

K 铿锵杂谈
ENGQIANGZATAN

健康睡眠不该成现代人的奢侈品

□杨玉龙

3月21日是世界睡眠日，今年的主题是“健康睡眠，远离慢病”。中国睡眠研究会发布的数据显示，我国近四分之一的居民在睡觉这件事上不及格。发生在睡眠期的疾病大约有90多种，最常见的是失眠和睡眠呼吸暂停综合征。（央视）

睡眠质量不佳，不仅会伤害自身健康，更会给社会带来危害。比如，睡眠不足导致的疲劳驾驶，增加了交通事故的发生风险。

那么，什么是健康的睡眠呢？睡眠是人体的一种主动过程，可以恢复精神和解

除疲劳。充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认的三项健康标准。但是，快节奏的生活、繁重的工作压力、疲于应付的人际关系等诸多因素，给人们带来的是不健康睡眠；尤其是相当一部分人对健康睡眠认识不到位，睡眠质量不佳，这就是在肆意透支生命。

实际上，据了解，评价睡眠质量好坏的标准，不是睡眠时间的长短，而在于第二天的精神状态，只要第二天感觉精力充沛，没有觉得不舒服，这就表明睡眠质量高，是健康的睡眠。不能让健康睡眠成为奢侈品，一方面需要每个人的自我努力，如，养成健康的生活方式，注意劳逸结合，避免熬夜，按时睡觉，既保障睡眠的时间，更应注重睡眠的质量。

另一方面，对职场而言，用人单位还需依法用工，多一些人情味。即便要求员工加班，也应注意多一些“人情味儿”和科学性。一定要在员工身体健康有保障的前提下，再合理安排加班；即使员工为了多收入些，有连续加班的意愿，也应“叫停”，这既是为了员工身体健康着想，更是其家庭和事业的发展所需。

又一个世界睡眠日的到来，睡眠的话题又一次引人注意。但是，健康睡眠仅有睡眠日一天的重视是不够的。需要健康的生活方式、健康的睡眠理念融入于日常生活中；更需要社会各界动员、重视起来，毕竟睡眠这一人的正常生理需求，与个人息息相关，更或多或少影响着社会的发展。

每日速递

国家卫计委：三条路径助医院告别“以药补医”

根据医改时间表，2017年我国公立医院将全面取消药品加成，回归公益性轨道。记者日前从国家卫生计生委获悉，为攻坚取消药品加成这一医改“硬骨头”，相关部门将重点通过“腾空间、调结构、保衔接”三条路径，实施药品生产流通全流程改革、调整医疗服务价格等政策，确保改革落地。

国家卫计委副主任王贺胜介绍，“腾空间”就是将开展药品生产流通全流程改革，挤压药品价格虚高的水分，同时开展医保支付方式改革，激发医院及医务人员合理用药、控制费用的内生动力。“调结构”就是把降低药价、规范医疗服务行为腾出的空间用于调整医疗服务价格，把检查、检验价格降下去，服务价格提起来，体现医务人员技术劳务价值，优化医院收入结构。“保衔接”，就是医保支付和财政补助同步跟进、无缝衔接。福建三明市、安徽天长市已先期推动相关改革试点，效果良好。

同时，在改革过程中，保护和调动医务人员积极性，也是取消“以药补医”，保障医改顺利落地的重要前提。为此，国家卫计委将开展公立医院薪酬改革，健全医务人员绩效考核制度，在切断医务人员与药品、耗材等利益联系的同时，保证多劳多得、优绩优酬。健全医务人员培训培养制度，拓宽职业发展空间。 据新华社

R 热点快评
REDIANKUAIPING

从紫菜到粉丝 食品谣言该咋破

□苑广阔

继“塑料紫菜”后，又有传言称龙口粉丝也是塑料做成的。记者调查发现，与塑料沾边的还有大米等食品，但这些信息最终都被证实是谣言。它们对检验检测机构造成巨大的资源浪费，相关行业遭受的损失则更大。（《现代快报》）

“塑料紫菜”谣言肆意传播之时，有业内人士算了一笔账，一则只有短短几十秒的视频谣言，在短短几天的时间内，就可能给相关的紫菜生产企业造成上亿元的经济损失，而后续影响还没有被统计在

内。由此可见谣言的社会危害到底有多大，现在“塑料粉丝”“塑料大米”又来，不能不让人为相关企业再捏了一把汗。

每次类似谣言出现的时候，不管是专家学者还是政府部门、媒体，都呼吁公众不信谣、不传谣，但一方面大范围传播的谣言的确具有一定的迷惑性，另一方面传谣的成本过低，最终导致不实之说引发社会恐慌。

2015年11月1日起施行的《刑法修正案(九)》，将在微信、微博发布假消息等9种常见行为列入刑事处罚范围。日前发布的《食品安全欺诈行为查处办法》（征求意见稿），拟将编造、散布、传播虚

假食品安全信息列为食品安全欺诈行为。未来，网友盲目传谣信谣，将为之付出沉重的代价。

此外，杜绝食品谣言的蔓延还要相关部门做出更多的努力。首先，加强监管，杜绝造谣产生。一方面微信等自媒体平台应肩负起必要社会使命，对大范围传播的涉及健康、养生等信息进行筛查、屏蔽、追责；另一方面，大众媒体有义务及时向社会澄清谣言，并普及相关知识，避免公众偏听偏信。其次，食药监、工商等部门进一步落实食品溯源机制，以及问题食品信息公开，避免公众盲从。行业和监管共同发力，才能抵抗谣言。

Y 一家之言
YIJIAZHIYAN

规则比人情更重要

□赵欧仁

3月17日，深圳一名女中学生骑单车在福田区街道上违规逆行，撞上一辆白色奔驰，奔驰前保险杠附近有几处刮蹭，女司机提出要赔偿，女生顿时被吓得哇哇大哭。路人纷纷过来围观，围观者劝奔驰司机算了，但司机不同意，她说，事情虽小，但如果就这样让女孩离开了，那对她以后的人生观、价值观不好，她会觉得做错也没有关系，就没有承担错误的责任和勇气。（《钱江晚报》）

这件事在网上引起了一定的争议，有人说开奔驰的还在乎这点儿钱，有点儿太较真了，甚至有人为奔驰女司机打

上了为富不仁、缺少同情心的标签。

在笔者看来，无论奔驰女司机到底是出于怎样的目的，是否真的想替女中学生培养人生观和价值观，这些都不重要，因为，在社会上，一切都要按规则办事，女生骑自行车逆行引发了事故，就当担负起应该承担的责任，而是否有能力承担、是否是弱势群体则属于另一个范畴的问题。

这是一件小事，其实反映出了我们社会的一个大问题，那就是往往愿意讲人情而不讲规则。我们不推及其它领域，单说交通：尽管时时刻刻都在呼吁遵守交通规则，可是在街头望去，闯红灯的、驾驶电动车逆行的、随便停车的比比皆是，就说这电动车每年造成的交通事

故就绝不是一个小数目，但是为什么这些人有恃无恐？因为我们的规则执行得并不严格，甚至有时候，我们的一些规定也在助长讲人情，比如这几天的一条新闻，因为醉酒者驾驶电动车撞到停在路边、车上没有驾驶员的汽车，汽车车主都要赔偿该醉酒者一定的损失，因为，骑电动车的是所谓的“弱势群体”。可以想见，在这样的共识之下，守规则不可能代替讲人情。

回到新闻中来，事实证明，奔驰女司机的做法是对的，因为，中学女生的母亲在电话中得知孩子撞的是奔驰车之后，迟迟不愿意露面，这说明，这样的家庭确实缺少责任感教育，尽管赔偿金额是两千元，并非天文数字。

我省将建一体化网上政务服务平台

3月19日，记者从省政府办公厅获悉，《河南省加快推进“互联网+政务服务”工作方案》（以下简称《方案》）已出台，《方案》提出力争到2020年年底，建成覆盖全省的整体联动、部门协同、一网办理的“互联网+政务服务”体系，让政府服务更人性，让群众办事更方便。

《方案》提出，要建成全省统一的政务数据共享交换平台，向网上政务服务平台按需开放业务系统实时数据接口，支撑政务信息资源跨地区、跨层级、跨部门互认共享。2017年年底，将推动交通旅游、社保就业等民生服务领域数据资源率先开放。

2017年年底，我省还要建成一体化的河南省网上政务服务平台，并建设网上政务服务统一公共支付系统，推动财政非税缴费业务接入。

据悉，2017年年底教育、考试、交通违法、出入境业务、会计考试等非税缴纳业务率先接入。2018年年底，实现全省适合接入网上政务服务平台的非税项目全部接入。

届时，河南人日常缴费包括教育考试费用、交通违法罚款等，将有望只用一个网上平台就全部搞定。

H 画里有话
HUALIYOUHUA

此前，天坛公园游客过度使用厕纸引发关注。近日，记者了解到，为规范游客使用厕纸，天坛公园试点使用“人脸识别厕纸机”，识别人脸后，自动出纸。公园相关负责人介绍，目前，该机器仍在试点阶段，将根据实际效果考虑是否进一步推广。（《北京晚报》）

小小厕纸，折射着民众的文明素养。“人脸识别厕纸机”，是一块“疤”，时刻提醒着社会的文明之痛。只有文明成为一种自觉，这种无须有的机器才能真正消失。

点评/张成林 漫画/春鸣

