

接地气

十年帮扶真暖心

“孙大娘，你怎么还给我邮锦旗呢！”

“不是我啊，我哪会寄件啊！”

日前，白山市抚松边境管理大队漫江边境派出所收到一个快递，民警打开后发现是辖区长松村孙大娘赠送的一面锦旗，但当民警电话询问孙大娘时，她自己也不知道是谁邮寄的。后经孙大娘电话核实，才知道是她儿子邮寄的。

75岁的孙大娘患有风湿性关节炎等多种疾病，行动不便。儿子常年在外地打工，无暇照顾孙大娘，孙大娘一个人生活时常遇到一些困难。10年前，漫江边境派出所副所长王之路与孙大娘结成了帮扶对子，积极帮助孙大娘解决困难。“孙大娘的老房子又漏雨了吗？”“孙大娘种的地收了吗？”“孙大娘过冬的烧柴准备好了吗？”“孙大娘家里的大事小情，王之路都一一记在心中，积极帮其解决。孙大娘的儿子为感谢多年来王之路对其母亲的照顾，通过邮寄的方式将写着“爱心好人好心满爱，暖心民警警民一家亲”的锦旗邮寄到了派出所，以表达其感激之情。

（佟雪冬 王之路 记者张慧勇）

农业科技赶大集

近日，集安市头道镇开展“农业科技赶大集”活动，由工作经验丰富的专业技术人员为农民面对面解读惠民政策，指导农民解决农业生产中遇到的技术难题。现场接待群众咨询达100余人，发放农药安全使用手册100余份、土壤测土配方施肥技术资料100余份、集安市农业主推技术资料100余份。

此次活动切实解决了农业生产中的技术难题，让科技转化为农业发展、农民增收的动力源泉，受到了现场群众的热烈欢迎。（袁荣馨 记者张慧勇）

邀请代表委员建言献策

近日，舒兰市法院邀请该市人大代表、政协委员一行11人走进该市社会综合治理中心的法院诉讼服务中心，现场视察“一站式”建设工作。

代表委员们先后参观了诉讼服务大厅、矛盾调解中心和办公区域，详细了解了法院信息化建设、立案窗口设置、立案流程、便民利民区域等情况。通过观看普法系列动漫视频、查看《走进人民法院“一站式”》宣传册、观摩工作人员现场演示等方式，立体直观地体验了“人民法院在线服务”“人民法院调解平台”“多元调解小程序”等便民服务平台的功能和操作方法。代表委员们对舒兰市法院“一站式”建设成果给予充分肯定，尤其对因地制宜将诉讼服务中心整体入驻社会治理综合服务中心一体化运行的尝试给予了高度评价，并就加强信息化建设、完善诉调对接机制、加大宣传力度等工作提出了具体意见建议。（钱美欣 记者张慧勇）



近日，大安消防救援大队对辖区消防产品销售、使用领域开展消防产品质量专项检查专项行动，严厉打击生产、销售、使用假冒伪劣及不合格消防产品的违法行为。（董辉 摄）

开展消防产品质量专项检查

日前，松原经开区消防救援大队联合区市场监督管理局等部门开展“3·15”消防产品质量专项检查。他们深入辖区，重点对各网点经销的消防产品是否具有市场准入证明和强制性认证证明，生产厂家、日期、地址是否清晰明确，质量是否符合国家标准等进行了检查。针对检查中发现的问题，检查人员责令其立即整改并表示之后会不定期上门追查整改进度，强调打击假冒伪劣产品的坚定态度。（许芮棠）

（许芮棠）

法官耐心做工作 欠款纠纷终和解

近日，长白朝鲜族自治县人民法院成功执结一起案件，为申请人执行借款15万元。

被执行人李某欠申请执行人刘某借款15万元，经申请执行人多次催要，被执行人以各种理由拒绝履行。执行法官了解情况后找到被执行人，张某某说现无能力一次全部履行完毕。法官耐心做李某工作，双方达成和解，张某某先还款6万元用于老人治病，剩余欠款一年内全部还清。截至目前，在执行法官督促下，被执行人已偿还全部欠款。（唐宝林 王俐苹）

（唐宝林 王俐苹）

烧垃圾殃及树苗被判赔偿

近日，珲春林区基层法院依法审结一起财产损害赔偿纠纷案。

吕某等三原告与珲春市某村签订牧业用地租赁合同，租地后栽种了红松、云杉等树苗。前不久，某环境卫生管理服务公司职工张某在履行职务期间焚烧垃圾，引燃了原告吕某三人在承包林地上种植的树苗，造成损失9万余元。法院审理后，判决被告某环境卫生管理服务公司赔偿原告吕某等三人财产损失人民币9万余元，赔偿之后，可以向被告李某追偿。（贺鑫）

（贺鑫）



为全面净化辖区消防产品销售市场环境，日前，四平消防支队红开大队对辖区内人员密集场所常用消防产品进行全面检查。（王莹 摄）

你的睡眠健康吗

本报记者 张慧勇

特别困难和痛苦。”白女士是一位刚刚生产完3个月的新手宝妈，自从女儿降生，白女士每天的生活都非常忙碌，喂奶、换尿布、洗澡、抚触……每天晚上9点多，孩子睡觉后，白女士难得清闲地刷一会手机，等待午夜12点左右给孩子喂奶。“我也知道晚睡不好，但是刚睡熟就得起来更难受，而且一天就这点自由时间，希望孩子以后能减掉12点这次夜奶，让我早点睡。”白女士说。

“就是不想睡，晚上才感觉到自我的存在，不用惦记工作，不用想那些复杂的关系。”从事广告行业的年轻白领小肖对记者说，每天11点以后睡觉是她生活的常态，因为白天工作紧张，所以晚上拿起手机就放不下，而且一想到明天起床还要面对工作中的一些难题，就更不想睡觉了。

熬最深的夜，起最困的床，成了很多年轻人生活的真实写照。有人将这样的行为总结为“报复性熬夜”，是对自己的一种补偿心理，以晚上的自由补偿白天劳累的自己。

“睡不够”的家长

“孩子每天晚上11点多睡，我再帮他整理下试卷和书桌要半个小时，明早至少还要比他早起半个小时。”家住长春市朝阳区的初三学生家长李女士说。孩子小学时代，李女士睡眠时间还非常充裕，孩子上了初中，她的作息时间也随着孩子的学习而变得紧张起来。初三冲刺期间，孩子每天睡得挺晚，而为了保证孩子利用好学习时间，她就承担起帮助孩子整理试卷和书桌的任务，完成这些工作后，她每天还要早起为孩子做一顿可口的早餐，每天睡眠时间已经不足8个小时。

“去年一名之差落榜，这一年起早贪黑地学习，我也跟着熬了一年，终于上岸了！”松原市民杜女士的女儿去年考研失利，女儿这一年里一直在刻苦学习，杜女士为支持女儿学习，也开始了如同高三时的陪伴。女儿每天晚上11点多睡，早上7点起，李女士就6点半起床为女儿准备早餐，坚持了整整一年。

走访中记者发现，为了准备中考、高考、考研、考公，很多家长都为陪伴孩子压缩了自己的睡眠时间，“睡不够”也是比较常见的现象。

睡眠不足巧应对

吉林省卫生健康委员会宣传中心发文指出，

“睡不好”主要体现在入睡困难、早醒、睡眠不实、质量差，感觉自己睡的不香、睡眠时间过短，导致自己精神不好，影响正常生活。

引起失眠的原因包括睡眠环境改变、心理因素、精神疾病、老年痴呆症（白天坐着不停瞌睡，真正上床一点也睡不着）、抑郁症、焦虑症（担心这个担心那个，一躺下就满脑子不愉快的经历回放）、身体疾病（比如心脏病，慢性支气管炎肺气肿夜间出现心慌、缺氧症状）、生物钟紊乱或晚上玩游戏、追电视剧、熬夜打牌等等打乱了生物钟，都可以导致失眠。而有的失眠是找不到原因的。

当在这些因素消除后，睡眠状况仍然没有改善，还是有入睡困难、睡眠浅、夜间易醒和凌晨早醒、醒后难以再次入睡，有些表现睡眠感缺失，就应该认为是睡眠出现问题了。

当持续一两周都睡不好的时候，各种身体不适问题就会接踵而至，如白天感到疲惫无力、精力不济，注意力无法集中，工作效率差，而且人也特别容易发脾气，有时犯困，但到了晚上又会担心睡不睡觉，这种担心恐惧的心理往往又会加重失眠，如此循环往复就进入了辗转反侧的不眠之夜，长此以往则会导致焦虑、抑郁情绪的发生。

长期失眠还会导致免疫力下降，出现头痛、头晕、健忘、慢性肌肉疼痛等症状。甚至会导致高血压、心脏病、脑血管疾病的发病率上升。爱美的女性会发现皮肤变得黯淡无光、容易产生色斑。

有些小技巧或许能对睡眠有所帮助，第一是定期锻炼（包括散步）已被证明可以有效改善睡眠并降低疲惫感。第二在睡前避免摄入咖啡因、酒精或吸烟。含有咖啡因的食物包括咖啡、茶和许多苏打水以及巧克力。相反，睡前两小时可选择一些高蛋白零食，比如一把杏仁或一杯牛奶。第三在睡前关闭电视，放下手机，给自己一个放空的时间。第四是在睡前放松自己，可以尝试做一些轻柔的伸展运动、深呼吸、冥想、听舒缓的音乐、读书或调暗灯光。第五在睡前留出时间平静心情，缕清思绪，写下那些让你彻夜难眠的想法、顾虑或责任负担。第六是确定每天睡觉和醒来的时间养成规律的睡眠习惯，并保持固定的就寝安排。第七是卧室保持舒适的温度以及房间通风良好。黑暗无光、安静舒适的房间有助于放松身心，促进睡眠。第八是为睡眠留出充足的时间并相应地安排每日计划。成人每晚睡7—8个小时，青少年睡9—10个小时，儿童至少睡10个小时。第九是把床留着睡觉。不要在床上吃东西、工作、看电视、玩手机。第十是避免白天睡觉。如果你有午睡的习惯，白天的睡眠时间不要超过45分钟。

本期关注

3月21日是世界睡眠日，据世界卫生组织数据，全球睡眠障碍率为27%，而据中国社会科学院社会研究学联合多家机构发布的《中国睡眠研究报告2022》显示，中国民众睡眠时长不足，每天平均睡眠时长为7.06小时，相比十年前时间缩短近1.5小时，仅35%国人睡够8小时，新手妈妈、学生、职场人士的睡眠问题尤为突出。

我们已经知道，睡眠出现问题对身体的影响是方方面面的。睡眠不足会让人感觉到疲倦，影响工作和学习，记忆力会受到影响，注意力也会出现不集中，还会出现免疫功能减退等。同时，大脑的代谢过程跟睡眠关系也很密切。高血压、心肌缺血、心脑血管疾病、糖尿病等一系列问题都跟睡眠不足有密切关系。睡眠如此重要，却还有如此庞大的“睡不够”群体，是什么原因使他们睡眠不足，能否通过一些措施帮助他们得到充足的睡眠？记者展开了一定范围的走访。

“睡不着”的老人

家住长春富奥花园小区的退休教师于老师和爱人于一些爱睡午觉的老年人不同，他们中午从来不敢午睡，因为“中午睡了，晚上就更睡不着了”。于老师白天尽量增加活动量，出门买菜，晚上跳广场舞，“每天晚上都得11点多才能有睡意，凌晨3点多就醒了，记性不好，感觉人老得更快了！”于老师向记者感慨道。因为近几年睡眠问题一直困扰她，她尝试吃了不少保健品，但都没有起什么效果。

“夏天早上三四点就出门去早市溜达买菜，冬天就很难熬了。”家住松原市中信城小区的退休工人王先生告诉记者。王先生说，他从三四十岁开始睡眠质量就不好，他尝试过服用保健品等改善睡眠，但都没有从根本上让自己睡上好觉。

通过与于老师和王先生的介绍，记者了解到，在老年人群中，睡不着、睡不好是比较普遍的现象，而老人们也都认为，这些都是人老了的自然现象，多数人也并没有找到太好的改善办法，也很少有人去医院正规治疗。

“不想睡”的年轻人

“现在睡着的话，半夜12点睡得正香，起来喂奶”

微观点

近年来，“云自习”在青少年群体中日渐火爆。进入直播间，打开视频连线，就可以参与到线上自习室，和大家一起学习。不少网络用户进入各类线上自习室，通过直播连线，营造浓厚的学习氛围。线上自习室里能“好好学习”吗？我们来听听网友们的热议。

网友景源：“我们都是‘考研党’，‘座位’前后左右的人虽不认识，但我们通过直播相互督促学习，一起度过好几个月，高峰时段一间‘教室’会有上百人在线。”

网友楠：“无论在哪儿，都不能少了想学习的”

线上自习室日渐火爆

心。没有学习的心，在哪儿都不好使。有学习的心，环境再恶劣也不受影响。”

网友元元：“线上自习室可以在你学习的心游离的时候拉你一把，但是对于完全不学的人和自制力超强的人没有作用。”

据了解，除了线上自习室手机App，腾讯会议、Zoom会议室也成为许多人“云自习”的场所，小红书、抖音等社交平台还有账号为大家提供线上自习室。寒假期间，有的线上自习室同一时间在学人数高达上千人，甚至凌晨两点仍有人在直播间学习。

此外，线上自习室还衍生出“线上自习室监督”服务，在闲鱼等网络平台有用户称可提供24小时视频监督、有管理员的自习室服务，每月收费30元至100元不等；一些手机App开发商还提供线上自习室的软件开发服务。

线上自习室属于互联网新生产物，尚处于起步发展阶段，其商业化运营也将成为发展趋势，需要在不断完善中成长。合理规范网络学习，让科技进步能够真正服务大家，提高教育成效，这既要求学习者清醒头脑，形成良好自律意识，排除干扰，也需要有关部门加强网络监管，营造干净、浓厚的网络学习空间。（本报记者王忆逸整理）

带宠物就餐应有规定

朱女士：现在养宠物的人越来越多，带宠物出门就餐的情况也不稀奇。前几天我和朋友去一家餐厅用餐，对面桌的顾客带了一只宠物狗，恰巧的是，后来又有一对顾客也带了宠物狗，两只宠物狗相遇后，在餐厅里互相追逐叫了一会儿，后来一对顾客让宠物狗和他们并排坐在餐桌前用餐了。说实话我不反对带宠物用餐，但希望饭店经营者和管理部门能在管理要求上细致些，给带宠物的顾客单独一个区域或者明示是否可以带宠物就餐，并准备单独的宠物餐具等等，这样能保障其他顾客就餐的权利，也保证食品卫生安全。

不文明车贴应禁止

李先生：前几天接孩子放学等红灯，前面车辆的后窗上贴了两行车贴，语言非常不文明，宣扬的价值也扭曲，孩子问我这两行字什么意思，我当时只能告诉孩子这个是不正确的价值观和不文明的语言，不要放在心上。其实车在路上，我们经常能看到一些价值观不太正确，或者语言不太文明的车贴，现在甚至有车主在车后安装LED屏幕，滚动播放一些内容。有些表达车主个人思想或价值观的不恰当内容在公共场合呈现出来，我认为就需要一些约束了，希望有关部门对这类现象加以重视，别让不合适的内容影响社会和谐。（本报记者张慧勇整理）

律师信箱



问：业主收房后房屋空置，是否需要交物业费？

答：根据《中华人民共和国民法典》第273条第1款和第944条第1款的规定，物业服务企业是面向小区内全体业主，提供小区内全部建筑物共有部分及其附属设施的维修养护、环境卫生和相关秩序的管理维护等服务，并非针对专门的某一位业主。业主对小区内的共有部分既享有权利也承担义务，不得以放弃权利为由不履行义务，因此，业主在收房后无论是否入住，无论房屋是否空置，都应当交纳物业费。除非物业服务合同中约定对业主未居住情况下的物业费减免问题有明确约定的，或者有的省市出于公平

原则的考虑，如《宿迁市住宅物业管理条例》允许业主在长期未居住的情况下，按一定比例少交物业费。

问：居住在长春市的业主在门口放置物品，物业是否有权制止？

答：根据《物业管理条例》第45条第1款、《长春市物业管理条例》第51条第一款第5项、《中华人民共和国消防法》第28条的规定，任何单位、个人不得损坏、挪用或者擅自拆除、停用消防设施、器材，不得埋压、圈占、遮挡消火栓或者占用防火间距，不得占用、堵塞、封闭疏散通道、安全出口、消防车通道。人员密集场所的门窗不得设置影响逃生和灭火救援的障碍物。对物业管理区域内违反有关治安、环保、物业装饰装修和使用等方面法律、法规规定的行为，物业服务企业应当制止，并及时向有关行政管理部门报告。因此，虽然在房屋门口外摆放一个鞋柜或者置物架在日常可见，大众对此也习以为常，但是如果该行为占用、堵塞了消防通道、疏散通道、安全出口，造成了安全隐患，物业服务企业是

有权依法制止并报告有关部门依法处理的。

问：业主房屋被盗，能否以小区治安不到位为由拒绝交纳物业费？

答：业主房屋被盗的犯罪主体和直接侵权人是盗窃者，并不是物业服务企业。实践中的物业服务合同约定的安保工作范围通常为公共区域，并不包括对业主个人、住宅室内财产安全防范，所以业主不能以房屋被盗、小区治安不到位等理由拒绝交纳物业费。

但是，这就意味着物业服务企业一定不用承担业主房屋被盗的赔偿责任吗？实践中，应当根据物业服务合同约定的内容予以确定。如果合同约定包含了物业服务企业对业主个人财产、住宅负有安全防范和财产保管服务义务，如果因小区安保措施存在漏洞和不到位导致业主房屋被盗，物业服务企业则应当依照合同约定承担合同赔偿责任。（解答人：上海市锦天城（长春）律师事务所律师尹潇）