

“报复性熬夜”成生活常态 年轻人怎么才能睡好觉

近日,在2021年中国医师协会睡眠医学专业委员会举办的“世界睡眠日新闻发布会”上,这位记者描述了上班族的现状:一回家就爱“葛优躺”,一刷手机就躺在床上,熬夜成了习惯。很多年轻人为了弥补白天无法支配自我时间的遗憾,到了夜晚,疯狂打游戏或刷刷,在熬夜中获得快感。这被专家称为“报复性熬夜”,已成为很多年轻人的生活常态。

青年“报复性熬夜”成常态

对于湖北一高校大四的学生钱秋鹤来说,她觉得夜间才是自己的娱乐时间。

晚上9点上完课,回到寝室,她习惯打开手机刷抖音,刷到11点,“总觉得没玩够”。爬上床后,她还会点开综艺节目,戴上耳机,刷上1.5个小时,把最新的节目刷完,才“心满意足地关掉手机”。

“凌晨入睡已成为普遍现象。”清华大学附属北京清华长庚医院教授叶京英团队发布一项调查显示,18岁至30岁的人群入睡最晚,25岁至50岁的中青年人群睡眠质量最低。一方面随着生活节奏加快,白天事务多,夜间成为年轻人休闲的主要时间段,另一方面吸引年轻人的



软件、节目越来越多,年轻人禁不住诱惑熬夜玩手机。

在中科院院士陆林看来,深层睡眠对人体的大脑代谢废物的清除、记忆的维持起着重要的作用。如果年轻人长期熬夜,压缩深睡眠的时间,违背了自然规律,心率、血糖、血压无法得到正常调节,严重者甚至可导致基因的变异。

“报复性”熬夜对年轻人身体的损耗不容忽视。一个显著的趋势是:与内分泌相关的肿瘤患病率在年轻人群体里上升的速度很快。“我常常觉得这类疾病本不应该发生在这个年龄段,但从研究结果来看,该类患病率上升跟长时间熬夜存在很强的关联

性。”叶京英说道。

《社会蓝皮书》(2021年)指出,大学生身上出现不同程度的身体症状和器官功能健康问题,胃肠、疲劳、睡眠质量和身体疼痛等问题较为明显,且心理健康问题突出,处于心理亚健康状态的人数比例较高。

“日出而作,日落而息”是科学

在睡眠知识上总有一种误区:如果晚睡晚起,睡够了8个小时是否就不算熬夜了?

大二学生曾尾(化名)习惯在周五晚上追剧到深夜,她常安慰自己第二天周末没有课,可以

补觉。一到周六上午,整个寝室的同学们都睡到中午12点,熬到肚子饿了,才会有人陆陆续续起床。她算了算,有时周末睡觉的时间超过了12个小时,“比平时睡得充足”。

陆林在交流环节上直言,“这种方式是不可取的”。受地球太阳的运转影响,人体依据自然规律形成了稳定的生物节律,每天晚上11点左右开始分泌褪黑素,人体产生困意,到凌晨一两点时达到高峰,3点到5点时分泌水平逐渐下降,人即将进入苏醒状态。“如果长期熬夜,靠白天睡觉来弥补,很难扭转褪黑素分泌受阻的现状。”

“睡眠质量还与授时因子存在一定的联系。”南方医科大学南方医院教授张斌补充道,授时因子即人体的活动要与自然运转同步,如白天需要接触光照,运动、饮食模式与地球的24小时周期和12个月周期同步的外源性环境因子相吻合,而生物钟就会在授时因子的作用下调节相应的生理节律。

自古提倡“日出而作,日落而息”正是这个道理。

改变生活方式是提高睡眠质量的关键

在交流会上,从医39年的叶京英感触颇深,“如果有个健

康的睡眠方式,很大程度上可以预防疾病,远离疾病”。

10年前,她曾带领团队作了一项调查,针对有睡眠呼吸障碍的病人采取四种不同的治疗方式,第一种为改变生活方式,第二种为佩戴呼吸机,第三种为他们采取手术治疗,第四种则通过佩戴口腔矫治器来治疗。结果发现,第一种改变生活方式的方法,对治疗睡眠呼吸障碍的疾病效果最为显著。

她建议,熬夜的年轻人要改变或戒掉不良的生活方式,掌握健康睡眠知识,为身体的循环运转、大脑休息提供充足的自我调整时间。

坚持运动也是提高睡眠质量的重要因素之一。

《2021年运动与睡眠白皮书》中提到,早起运动人群的睡眠质量最佳,早起运动,睡眠质量评价为“非常好”和“比较好”的占比为55%,位居各个运动时段第一名。

陆林认为,年轻人要提高睡眠质量,改掉“报复性熬夜”的不良习惯,一方面尽量做到在睡觉之前一个小时内,关掉手机,减少手机依赖感;另一方面要睡够7个至8个小时,卧室的温度要低,保持安静的睡眠环境,营造舒适的睡眠氛围。

据《北京青年报》

“名校环城”现象背后—— 学校批售牌子,房企赚足票子

“学校没盖,名声在外”“房子没住,就可入读”“除了学校,没啥配套”“名校冠名,一挂就灵”……

近年来,各地新建名校冠名学校(以下简称冠名学校)数量激增。本应是正常的教育配套,却演变成众多开发商炒作的热点,形成“名校环城”现象。

教育均衡还是地营营销

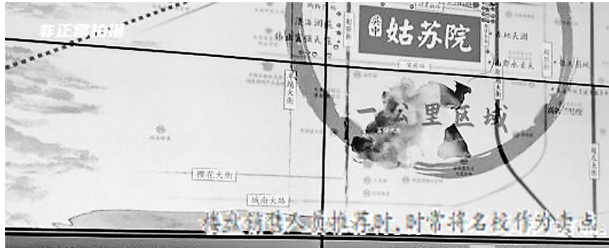
“咫尺学府,一步未来”“名校集萃,菁英养成”……走进吉林省长春市多个新城区,类似的楼盘广告不胜枚举。在这些新城区,坐落着不少号称某知名高校新建的义务教育学校,学校周边有众多新建楼盘。

有关部门多次发文,禁止房地产商捆绑教育进行宣传,但记者走访发现,这些新建学校已然成为周边楼盘的营销“利器”。

“学校没盖,名声在外”,一些尚在规划中的“教育用地”尚未建设就被作为营销噱头。长春市“龙湖舜山府”刚开盘,售楼处就人流如织,展板上注明楼盘旁有一块“教育用地”。置业顾问介绍,虽然还没建设,但这个学校一定是名校。

“房子没住,就可入读”。在长春市“华润昆仑御”,售楼员介绍:“我们不承诺学区,但房子距离这所名校多近。”

她所说的学校,是当地与一所知名大学合作建立的公办学



校,去年开始招生。售楼员表示,虽还未交房,但已有业主的孩子入学。记者在周边采访时看到,有的地块还是草从遍布,有的道路还是“断头路”,最近的大型超市在数公里外。

为何新建的名校冠名学校在新城区扎堆?教育部门相关人士介绍,新城区教育基础弱,为推动教育均衡发展,政府投入大量资金与知名大学、名校联合办学,以此吸引人口集聚,促进新城区发展。例如,长春某新城区引入多所合作办学的名校,5年来,义务教育在校生由不到8000人增加到超4万人,带动周边学区房价格和人气一路走高。

名校为何心甘情愿落户新城区?记者发现,一方面名校得到了高额托管费,另一方面可以快速实现低成本“版图”扩张,并为其教师提供晋升平台,一般教师变“名师”、骨干教师当校长。某大学教育集团官网显示,该集团负责进行管理、运营和资源服务的附属(实验)学校和一批资源服务校已达80多所,分布在全国20余个省份。

为何房地产商热衷在远郊拍地、卖房?地产界业内人士透露,土地拍卖之前,一些地方会暗示开发商为相关地块配套“一类学校”,即名校冠名学校,部分房地产商也会在销售中炒作学区概念。因此,“名校来了地好‘摘’”“名校来了房好卖”现象不断上演。

主动配套还是炒作概念

新城区建设学校,本是政府履行义务教育职责进行的主动配套,然而,一些地方借机炒作名校概念,拔高了百姓心理预期,却在教育体验上大打折扣,损害群众利益。

打开诸多城市地图可以看出,大多冠名学校分布在新城区而非老城区,一些地方还出现了“环城名校带”。

“为什么合作办学不先布局在老城区,而都建在开发区?”长春市南关某学生家长刘明质疑。刘明户口所在地学校生源萎缩,教师年龄老化。他观望多年,学校不见起色,只能到新城区买

了套学区房。

除了喜“新”厌“旧”,名校扩张还存在名不副实现象。

“以为进了名校,就能享受名师教育,但发现都是新招教师,没有经验。”某新城区名校家长吐槽:“有的冠名学校为了快速提升教学质量,小学一年级就频繁考试。一些班主任为了让成绩好看,鼓动家长报课外班。教师把压力转嫁给家长,这算什么优质教育?”

东北师范大学教育学部教授杨颖秀表示,从一些地方冠名学校的运行情况来看,建校初期都存在很多困难,虽然硬件设施先进,但教师队伍往往无法满足需求,老百姓也往往只认牌子。

事实上,部分群众瞄准名校购房,结果发现入学并不保证。站在长春市某冠名学校的建筑工地外,李雯的心情复杂,学校将于今年7月竣工,随后迎来新生。一年前,她特意到这里买房,本来是看中了一家冠名学校,当时开发商信誓旦旦地说,买房就能入学。

没想到该校去年一年级新生就招了20个班,学位爆满。今年年初,她才知道孩子已经无法入学,学位被划到了另一所在建的冠名学校。

类似情况还有很多。近年来,很多冠名学校每年招生规模达千人,学位不足后,附近楼盘一些业主子女无法就近入学。新城区就只能批量开设“名校”分校,引发群众不满。

遏制“名校冠名”冲动

吉林省教育厅近日发文,防止人为炒作学区房,缓解家长因为择校购房产生的巨大经济负担和精神压力。专家表示,政府发展义务教育要兼顾新老城区、强弱学校的协调发展,遏制义务教育名校化、产业化、商业化冲动,防止“环城名校”现象进一步制造新的不平衡,加深百姓焦虑,损害群众利益。

中国教育科学研究院研究员储朝晖认为,一些地方在做规划的时候,明确列出要建多少所重点或示范中小学。这样的规划是在强化新的不平衡和不平等。政府职责是把每一所学校办好,设置龙头或示范校,或将义务教育分级发展列入规划,本身就暴露出深层次隐性问题。

专家表示,政府要加大投入力度,履行好义务教育主体责任,推进义务教育阶段校长、教师交流轮岗制度化、常态化,不要寄期望于名校冠名、托管和集团化办学,避免少数人打着教育旗号损伤群众利益。

吉林大学高等教育研究所副教授张雷生认为,对于一些大学和名校搞批售和商业化行为进行认真评估,让冠名学校在阳光下运行,遏制“名校冠名”冲动,落实“房住不炒”政策。

据新华社