每天上演 上眼皮和下眼皮 爱情故事

“夜猫子”玩手机追剧，嗨到凌晨；专家：长期熬夜的人更易患癌症

本报讯 对于部分年轻人来说，熬夜已经成了生活的常态。近日，某保险平台推出一款“熬夜险”，迅速走红网络。目前，该款保险产品已经下架，但是熬夜带来的“焦虑”却并没有因此消失。据统计，从2013年到2018年，中国人均睡眠时长已由8.8个小时降至6.5个小时，90后晚睡成习惯，能够保证早睡早起的90后占比仅有17.5%。专家表示，熬夜对身体的深度危害很大，长期熬夜的人更易患癌症。 记者 张野

背景 “熬夜险”走红 它不是“夜猫子”的护身符

据了解，该款“熬夜险”一年的保费是27.5元，最高保额达到20万。“双11血拼、加班应酬，来份熬夜险护身”的宣传语，更是直击“夜猫子”们的痛点，立马在网络上走红。

“熬夜险”的条款显示，被保险人的年龄范围为18岁–60岁。主要保障有三种：猝死疾病保障，保额20万元；救护车车费，保险金500元；意外伤害身故和残疾，保额20万元。同时，“熬夜险”的宣传图中，还罗列出交通意外、工作应酬意外（喝酒猝死）、熬夜加班猝死、特殊节点血拼猝死等场景，更触动了“夜猫子”们的内心。

不少网友表示，自己正是这款保险的需求者，有些人更是把“熬夜险”当成护身符。“以后可以放肆熬夜了。”“妈妈再也不用担心我加班猝死了。”等段子评论席卷网络。

近日，记者通过客服电话向该保险平台询问“熬夜险”相关内容，被告知“该款保险已经下线优化了。”

一业内人士告诉记者，“熬夜险”并不是一款“新鲜”的产品，它只是普通险的一种。“‘熬夜险’只不过是将意外保险、猝死疾病保障和救护车费保险组合打包的产品，之所以能够‘火’，是通过营销模式进行包装，让用户有认同感和代入感。”

数据 68%的年轻人 每天“晚上不睡，白天不醒”

“熬夜险”的走红，在一定程度上体现了当代人的“睡眠焦虑”。去年，阿里UC和知萌咨询机构联合发布了《2018年中国睡眠指数报告》。这份对16个城市2550个90后人群开展的研究报告，在一定程度上展现了90后年轻人的睡眠状况。

报告显示，从2013年到2018年，中国人均睡眠时长已由8.8个小时降至6.5个小时，平均38.2%的中国人有睡眠问题，比全球平均高出11.2%。

此外，调查显示，90后晚睡已经成为习惯，并且普遍“睡不够”。90后睡眠时间平均值为7.5小时，最短仅仅4个小时，68%的年轻人表示每天根本“睡不够”。

同时，90后晚睡成习惯，数据显示，31.1%的90后属于“猫头鹰”型（晚睡晚起）作息习惯，30.9%的被访者属于“蜂鸟”型作息（晚睡早起），能保持早睡早起“云雀”型作息的90后只占比17.5%。

对于中医主张的“子时大睡，午时小憩”的“子午觉”，90后年轻群体中仅仅有17%以上的人表示能够做到。此外，70%的90后“被动”起床，并且其中一半人群选择继续赖床。

案例1 不是追剧就是玩手机，早睡真的好难

每天早上睁开眼，小刘都很后悔：“说好的早睡早起，昨晚又是很晚才睡……”

小刘是一名公务员，每天朝九晚五的上班时间很规律，但她并没有养成早睡的好习惯，反而是一名“资深”夜猫子。

“每天早上起床都很痛苦，下定决心一定要早睡，但是到了晚上就控制不住自己。”跟很多女孩一样，小刘喜欢追剧，这也成了她下班后的主要娱乐活动，“每次追剧之前都告诉自己，看一会就睡觉，但是不知不觉中被剧情吸引，一集连着一集看，根本停不下来。”

好不容易狠下心把电视关掉，洗漱完后上床睡觉，一看时间还早，小刘便拿出手机开始刷朋友圈，“有时候看到代购发了自己喜欢的东西，就会聊一聊，或者评论一下朋友圈，感觉没过多久，时间就到凌晨1点多了。”每到这个时候，小刘就开始懊悔，但她并没有马上睡觉，“反正都这么晚了，干脆2点再睡吧。”就这样，小刘又玩了半个多小时的手机，才终于“心满意足”地睡觉。第二天早上起来，小刘再次下定决心要早睡，仿佛进入了一个“死循环”。

案例2 晚上应酬多，半夜两三点休息是常事

潘先生在一家科技公司上班，因为工作努力业绩突出，被提拔为公司的中层干部。由于经常要应酬，熬夜已经成为他工作的一部分。

“基本上每周都有两三天跟客户吃晚饭，饭后还要安排一些娱乐节目，几乎都是凌晨1点左右才能结束。回到家还要处理一些公司的事情，凌晨两三点睡觉是常有的事。”潘先生说，不同的客户有不同的喜好，因此饭后的娱乐安排也不尽相同，“有些喜欢唱歌，有些喜欢喝茶，一些年轻的客户还喜欢去酒吧。”潘先生称，他经常将“夜生活”安排得很丰富，导致每天睡眠时间都不够。

“跟爸妈通电话时，他们经常叮嘱我要早睡早起，但是实在做不到。”潘先生无奈地说。

专家 长期熬夜的人肝癌发病率比正常人高

“很多人认为熬夜不是什么大事，补个觉就能缓过来，其实这种认知是错误的。”海南省肿瘤医院急诊科主任张洁说，经常熬夜的人会出现头昏脑胀、记忆力减退、没有精神等身体问题。

“人们白天的时候，是交感神经的兴奋期。到了夜间，应该是迷走神经的兴奋期。但是如果这两个兴奋期混乱，就容易造成内分泌失调，引发心脑血管疾病，严重的可以造成猝死。”张洁介绍，睡觉的时间也是身体各个脏器细胞休息的时间，熬夜就代表着这些器官不仅得不到休息，还要保持“超负荷”的工作状态，导致身体免疫力降低，“免疫力一降低，各种疾病就会趁虚而入。”

此外，长期熬夜的人，癌症发病率也比正常人高。有医学研究表明，经常熬夜的人患胰腺癌的概率要比正常人高3倍，“肝癌的发病率也比正常人要高很多。”张洁说，因为癌细胞是在细胞分裂过程中产生的，而细胞分裂多在睡眠中进行，熬夜会影响细胞的正常分裂，从而导致细胞突变，产生癌细胞。

我省第四次全国经济普查有序进行

7000余名普查员 走进千家万户

本报讯 2019年1月1日起，海南省第四次全国经济普查现场登记工作正式拉开帷幕，全省7000多名普查员来到企事业单位和个体工商户所在地，入户登记采集信息。

来自海口市统计局的普查指导员周晓箐介绍，此次全国第四次经济普查涉及内容较多，包括企业单位的产业活动、从业人员情况，以及主要经济指标和固定资产投资情况等。周晓箐告诉记者，在具体普查过程中，普查员们会提前通知普查对象，告知普查内容并约定入户登记时间。但在此前一个多星期的普查入户登记过程中，不少企业单位和个体工商户仍对四经普不熟悉、不了解，影响普查进展。对此，周晓箐提醒广大普查对象，应当按照要求及时提供与经济普查相关的资料，包括经营证件和会计、统计、业务核算等原始资料，积极配合普查员采集相关信息。

记者 林文星

三亚出台优秀运动员教练员奖励办法

最高奖200万

本报讯 近日，三亚市出台了《三亚市优秀运动员教练员奖励实施办法》（以下简称《办法》）。该《办法》细化了三亚市输送的运动员、教练员在国际国内省内综合性运动会和各类年度重大单项比赛中取得优异成绩的体育系统各级运动队的运动员、教练员和其他有功人员的具体奖励标准。其中，夺得奥运金牌的运动员最高可获得200万元奖励。

在运动员奖励方面，《办法》明确，三亚市输送的运动员代表国家参加奥运会比赛，项目获得金、银、铜牌的运动员，分别给予200万元、100万元、50万元奖励；参加奥运会项目世界锦标赛和世界杯赛，项目获得金、银、铜牌的运动员，分别给予8万元、4.5万元、3万元奖励；参加非奥运会项目世界锦标赛和世界杯赛、世界运动会、亚运会、亚洲沙滩运动会、青奥会，项目获得金、银、铜牌的运动员，分别给予3万元、1.6万元、1.3万元奖励。

记者 沈丽焕