

# 用睡眠调整好生活的呼吸

3 月 21 日是第十七个世界睡眠日,中国睡眠研究会发布了《2017 年中国青年睡眠现状报告》。对近 6 万人的调查显示,只有 11%的人能“一觉到天亮”,而 76%的人表示入睡困难。“你睡得还好吗”,这样一句日常问候,正成为越来越多人在漫漫长夜的难题,也成为越来越受关注的社会现象。

人的一生约 1/3 时间是在睡眠中度过,睡眠是人的生命再生产的过程;没有良好的睡眠,就没有清醒的头脑和健康的体魄。对健康而言,睡眠与阳光、空气、食物和水一样重要。放在以前,人们常认为失眠是一个隐私问题,说出来会被人认为“有心事”,因此往往羞于启齿。在睡眠日把睡眠作为一个“公共议题”,这本身就说明人们的健康意识在提升,而当很多人都遭遇失眠的困扰,就说明睡眠不仅是一个个人问题、健康问题,更是一个群体性和社会性的现象。

相较于农业社会“日出而作,日落而息”的生活节奏,现代人的生活方式并非线性的“与时作息”。不能睡的人,正在熬夜赶着明天要交的工作任务;不想睡的人,还沉溺于打电子游戏或刷朋友圈的兴奋之中;睡不着的人,也许在盘算着房价涨得太快又将失去购房机会。生存压力大,生活节奏快,工作任务重,生活习惯不健康……如果说现代生活方式把作息时间冲击得支离破碎,那又如何指望睡眠像驯化的动物,召之即来、挥之即去?这说明,失眠有生理性、身体性的原因,往深层看,更是生活习惯、社会焦虑和生活压力共同作用的结果。

事实上,睡眠打开了一扇观察现代人生存现状的窗户。在调查人群中,创业人群存在明显的睡眠障碍,竞争的压力和不确定性更会加剧焦虑;有 91%的受访者表示,“睡了却依然疲惫”。现代人在享受现代化红利的时候,也承受着现代生活带来的压力和焦虑。“感觉身体被掏空”成为网络流行语,“亚健康”成为越来越多人的担忧,而“累”则曾经当选为年度汉字……这些问题与睡眠问题一道,折射出现代人生活的另一面:在经济发展和物质生活不断丰富的时候,人们的精神和心灵还需要得到安抚和安放。

习近平总书记曾劝年轻人不要老熬夜。“那个时候我年轻想办好事,差不多一个月大病一场。为什么呢?老熬夜。经常是通宵达旦干。后来最后感觉到不行,这么干也长不了。先把自己的心态摆顺了,内在有激情,外在还是要从容不迫。”这段话戳中了无数人心里的柔软地带,也在倡导着一种健康的睡眠文化和生活方式。拯救我们的睡眠,同样需要有这种“外在的从容不迫”。在时代高歌猛进的步伐中,应该为自己找到一个调整呼吸的节奏,走得再快也不忘停靠睡眠的加油站,让精神和心灵都找到歇脚的港湾。毕竟,幸福生活既是物质层面的改善,更是身体强健和心理健康的全面提升。

名画《夜与眠》中,希腊女神尼克斯盘旋在灰蒙蒙的天空,手挽着儿子睡眠之神许普诺斯,那是人类进入睡眠的时刻。今天,我们在奋力追求美好生活,更不能单方面追求物质而丢掉了睡眠、错过了健康。有人说,文明,就是停下来、等一等。与睡神邂逅,我们何妨停下匆忙的脚步,跟随生命的律动?

(摘自《人民日报》)



画中有话

引发

睡眠障碍或致慢病。北京大学第六医院院长陆林说,良好的睡眠状况是保持身体健康的重要基石,睡眠障碍尤其是失眠在临床十分常见,会导致机体各系统功能失调,可能引起情绪障碍、糖尿病、肥胖、高血压、消化不良、记忆力下降等,不容忽视。

新华社发

## 开放学校体育场馆当循序渐进

■丁雅诵

“学校的羽毛球、乒乓球馆啥时候能让我们老百姓用用?”“怎样盘活学校体育设施,满足全民的健身需求?”……近年来,呼吁“学校体育场馆向社会开放”的声音一直此起彼伏。

事实上,一些地区和学校也曾做出开放场馆的尝试,但一到实际操作中,许多问题就涌现出来。比如,学校教学环境和学生安全怎样保障,运动时出了问题谁来负责,额外增加的管理费用谁来买单等等。种种现实因素之下,学校体育场馆的开放也就成了纸上谈兵,往往无法落到实处。

为此,近日教育部和国家体育总局联合印发《关于推进学校体育场馆向社会开放的实施意见》,要求学校在课余

时间和节假日向学生开放体育场馆,公办学校要积极创造条件向社会开放体育场馆。

学校体育场馆的开放是解决人民群众日益增长的体育健身需求与体育场馆资源供给不足之间矛盾的必行之举,《意见》的出台迈出了关键的一步。但接下来,如何制定实施细则及相应配套措施,如何解决组织管理、安全保障、经费补贴等具体问题,如何彻底消除学校、家长、学生的后顾之忧,这些都还需要进一步研究。

此外,学校体育场馆的开放也不仅是教育部门和学校的事,还涉及市民素质、社会管理等诸多方面,所以,开放学校体育场馆也要讲究循序渐进。如果学校体育场馆一下子完全打开,市民一哄而入,必然带来管理上的诸多难题。

当然,我们也欣喜地看到,一些地区已经开始了不错的探索。例如,合肥采用网上预约方式,市民可登录学校微信公众号选择场馆;杭州设计了“一卡通”和校园“智慧健身”系统,实现了对市民身份的验证和健身信用数据的采集……相信只要政策明确、规划合理、保障到位,学校体育场馆的大门就会越来越敞开。

招教辅导

2017 年商水招聘教师在即,省教师教育专家、高级心理学讲师樊迎贤帮你轻松考试,通过率高达 90%。周六、周日上课。  
地点:商水法姬娜荣盛家园 5 栋 503  
电话:13603876980

## 文昌杯“我身边的好家风、好家训、好家规”征文比赛活动开始啦！

为培育和践行社会主义核心价值观,弘扬中华优秀传统文化,寻找、征集、传播“好家风、好家训、好家规”,营造良好的德育文化氛围,根据教育部《完善中华优秀传统文化教育指导纲要》精神,周口市教育局、周口日报社、周口市文昌中学决定联合举办周口市中小学生征文比赛,现将有关事项通知如下:

### 一、活动目的

深入挖掘汲取中华优秀传统文化中蕴含的思想精华和道德精髓,运用“家风、家训、家规”这一优秀传统文化教育方式,激发蕴藏在中小学生心底的道德意愿和道德情感,引导全市中小学生从自

身做起、从家庭做起,讲道德、重家风,有效将社会主义核心价值观融入人们日常生活中,增强认知和认同,营造符合社会主义核心价值观要求的社会环境。

### 二、征文主题

我身边的“好家风、好家训、好家规”。

### 三、征文对象和作品要求

- 1.征文对象:全市中小学校在籍学生。
- 2.作品要求:作品内容要健康积极,围绕孝道、劝善、勤俭、诚信、励志、修养等方面开展,字数须控制在 1500 字以内。作品题材不限,所有参赛作品必须为原创,作品文字要生动,内容要真实、

切合主题。上报作品必须注明作者、指导教师姓名、通讯地址和联系方式。

### 四、活动组织

主办:周口市教育局、周口日报社。

承办:周口市文昌中学。

### 五、活动步骤

- 1.活动时间:3 月 1 日至 4 月 30 日。
- 2.截稿日期:4 月 10 日之前。
- 3.作品评审:由周口日报社、市教育局按照征文作品要求,组织有关专家,评选出获奖作品。

### 六、奖项设置

- (一)获奖作者奖项设置  
1.小学组:设一等奖 50 名,二等奖

- 100 名,三等奖 200 名。
- 2.中学组:设一等奖 50 名,二等奖 100 名,三等奖 200 名。
- (二)辅导教师奖项设置  
本次征文为获得一等奖、二等奖、三等奖学生的辅导老师设立“园丁奖”,并颁发证书。

- (三)组织奖设置  
本次征文比赛设置县(市、区)教体局组织奖 3 个,学校组织奖 10 个。
- 一等奖颁发荣誉证书及奖品,二、三等奖颁发荣誉证书,部分获奖作品将在《周口日报》选登。
- 联系电话:8599346  
诚招协办单位:13619898096