



良好睡眠 健康同行

为唤起全民对睡眠重要性的认识,2001年,国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性活动...

下班后面对工作群消息 你还能睡得好吗

律师:职工下班后有权拒绝临时工作指令

“刚想躺下睡觉,就看到工作群中不停弹出的消息”“晚上被安排工作,就感到焦虑烦躁”“害怕休息时关手机看不到工作消息,第二天被领导批评”...

随着互联网技术的发展,QQ、微信这些起初作为和亲友聊天的工具,慢慢地被工作群占领了首页界面...

工作群像是“紧箍咒”,只要提示音响起来,便“心头一紧”,夏阳对此深有体会。今年24岁的他在西安一家设计公司从事景观设计工作...

“晚上10点多,明明是下班后的时间,领导还在群里安排工作。”夏阳说,效果图修改起来费时费力,一处小小的修改往往要耗费一两个小时...

“毕业前以为下班离开办公室就能拥有自己的时间,但手机中的工作群告诉我这种想法太天真!”今年25岁

的赵明在榆林市一家建设公司从事文职工作,晚上被微信群的工作安排占据休息时间的情况时有发生。

“不怕空气突然安静,最怕深夜微信响起。”赵明说,除了公司总群外,他的手机中还有部门群、项目群等十几个工作群...

许多工作指令看起来只需要发个信息、查个数据就可完成,但正是这些看起来随手可做的事,让工作变成了24小时、365天的事...

对于业余时间工作群消息影响睡眠的问题,西安交大二附院侯瑾教授建议,上班族需要衡量工作的紧急度和优先级,如果不是非常紧急或重要的状况...

陕西省总工会公益律师李清表示,业余时间微信群中的工作安排是社交软件催生的隐形加班现象,根据劳动法规定,劳动者享有休息休假的权利...

乍暖还寒 添衣保暖



3月19日,西安气温骤降,市民外出时又穿上了羽绒服。陕西省气象台发布消息,3月19日至22日,我省有一次降水天气过程...

马昭 摄

住建部就《住宅项目规范》征求意见

新建住宅建筑二层以上住宅 每单元至少设置一部电梯

近日,住房和城乡建设部《住宅项目规范》(征求意见稿)向社会公开征求意见。对于新建住宅建筑电梯设置,征求意见稿要求,入户层为二层及二层以上的住宅建筑,每单元应至少设置1台电梯...

公共楼梯设置:楼梯扶手高度不应小于0.90米;楼梯井净宽大于0.11米时,必须采取防止坠物和儿童攀登的措施。

电梯设置:入户层为二层及二层以上的住宅建筑,每单元应至少设置1台电梯,且轿厢深度不应小于1.40米,宽度不应小于1.10米...

可容纳担架电梯采用宽轿厢时,轿厢长边尺寸不应小于1.60米,轿厢短边尺寸不应小于1.50米;采用深轿厢时,轿厢宽度不应小于1.10米...

既有住宅建筑加装电梯不应降低结构安全性和影响正常使用功能。加装电梯的载重量不应小于320公斤,轿厢门净宽不应小于0.80米。

配套设施:住宅项目应配套建设机动车停车场;配套车位数量应根据当地机动化发展水平、住宅项目所处的区位、用地及公共交通条件综合确定...

场地方面:征求意见稿要求,集中绿地宽度不应小于8米;集中绿地中,在标准建筑日照阴影范围之外的绿地面积不应少于三分之一,并应设置老年人和儿童活动场地。

筑应建附属道路,应与住宅单元出入口、老年人和儿童活动场地无障碍联通,并与城市或镇区道路的人行道联通形成无障碍步行系统。

套内空间:卧室使用面积不应小于5平方米;层高不应低于3.00米;卧室、起居室的室内净高不应低于2.50米,局部净高不应低于2.10米...

使用面积:卧室、起居室和厨房不应布置在地下室;当布置在地下室时,应采取必要的通风、防潮、排水及安全防护等措施。

厨房的使用面积不应小于3.5平方米。卫生间不应直接布置在其他住户的卧室、起居室、厨房和餐厅的上层。卫生间地面应采用防滑铺装...

采光:每套住宅应至少有一个居住空间能获得冬季日照。

住宅采光应符合:每套住宅卧室、起居室、厨房均应有直接采光;每套住宅中侧面采光的采光系数平均值满足2.0%的居住空间至少应有1个;当一套住宅中居住空间总数超过4个时...

值得注意的是,新版规范未见备受关注的“住宅建筑应以套内使用面积进行交易”条款。关于“住宅建筑应以套内使用面积进行交易”的表述,只在首份公开征求意见的《住宅项目规范》中出现。

第二次发布的《住宅项目规范》征求意见稿和2022年3月15日发布的最新征求意见稿中,均未再提及“住宅建筑应以套内使用面积进行交易”。

上班族平均睡眠时长7.5小时 十个行业最缺觉

3月19日,由中国医师协会睡眠医学专业委员会发布的一份调查报告显示,中国上班族的每天平均睡眠时长为7.5小时,25%的人群睡眠时间不足6小时,玩手机已

成为影响睡眠质量的“罪魁祸首”。报告数据来源为2021年50万条睡眠数据及1833份有效问卷,样本年龄覆盖31个省份18岁以上的上班族。

北上广深上班族最能熬夜

中国医师协会睡眠医学专业委员会主任委员叶京英介绍,这份调查显示,受访上班族平均睡眠时长7.5小时,睡眠时间可以达到8小时以上的只有22%,6-8小时约占53%,不足6小时的有25%。

这份调查显示,最能熬夜的城市包括北京、上海、深圳及广州,睡眠最晚的是广东省,平均睡觉时间是23:55,睡眠最早的省份是山东省,平均睡觉时间是22:58;起床最早的省份是山东省,平均起床时间为6:58;起床最晚的省份是四川省,平均起床时间为7:50。

数据显示,47%上班族反映睡眠质量不佳,仅有

30.6%上班族深度睡眠时间达标。此外,问卷表明25%的人群每天夜间打呼噜,有潜在睡眠呼吸暂停风险;睡眠质量不好的上班族中,51.6%表现为记忆力下降,47.8%表现为注意力不集中。睡眠时间小于6小时人群中,25.5%存在超重超标情况;睡眠时间低于6小时上班族中,45%的人面部肌肤出现问题。

调查还列举出受睡眠问题困扰的十大行业,分别是:教培从业者、销售人员、服务人员、互联网行业、建筑工人等体力劳动者、医务人员、公务员、金融从业者、创业者、企业管理者。此外,调查显示,有孩子的上班族,睡眠时长明显低于无孩上班族。

要警惕这个“慢性杀手”

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林介绍,睡眠是一种高度保守的生命现象,与生物进化、物种繁衍和个体生存发展等密切相关,睡眠脑功能在正常生命活动及重大疾病发生中都发挥重要作用。

陆林介绍,随着社会快速发展导致人们的精神压力增加,睡眠-觉醒障碍发生率升高,这与很多精神疾病,如焦虑障碍、抑郁障碍、精神分裂症、脑信息处理异常(包括注意力不集中、记忆力下降、决策异常)等相关联,更与很多常见慢性疾病如高血压、心肌梗死、痴呆、肥胖、免疫功能失调有着重要关系,因此睡眠-觉醒障碍是不容忽视的“慢性杀手”。

专家介绍,最常见的两种睡眠障碍类型为失眠障碍

和睡眠呼吸障碍,在我国60岁以上老年人群中,睡眠障碍的发病率约为35.9%,青少年睡眠障碍发生率为26%。

对于睡眠障碍的治疗,陆林表示,目前从事睡眠诊疗的医务工作者多是呼吸科、口腔科、耳鼻喉科、精神科等学科的医生,并非睡眠医学专业背景,对睡眠疾病的识别存在一定的偏向性。

他表示,将睡眠医学作为一门独立的学科体系是保障睡眠医学蓬勃发展的必要途径,应搭建规范化、标准化、整合多维度指标的睡眠相关数据库及研究平台,并建立集预测、诊疗和康复的多模态单病一体化的信息挖掘方法,开创睡眠医学研究的新模式,促进睡眠医学与多学科交叉。

最好在22点到23点睡觉

北京朝阳医院呼吸睡眠中心主任郭兮恒表示,要解决睡眠问题,一方面要保持一个好的精神状态,情绪要乐观。另外一方面就是生活要相对规律。建议大家应该在晚上10点到11点睡觉,最晚不要超过12点,睡眠时间最好能维持在7到8个小时。醒来以后,精神状态饱满的话,就说明睡眠是健康的。

世界睡眠协会秘书长、亚洲睡眠协会主席韩芳提醒,睡眠中重要的两个方面,一个是质量,一个是规律性。规律性并不是指任何时候睡够8个小时就行了,而是需要有一定的节律,就是日出而作日落而息。晚上10点睡到早上7点,跟晚上3点睡到上午11点的睡眠质量是不一样的。(闻枫)



继西安推出“秦岭四宝”抗疫贴纸后,咸阳市渭城区也推出了“文物四宝”核酸检测贴纸,背后蕴含着陕西数千年的厚重历史和文物故事。

目前,渭城区已进行多轮全员核酸检测,完成采样的民众可当场获得一张“文物四宝”贴纸,贴纸上的文物分别是“熊赳赳”“虎昂昂”“龙威威”和“骍平平”。

都是来自渭城区文物保护中心的馆藏文物照片。其中,“熊赳赳”原型为西汉漆器构件鎏金熊形铜足,寓意护佑一方;“虎昂昂”原型为西汉虎形席镇,寓意祈福平安;“龙威威”原型为西汉漆器构件中的鎏金龙,寓意祥瑞平安;“骍平平”原型为天元太后玺,寓意政清人和。

实习记者 郝佳伟 摄

