



# 好好睡觉才是治愈一切的“良药”



3月21日是世界睡眠日，今年世界睡眠日的主题是“健康睡眠，人人共享”。

人的一生中有三分之一的时间都在睡眠中度过，睡眠质量的好坏直接影响着身体健康。国际奥委会网站称，睡眠是一种天生的“超能力”，能帮助人们增加“抗压性”，更好地应对挑战。在当下，充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，被国际社会公认为三项健康标准。这足以说明健康睡眠对人的重要性。然而，据有关数据显示，目前国内有超过3亿人存在睡眠问题。中国睡眠研究会发布的《2023年中国居民睡眠白皮书》显示，我国居民整体睡眠质量欠佳，平均在零点后入睡，夜间睡眠时

长普遍偏短，平均睡眠时长6.75小时，平均清醒次数1.4次。很多人正在经受着睡眠问题的困扰。

睡眠障碍有哪些表现？是如何造成的呢？专家分析，现代人承受着越来越多的社会压力和家庭压力，压力带来焦虑，从而引起失眠。与此同时，各种原因的熬夜不睡，包括手机等电子产品的使用，都会引起昼夜节律失调性睡眠障碍。此外，睡前饥饿或过饱，或抽烟、喝咖啡、喝茶等过度疲劳、过度兴奋均易造成失眠。

有人认为“睡不好”是小事。殊不知，长期睡眠不足不仅可能让你变胖、变笨、生病，严重时甚至可能威胁生命。对于儿童和青少年，充足的睡眠对其神经系统的发育、健全，以及性格的养成至关重要，长期睡眠不足会

影响他们的一生；对于成年人，睡眠不足会显著影响其体力和脑力的恢复，进而影响工作状态和情绪状态；对于老年人，睡眠不足会影响其脑内代谢废物的排出，加重衰老，导致认知功能障碍。

网上流行“好睡眠是治愈一切的良药”的说法，也有人感慨“睡眠是最好的养生”。

如今人人都知道“健康是一，其他都是零”的道理。因此，每个人一辈子的健康，需要靠我们自己去维护。只有“人人从我做起，从良好的睡眠开始”，我们的健康才有保障。从今天开始，不熬夜，戒烟戒酒，少看手机、少刷视频，适当进行体育锻炼，养成良好生活作息习惯。要坚信生活中很多情绪、健康的问题，都可以通过“好好睡觉”缓解，“健康睡眠，人人共享”不是梦。 栗水

## 市场星报

出版单位 安徽市场星报社  
地址 合肥市黄山路599号  
时代数码港24楼



新闻热线 62620110  
广告垂询 62815807  
发行热线 62813115  
总编办 62636366  
采编中心 62623752  
新闻传真 62615582



市场星报电子版  
www.scxb.com.cn  
安徽财经网  
www.ahcaijing.com  
Email:xbxy2010@126.com



零售价 1元/份  
全年定价 240元  
法律顾问 安徽美林律师事务所  
杨静 律师  
承印单位 新安传媒有限公司  
印务公司  
地址 合肥市望江西路505号  
电话 0551-65333666

## 星报传媒 全媒体矩阵



市场星报官方微信



《安徽画报》微信



掌中安徽APP



市场星报官方微博



## “毒儿歌”泛滥，守护童心刻不容缓

“一二三四五，上山打老虎，老虎不在家，就去找它妈。它妈想打架，就赏它妈两个大嘴巴……”有网友反映称，自己用网络电视给孩子播放儿歌时，竟然出现了这样一首改编的儿歌，歌词让人感到不适。(3月21日《法治日报》)

近期，网络上流传的“毒儿歌”引发了社会各界的广泛关注和深切担忧。这些所谓的“儿歌”，其内容充斥着粗俗脏话、暴力元素，甚至涉及低俗色情词汇，严重污染了儿童的听觉环境，对其幼小的心灵造成了难以估量的伤害。

以一首名为《×××小霸王》的儿歌为例，其歌词中充斥着大量的脏话和攻击性语言。儿童正处于价值观形成的关键时期，他们缺乏足够的辨识能力，容易将儿歌中的不良内容当作正常甚至可取的行为标准。长期受到这种负面信息的熏陶，儿童可能会形成错误的价值观，甚至走向违法犯罪的道路。

另一首名为《×××战斗曲》的儿歌，其



“毒儿歌” 王铎/漫画

歌词中充斥着暴力和血腥的描写。长期接触这样的儿歌，儿童可能会出现焦虑、恐惧等心理问题，甚至产生暴力倾向和攻击性行为。这种负面影响不仅会影响儿童的日常生活和学习，还可能对其未来的社交能力和人际关系造成长远影响。

“毒儿歌”对儿童成长的危害不容忽视，必须采取切实有效的措施来整治这一现象。家长要引导孩子正确选择儿歌，避免接触到不良信息；学校可以加强音乐教育，让孩子们在优美的旋律中感受生活的美好；社会应该倡导正能量，抵制低俗、恶俗的内容；政府部门则需要加强监管，对违法制作和传播“毒儿歌”的行为进行严厉打击。

“毒儿歌”的泛滥，也暴露出市场上优秀儿歌的缺失。在当今这个快节奏的时代，人们似乎忽略了为孩子们创作符合他们喜好的儿歌。鼓励更多的创作者为孩子们创作优秀的儿歌，让它们成为孩子们喜爱的“主旋律”，“毒儿歌”也就失去了生存空间。

守护童心，是我们每个人的责任。我们不能让“毒儿歌”继续侵蚀孩子们的心灵，我们要用实际行动为他们营造一个健康、快乐的成长环境。让我们共同努力，为孩子们的未来撑起一片纯净的天空。 关育兵



## 堵住上市公司“圈钱跑路”漏洞

稳定资本市场，必须堵住上市公司“圈钱跑路”漏洞。近日，证监会发布《关于加强上市公司监管的意见(试行)》明确提出，防范上市公司大股东绕道减持行为，维护市场信心。

股份减持是股东享有的基本权利，但权利不能滥用。一些企业在登陆资本市场后，不想着好好经营上市公司，总想着持续减持公司股份，套现跑路。近期，更出现了个别上市公司大股东通过离婚等多种方式绕道减持等新问题，甚至有上市公司大股东在上市首日就通过转融通直接套现走人。这不仅损害了投资者的利益，更给资本市场稳健运行带来了冲击。

证监会在此时出台《意见》，回应了市场的关切。投资者是市场之本。在A股这个中小投资者占绝大多数的市场，必须把保护投资者特别是中小投资者合法权益作为重中之重。上市公司“花式”违规减持股份的行为，势必会损害中小投资者的利益。对于强化监管、堵住上市公司“圈钱跑路”漏洞，投资者呼声已久。在此时出台新规并对各类违规减持行为予以严厉打

击，有利于维护市场秩序，切实增强投资者对市场的信心和信任，有助于吸引更多的投资者特别是中长期资金参与市场。

关紧上市公司“圈钱跑路”总阀门，需要进一步强化监管。面对“花式”减持乱象，监管部门要坚决按照实质重于形式的原则加强监管。进一步明确大股东、董事、高管在离婚、解散分立、解除一致行动关系等情形下的减持规则，防范利用“身份”绕道；进一步明确司法强制执行、股票质押平仓、赠与等方式减持规则，防范利用“交易”绕道；禁止大股东、董事、高管参与以本公司股票为标的物的衍生品交易，禁止限售股转融通出借、限售股股东融券卖出，防范利用“工具”绕道。监管部门要加大行政处罚和限制交易措施运用力度，对拒不及时纠正或情节严重的，依法从严惩处。

上市公司大股东要将目光放长远，将心思花在企业的经营管理发展壮大上，将公司经营好，不断提升对长期投资的吸引力，推动上市公司高质量发展和价值提升。 彭江 《经济日报》

## 非常道

### 真正的会吃苦，是让自己增值

生活中大多数人信奉天道酬勤，认为只要马不停蹄地操劳就能过上理想生活。但一味拉磨转圈，除了摧残自己的身心和意志力，对人生阅历和能力提升没有任何帮助。决定一个人财富的，从来不是盲目努力，而是认知所达到的高度。将精力花费在方法和提升能力方面，打造自己的不可替代性，远比努力的程度更有效。因为，真正的会吃苦，是让自己增值。吃以下三种苦，升级你的赚钱能力：1. 延迟满足，吃深耕的苦；2. 忍耐克制，吃自律的苦；3. 专注自身，吃学习的苦。 @人民日报

## 微声音

### 一个人成熟的三种活法

1. 不讨好别人，只取悦自己。一个人最大的清醒，就是不讨好别人，只取悦自己。懂得在自己的世界中独善其身，在别人的世界里随遇而安，方能活成自己的光，邂逅最美的风景。2. 不解释，沉默是金。与人交往，最难的就是理解。真正懂自己的人，无需多言，也可心知意会。而不懂自己的人，就算是说破嘴皮，仍旧徒劳。3. 不纠缠，万般放下。人生的所有烦恼，都来自于对往事的过于纠缠。一念执着，万般皆苦，一念放下，便是重生。不讨好，不解释，不纠缠，人生后半程，只追寻最真的自己。 @新华社