



# 金融活水助力消费添动能



截至2月初

◆ 建设银行已累计承  
发 293 个城市、近 130  
亿元政府消费补贴资金

截至2月末

◆ 工商银行累计投放  
个人消费贷款超 1.7 万亿元  
◆ 农业银行个人消费  
贷款余额较年初增长 169  
亿元

新华社记者 吴雨 任军

日前印发的《提振消费专项  
行动方案》从“强化信贷支持”“强  
化投资对消费的支撑作用”等方  
面,提出不少金融举措。

围绕提振消费,金融管理部门积极行动,金融机构纷纷响应,金融“活水”正持续加码,投入“真金白银”提振消费,为推动经济发展添动能。

**多家银行推出行动方案 助力  
消费政策加速落地**

山东泰安九女峰山脚下的东西门  
村,悠悠青山、漫漫古道、水溪环绕,咖  
啡厅、书吧、民宿坐落其中,吸引着多  
地游客前来休闲观光。



近日,重庆市江北区北滨一路一家4S店的工作人员为消费者介绍购车补  
贴相关政策。 新华社发

## 电子产品“偷”走睡眠,科学助眠怎么做

新华社记者 农冠斌 董瑞丰 黄凯莹

你的睡眠健康吗?

充足睡眠是保障身心健康的重要条件,但在被电子产品包围的现代生活中,不少人面临“睡不着”“睡不醒”“睡不好”等问题。2025年中国睡眠健康调查报告指出,从睡眠质量上来说,经常睡前使用电子产品的群体睡眠质量显著下降。抛开为了睡个好觉而使用的助眠“神器”,要拥有良好睡眠,可以有哪些方法?



被手机“偷”走的睡眠

“半夜不睡,白天崩溃”——这样的窘境困扰着不少职场人群。

中国睡眠研究会等机构发布的2025年中国睡眠健康调查报告显示,我国成人平均睡眠时长为7.06至7.18小时,18岁及以上人群睡眠困扰率为48.5%,且随着年龄的增长,睡眠困扰率逐渐上升。

是什么在“偷”走我们的睡眠?

全国爱卫办日前发布的《睡眠健康核心信息及释义》指出,熬夜,睡前长时间使用电子产品,会对睡眠产生不良影响。青少年睡眠不良主要与学业压力、电子设备的使用以及不规律的作息时间等有关;职业人群睡前尽量不要刷手机。

“忙了一整天,只有睡前这段时间可以自主支配,忍不住放任自己多‘刷’会手机,结果越睡越晚,甚至放下手机了也难以入睡。”接诊过程中,北京大学第六医院睡眠医学中心副主任范鹏经常听到这样的描述。

范鹏说,长期睡前“刷”手机会抑制褪黑素分泌,容易引发“睡眠时相延迟”,表现为夜间亢

奋难以入睡、白天学习工作时容易嗜睡。

广西壮族自治区人民医院睡眠医学科主任赵明告诉记者,“半夜不睡”的患者有的是因为“睡不着”,还有的是“能睡着但睡不好”,表现为睡眠质量差、多梦、醒来感觉疲乏、思绪不宁等。

“入睡困难、睡眠维持困难、早醒等都是睡眠障碍的表现。如果已影响到健康和日常的工作生活,应及时到医疗机构寻求专业帮助。”赵明说。

“缺觉”的影响不容小觑。根据《睡眠健康核心信息及释义》,长期睡眠不良会导致反应迟钝、注意力、记忆力等认知功能下降,学习工作效率降低,还会降低机体免疫力,增加感染性疾病、心脑血管疾病等患病风险。

### 不能迷信助眠“神器”

放下手机还是睡不着?从助眠香薰、助眠音乐、助眠枕头,到睡眠监测手环、经颅微电流刺激助眠仪、脑波共振助眠产品……近年来,人们对助眠产品的需求日益增加。

不过,专家提醒,如果过度依赖这些“助眠神器”,效果可能适得其反。

范鹏表示,对于一些睡眠监测手环显示的“深睡眠不足”“睡眠评分低”等评判,不必过度焦虑。相比医用级多导睡眠监测,手环无法监测脑电波、眼球运动等关键指标,结果可能差异较大。

此外,有的“助眠神器”使用不当会对身体健康造成更大损害。专家提示,癫痫患者或有癫痫家族史的人群应谨慎使用经颅微电流刺激助眠仪等设备,以免使用不当诱发癫痫。

专家还提醒,一些助眠保健品也应正确看待。以近年来的“网红”助眠保健品褪黑素为例,范鹏说,因熬夜、跨时区出差导致的短期睡眠时间相延迟,可服用褪黑素帮助调整作息,但长期服用可能会抑制自身褪黑素分泌,影响自身内分泌平衡。

### 改善睡眠,学会放下、放松、放空

专家提醒,不仅要放下手机,真正改善睡眠的关键在于生活方式的调整。

“总体来讲,睡醒以后应该是‘满血复活’。”世界睡眠学会秘书长、北京大学人民医院睡眠医学科主任韩芳说,良好睡眠常表现为醒来后感到精力充沛、心情愉悦。

这需要良好的生活习惯和适宜的睡眠环境来支持。韩芳建议,可养成规律的睡眠时间,保持适度的体育锻炼,避免久坐,适度晒太阳。运用心理疏导技巧、睡前洗澡泡脚等也有助于改善睡眠。

对于部分失眠患者,范鹏提出,可以按“接纳失眠,调整行为,养成习惯,放松身心”这一总则,逐步改善睡眠状况。

“要试着放下‘今晚一定要睡着的执念’,允

新华社记者 谢希瑶

12天游三省,“慢游”烂漫春日!不久前,2025年京津冀地区首趟银发旅游列车,满载400多名京津冀游客开启美好旅程。今年以来,铁路系统大力增开“银发专列”,一些热门线路甚至一座难求。

眼下,脱口秀、演唱会、舞台剧持续升温,急救培训、AI课程、厨艺缝纫等“夜校”成上班族新宠……人们更愿意为身心体验花钱、向悦己健康付费、给兴趣爱好买单,正是体验消费兴起的生动写照。

政府工作报告提出,释放多样化、差异化消费潜力,推动消费提质升级。其中,“扩大健康、养老、助残、托幼、家政等多元化服务供给”“创新和丰富消费场景,加快数字、绿色、智能等新型消费发展”等多项举措,为体验消费拓宽了路径。

一段时间以来,我国内需不足,特别是消费不振。与此同时,以体验消费为代表的消费潮流,正在成为消费新增长点。

体验消费,相比传统的商品消费,更加注重消费过程中的感受和体验,更加注重情感满足。这一消费潮流的兴起,顺应消费新趋势,激活消费新动力,有望成为提振内需新的发力点。

“体验”打头,是否意味着人们更愿为“感觉”买单?

消费不是无源之水、无本之木,体验消费也并非虚无缥缈的感觉。在体验消费中,消费是一个过程,基础和载体仍然是服务与商品。不同的是,这些商品与服务除了实用价值,还凝聚了文化品质、审美内涵、情绪满足等体验价值。

体验消费背后,是一场深刻的消费转型。

记者发现,身边的年轻人热衷于优惠券点外卖、网购淘“平替”,中年人消费更趋理性,精打细算过日子,实则将省下的钱更多投向个人成长、子女教育。

人们看似分化的消费行为,更加印证了这一趋势:随着我国人均GDP不断攀升,人们的消费需求已从“有没有”转向“好不好”,从商品消费为主转向商品和服务消费并重,更加注重精神和文化需求,进而对消费供给提出更高要求。

打造独特的消费者体验,关键是以人为本。

定制旅行、私厨上门、个性化健身,针对多元需求开展私人定制服务;以旧换新,顺应更绿色、更智能、更健康的生活方式;商超百货进行适老、育婴遛娃、宠物托管等场景化改造……

虽然不同群体消费形式不一,但对于被尊重、被关爱、被理解的消费需求是一致的。越来越多品牌和商家选择沉下去挖掘细分目标市场的消费需求,立起来引领更具人文内涵的价值导向,致力于提供更有温度的商品与服务。

体验是“加分项”,品质和创新则是“必选题”,优质的内容和过硬的产品仍是基石。

体验感固然重要,但消费者不会因为“感觉”而忽视产品的实际用途。比如,购买智能手机,设计和用户体验很重要,但过硬的性能和功能同样关键。《哪吒2》火爆的背后,是4000余人大创、制作成本超5亿元的精心打磨。

当前,各地因地制宜发展新能源生产力,做大做强先进制造业,积极发展现代服务业;更多企业加大技术创新投入,优化关键生产设备、工艺水平;更多行业通过数实融合,撬动质量变革,创新消费场景……千行百业正加快转型升级,以高水平供给提升商品质量、改善客户体验。

也要看到,当前消费环境仍有短板,人们花钱尚有顾虑。

卡里钱没用完,店家跑路了;买了视频网站会员,想看的节目必须再花钱升级权限;套路老年人消费,虚假、夸大宣传保健品疗效……凡此种种,都会为消费者的体验蒙上阴影。

破除堵点痛点,才能更大范围提升消费者的获得感。

新的市场空间还在不断拓展,好的消费体验需要市场和政府“两只手”共同创造、共同呵护。只有不断提供高质量的产品、高品质的服务、高标准的环境,才能让消费者敢消费、愿消费、乐消费,创造可持续的体验价值,激活消费一池春水。

(据新华社北京3月20日电)

△ 3月20日,游客在豫园商城的国潮市集中体验手作香囊。 新华社发



**体验消费兴起,人们更愿为「感觉」买单吗**

许失眠存在。”范鹏说,需要保持合理的睡眠期望,不把所有的问题都归咎于失眠,不因为一晚没睡好就产生焦虑情绪。

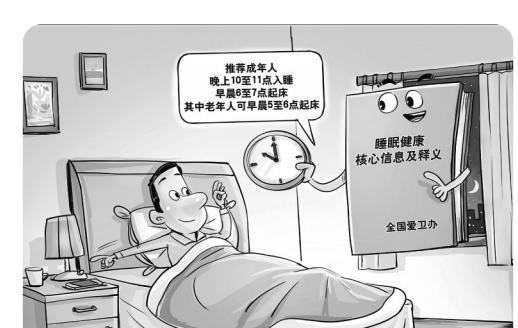
同时,要放松身心,顺其自然进入睡眠状态,可以尝试正念冥想、腹式呼吸、身体扫描等放松方法。

此外,需要创造宽松的环境,卧室环境应安静舒适。根据个人的习惯保持适宜的光线强度、室内温度、空气湿度等,经常开窗通风。床垫宜相对坚实,不要过度松软塌陷,枕头高矮适中。

还有一些可能受高血压、糖尿病等慢性疾病困扰的睡眠障碍患者,需要及时找到影响睡眠的“病根子”。

世界睡眠日来临之际,让我们一起通过科学方法,学会放下、放松、放空,睡个好觉。

(新华社南宁3月20日电)



新华社发 王鹏 作