

G【敢当头条】

# 青年“睡前玩手机”亟需警惕与矫正

中国青年报社社会调查中心近日联合问卷网对1532名受访青年进行的一项调查显示,84.8%的受访青年都有睡前刷手机的习惯,00后(90.5%)比例最高,其次是85后(90.2%);仅12.5%的受访青年会控制在20分钟内,即便感到困意,84.1%的人还是会继续刷手机;69.5%的受访青年直言睡前刷手机会增加入睡难度。(3月24日《中国青年报》)

当今社会,手机已成为人们不可缺少的日常用品。“手机依赖症”不仅白天存在,而且会一直持续到睡前。而睡前玩手机,更成为不少人习以为常的入睡“仪式”,刷短视频、微博、朋友圈、电视剧……拿起就不忍放下。超八成青年表示有睡前刷手机习惯,甚至在感到有困意时,仍有84.1%的受访青年依然在继续刷手机。这显然是“手机依赖症”

的极端表现,更是危害身心健康的不当生活习惯,亟需警惕与矫正。

近两年来,受疫情防控的影响,不少人的生活习惯发生了微妙变化,“睡前玩手机”更有了某种适应性社会背景。据中国睡眠研究会发布的《2020全民宅家期间中国居民睡眠白皮书》显示:疫情期间,国人睡眠时间整体延迟2-3个小时,61%的人会在睡前玩手机。这种不良习惯尤其在青年群体中表现得更为普遍。

专家指出,睡前玩手机对睡眠的首要影响就是干扰体内激素的正常分泌。玩手机的时候,声、光的刺激会造成一些激素分泌紊乱。同时,睡前看到的一些内容,如果过于有冲击感,会刺激交感神经兴奋,不利于进入睡眠状态。另外,经常躺在床上玩手机,会让床跟“人要睡眠”之间的良好节律被打乱。一旦这种正常的反射被打乱,就会导致当人躺在床上不玩手机的时候,更加难以入睡。

长期的睡眠不足,不仅会影响大脑的创造性、思维能力以及反应的灵敏性,还有可能会导致注意力不集中、记忆力减退,在青春期更有可能影响身体发育、影响生长激素分泌。长时间睡眠不足会使人焦虑、烦躁,血液中胆固醇的含量升高,增加心脏疾病、脑血管疾病的发病率;也可以导致皮肤干燥、缺乏营养和水分。因此,保证充足睡眠,养成良好的生活作息习惯至关重要。

从维护大健康的角度分析,“睡前玩手机”更具有多层面的危害。比如,会增加抑郁风险。相关研究表明,夜间灯光会干扰大脑的“反奖励中枢”,睡前长时间玩手机会使抑郁几率上升20%,

焦虑几率上升14%;手机的光线可抑制人体内的褪黑素分泌,会使大脑无法及时清除一些代谢废物和毒素,而这些物质的长期堆积会诱发炎症,并导致脑细胞死亡,更易出现痴呆。

睡前侧躺玩手机,眼睛受压会有膨胀感,造成短时性影像重叠并进而影响视力;由于睡前玩手机的姿势不易转换,其导致的颈椎病、腱鞘炎等关节病变感受屡见不鲜。

“睡前玩手机”是生活陋习,更是健康杀手。作为国家建设主力军和实现民族复兴的重要力量,青年一代要保持健康体魄、睿智头脑和旺盛精力,需要拥有良好、有序的生活方式和行为习惯。为了国家和民族的未来,为了自己的人生事业、健康身心和幸福家庭,请拿出文明风范和自控毅力,彻底改掉“睡前玩手机”陋习! (据新华网)

J【金玉良言】

## 就业路上,给梦想更广阔的天地

近日,一系列面向高校毕业生的春季招聘专场接连拉开帷幕。2022届高校毕业生规模和增量均创历史新高,1076万人来到人生的十字路口。

北上广深,还是中西部、二三线城市?“大厂”、头部企业还是基层社区抑或自主创业?

一组数字或许能为艰难的抉择提供参考:近3年来,全国高校毕业生到地市级及以下就业比例约70%,到中西部就业比例约60%。以陕西为例,“十三五”期间,陕西高校毕业生平均每年在西部地区就业近20万人,占每年毕业生就业人数的七成以上。

“今非昔比。交通便捷、配套改善、环境提升,地域已经不再那么重要。哪里机会更多、平台更大,我们就

去哪里。”已经签约西部一家能源企业的北京高校毕业生李宇轩说。

只要有梦,哪里都是舞台。

时代洪流滚滚向前,社会快速发展、科技不断进步,创造出许多新的就业机会,就业模式日益多元化,就业选择日益多样化。

新时代西部大开发、“一带一路”引领加大开放力度、产业转移升级……正在崛起的中西部地区,为有志青年提供了大显身手的机遇;

放宽落户限制、提供政策性住房、给予创业扶持……二三线城市栽下“梧桐树”,以系列引才激励措施改善年轻人成长成才环境;

低碳技术、新能源、新材料……众多新领域前景光明、新产业方兴未艾,等待着有志者建功立业。

广阔天地,大有可为。

“既能发挥所学所长,又能为国家所需贡献自己的微薄之力,何乐而不为?”已经在拉萨扎根来的中国人民大学理学院2020届毕业生张同同说,青春应当在祖国最需要的地方绽放光彩。

梦想的种子一旦播撒,便会有破土而出的力量。

在广袤乡间,年轻的“第一书记”和乡亲们共谱乡村振兴新乐章;在基层街道,“95后”社区工作者们为疫情防控值守;在创新企业,步履匆匆的青年们争分夺秒攻关不停……青春的色彩与时代的脉搏紧紧相连。

新时代的中国,处处生机勃勃。不给青春设限,一切梦想皆可成真。 (据新华网)

Y【有此一说】

## 让法治种子在青少年心中生根发芽

不久前,教育部制定了《中小学法治副校长聘任与管理办法》,办法将于今年5月1日起施行。办法要求每所中小学校至少配备1名法治副校长。其中,在学校协助开展法治教育是其重要职责。如何进一步加强青少年法治教育,让校园普法落到实处,再度引起关注。

提升青少年法治教育效果,首先要将现有普法措施切实落到实处。目前,各地各部门组织了各式各样的“法律进校园”活动,开展青少年法治教育实践基地等建设。此前,不少地方也已经试验、推行聘任“法治副校长”的做法,取得了较好的成效。

除了落实现有措施,继续创新方式方法同样重要。要改变以往贴标语、挂展板、背法条的单一方法,提升校园普法活动的启发性、互动性、参与性,在真实的法治情景中激发青少年学习兴趣,将法律知识涵养成法治精神。江苏昆山某中学结合国家立法,组织学生对相关法案草案进行学习和讨论,提出自己的意见和建议。近年来,不少地方做出积极尝试,让法治意识内化于心、外化于行,值得肯定。

提升青少年法治教育效果,还需要家庭、社会共同参与。家长要身体力行,以日常生活为课堂,在生活中自觉守法、遇事找法、积极普法,潜移默化地在孩子心中种下法治种子。各有关部门尤其是政法机关,要与学校完善协同合作,进一步统筹整合法治资源,着力打造社会多方共同参与的青少年法治教育格局。

少年强则国强。法治的种子不仅要在每一个青少年的心中种下,还要让它生根发芽、茁壮成长。只有这样,才能更好地促进青少年健康成长、全面发展,才能推动法治中国建设行稳致远。 (据新华网)

H【画里话外】

## 扫一扫知真相

江苏省农业农村厅近日发布2021年度全省1000家农产品质量追溯平台领先主体、500个农产品质量追溯网红产品、100家日常监管先进乡镇监管站名录。截至目前,江苏省农产品质量追溯平台入网主体超过17万家,累计打印追溯标签突破1亿张次,持续加强农产品可追溯、全监管。

(据新华网)

