近六成受访青年入睡时间在23点以后

梦多、睡眠浅和夜间易醒是年轻人中最常见的睡眠问题

中青报·中青网记者 杜园春
实习生 王紫薇

3月21日是世界睡眠日。“如何能好好睡个觉”是困扰不少年轻人的问题，入睡难、多梦易醒等都是年轻人中常见的睡眠问题。

上周，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com），对2002名18-35岁青年进行的一项调查显示，59.5%的受访青年夜里习惯了晚睡，入睡时间都在23点以后。梦多、睡眠浅、夜间易醒或凌晨早醒是年轻人中常见的睡眠问题。

59.5%受访青年入睡时间在23点以后

今年29岁的胡博（化名）在北京一家私企任职，他介绍，自己很少在凌晨以前入睡，“每天下班回到家就8点多了，有时还没吃饭，等收拾好，再看会儿电脑、手机，时间就不早了”。

自由职业者王晶（化名）一直被睡眠问题困扰。她感觉每天睡上9个小时都不够，“每晚都在11点前入睡，早上8点起来仍然很费劲。如果是休息日，我能一直睡到上午10点”。

本次调查显示，42.7%的受访青年夜间睡眠时长为7-8小时，40.9%的受访青年为6-7小时，8.5%的受访青年达到8小时以上，夜间睡眠时长小于6小时的有7.9%。

根据医学建议，人们在23点前入睡对身体健康有益。调查显示，59.5%的受访青年夜里习惯了晚睡，入睡时间都在23点以后。具体来看，能在22点以前入睡的受访青年仅占5.2%，22点至23点入睡的占35.3%，23点至凌晨入睡的占42.4%，凌晨至凌晨1点的占14.0%，凌晨1点以后的占3.0%。

“我特别羡慕那些头碰到枕头就能睡着的人。”胡博感慨，虽然他睡得晚，但仍不能很快入睡，常常还要过半小时的时间。

本次调查显示，11.1%的受访青年入睡时长超过了30分钟。

年轻人中梦多、睡眠浅、夜间易醒等睡眠问题常见

王晶说，她夜晚常常能醒两三次，梦也非常多，“感觉都能上演几部大戏了”，这导致她每天早晨起床非常困难，闹钟响过了眼睛仍然睁不开，“得冷水洗脸才能让我更快清醒一点”。

与王晶正相反，胡博表示，当别人还在熟睡时，他已经非常清醒了，“每天早上5点多就醒了，之后就再难入睡。尤其冬天，早上5点钟天还黑着，眼看着天儿越来越亮，有时会有一点焦虑”。

“我睡眠特别浅，稍微有些响动就会立刻醒来。现在租的房子隔音效果差，夜里醒来是常有的事。”已经工作3年的刘澄娟（化名）说，她找室友都会先问问对方的作息习惯，“通常得等对方休息了我才安心睡下”。

数据显示，42.2%的受访青年感觉自己睡眠质量好，其中5.4%认为非常好。41.1%的受访青年感到一般，16.6%直言睡眠质量差。

在大家面临的睡眠问题上，梦多（46.0%）、睡眠浅（45.4%）最普遍，其他还有夜间易醒或凌晨早醒（33.1%），入睡难（27.6%），难以完全放松（25.3%），睡眠时间短（18.2%）。

把工作和睡觉的时间安排妥当，是一个高素质人才应该做到的

胡博感慨，晚上睡得晚、早上醒得早，这导致他一到上午办公时间，就开始犯困，提不起精神，有时还影响情绪，“晚睡早醒，工作效率低，就会形成恶性循环”。

王晶说，睡眠差很容易让她打乱原本的计划，“有时夜里睡不好，第二天的效率就会非常低。为了提高效率，我宁愿早上晚起补会儿觉，但第二天的事项安排，有部分也只能推迟”。

睡眠质量差带来哪些影响？39.2%的受访青年坦言易感到疲劳困倦，49.2%的受访青年做事效率降低，注意力难集中，41.9%的受访青年存在头晕、内分泌紊乱等身体问题。其他还有情绪不稳定，易烦躁、焦虑等（41.0%），眼袋、脸色暗沉等皮肤问题（34.9%），记忆力减退（27.3%），脱发加重（22.9%）。

河北省人民医院营养科主任张晓伟表示，睡眠质量比较差，带来的健康问题主要有两个方面。第一是身体上的。会造成机体免疫功能的下降，容易得感冒或支气管炎、肺炎，和一些肠道炎症性疾病，还容易导致一些癌症的高发；第二是精神上的。比如情绪上容易激惹、易怒、烦躁。

“我在不同的场合反复说过，现在最大的炫富不是挣了多少钱、买了几辆车，而是有个好身体。”对于未来年轻人睡眠问题能否得到改善，张晓伟很有信心。“党的十九大提出‘实施健康中国战略’，足见国家已经非常重视。而作为自己健康的第一责任人，我相信大家一旦树立起责任意识，随着健康知识的不断普及，年轻人熬夜、睡眠差的问题会有很大改善”。

针对年轻人自身，张晓伟建议，第一就是多接受健康教育，树立一个健康的责任意识。第二是要科学、合理地安排日常工作，做到饮食有节、劳作有序、起居有常。“最后一点，提高综合能力。工作是你的能力，睡觉同样也是能力。能把工作和睡觉的时间安排得妥当，这是一个高素质人才应该做到的。一个成功的人，更多的应该是获得一个高品质的生活，其中就包括高质量的睡眠”。

提高睡眠质量 55.4%受访青年会改变睡前习惯

中青报·中青网记者 杜园春
实习生 王紫薇

当下，睡眠质量不理想困扰了不少年轻人。以改善睡眠为卖点的产品备受年轻人青睐。这些产品对改善睡眠质量真的有用吗？

上周，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com），对2002名18-35岁青年进行的一项调查显示，在受访青年看来，工作学习压力大、睡前沉迷玩电子产品是导致年轻人睡眠质量差的重要因素。为提高睡眠质量，55.4%的受访青年会改善睡前行为习惯。

工作学习压力大被指为影响睡眠质量首因

北京某私企职员胡博（化名）介绍，一天工作下来几乎没什么闲暇，晚上睡前是难得的个人休闲时间，“在电脑上处理完工作，还要看看大盘解析、汽车视频，睡前还习惯躺床上刷会儿手机，一刷就停不下来，半小时很快就过去了，越看越精神”。

工作3年的刘澄娟（化名）说，自己除了睡眠浅夜里容易醒，饮食上也不太注意，“尤其不太重视晚饭。我有时事情多，很晚才吃饭，躺在床上感觉食物还没消化”。

是什么因素导致一些年轻人睡眠质量差？56.7%的受访者表示工作学习压力大，55.7%的受访者坦言睡前沉迷玩手机等电子产品，35.0%的受访者直言就寝时间不规律，30.3%的受访者表示存在宵夜、睡前饮茶等不良饮食习惯。

河北省人民医院营养科主任张晓伟分析，年轻人睡眠质量差，与当下工作节奏太快脱不开关系。其次是没有安排好工作、生活和睡眠、吃饭之间的关系。“每天三顿饭，很多人都在凑合，每天几小时的睡眠，也在凑合”。他还提到，很多人不懂得睡眠基本知识，“比如，不少人喜欢熬夜到凌晨两三点，早晨八九点钟起来。这完全是错误的。晚上11点到凌晨1点，人应该处在深睡眠的状态，哪怕早早起床开始工作，对身体的危害也是最低的”。

为提高睡眠质量，55.4%受访青年会改善睡前习惯

刘澄娟现在非常注意晚上的饮食，尽量不去饭局，少吃荤食减轻胃负担。她还购买了睡眠耳机、记忆枕头、薰衣草精油和加湿器等，“我有同事还跟风买了褪黑素等保健品”。

大家会如何提高睡眠质量？55.4%的受访青年会改善睡前行为习惯，42.5%的受访青年会调整作息习惯，41.7%的受访青年睡前听舒缓音乐，35.8%的受访青年白天适当增加运动量，还有30.3%的受访青年购买专门功效的寝具。

针对一些年轻人依赖的保健品，张晓伟提出不要寄太大希望。“我经常说一句话，你连饭都没吃好，你吃那些有用吗？我认为吃好饭是基础。在专业人员的指导下去应用一些适合个人体质的、有针对性的保健品和营养制剂，这无可厚非。但绝不是上来就什么都吃，这样做是拔灯芯，而不是添灯油。为了让灯着得很厉害，把灯芯往上拔，油反而烧得更快”。

张晓伟提醒，盲目摄入产品存在隐患。“在营养学上有一个非常重要的概念，叫可耐受最高摄入量和推荐摄入量。如果没有经过专业人员的指导和评估，盲目摄入，可能会超过可耐受最高摄入量，进而让我们的肝肾代谢负担加重，对脏器产生影响。很多人应用了制剂之后可能会产生一定依赖性，不吃这个东西他就睡不着了。时间久了，睡眠调整会更加棘手”。

张晓伟建议，在晚上睡觉之前，不要过多地看电脑、电视、手机，不要聊天聊得太嗨。其次，有一些人睡不着觉，可能是欠缺营养素，可以适当吃一些滋阴的食物，比如大枣、百合、莲子，还有一些粗粮，补充膳食纤维和维生素。第三，在上床之前洗洗脚。最后，到点就要睡觉，例如9点半上床，10点睡着，养成习惯。

84.7%受访者确认商品虚假评价极大影响平台公信力

87.0%受访者称网购时曾被忽悠

中青报·中青网记者 王品芝 黄冲
实习生 王紫薇

当下，先看他人使用体验，再下单购买的网购方式，正成为越来越多年轻人的选择。但如今却出现了专门的组织刷评论、刷点赞、刷收藏，不少消费者表示被商品假评价带到了“坑”里。

今年3·15前夕，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com），对2036名受访者进行的一项调查显示，87.1%的受访者表示，很多时候会根据商品评价决定要不要购买。但59.5%的受访者感到电商平台的评价半真半假，87.0%的受访者表示曾被虚假评价忽悠过。84.7%的受访者确认，商品虚假评价多，会极大影响对该平台的公信力评价。

调查中，00后占20.2%，90后占47.2%，80后占27.9%，70后占4.3%。

87.0%受访者表示曾被虚假评价忽悠过

北京某高校传播学研一学生周晓亭表示，她每次看商品评价，都会看很久，一直翻到最后一页。还会看下面“大家都在问什么”的部分，货比三家之后再买。

南昌市某高校医学院博士生郭青青（化名）也会关注商品评价，“但很多时候其实已经想好买什么样的产品，评论只是一个辅助的作用，差评稍微多一些也没什么，大部分时候还是会坚持最初的选择”。

调查中，87.1%的受访者表示，很多时候会根据商品评价决定要不要购买。其中36.4%的受访者基本都会，50.7%的受访者大部分会。

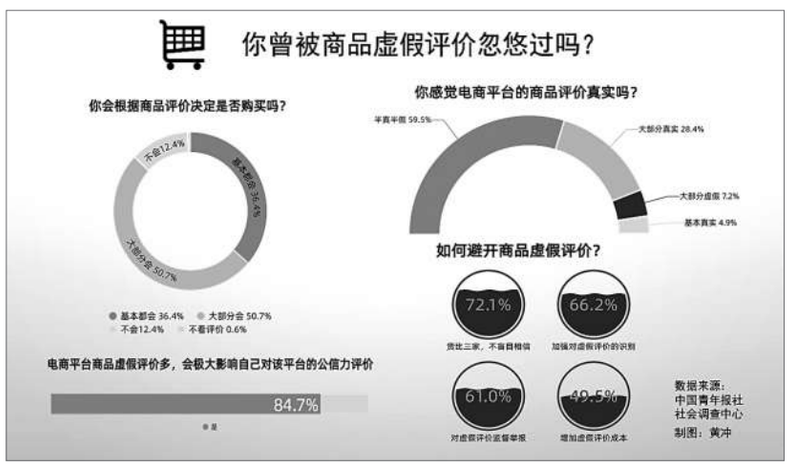
周晓亭感觉，商品评价会非常影响购物决定，“很多时候浏览商品并没有下定决心要买，这个时候别人的意见就会增强或减弱购买意愿”。

郭青青有一次下单了一款手机壳，感觉还不错。很快卖家就给她打电话，说帮忙好评就可以返还这次购物的钱，她也同意了。但恰巧那天比较忙，晚上开会的时候，卖家就不停地打电话催促，然后让加微信。加了微信以后，发过来一个好评的模板，是一篇很长的个人使用经历，还有一个红衣美女拿着使用的视频。这种“拉好评”的手法让她感到瞠目结舌，“为了好评真的无所不用其极”。

在郑州某高校大学讲师范波（化名）看来，很多好评不太真实，中评、差评的真实性还比较高。但打了中评、差评，很多商家都会联系买家，给予一些优惠或其他补偿措施，要求买家删掉。

调查中，59.5%的受访者都感到，线上电商平台的评价半真半假。7.2%的受访者认为大部分是虚假的。也有28.4%的受访者感觉大部分是真实的，4.9%的受访者觉得基本真实。

还有一次，郭青青在抖音上，被多次推送一个面膜链接，她就去平台查了评价，好评率非常高，就购入了。到货一看感觉有些劣质，再点进原先的购物链接，发现商品已经下架了，“被坑到的感觉挺不爽的”。



调查中，87.0%的受访者表示曾被虚假评价忽悠过，其中12.2%的受访者表示有过多次。仅12.4%的受访者没有过。

66.2%受访者希望建立更完善征信体系，加强对虚假评价的识别

要避开在线商品虚假评价，72.1%的受访者建议购买时货比三家，不盲目相信商品评价。61.0%的受访者希望消费者提高维权意识，对商品存在的虚假评价监督举报。42.3%的受访者期待有实际措施鼓励消费者做出真实、具有参考性的评价。

周晓亭觉得，最重要的是买家自己要有辨别真假的意识，这些评价可以作为购买的参考，但不能过分依赖。希望平台可以进一步完善相关评价制度。

范波认为，首先，消费者要有规范、监督这种虚假评价的意识，不能被商家一点小恩小惠收买，让一些无良商家有机可乘。其次，在购买的时候也要有分辨的能力，提高警惕性。网上购物没有办法直接看到、感受到商品，只能依靠自己的判断，需要选择比较靠谱的店铺，不一味图便宜。

郭青青表示，购物的时候要多参考、多看、多问，不能只听一方的评价或建议。同时自己也要尽可能地做一些有参考性的评价，将心比心，如果每个人都能客观评价，那呈现的商品真实评价就更多，消费者被蒙骗的概率也就更小。另外，要对那种虚假评价采取措施，不能让一些打“擦边球”的人有机可乘。

调查中，66.2%的受访者希望建立更完善的征信体系，加强对虚假评价的识别。49.5%的受访者建议改善商品的评价机制，增加虚假评价成本。

北京大学法学院教授、北京大学电子商务法研究中心主任薛军表示，电商信用评价机制，要能够发挥作用，就必须确保充分有效地传达用户评价。任何对用户评价内容的不当干预，无论是在展示方式上做手脚，还是以内涵模糊不清的所谓“感觉不佳”取代内涵清晰的中差评，都不是合格的信用评价制度。

“当前一些电商平台和商家，想出各种办法、无所不用其极地追求好评率，弱化中差评，这其实是一种短视的行为。长此以往，电商的‘口碑评价’就会对消费者失去参考性和影响力，从而导致电商平台失去公信力。”范波说，信用是维系网络购物的纽带，只有真正建立科学有效的电商信用评价机制，维护消费者的知情权、选择权，为消费者提供一个良好的购物环境，才能真正打造一个有公信力的平台，从而实现自身的可持续发展。

调查中，84.7%的受访者确认，电商平台商品虚假评价多，会极大影响对该平台的公信力评价。

90.6%受访者网上购物会先看商品评价

66.5%受访者根据实物照片内容、清晰度判断商品评价的真实性

中青报·中青网记者 王品芝 黄冲
实习生 王紫薇

网购正成为人们的日常消费方式。很多人购物前都会查看其他用户的评价。商品评价是商家信用的重要参考，刷好评和有偿删差评，都会对消费者决策带来极大干扰。今年3·15前夕，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com），对2036名受访者进行的一项调查显示，在电商平台购物时，90.6%的受访者会先看商品评价，52.6%的受访者表示只会看当前购物界面中的评价，42.0%的受访者会在多个电商平台比较查看同一商品的评论。66.5%的受访者会根据实物照片的内容、清晰度，判断评价的真实性。

90.6%受访者网上购物会先看商品评价

在电商平台购物时，90.6%的受访者都会先看商品评价，其中48.6%的人每次都会看，42.0%的人大部分情况会看。表示很少看或从不看的受访者仅占9.4%。

具体说来，52.6%的受访者只会看当前购物界面中的评价，42.0%的受访者会在多个电商平台比较查看同一商品的评论，39.7%的受访者会在社区电商平台上查看相关文章，34.7%的受访者会在微博、微信等社交平台上查看他人评价，26.4%的受访者会在品牌官方网站或App上查看。

南昌市某高校医学院博士生郭青青（化名）表示，她有时会因为微信推送或微博博主推荐“种草”（一般表示因为他人推荐，对某事物产生体验或拥有的欲望——编者注）某种商品，就会看一些相关测评，再去淘宝、京东平台对比一下评论，然后在价格比较实惠的平台下单。所以她手机装了很多这类软件，方便横向比较。

郑州某高校大学讲师范波（化名）表示，自己只会看一下购物界面的好评比例，会专门点开看差评、中评或追评，“因为感觉要比好评更有参考性，有时看过以后就不想买了”。

66.5%受访者根据实物照片内容、清晰度判断评价真实性

“我感觉有些差评还挺真实的，特别是反映一些质量问题或者和期待不符的问题。”范波有一次买收纳袋，发现大部分都是好评，但有一条差评提到说“材质薄，根本不像介绍或者好评中说的那样”。到货之后发现，确实存在差评中说的问题。“在卖家的反复恳求下，忍住了没有打差评。但从此之后，对这种好评就更不相信了”。

范波会比较看重好评、中评、差评、追评占总评价的比重。而那些内容比较丰富的好评，还有那种默认好评第二天立马追评的，他都认为不太可信。

郭青青比较习惯看一些使用体验比较多、能看到更多产品细节的平台。“这样真实性会相对高一些”。

该如何判断商品评价的真实性？66.5%的受访者根据产品的实物照片内容、清晰度。52.3%的受访者根据评价的语言和用词。

其他还有：产品的使用视频内容及长度（46.1%），评价之后追评的时间（44.5%），评价的篇幅长短（37.6%），评论区好评的数量（38.7%）。

本次调查中，00后占20.2%，90后占47.2%，80后占27.9%，70后占4.3%。

泛知识类短视频 受访者认为最大问题是内容同质化

中青报·中青网记者 周易

当下，愿意为知识付出注意力和金钱的人越来越多。随着短视频这一传播形式的兴起，泛知识类短视频受到人们的欢迎。不过，在众多视频UP主（在视频网站、论坛上传视频音频文件的人——编者注）一拥而上，输出“知识”和观点博关注的同时，泛知识类短视频也暴露出不少问题。

近日，中国青年报社社会调查中心通过问卷网（wenjuan.com），对2015名受访者进行的一项调查显示，内容同质化被受访者指为泛知识类短视频存在的最大问题，43.6%的受访者指出泛知识类短视频侵权问题多发。

受访者认为泛知识类短视频存在的最大问题是内容同质化

成都某公司UI设计师高志远（化名）经常浏览设计类和时评类短视频，他觉得现在泛知识类短视频变多了。“以前说到知识，我们可能容易想到精通该领域的专家。随着自媒体的兴起，很多在某一领域有所积累的普通人做起了泛知识类短视频。有些称得上知识广博、观点独到，看完有所获益。也有些只是玩噱头、炒热点，没什么营养和创意”。

上海某高校心理学系学生李卓成（化名）最近在制作心理学科普短视频，打算做一个自己的短视频账号。在浏览心理学科普短视频时，李卓成发现，大多数科普短视频都是真人出镜，正面拍摄，内容也较为雷同。“如果不是讲解者足够精通所讲的领域，或者有显眼的头衔，很难给人留下深刻印象”。

调查中，内容同质化（63.9%）被受访者指为泛知识类短视频存在的最大问题，43.6%的受访者指出泛知识类短视频侵权问题多发。

2020年11月，12426版权监测中心发布的《2020中国网络短视频版权监测报告》显示，2019年1月至2020年10月累计监测到3009.52万条侵权短视频。独家原创作者被侵权率高达92.9%。

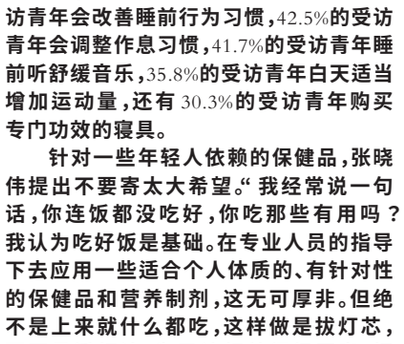
泛知识类短视频应成为启发受众思考和探索的存在

调查显示，受访者认为泛知识类短视频存在的问题还有：伪科学泛滥（50.3%）、难以借此系统学习（47.3%）和不利于独立思考（26.2%）等。

“有些自称心理科普的‘心灵鸡汤’账号，讲者张口就来，对内容的科学性完全不负责任。”李卓成发现，心理科普视频中夹杂着不少伪科学的东西，让他觉得有点气愤。“泛知识类短视频因为有了‘知识’两个字的加持，显得比较高大上，但是内容良莠不齐”。

高志远回忆，有一次他和朋友因为对一件事的看法不同吵了起来，两人引用了很多自己看过的短视频里的观点，“后来我想了想，其实我们都没有仔细去了解事件本身。因为看过一些视频评论，就觉得自己很了解，很坚持，其实各自坚持的不过是别人的观点”。

高志远觉得，年轻人崇尚知识是好事，但学习总归是一件需要下功夫的事情。“光靠看短视频学东西，可能不但学不到真知识，反而变得肤浅固执”。



李卓成觉得，泛知识类短视频之所以受到欢迎，是因为它迎合了人们用碎片化时间学东西的需求，但是看这类短视频时，不该只停留在消费知识的层面，对其内容更不能尽信，“泛知识类短视频应该成为启发受众思考和探索的存在”。