

从减少“非必要熬夜”做起

观点提要

对于今天的人来说，睡眠差主要是熬夜的问题，很多人可能忽视了熬夜的“熬”，也是煎熬的“熬”，它是对身心的长期透支和摧残。熬夜的原因十分复杂，有些熬夜没有办法避免，但有些熬夜则是非必要，所以现在我们需要做的就是尽量减少“非必要熬夜”。

□ 毛建国

3月21日是世界睡眠日。中国睡眠研究会等机构日前发布的《2021年运动与睡眠白皮书》显示，当下我国有超3亿人存在睡眠障碍。一项对2002名18岁至35岁青年进行睡眠相关问题的调查显示，近六成(59.5%)受访者习惯晚睡，入睡时间均在23点以后。同时，受访数据显示，睡眠质量差同时也带来了“易感到疲劳困倦”“注意力难集中”“头晕、内分泌紊乱等身体问题”“情绪不稳定，易烦躁、焦虑”“记忆力减退”等影响。

对于现代人来说，许多古训和老传统已经很难做得到了。比如说“早睡早起”，早已经成为“从前车马很慢，书信很远，一生只够爱一个人”的回忆。其实睡

眠差带来的最大问题，在于它会对人体机能产生持续和不可逆的影响，并由此带来一系列健康问题。

对于今天的人来说，睡眠差主要是熬夜的原因，很多人可能忽视了熬夜的“熬”，也是煎熬的“熬”，它是对身心的长期透支和摧残。大量病例研究证明，与长期熬夜相伴的是癌症风险高、心脑血管病风险高、诱发糖尿病、引发神经衰弱、影响生育能力、伤害眼睛、免疫力下降、引发胃肠病、抑郁情绪多等可怕结果。

有专家讲，“人类还没进化到能熬夜的体质”，核心问题正在这里，我们不要指望可以通过一些现代手段，能够抵消熬夜的影响。熬夜的原因十分复杂，有些

熬夜没有办法避免，但有些熬夜则是非必要，所以现在我们需要做的就是尽量减少“非必要熬夜”。

有些熬夜完全是自身原因。比如，很多人睡觉前都会玩一会儿手机，有的可能只想刷10分钟短视频，可在不知不觉当中，一两个小时甚至更长时间就过去了。即便窗外出现了鱼肚白，身体已经十分疲惫，还是拿着手机，纵情于娱乐之中。有人提出睡个好觉先从不把手机带进卧室做起，这很有道理。对于大多数人来说，自制力远没有想象中那么强，不能做到充分自制，那么就把一些APP卸载掉，甚至于把手机扔在一边，反而成了最好选择。

对于很多人来说，熬夜驱动力来自工作。有些加

班族迫不得已需要熬夜加班，但我们真正需要思考的是，当前加班文化有没有泛滥乃至被扭曲的一面？一些工作有没有必要天天加班、长时间加班？有不少人虽然不是每天加班，但是在加班时也依然要保持“在线”，哪怕到了夜里十一二点。这是一种怎样的职场文化呢？

熬夜已经成了睡眠的最大杀手，有些熬夜不可避免，有些熬夜则完全没有必要。那么，让我们从今天开始，从减少“非必要熬夜”做起。这涉及到个人、社会、单位，也需要一些市场主体进行思考和调整。因为“人类还没进化到能熬夜的体质”，自然也不能进入到必须熬夜的轨道。

游客长城刻字被拘 对乱涂乱刻 就该零容忍

□ 陈广江

据北京市公安局延庆分局官方微博消息，针对3月21日有游客在八达岭景区游览时，在长城墙体上刻划损坏文物的情况，延庆警方会同八达岭特区办事处迅速开展调查，于3月22日凌晨，将张某林、李某荣、苏某芳等3名违法行为人查获。目前，根据《中华人民共和国治安管理处罚法》相关规定，已对3人作出行政拘留并处罚款的处罚。

文物古迹又遭“毒手”，网上网下一片声讨。“在文物上刻姓名，留下的不是美名而是骂名”，央视的点评一针见血、一语中的。从网友举报到媒体曝光，从相关部门启动调查到公布结果，只用了不到一天的时间，此事受关注程度之高、影响之恶劣，可见一斑。

在文物古迹上乱涂乱刻的行为，不仅大煞风景，还涉嫌违法，就该零容忍。对此，《治安管理处罚法》《长城保护条例》《八达岭长城景区破坏文物行为惩戒办法》等多部法律法规都有明确规定。八达岭长城是国家重点文物保护单位，三名游客在城墙刻字被拘留、罚款并被列入“黑名单”，完全咎由自取。管不住自己的手，就要付出相应代价。

多年来，尽管法律法规三令五申，前车之鉴历历在目，但是在文物古迹上留“骂名”的各种奇葩现象依旧时有发生，八达岭长城就曾遭多次刻字、涂鸦及其他人为破坏。更令人气愤的是，在长城上刻字的人，多数并非一时冲动或无知无畏，而是心存侥幸、明知故犯。

近年来，随着执法力度、惩戒力度和曝光力度不断加大，不文明旅游行为的违法成本也逐渐提高，“紧箍咒”越来越紧，威慑力越来越强，不敢、不能、不想乱涂乱刻的治理机制和社会氛围正在形成。本次事件就很典型，问题被网友和媒体曝光后，相关部门第一时间介入调查、依法严厉处罚涉事游客，起到了强烈的警示、震慑作用。

越是在情况逐渐向好的情况下，越要警惕“破窗效应”，越要拿出零容忍的治理态度。文明旅游是一个系统工程、长期工程，除了加强文明宣讲等“软约束”之外，源自法律的“硬约束”必不可少，正面引导和反面惩戒“两手抓”“两手硬”，才能取得更大治理成效。

目前看，现有“硬约束”有待进一步强化。特别是罚款力度明显不够，与文物古迹所遭受的损伤程度以及修复费用相去甚远。有专家建议，可参照民法典关于惩罚性赔偿制度的立法理念，针对给文物古迹造成严重损坏的行为，景区有权提起诉讼主张惩罚性赔偿。该建议是否可行，值得进一步研究和探讨。

去年5月终审的江西三清山巨蟒峰损毁案就很典型。因在三清山巨蟒峰上打钉攀岩，除被追究刑事责任外，3名驴友还被判赔付600万元环境修复费用。该案是全国首例故意损毁自然遗迹入刑的刑事案件，也是全国首例检察机关针对损毁自然遗迹提起的破坏生态环境民事公益诉讼案，向社会传递了一个强烈的信号。

总之，“除了你的脚印，什么都别留下；除了你的记忆，什么都别带走”，不仅应成为广大游客的共识，还应成为一条“带电的高压线”。

大众报业集团十大名牌专栏 诗评画议

无中生有太嚣张，知名人士又躺枪。
胡编乱造骗流量，无良账号该凉凉！

绘画 陶小莫 配诗 郝玲

退休生活原本家庭和睦，其乐融融，却被某些自媒体账号无中生有地描述成“儿子冷漠、儿媳刻薄……生活一地鸡毛”——近来一些无良自媒体账号杜撰老艺术家或知名人士“晚景凄凉”骗流量牟利，要切实给予打击了。 据新华社



节水，请从“光瓶”开始

观点提要

“半瓶水”现象随处可见。由于制作工艺的限制，生产一瓶纯净水需要消耗更多的原水。不要轻视每个人都“光瓶”的力量。我国人均水资源占有量少，只要每个人都能喝光或者随手带走没喝完的瓶中水，就能节约出不少水。

□ 王井怀 黄江林

逐渐习惯了吃饭“光盘”的你，可否留意桌上喝剩的瓶装水？世界水日之际，希望大家也能喝水“光瓶”。

事实上，“半瓶水”现象随处可见。前几天，在天津市一家学术会议现场，28名与会者散会后，留下了15瓶“半瓶水”，只能扔进垃圾箱。

一些环保组织长期在重要会议场所观察发现，会场“半瓶水”比率保守估计在10%以上。专家估计，仅在会议场所，我国一年浪费的瓶装水便有上千万瓶。

瓶装水浪费让人惋惜。由于制作工艺的限制，生产一瓶纯净水需要消耗更多的原水。以此算来，随手扔的

“半瓶水”意味着几瓶水白白流掉；矿泉水水源地一般是生态优美、水质优良的地方，每瓶矿泉水背后都是一座生态基地，浪费的每瓶水，都是对水中蕴含生态价值的抛弃。

很多人从小便被教育节约用水，也学过“我国水资源时空分布不均衡”，我们不能

让随意的或无心的浪费行为，让不平衡的天平更加倾斜。不要轻视每个人都“光瓶”的力量。我国人均水资源占有量少，只要每个人都能喝光或者随手带走没喝完的瓶中水，就能节约出不少水。

节约用水，请从“光瓶”开始。