

超五成职场年轻人每天0点后睡觉

华南地区是熬夜“大本营”

羊城晚报讯 记者周聪报道：3月21日是世界睡眠日。人一生中三分之一的时间应该在睡眠中度过，然而，智联招聘最新出炉的《2022中国职场青年睡眠报告》显示，短视频等移动互联网平台带来的欢愉，让碎片化的时间在不知不觉中拉长，也蚕食着年轻人的睡眠。超过七成年轻人每天平均睡眠不足7小时。

职场青年熬夜成“瘾”

此次报告共回收4000余份有效问卷结果，在职业分布上，受调查者来自13个行业，以互联网、服务业、房地产、制造业、金融业的职场人居多，岗位方面，技术、销售、运营、研发等岗位居多。其中，男性占比52%，女性占比48%，35岁以下人群占比高达89%，独居、独居青年占比达64%。数据显示，超五成的职场青年每天都要熬到深夜0点以后才睡觉，13%的职场青年凌晨2点以后才入睡。从其他时间段来看，42%的职场青年会在22点-0点之间睡觉，仅有6%的人会在22点前入睡。事实上，根据此次报告的数据显示，只有2%的年轻人能像谷爱凌一样每天睡够10小时，77%的年轻人每天平均睡眠时间是不足7小时的，有超两成的华南人每天睡眠时间甚至不到6小时。

独居青年更易熬夜

报告结果显示，年轻人熬夜的状况还因性别、地区、居住环境、所处行业、岗位等的差异有不同的表现。从性别上来看，男性比女性更能熬夜，男性中有15%的人凌晨2点以后才睡觉，而女性选择在22点-0点睡觉的比例相对男性而言更高。从职场维度来看，交通物流、房地产建筑业、IT互联网成为最缺乏的三大行业；市场、广告、公关、法务、客服、销售等打工人则组成了“熬夜先锋队”。值得注意的是，报告也显示，这一代年轻人入睡时间也受居住状态的影响，通常个人空间越多，睡得越晚。数据显示，独居、独居人群熬到2点以后就寝的比例分别为17%、14%，而一旦有人同床共枕，2点以后睡的比例仅不到7%。

各地熬夜指数也不尽相同。在普遍熬夜的年轻人里，东北人选择22点前睡觉的占比高达13%，其他地区选择这一选项的比例均未突破10%；华南地区则是熬夜“大本营”，19%的华南人选择2点以后才睡觉，这一比例也远超其他地区。

职场压力成失眠主因

从以上数据不难看出，这届年轻人“爱睡觉”，但是不爱“去睡觉”，熬夜、缺觉已经成为他们大多数人的普遍烦恼。而随着年龄的增长、职场压力的增加，社畜的焦虑也转化成种种失眠的动因，值得全社会共同关注。本次调研数据显示，白天易犯困、入睡难、睡眠质量差成为困扰当代年轻人的三大睡眠问题，有这些困扰的年轻人比例均高于40%，胡思乱想(61.6%)、职场压力(46.1%)、孤独感(35.9%)则是导致他们失眠的三大因素。其中，47.7%的男性会因职场压力而失眠，女性的这一比例是44.3%；41%的男性会因孤独感而失眠，女性的这一比例则为30.3%。显然，男性比女性更容易因职场压力、孤独感而失眠，女性则更易因胡思乱想而失眠，比例高达67.1%。此外，27岁以后，职场压力成为大多数年轻人(53%)失眠的主要因素。

从职场压力分析来看，同行内卷带来的压力、公司要求的工作时间过长、随时会收到工作消息等因素，成为年轻人因职场压力失眠的三大原因，分别占比23%、17.6%、17%。从性别来看，24.9%的女性更容易感到内卷，占比高于男性的21.4%，而男性(19.8%)对工作时间长感知更明显。对同行内卷感知最深的三大行业分别是互联网、房地产和金融，比例均超过30%，三大岗位则是设计(36.9%)、财务(36.6%)和采购(33.9%)。

作为强烈依附于手机、移动设备的现代人，一个小小的弹窗都足以让他们彻夜难眠。报告显示，在众多导致失眠的手机弹窗消息中，“工作群有人@你的99+消息”(40.7%)、还款小贴士：您的还款日期快到了”(29.7%)“对象：睡了吗？”(26.6%)等最容易让人失眠。

12岁小学生鼾声惊扰室友 94公斤的体重或是重要诱因

羊城晚报记者 张华 通讯员 张阳



图/新华社发

“我被室友嫌弃了，他们都觉得我吵到他们了。”近日，12岁的小轩在中山大学孙逸仙纪念医院耳鼻喉科门诊室，失落地对医生说起了自己的伤心事。

原来，小轩晚上睡觉经常打鼾，住校后，严重影响宿舍同学的休息。同时，他自己也睡不安稳，第二天无精打采，提不起精神。

3月21日是世界睡眠日，都说打鼾是成年人的烦恼，但这些年来，小儿鼾症发病率逐年增高，此病对儿童的身体健康造成严重影响，应引起家长的充分重视。

12岁小学生睡觉 缺氧极其危险

小轩爸爸听说打鼾影响到小轩的学习和生活，便带他到医院就诊。“孩子从小都打鼾，我们也没太在意，以为他睡得香。”小轩爸爸从未觉得孩子打鼾是病。经过中山大学孙逸仙纪念医院耳鼻喉科头颈外科主任梁发雅的详细检查，纤维喉镜检查显示，其腺样体堵塞了后鼻孔60%。医生说：“这是他打鼾的主要原因。”

另外，小轩只有12岁，但体重却严重超标。“腹围105厘米，体重竟达94公斤，BMI达到了34.1，属于重度肥胖。由于长得胖，咽部脂肪堆积，悬雍垂肥厚造成了上呼吸道的狭窄，这也会加重其睡觉打鼾的严重程度。”梁发雅说。

在随后的睡眠呼吸监测检查发现，小轩的阻塞性呼吸暂停低通气指数为92.6(正常值≤1)，夜间最低血氧饱和度竟然只有28%(正常值≥95%)。“孩子的缺氧指标十分异常，在睡眠中缺氧严重，属于极其危险的状态，很有可能诱发猝死。”梁发雅的这一说法让家长和孩子意识到问题的严重性。

更让人吃惊的是，入院后的常规术前检查发现，年仅12岁的小轩除了患肥胖、扁桃体及腺样体肥大、睡眠呼吸暂停综合征外，还有脂肪肝、糖尿病前期等。

医生提醒

传统观念认为“胖，就是福气”，这是一种误区。梁发雅指出，儿童肥胖不仅易引起鼾症，而鼾症也会反过来加重肥胖，导致恶性循环，同时还会引起多系统的危害，导致代谢紊乱、胰岛素抵抗和糖尿病、心血管疾病、非酒精性脂肪性肝炎、某些类型的癌症、肌肉骨骼和心理障碍，死亡风险明显增加。因此，要引起家长的足够重视。

儿童肥胖人数和儿童鼾症发病率同步增长

“小轩鼾症发病率有逐年增高的趋势。”梁发雅告诉记者，“而且，儿童肥胖人数和儿童鼾症的发病率同步增长。”为了治疗鼾症，小轩开始进行饮食控制和血糖调整，并佩戴无创呼吸机改善夜间睡眠通气和血氧。经过近一周的调整，其夜间缺氧状态得到较好的改善。

另外，腺样体和扁桃体肥大也是小轩打鼾的重要原因之一。为了解决这个问题，梁发雅为其实施了“双侧扁桃体低温等离子切除术”，拓宽了口咽和鼻咽的呼吸通道。术后，小轩觉得夜间呼吸费力症状明显减轻。1个月后退院复查，小轩对医生说：“现在睡觉时戴着呼吸机就不打鼾了，同学也都理解我了。”梁发雅也鼓励小轩，继续将体重降至正常水平，“这样可以脱离呼吸机，血糖和脂肪肝也会随之转为正常。”

较强冷空气前锋 今天傍晚抵达广州

广东大部需防降温和强对流天气

羊城晚报讯 记者梁轶轲、通讯员梁巧倩、徐青周报道：据广东省气象部门3月21日预计，新一股较强冷空气前锋将在3月22日至3月23日逐渐影响广东。受其影响，广东大部将有一次明显降温降水过程，部分市县可能伴有雷雨大风、局地小冰雹、短时强降水等强对流天气。气象部门提醒广东各地，需防御较强冷空气和强对流所带来的不利天气影响。

预计，北方较强冷空气前锋在到达南岭山脉附近后，在3月22日缓慢南压，3月22日傍晚前后到达广州市区，下半夜到达沿海。受其影响，广东将有一次明显降温降水过程。期间，粤北、珠三角和粤东市县有大雨到暴雨局地大暴雨，广东其余市县伴有7-9级雷雨大风、局地小冰雹、短时强降水等强对流天气；预计当天早晨，粤北最低气温10~14℃(高海拔山区6~9℃)，珠江三角洲和粤东市县最低气温15~18℃，广东其余市县最低气温18~21℃，广东大部当天气温昼夜温差小。

预计3月23日，粤北、珠江三角洲中北部、粤东市县有大雨到暴雨局地大暴雨，广东其余市县有(雷)阵雨局部大雨或暴雨。预计当天早晨，粤北最低气温10~14℃(高海拔山区6~9℃)，珠江三角洲和粤东市县最低气温15~18℃，广东其余市县最低气温18~21℃，广东大部当天气温昼夜温差小。

预计3月24日，珠江三角洲、河源和梅州的南部市县、粤东市县有中到大雨局部暴雨，广东其余市县有(雷)阵雨局部大雨或暴雨。预计当天早晨，粤北最低气温13~16℃(高海拔山区8~12℃)，雷州半岛最低气温19~21℃。

气象提醒

●广东已进入强对流天气多发季节，本次较强冷空气影响期间，预计将出现雷电、雷雨大风及短时强降水。各地应注意厂房工棚、临时构筑物、户外广告牌、树木倒塌等灾害，户外防疫执勤点、检测点人员需注意局地雷电和短时大风带来的影响。

●3月22日起海面风力加大，各地需注意海陆交通安全。
●强冷空气将导致气温骤降，粤北地区早稻秧苗要做好防寒工作。
●广州市气象部门预计较强冷空气结合降水，将影响广州3月22日晚高峰和3月23日早高峰的交通。

建设进度不理想 广州3条地铁延迟一年竣工

包括12号线、14号线二期、18号线

羊城晚报讯 记者徐振天报道：3月21日，记者从广东省发展和改革委员会发布的《广东省2022年重点建设项目计划》(下称《计划》)获悉，广州在建地铁新线的建设起止年限有新调整，其中12号线、14号线二期、18号线的竣工时间均延迟一年，预计于2024年完工。

据广州市交通运输局于2021年10月发布的《广州市交通运输“十四五”规划》，自潭峰岗至大学城南的12号线的建设起止年限为2018至2023年，自广州火车站至嘉禾望岗的14号线二期的起止年限为2018至2023年，万顷沙至广州东站的18号线的起止年限为2017至2023年。

过去的一段时间，上述线路的建设进度并不理想。广州地铁最新通报的轨道交通新线建设进展透露，截至2022年2月底，12号线全线土建工程累计完成38%，14号线二期全线土建工程累计完成30%，18号线后通段(浔村-广州东站)土建工程累计仅完成7%。为此，最新发布的《计划》调整了起止年限，它们的竣工年限均由2023年延伸至2024年。

根据《计划》，预计2023年起止年限为2018至2023年，自广州火车站至嘉禾望岗的14号线二期的起止年限为2018至2023年，万顷沙至广州东站的18号线的起止年限为2017至2023年。

广州地铁西塱站 今天启用新换乘通道

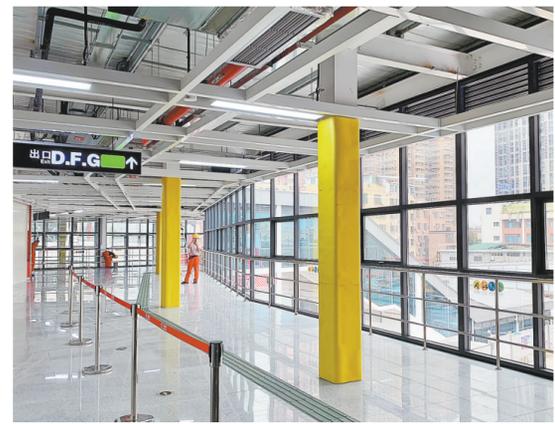
换乘距离和时间均较前略长

羊城晚报讯 记者徐振天、实习生李雅琪摄影报道：为配合新线建设需要，3月22日起，广州地铁西塱站启用新的换乘通道，当天旧通道同步停用。相比原通道，新通道的换乘距离稍远，换乘时间也略长。

记者现场走访了解到，新换乘通道和旧换乘通道的走向大致相似，都是从1号线西塱站站厅的北侧接出，再接入广佛线站厅的西侧。不过，相比旧通道，乘客通过新通道由1号线换乘广佛线，换乘距离和时间均会略长。此外，由于新通道需经过J口才能下到广佛线站厅，路途中间有一段呈回旋状的窄口楼梯，携带大件行李的乘客经此通行或较为不便。不过，记者也留意到，J口配备了一台垂直电梯和轮椅坡道，可供

乘客直接下到站厅，但相关设施在高峰时期或会比较拥堵。对此，广州地铁工作人员提醒，乘客经西塱站新通道换乘时，须听从工作人员指引有序通行。有需要的乘客也可提前规划好出行路径，通过3号线或8号线迂回换乘广佛线。

因位于广州地铁10号线的建设工程，1号线与广佛线的旧换乘通道之后将会被拆除。22日启用的新换乘通道也仅为临时通道，未来，西塱地铁站将迎来“大变身”。根据相关建设方案，下一步，西塱站将建设成全地下车站，加入10号线、22号线，升级为四线换乘车站。腾出的地面空间将打造西塱综合交通枢纽，建设商场、大厦和住宅，现有的地面轨道将成为公园绿化。



广州地铁西塱站今日启用的新换乘通道

广东省消委会首次发布 违反消费公平典型案例

羊城晚报讯 记者马灿实习生赵鑫焯通讯员粤消宣 医美网贷暗藏“霸王条款”；诱骗老年人购买68万元珠宝……广东省消委会近日首次发布违反消费公平典型案例，从法律和维权两个角度逐条点评。

2022年消费维权年主题确定为“共促消费公平”。广东省消委会指出，希望通过案例的警示作用，引导社会重视并关注“消费公平”问题，督促经营者重视消费者合法权益和正当利益，公平对待每一位消费者，共同营造安全放心的消费环境。



图/新华社发

阿婆被洗脑刷走20万定金

【案件点评】 本案中，珠宝店员工以多人轮番、洗脑式推销，声称珠宝产品具有保值增值的功能和投资价值等，骗取老年消费者陈女士答应花费高达68万元的金钱购买珠宝，严重侵害老年消费者的公平交易权。老年人本是特殊保护的消费群体，但当前越来越多针对老年群体的营销陷阱，诱导老年人花费大量金钱去购买名不副实的商品或者服务，严重侵害了老年消费者的公平交易权。

【案件点评】 本案中，商家以试用为名诱导消费者使用产品，且付款时才告知消费者需一次性购买六套产品，已涉嫌强制交易，侵害了消费者的知情权、自主选择权和公平交易权；另外，发生争议后，双方本来私下协商形成了新的事实合同，但商家一直急于履行义务，对于消费者的合理主张不予理睬。根据民法典，消费者权益保护法的相关规定，商家构成了违约行为，再次侵犯消费者公平交易权。

【案件点评】 本案中，商家以试用为名诱导消费者使用产品，且付款时才告知消费者需一次性购买六套产品，已涉嫌强制交易，侵害了消费者的知情权、自主选择权和公平交易权；另外，发生争议后，双方本来私下协商形成了新的事实合同，但商家一直急于履行义务，对于消费者的合理主张不予理睬。根据民法典，消费者权益保护法的相关规定，商家构成了违约行为，再次侵犯消费者公平交易权。

【案件点评】 本案中，商家以试用为名诱导消费者使用产品，且付款时才告知消费者需一次性购买六套产品，已涉嫌强制交易，侵害了消费者的知情权、自主选择权和公平交易权；另外，发生争议后，双方本来私下协商形成了新的事实合同，但商家一直急于履行义务，对于消费者的合理主张不予理睬。根据民法典，消费者权益保护法的相关规定，商家构成了违约行为，再次侵犯消费者公平交易权。

案例3 车位窄得连车门都打不开

【案件点评】 本案中，消费者购买车位是为了停放车辆，但售楼中心提供的车位居然是车辆停入后无法打开车门，明显不符合购买车位的目的，属于违约行为，严重显失公平。何先生有权解除合同，要求售楼中心退还购买款、更换车位或者采取补救措施。

案例4 水表过期导致水费异常

【案件点评】 本案中，自来水公司怠于履行对水表的定期检修义务，水表发生异常时，也未积极帮助消费者解决问题，消费者要求更换水表时，设置门槛，侵害了消费者的公平交易权。水表是涉及民生的计量器具，水表超过使用年限，水表内的水垢、老化和水表内件磨损将影响计量准确性，造成经济损失。

案例5 医美网贷暗藏“霸王条款”

【案件点评】 本案中，双方签订的合同中关于“只能退回消费金额的10%”的条款，明显加重消费者责任，属于不公平不合理的“霸王条款”；同时，经营者存在未事先告知网贷所需的手续费支出、服务质量与承诺不符等行为，也侵害了消费者知情权和公平交易权。合同中的“霸王条款”是商家利用信息不对称、供求关系不平衡等，将不公平的消费条款强加于消费者，是典型侵害消费者公平交易权的行为。

案例1 诱骗老年人购买68万元珠宝

60岁的消费者陈女士在经过东莞市石龙远祥珠宝店时，被店员簇拥着推销珠宝，声称钻石可以保值增值，具有投资价值，面对洗脑式推销，她几乎答应了总价68万元的珠宝交易。因陈女士不懂手机操作，店员直接拿陈女士手机进行转账，转了10万元到其个人账户作为定金。但当陈女士索要票据时，店员却称定金不足20万

案例2 以试用为名强卖护肤产品

一消费者反映在佛山市三水乐平镇罗翠梅日用百货店消费时，被店家以试用为由强烈推荐使用护肤产品，该消费者以为只是试用一套即可，直至付款时才得知需支付六套产品的金额。消费者想要退回其他未使用产品，却被商家以化妆品出售概不退回、且产品上

写有其姓名，影响二次销售为由拒绝。消费者当在未拆封任何包装的前提下将油性笔写的姓名去掉，但商家仍坚持不能退货。于是，该消费者向佛山市三水区消委会投诉。经过消委会调解，消费者收到商家退回款项998元，并带走护肤产品。