

学新词

“社会性睡眠”其实是在自我解压

在“社会性死亡”之后，最近，“社会性睡眠”成为了网友口中的热词，不少年轻人都对此深有共鸣。

不知道你有没有过这种状况，在手机聊天软件上跟朋友们说了“晚安”“我要睡了”之后，但生理上并没有进入睡眠状态，你还是在玩手机、刷新闻。这种所谓的“我睡了”被调侃成：我睡了，但没完全睡。网友也称这种现象为“社会性睡眠”，就是在社会意义上“睡着了”。

“社会性睡眠”可以说是互联网时

代独有的一种症状，更多地出现在年轻人身上。“社会性睡眠”出现的原因包括：生活压力大、互联网发达使得工作和生活界限模糊等。

对很多年轻人来说，平时工作很忙碌，下了班买菜做饭，有的还要带孩子。只有晚上躺到床上之后，才有一些真正属于自己的时间。但又因为社交软件的发达，使得人们的联系更紧密，即便在互相看不见的地方，仍然可以随时通过互联网交流。在这种情

下，人的工作和生活界限变得模糊，在工作时间之外，还会有工作、社交来侵犯个人生活。因此，即便你躺在床上了，也可能有打扰你“放松时间”的消息，通过网络传来。

在这种时候，只想安安静静地刷刷短视频、打打游戏放松一下的人，就会产生所谓的“社会性睡眠”，实际上就是开启一种“勿扰模式”，切断了所有社交通道，提示对方自己将要进入互联网独处时间，让对方认为自己睡觉了而不会来

打扰。

有心理医生表示，很多老年人看不惯年轻人熬夜，其实应该给予他们一些理解，因为他们正处于“社会性睡眠”中。

“社会性睡眠”也是一种自我疗愈、自我解压的方式。所以，如果你发现一个朋友对你说“我要睡了”之后，仍在网络上神出鬼没，那么你最好不要追着他问“你不是睡了吗”，他只是在“社会性睡眠”。

药品说明书需要“适老化”

“随着我国社会老龄化进程加速发展，部分药品说明书存在字号过小的情况，对于广大患者，尤其是中老年患者，在安全、合理用药方面存在一定不便。”近日，国家药监局表示，将进一步研究规范药品说明书相关管理，持续提高药品说明书的辨识度。

前些年，网上流传着这样一道

初中物理题目：“药品说明书字太小，为了看清楚，可使用的仪器是——选项包括：放大镜、凸透镜、平面镜、望远镜、显微镜。”题目虽然考查的是物理知识，却也从侧面折射出药品说明书字号太小，看似该有的信息一样不少，实际上可读性不强，老年人即使戴上老花镜，也很难看清楚。

立规矩保底线 提高辨识度

眼下，公共服务“适老化”问题引发关注，一些地方和部门纷纷针对老年人改进办事流程、优化生活场景，一些互联网企业相继推出适老版网页、适老版APP。同样，药品说明书也需要进行“适老化”改造，帮助老年人更为便捷地识读药品信息。

首先，统一规范字号。无论是《药品管理法》，还是《药品包装、标签和说明书管理规定》，都只笼统提到“说明书中的文字应当清晰”，对于说明书的纸张大小、字体字号等，法律并没有具体规定。在现实生活中，印得清晰不等于读得明白，药品说明书的可读性亟待予以保障。去

年征求意见的《食品标识监督管理办法》，拟规定“生产日期、保质日期的文字高度不得小于3毫米”。有关部门不妨参照这一规定，也给药品说明书的字号立个规矩，明确下限，以提高药品说明书的辨识度。

其次，用好信息手段。除了调大字号外，充分运用互联网信息技术也是重要方法。去年6月，陕西省药品监督管理局出台《关于在药品包装标签上印制药品说明书二维码的指导意见》，率先提出在药品包装标签上印制说明书二维码。患者可以通过微信扫描二维码，获取电子版说明书。

鲜资讯

“搭伴”养老成为有些老年人的生活方式



“搭伴”养老亟待制定法规

养老模式对于老人来讲，没有最好，只有最合适。值得关注的是，在人口老龄化和高龄化的背景下，目前一种新型养老模式——“搭伴”养老，成为一些老年人的生活方式。

“搭伴”养老，又称同居式养老。不同于年轻群体的搭伴同居，“搭伴”养老是无配偶的男女老人通过同居彼此提供生活资源来相互保障养老，以情感、精神依靠，生活互助照料为主要目的，没有生育的动因，不是通过试婚而建立夫妻关系，而是以同居作为婚姻的替代，在于建立以互助形式彼此提供养老资源的生活方式。

解读

“‘搭伴’养老不同于事实婚姻，不同于婚外同居，是在准婚姻模式下的一种养老服务。”中国农业大学人文与发展学院法律系副教授刘建认为，“‘搭伴’养老满足老年人对于共同生活方式的需求，以非婚同居开拓新的家庭生活，应受到法律的重视和调整。鉴于‘搭伴’养老这一新型养老服务模式已经在全国范围内不同程度地出现，过程中产生诸多法律问题不容忽视和回避，立法应当及时进行回应。他建议加快专门养老立法，确定‘搭伴’养老立法的价值取向和基本原则。

刘建认为，法律规制“搭伴”养老应当保持中性立场，不等同引导和激励，也不

是责难和打击，而是对“搭伴”养老期间产生的人身关系和财产关系进行合理的规制，以充分实现法律资源的有效配置。既保障传统婚姻不受冲击，也体现了法律对人们选择家庭生活方式自由的尊重。为此，他建议，对于“搭伴”养老采用单行立法模式，在将婚姻置于法律保护的第一位前提下实行婚姻与“搭伴”养老差别待遇，充分保障“搭伴”养老的自主性，并以事实状态模式创设一种约束力弱于婚姻的二人共同生活模式，从积极方面为“搭伴”养老设立获得社会承认的条件，并提供目前“搭伴”养老现状的最低限度保护。

本栏目稿件据新华社、中国养老网

百业信息

业务咨询：关国威 13898125191

郑重提示：本版信息不作为双方交易法律依据，使用本信息，谨细辨别对错真伪，一切交易行为自行承担法律责任。

店铺转让

◆太原街万达民宿出兑 18204263966

◆沈北新门市150平租出 13840042071

◆有一矿泉石水厂出兑 13840158341

◆辽中办公区厂房售出 13354199999

◆旺地饭店出兑 22870463

◆兴华街380平门市租出 1327413777

◆旺地店铺出兑 23870462

◆景星北四路100平店铺兑 13166713377

◆太原街万达民宿出兑 18204263966

◆沈北新门市150平租出 13840042071

◆有一矿泉石水厂出兑 13840158341

◆辽中办公区厂房售出 13354199999

◆旺地饭店出兑 22870463

◆兴华街380平门市租出 1327413777

◆旺地店铺出兑 23870462

◆景星北四路100平店铺兑 13166713377

◆太原街万达民宿出兑 18204263966

◆沈北新门市150平租出 13840042071

◆有一矿泉石水厂出兑 13840158341

◆辽中办公区厂房售出 13354199999

◆旺地饭店出兑 22870463

◆兴华街380平门市租出 1327413777

◆旺地店铺出兑 23870462

◆景星北四路100平店铺兑 13166713377

◆太原街万达民宿出兑 18204263966

◆沈北新门市150平租出 13840042071

◆有一矿泉石水厂出兑 13840158341

◆辽中办公区厂房售出 13354199999

◆旺地饭店出兑 22870463

◆兴华街380平门市租出 1327413777

◆旺地店铺出兑 23870462

◆景星北四路100平店铺兑 13166713377

◆太原街万达民宿出兑 18204263966

◆沈北新门市150平租出 13840042071

◆有一矿泉石水厂出兑 13840158341

◆辽中办公区厂房售出 13354199999

◆旺地饭店出兑 22870463

◆兴华街380平门市租出 1327413777

◆旺地店铺出兑 23870462

◆景星北四路100平店铺兑 13166713377

◆太原街万达民宿出兑 18204263966

◆沈北新门市150平租出 13840042071

◆有一矿泉石水厂出兑 13840158341

◆辽中办公区厂房售出 13354199999

◆旺地饭店出兑 22870463

◆兴华街380平门市租出 1327413777

◆旺地店铺出兑 23870462

◆景星北四路100平店铺兑 13166713377

◆太原街万达民宿出兑 18204263966

◆沈北新门市150平租出 13840042071

◆有一矿泉石水厂出兑 13840158341

◆辽中办公区厂房售出 13354199999

◆旺地饭店出兑 22870463

◆兴华街380平门市租出 1327413777

◆旺地店铺出兑 23870462

◆景星北四路100平店铺兑 13166713377

◆太原街万达民宿出兑 18204263966

◆沈北新门市150平租出 13840042071

◆有一矿泉石水厂出兑 13840158341

◆辽中办公区厂房售出 13354199999

◆旺地饭店出兑 22870463

◆兴华街380平门市租出 1327413777

◆旺地店铺出兑 23870462

◆景星北四路100平店铺兑 13166713377

◆太原街万达民宿出兑 18204263966

◆沈北新门市150平租出 13840042071

◆有一矿泉石水厂出兑 13840158341

◆辽中办公区厂房售出 13354199999

◆旺地饭店出兑 22870463

◆兴华街380平门市租出 1327413777

◆旺地店铺出兑 23870462

◆景星北四路100平店铺兑 13166713377

◆太原街万达民宿出兑 18204263966

◆沈北新门市150平租出 13840042071

◆有一矿泉石水厂出兑 13840158341

◆辽中办公区厂房售出 13354199999

◆旺地饭店出兑 22870463

◆兴华街380平门市租出 1327413777

◆旺地店铺出兑 23870462

◆景星北四路100平店铺兑 13166713377

◆太原街万达民宿出兑 18204263966

◆沈北新门市150平租出 13840042071

◆有一矿泉石水厂出兑 13840158341

◆辽中办公区厂房售出 13354199999

◆旺地饭店出兑 22870463

◆兴华街380平门市租出 1327413777

◆旺地店铺出兑 23870462

◆景星北四路100平店铺兑 13166713377

◆太原街万达民宿出兑 18204263966

◆沈北新门市150平租出 13840042071

◆有一矿泉石水厂出兑 13840158341

◆辽中办公区厂房售出 13354199999

◆旺地饭店出兑 22870463

◆兴华街380平门市租出 1327413777

◆旺地店铺出兑 23870462

◆景星北四路100平店铺兑 13166713377

◆太原街万达民宿出兑 18204263966

◆沈北新门市150平租出 13840042071

◆有一矿泉石水厂出兑 13840158341

◆辽中办公区厂房售出 13354199999

◆旺地饭店出兑 22870463

◆兴华街380平门市租出 1327413777

◆旺地店铺出兑 23870462

◆景星北四路100平店铺兑 13166713377

◆太原街万达民宿出兑 18204263966

◆沈北新门市150平租出 13840042071

◆有一矿泉石水厂出兑 13840158341

◆辽中办公区厂房售出 13354199999

◆旺地饭店出兑 22870463

◆兴华街380平门市租出 1327413777

◆旺地店铺出兑 23870462

◆景星北四路100平店铺兑 13166713377

◆太原街万达民宿出兑 18204263966

◆沈北新门市150平租出 13840042071

◆有一矿泉石水厂出兑 13840158341

◆辽中办公区厂房售出 13354199999

◆旺地饭店出兑 22870463

◆兴华街380平门市租出 1327413777

<p