

观点
扫描



面对“睡门”背后的困境,我们不能仅仅停留在表面的认知与了解上,更为重要的是要从源头上解决问题,让年轻人生活在一个更加宽松、和谐的环境中。

渴望加入“睡门”,折射年轻人无处安放的焦虑

连日来,“睡门”成为网络热词,其背后凸显的是当代年轻人夜晚难以入睡的困扰。失眠成为当下年轻人身体“亚健康”的原因之一。年轻人的失眠困境及身心健康问题急需被看见、被理解、被重视。

年轻人渴望加入“睡门”,背后折射出的是年轻人心理压力增大、生活节奏加快、接收的碎片化信息过多等多因素交织的结果。白天忙于学习、工作和社交,脑子里始终紧绷着一根弦,只有晚上的时间真正属于自己,身心却不能完全放松下来,受现实生活中遇到的问题及对未来的焦虑困扰,本应放松身心的夜晚时光却深受入睡难的困扰。

渴望加入“睡门”不仅揭示了年轻人的失眠困境,更触及了深层原因中他们内心深处的焦虑和无奈。当今社会竞争愈加激烈,仿佛一停下来就会被别人追上,年轻人面临着更多的生存压力。他们渴望通过努力获得认可,却又担心自己的努力不能获得预期的回报,这种矛盾心理让他们陷入了深深的内耗,进而影响了他们的睡眠质量和身心健康。

《2022年国民睡眠洞察报告》显示,中国人均每天睡眠时间仅为6.5小时,远低于世界平均水平。而18-28岁

的年轻群体更是只能睡5.9小时,面临着更加严重的睡眠问题。长期失眠或睡眠时长过短会导致人体免疫力低下、记忆力下降甚至引起相关疾病。这些危害提醒我们必须关注年轻人的睡眠健康和身心健康。

面对“睡门”背后的困境,我们不能仅仅停留在表面的认知与了解上,更为重要的是要从源头上解决问题,让年轻人生活在一个更加宽松、和谐的环境中。这需要我们共同努力,从政策制定、企业文化、教育引导等多个方面入手,减轻年轻人的生活压力和工作负担,让他们有更多的时间和精力去关注自己的身心健康。

对面临失眠困境的个人来说,可以采取一些助眠手段,如听助眠音乐、改善睡眠环境、调整规律作息等方法来快速入睡。对企业来说,要减少员工的加班时长、关注员工的身心健康、合理安排工作量,为员工提供良好的工作环境。相关部门可以加大健康睡眠的科普力度,提高公众对睡眠问题的认识。

“睡门”不仅是一个简单的流行语词汇,更是一个需要全社会关注与支持的关乎年轻人身心健康和社会发展的重大问题。我们需要正视这个问题,理解年轻人的困境和需求,为他们提供更多的支持和帮助。 苏佳 来源:红网



口碑和信任不是凭空产生的。“第三方测评”只有坚持以维护消费者正当利益为根本,真正经得起全社会的“测评”,才能赢得消费者的信任。

“第三方测评”也该“测评”一下

“双十一”刚过,“双十二”马上接档。电商平台上,琳琅满目的商品让很多消费者不知道选什么。一些能提供实证数据、进行科学测评的“第三方测评”博主,成为消费者的“参考对象”,协助比对产品优劣,做出选购决策。

但随着测评“蛋糕”做大,一些测评博主缺乏资质、测评标准过低、假测评真带货、收钱抹黑其他企业等问题也暴露出来。这些本该帮助消费者“避坑”的“第三方测评”,却成了消费陷阱。

变味的“第三方测评”,经不住法律法规的“测评”。测评与实物严重不符、用绝对性词汇过度宣传、假测评真带货等乱象,都涉嫌以虚假测评误导消费者。一些行为可能涉嫌违反广告法、反不正当竞争法、消费者权益

保护法等法律。

“第三方测评”也该接受“测评”。

近日,多家互联网平台企业、网络直播营销人员服务机构和从事第三方测评活动的组织及个人共同成立“第三方测评诚信自律同盟”,以推动第三方测评规范、健康、有序发展。

行业自我“校正”的同时,平台也须把好“出口”关。建立测评博主的认证和准入管理机制,一旦发现违规内容要及时处置,不要让测评发酵成“恶评”。

口碑和信任不是凭空产生的。“第三方测评”只有坚持以维护消费者正当利益为根本,真正经得起全社会的“测评”,才能赢得消费者的信任。

杨淑馨 尹一如 来源:新华网



古城古镇应立足自身资源禀赋,打造特色品牌。独特的历史文化资源是古城古镇的核心竞争力,也是建设的灵感源泉。

古城古镇热中也需“冷思考”

近期,投资高达25亿元的某古城因生意惨淡、不得不进行重整而备受关注。近年来,许多地方斥巨资建设古城古镇,动辄投资上亿元,但不少项目却陷入了低效运营甚至荒废的困境。这一现象提示我们需要对古城古镇的发展进行冷静思考。

众多游客对古城古镇情有独钟,市场需求持续旺盛。中国旅游研究院调查显示,超过90%的受访者曾参与古镇旅游,且不少游客在规划年度出游时,会将古城古镇作为备选目的地,显示出这类景区已成为旅游基础设施的重要组成部分。

不少地方寄望于通过打造古城古镇,推动当地文旅产业繁荣发展。虽然不乏如山西平遥古城、云南丽江古城等成功案例,但同样存在大量因前期投资巨大而经营不善的反面教材。这些项目普遍存在过度商业化、产品同质化严重、运营粗放等问题。

古城古镇的建设与运营是一项系统工程,需要长远规划。在建设初期,应科学规划,既要保护历史遗迹,又要深度挖掘特色资源。鉴于当前游客对慢生活、深度游

的偏好,景区还需进一步完善餐饮、住宿等基础设施,提升服务质量。同时,要保持动态调整,不断优化景区项目与服务,以满足文旅市场的新需求。投资方也需保持耐心与定力,避免盲目跟风,以免陷入过度商业化的陷阱。

古城古镇应立足自身资源禀赋,打造特色品牌。独特的历史文化资源是古城古镇的核心竞争力,也是建设的灵感源泉。从建筑风格到民俗活动,从街边美食到文创产品,都应紧扣地区特色,避免千篇一律。在此基础上,要对古城古镇的资源进行创造性转化与创新性发展,充分利用新技术、新场景、新业态,让文旅资源焕发新生机。

此外,古城古镇还需吸收优质市场资源,激发创新发展活力。针对部分古城古镇在消费者需求洞察、资源整合、运营管理等方面存在的不足,应加强市场化运作与管理,引入多元经营主体参与投资、建设、运营,从而分散市场风险,为古城古镇注入新的活力。

张晓 来源:经济日报