉得睡觉就跟呼吸一样自然,随时可以倒头就睡,那么恭喜你,成为国内仅有三分之一的健康人士。越来越多的人被睡眠障碍困扰,世界卫生组织统计,全球睡眠障碍率达到27%,成为全球第二常见的精神障碍。

3月19日,喜临门睡眠研究院主编、中国社会科学院社会学研究所社会心理学研究中心和知萌咨询机构研创、社会科学文献出版社发布《中国睡眠研究报告2024》(以下简称《报告》)。《报告》基于“智能时代的睡眠健康”主题,全面分析了数字化时代对于大众睡眠质量的深度影响,针对手机成瘾、网络使用对睡眠的影响,以及公众对智能睡

眠产品和服务需求等进行了专题深度解读。

国内众多权威媒体在报道《报告》时,不约而同地把重点和标题聚焦于两个点:“手机成瘾是影响睡眠质量重要因素”“互联网数字化相关职业睡眠问题突出”。我们常说“科技改变生活”,按照辩证法的观点,这种改变不可能总是正向的,智能手机在给我们的生活便利度和对世界的认知能力带来极大改善的同时,也可能给我们的身体和精神带来困扰。

《报告》显示,2023年居民睡眠指数为62.61分,较2022年降低了5.16,较2021年降低了2.17。2023年,63.7%的被调查

者(全国27个省区市的6255个样本)在22—24时上床睡觉,71.2%的被调查者在6—8时起床,48.2%的被调查者能在半小时左右入睡;每晚平均睡眠时长为7.37±1.35小时,与2022年的7.37±2.21小时持平。虽然平均睡眠时长与2022年基本持平,但被调查者出现了主观睡眠质量更差、需要更长时间才能入睡、更多地使用睡眠药物等情况。

《报告》说,手机成瘾是影响睡眠质量的重要因素。睡眠质量与手机成瘾及其4个维度呈显著正相关关系,睡眠质量的7个维度与手机成瘾及其4个维度均呈显著正相关关系。对于互联网数字工作者而言,因其办公地

点、时间、方式相对灵活,工作与生活的界限不清晰,因而其睡眠状况更可能受到工作影响。

睡眠质量下降的原因复杂多样,但手机成瘾无疑是其中的重要推手,越来越多的人沉迷于刷微博、看短视频、玩游戏、逛网上商城等数字活动中,不仅延长了清醒时间,也干扰了正常的睡眠节律。睡前过度使用手机,屏幕发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌,这是调节人体生物钟的关键激素,它的减少直接影响了入睡的速度和深度。

长期睡眠不足或质量差会导致记忆力减退、注意力不集中、免疫力下降,甚至可能增加患抑郁症、焦虑症等心理疾病的风险。

此外,睡眠问题还可能加重肥胖、糖尿病等慢性疾病的发生概率。

如何才能好好睡一觉呢?最重要的是认识到手机成瘾对睡眠质量的危害,有意识地减少睡前使用手机的时间。可以设置手机自动关机时间,或者采用阅读纸质书籍、听轻音乐等更有助于放松的方式替代。

在数字化时代,手机已经成为我们生活中不可或缺的一部分,但过度依赖手机会对我们的睡眠造成负面影响。因此,我们应该学会适时地放下手机,让身心得到充分休息和恢复,拥抱一个健康、美好的睡眠。

春城老马

昆明7日天气

21日
多云 11—24℃

22日 多云转晴 10—22℃
24日 多云 11—24℃
26日 多云转晴 12—27℃

23日 晴转多云 10—23℃
25日 多云 11—25℃
27日 多云转阴 11—26℃

昆明日最高气温回升到20℃以上

3月20日,进入春天的第四个节气——春分。此时,我国大部加速回暖,春姑娘的脚步从长江跨越至长城,百花渐开春意浓。为了迎接春天,民间有竖蛋、送春牛、吃春菜和踏青赏花等习俗。

春分时节,真正的春天已然到来,草长莺飞、百花盛放,大自然到处是生机盎然的景象。无论

是去踏春赏景、放飞纸鸢,还是品尝春菜、体验舌尖上的春天,让我们好好享受这明媚的春天,不负春光。

不过,春分期间,云南冷暖起伏大,昼夜温差也不小,朋友们不要着急脱掉厚衣服,适当春捂,让身体慢慢适应天气变化。

随着冷空气减弱,20日云南

省维持升温趋势,昆明日最高气温回升到20℃以上。在西南暖湿气流的影响下,迪庆州中北部有中到大雪局部暴雪,迪庆州南部、怒江州、保山市北部、临沧市南部、普洱市有小到中雨局部大雨。

今天,迪庆州北部仍会有雪落下;迪庆州南部、怒江州、丽江市西部、大理州、保山市、德宏

州、临沧市、普洱市、西双版纳州、玉溪市南部、红河州西部将有阵雨局部中雨;滇西南有雷电、局地短时强降水、大风、冰雹等强对流天气;滇西北东部、滇中、滇东午后局地有大风天气。

今年以来,云南部分地区气温偏高、降水偏少,未来几天虽有弱雨雪出没,但总体仍以干燥

天气为主,需做好防火工作。预计20日20时—21日20时,丽江市、大理州、保山市、德宏州、临沧市、普洱市、西双版纳州、楚雄州、昆明市、玉溪市、昭通市南部、曲靖市、红河州中部和北部、文山州北部森林草原火险气象等级为3级,其他地区1—2级。

据云南气象

※星空有约

金星土星22日黎明上演“结伴游”

3月22日黎明,太阳系中最明亮的行星金星与太阳系中拥有最多卫星的行星土星将在东南方低空近距离相伴,上演“结伴游”。

太阳系八大行星在黄道面附近运行,由于速度各不相同,不时就会出现“合”的现象,也就是从地球上观测到它们“错身而过”的瞬间。在现代天文学定义里,“合”指的是从地球上,两颗天体的地心视赤经或地心视黄经相同,这里的“天体”通常指的是日月和行星。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事赖迪辉介绍说,每当行星相互靠近时,就意味着有机会用肉眼或望远镜同时观赏两颗或更多的行星,特别是金

星、木星、火星、土星这几颗较亮的行星出现在天空中很小的范围内,非常适宜观赏。

进入3月,金星日出前可见于东南方附近低空,亮度-3.7等左右;土星上半月接近太阳不易看见,下半月日出前可见于东方附近低空,亮度在1.0等左右。

金星是夜空中肉眼能观测到的仅次于月球的第二明亮天体,其亮度通常在-4等以上。金星若处清晨称“启明星”,若处黄昏则称“长庚星”。土星是夜空最美丽的星球之一,在望远镜中,其外形像一顶草帽,被誉为“指环王”,同时,它也是太阳系的“卫星之王”,其卫星总数逾百颗。

3月22日10时,金星

合土星,恰逢我国白天,不可见。22日日出之前的黎明时分,二者在东南方低空可见,角距离与最近时相差无几。但是地平高度很低,观测时间也较短。

“感兴趣的公众可以通过明亮的金星来定位这一天象,土星就在金星的右下方。观测这幕天中‘短暂的美好’并不限于22日黎明,前两天的黎明也都可以,只是金星与土星的角距离要远一点。”赖迪辉提醒说。

新华社记者 周润健



观测金星土星

新华社发 曹一 作

※开奖公告

体彩 排列3第24070期开奖号码:8 9 1 (开奖信息以体彩中心公告为准)
排列5第24070期开奖号码:8 9 1 0 3
大乐透第24031期开奖号码:09 12 15 30 34+05 06
福彩 3D第24070期开奖号码:6 7 1
七乐彩第24031期开奖号码:1 6 8 11 12 17 27+16