

非常视点 “睡眠特困户” 需要一场脱贫攻坚

毛建国

当城市的灯火慢慢熄灭,熬夜的人开始拿出褪黑素软糖、睡眠喷雾、眼罩……某电商平台统计的数据显示,今年“6·18”期间进口助眠类商品成交同比增长530%,整体市场规模超3亿元。几个月过去,上述产品的销量仍在增长。消费市场的火热背后是睡眠需求的上涨与睡眠质量不良。(10月29日《中国青年报》)

有一段时间,在睡眠上存在鄙视链,睡不着的人鄙视睡得好的人,睡得迟的人鄙视睡得早的人,睡得少的人鄙视睡得多人。有些人以睡不着、睡不早、睡不好为荣,在他看来,后者的生活方式太落伍,而且在深夜听不到梦想的声音。这条鄙视链已经慢慢消融了,一个重要原因,现在睡眠已经成为一个普遍性问题。

睡眠并不是今天才出现问题的,只是与过去相比,情况发生了根本性变化。其一,在数量上,“睡眠特困户”越来越多。公开数据显示,我国有3亿人睡眠障碍,成年人失眠发生率高达38.2%。其二,“睡眠特困户”向年轻人蔓延。其三,睡眠时间越来越迟,越来越少。有人调侃,过去睡不到8小时,24点后睡是另类,现在睡足8小时,24点前睡反倒是另类。

从大的方面讲,造成睡眠问题的原因,既有个体层面的也有社会层面的。在个体层面,有的存在着严重的睡眠障碍,有的则是自我选择的结果。比如有的人,不是因为工作忙没时间睡,也不是因为存在睡眠障碍睡不着,而是把大量时间用于娱乐,有的声色犬马归来还要刷很长时间手机。而在社会层面,确实工作和学习压力加大了,大量挤压了睡眠时间。

现在,越来越多的人认识到睡眠问题的重要性,但总体而言,认识还不够。尤其不少年轻人存在“扛得住”的想法,认为自己年轻,身体好,熬夜没什么。健康的最大威胁就在于,当你没有认识到重要性时健康正在失去,当你认识到重要性时健康已经失去。现在,围绕睡眠已经取得了不少学术上的成果,但在整体上,还是存在种种误区盲区,乃至充斥着各种伪科学。曾经流行过一个“人体排毒时间表”,后面有专家认为是“骗人的”。到底什么才是真的?面对睡得少、睡不够,到底应该采取什么补救措施?这都需要进行科学的探究和回答。

在社会层面,现在对睡眠的干扰因素很多。拿压力来说,明明知道无节制的加班违背劳动法,有些用人单位还在公开号召和标榜“加班文化”。再拿诱惑来说,现在娱乐生活充分发达,手机更是成为“时间收割机”。很多年轻人不是不困而是困在了手机里,不是没时间而是把时间交给了手机。睡前玩手机,一玩几小时,已经成了不少人的常态。这样的背景下,只是进行简单的呼吁不会起到什么作用,有必要从制度上帮助年轻人在零点以后进行“断舍离”。

“睡眠特困户”需要一场脱贫攻坚。现在,越来越多的人关注到睡眠问题,尤其是青年人的睡眠健康问题,该问题写进了国家级青年发展规划,市场上也出现了不少睡眠产品。围绕睡眠问题需要不断做加法,当下,很有必要针对睡眠问题进行更多的研究,推出更多的精准措施。

来信

景区救助病患 北京警察真好

杨淑娟

10月29日,我和年近七十岁的老伴去八达岭游览长城。返程中我老伴走不动了,坐在山路边的凳子上休息,此时我观察他脸色苍白,还出了一身的冷汗,一摸脉搏突突突跳得很快,问他话也懒得说了。不好,我知道他有糖尿病,这是低血糖了。

得马上想办法!而此时山中缺医无车,怎么弄呀?正当紧迫之时,我跑向“八达岭警务值班室”,把情况跟值班警长一说,人家马上派一名姓赵的警官送我们下山。下山途中赵警官一边拿出两块巧克力让我老伴吃,一边通过饮用水让他补充水分,还说这低血糖是很危险的,弄不好要出大事情,解危之计得赶紧吃糖、吃食物、喝水,血糖升上来后就能脱险。一路上我老伴不停地进食,症状也得到了缓解。赵警官开车一直把我们送到了S2线火车站,还一再嘱咐我们到了城里要马上去医院看病。

亲身的经历告诉我,咱们北京的警察真好。

本版邮箱

meiripinglun@vip.sina.com

人脸识别技术能给地铁安检带来什么

本报特约评论员

今日社评

北京市轨道交通指挥中心主任战明辉在10月29日举行的2019年城市轨道交通运营发展论坛上透露,北京将应用人脸识别技术实现乘客分类安检。要研究建立人员分类标准,形成对应的人脸库,依托人脸识别系统对乘客进行判别,并将信息推送给安检人员,安检人员据此对应采取不同的安检措施。

人脸识别技术已经在我国多地的公安、银行、安防、社区、酒店等领域得到广泛应用,应用范围还会不断扩大,包括将应用于北京地铁安检环节。如果北京地铁安检运用人脸识别技术比较顺利,其他开通地铁的城市应该也会采用这项技术。

目前,很多城市地铁安检主要对乘客和乘客携带的箱包进行安检,应用人脸识别技术首先能提升安检效率。使用这项技术实现乘客分类安检后,没有疑点的乘客可以快速通过安检环节,既能帮乘客节省时间,也能降低安检人员的工作强度,从总体上提高安检工作效能。

人脸识别技术运用于地铁安检,可望让地铁环境更安全。地铁方面对乘客进行安检,主要是基于公共安全考虑,所以

地铁安检引入人脸识别技术,不能只依赖技术手段。只有安检人员认真负责和规范操作,人脸识别技术才能发挥应有的作用。既需要加强对安检人员的职业教育培训,也需要加强监督和处罚,安检人员才能根据人脸识别技术提供的分类结果,对不同乘客采取不同安检措施,地铁安检才能提高效率和安全保障水平。

安检环节越严格科学,地铁环境肯定越安全。人脸识别技术可以精准识别可疑乘客,由此安检人员能够对可疑乘客进行重点检查,从而尽可能把影响地铁安全的因素排除在地铁安检机之外,让地铁里的乘客处于更加安全的环境。

此外,人脸识别技术能够降低地铁安检成本。现在,地铁方面对乘客进行安全检查的是手持安检设备的工作人员,每个地铁站都有多名安检人员,而一个城市有很多个地铁站,人工总成本必然不菲。应用人脸识别技术后,由于提高了安检效率,从理论上来说能够降低安检成本,比如可以减少安检人员数量,也有利于提升安检服务水平。

再有,人脸识别技术还有利于压缩犯罪分子的活动空间,增强对犯罪分子的震慑力,提升市民的安全感。如果部分犯罪嫌疑人的生物识别数据被采集、被联网,这类人进入地铁安检环节,被人脸识别技术识别的可能性大大提高,他们不仅无法乘坐地铁,也无法坐公交车、出租车、网约车,处处受限而无路可逃。

地铁安检引入人脸识别技术,不能只依赖技术手段,还需要安检人员尽职尽责。现在有些地铁站的安检没有统一的规范,比如在同一个城市的不同地铁站,安检人员对待工作的态度不一样,有的严格认真,有的简单草率,甚至敷衍了事。有的地铁站在不同的时期,安检人员的态

度也大不一样。人脸识别技术的应用效果究竟如何,关键之一取决于安检人员有没有高度的责任心和专业能力,其次才取决于运用人脸识别技术的水平和能力。

只有安检人员认真负责和规范操作,人脸识别技术才能发挥应有的作用,否则效果会打折扣。既需要加强对安检人员的职业教育培训,也需要加强监督和处罚,安检人员才能根据人脸识别技术提供的分类结果,对不同乘客采取不同安检措施,地铁安检才能提高效率和安全保障水平。

需要注意到,人脸识别技术的应用效果还取决于面部生物识别数据库(即人脸库)的数据是否健全,以及这些数据在地铁安检环节中是否充分共享——面部生物识别数据库数据越健全,安检环节数据共享更充分,人脸识别技术就越容易识别可疑人员,越有利于实施分类安检。

地铁安检环节应用人脸识别技术,不免让人产生一些担心,比如担心个人生物识别数据被人为泄露。2018年以来,欧盟以及美国部分城市都通过立法,规范人脸识别系统的应用,以保护公民隐私。我国人脸识别技术应用还缺少相关立法,亟待加快立法进程,以良法善治确保人脸识别技术在多种公共服务领域用对用好。

纵深话题

50年巨变 互联网精神的现实启示

新华社记者 刘石磊

互联网应用广泛、创新驱动作用大——在“互联网+”赋能之下,工业、农业、医疗、教育等产业,近年来都焕发出新的生机。

50年来,互联网不断驱动发展。20世纪末,以计算机、互联网为标志的数字革命带来巨大繁荣,美国经济、科技超级大国地位得以巩固;如今,以物联网、大数据等为代表的数字革命方兴未艾,互联网驱动作用从“波浪式”转向常态化,成为全球经济发展强大而稳定的引擎。今年9月联合国发布的《数字经济报告》显示,全球数字经济总量已达到11.5万亿美元,占全球经济总量的15.5%。

50年来,互联网不断造福人类。借助“无远弗届”的互联优势,网络拉近了人们的距离,改变了传统时空观,让越来越多的人享受到信息化发展成果。除了“连接”,互联网还深刻改变了每个人的生活方式,网络购物、共享出行、移动支付、远程教育等等,都已走进人们的日常生活。作为互

联网应用的佼佼者,2018年中国电商巨头阿里巴巴旗下平台“双十一”交易总额逾300亿美元,美国感恩节全周销售总额约242亿美元。几乎很难想象,没有网络,如今的世界会是什么样。

网络的本质在于互联,信息的价值在于互通。在新一轮科技革命和产业变革之下,互联网发展动能将更加强劲,发展空间将更加广阔。“互联网的迭代推动人类社会进入全面感知、可靠传输、智能处理、精准决策的智能时代。”中国工程院院士邬贺铨说,“这也让互联网人不断发掘自身潜力,积聚信心与力量面向更加精彩、富有挑战的未来。”

50年的互联网故事不只讲述了技术更迭,也蕴藏着兴替之道。从当初的一个只有几台电脑的局域网,发展到现在深深嵌入人类社会架构方方面面、用户超过全球人口总数50%的超级网络,短短半个世纪,互联网技术广泛普及、迅猛发展并推动人类进步,正是源于它满足了人类本性中

相互沟通、相互协作的需求,顺应了人类社会不断走向开放融合的必然趋势。

然而任何事物都有其两面性,网络空间如同现实社会,问题与挑战尚存:信息技术滥用、网络空间军备竞赛、黑客攻击和网络监听等仍是互联网安全和秩序的主要威胁;国际网络空间治理、未成年人网络保护、网络安全、数字经济健康发展等仍是互联网法治体系亟须完善的领域。发展好、运用好、治理好互联网,让互联网更好造福人类,是国际社会的共同责任。

站在历史发展的十字路口,互联网凝聚的人类智慧与精神内核为当下带来启示:封闭割裂的单边主义、保护主义是倒退逆流,联通共享、开放合作才是繁荣与进步的原动力。人们相信,只要各国顺应时代潮流,勇担发展责任,共迎风险挑战,共同推进网络空间全球治理,网络空间命运共同体必将更具生机活力,互联网之光必将在人类共同家园更加熠熠生辉。

城市新能源公共交通也要注重“引回来”

萧椽

源时代。

新能源汽车如果用于城市公共交通并逐渐成为主流,其突出优势主要表现在两个方面:一是新能源汽车比传统燃油汽车更节约能源,有利于降低人们的出行成本,降低财政用于公共交通的支出。二是有利于减少排放,治理城市大气污染。据统计,一辆传统燃油出租车平均每年消耗10吨汽油,产生30吨二氧化碳,相当于8辆私家车一年的排放量。在城市公共交通中推广应用新能源汽车,对减排治污具有更迫切的意义。

与此同时,新能源汽车推广应用也存在比较突出的短板,如车辆造价高、售价高、续航里程较短、电池寿命较短、充电桩等基础设施不足等。前几年,不少地方投入财政资金,对新能源汽车生产、消费和优化使用环境等进行补贴,许多企业抓住机会扩大生产,目前市场上新能源汽车存

量较大。现在,多地出台政策鼓励新能源汽车应用于城市公共交通,仍以政府出资补贴、奖励为主,政策可预期效应有限,也可能加剧一些车企“为补贴而生产”,出现车企骗补、车辆存量继续加大等问题。

当前,一方面亟须新能源汽车行业企业、地方政府、消费者及相关领域加强统筹协调和政策创新,形成发展城市新能源公共交通合力;另一方面要眼睛向外,总结借鉴发达国家城市发展新能源公共交通的经验,助力完善我国城市新能源公共交通生产消费格局和使用环境。

值得注意的是,近年来中国车企积极“走出去”,参与发达国家城市公共交通电动化、新能源化进程,探索出了有效的模式和成功的经验。如比亚迪的新能源公共大巴和e6出租车已在华盛顿、京都、鹿特丹、布鲁塞尔等城市运营;吉利控股集

团投资建立伦敦电动汽车新工厂,主要研发、生产零排放、超低排放的伦敦出租车和系列电动商用车,为英国和德国、法国、荷兰等国城市提供绿色能源电动车型,伦敦市副市长雪莉·罗德里斯称吉利“为改善伦敦空气质量作出了重要贡献”。

工信部副部长辛国斌认为,吉利伦敦电动汽车新工厂产品在中国大城市会有潜力,建议吉利把产品“引回”中国,专攻出租车市场,把城市文化融入出租车。这是一个富有启发的重要思路——中国车企“走出去”参与发达国家城市公共交通新能源化进程,也要把其中创造的新产品、新模式、新经验“引回来”,为中国发展城市新能源公共交通提供有益借鉴和有力支持。

中国新能源汽车“走出去”能够做得好,城市新能源公共交通“引回来”也没有理由做不好。

一种说法

“中国好邻居”的诚意之举是一面镜子

威利



响。邻里之间,每个人的职业、年龄、身体状况、生活习惯各不相同,一些居民家中有孩子上学,有的人上夜班,还有的家中有老人、病人。装修之前打个招呼,周边居民就会对新邻居即将装修的情况有所了解,心中有数。视各自需要,做好相应的准备工作,不至于到时候感到太突然而措手不及。

此外,通过送食用油、留道歉信,与邻居相互认识,联络了感情,赢得了好感;为

接下来的融洽相处打下了坚实基础。有句俗话说“我敬你一尺,我敬你一丈”。你对我好,我会对你好,邻居之间的关系正是在这种温情互动中慢慢升温的。

可见,绵阳这对夫妻“宠邻居”之举值得推崇。不是说,凡装修都得给邻居送礼物、留道歉信,关键在于与邻居相处要真诚相待,将心比心,以心换心。万一给别人添了麻烦,要及时、真诚地表达歉意。“每个人

都不是一座孤岛,都是广袤大陆的一部分”,善待他人实际上就是善待自己。邻居之间多些相互尊重、相互体谅、相互关心、相互帮助,邻里关系就会更加和谐融洽,人居环境就会更加温馨舒适,广大居民就能享受到更多的获得感、幸福感和安全感。

中共中央、国务院近日印发的《新时代公民道德建设实施纲要》提出:“推动践行以文明礼貌、助人为乐、爱护公物、保护环境、遵纪守法为主要内容的社会公德,鼓励人们在社会上做一个好公民。”一个好公民必须是一个好邻居。绵阳市这对夫妻的诚意之举就像是一面镜子,可以让我们由此及彼,反观自己的种种不足,进而见贤思齐,努力提高自己的思想觉悟、道德水准、文明素养,从身边小事做起,从日常行为做起,积极践行社会主义核心价值观和社会公德规范,在社区里做一个好邻居,在社会上做一个好公民。

漫画/陈彬



下载北京头条App
让现在告诉未来

主编/潘洪其 编辑/王晓东 美编/邓宁 黄校/李萌