

无梦才是好睡眠吗



当下，睡眠健康已成为公众关注的热点话题。不少人认为，做梦代表大脑一直在工作，没有得到休息，只有“一觉到天亮、完全无梦”才算睡好了。北京大学第六医院主任医师孙伟近日在接受记者采访时表示，这是一个常见且易被忽视的认知误区。

孙伟解释，做梦是人体正常的生理现象。人们在整夜睡眠中，会经历多次梦境，只是大部分梦境不会被记住。值得注意的是，做梦不仅不会损害睡眠质量，反而是大脑在睡眠中处理信息、维持正常运转的重要标志。

孙伟进一步介绍，做梦对人体有着多重积极作用：一是巩固记忆，梦境会对白天的经历与情感记忆进行筛选、巩固和重新激活，助力记忆稳定；二是调节情绪，帮助大脑消化日间产生的负面情绪，缓解心理压力，维持心理健康；三是整合认知，梦境是大脑整合新旧信息的主观体验，这一过程对提升学习能力、激发创造力至关重要。

“真正影响睡眠质量的并非做梦本身，而是频繁的噩梦。”孙伟提醒，噩梦是指令人恐惧、能将人从睡眠中惊醒的梦境，这种突然惊醒会破坏睡眠的连续性，直接导致睡眠质量下降。长期被噩梦困扰，还可能引发焦虑、抑郁等情绪问题，

进一步加重心理负担，形成恶性循环。

什么是优质睡眠？孙伟介绍，根据睡眠分期规范，成年人的深睡眠占整夜睡眠的比例为13%至23%。这意味着，若成年人每晚睡眠时间为6小时至7小时，整夜深睡眠达到50分钟左右即属于正常范围。同时他强调，随着年龄增长，深睡眠比例会自然逐渐减少，这是正常的生理变化，无需过度担忧。

近年来，睡眠障碍正呈现出年轻化的趋势，不仅困扰人们的正常生活和工作，也会导致躯体及心理疾病的加剧。长期“睡不好”绝非小事，不仅白天精神涣散、情绪易怒、工作效率下降，更会悄然推升高血压、糖尿病等慢性病风险，甚至与焦虑、抑郁相互作用形成恶性循环。

如何才能拥有优质睡眠？孙伟建议从培养健康睡眠习惯入手增加深睡眠。如作息时间尽量规律，日间增加光照，适当进行体育运动，下午以后限制茶和咖啡等兴奋性饮料的摄入等。“最重要的是让身心放松下来。”孙伟推荐“渐进式放松练习”方法：平躺在床上，轻轻闭上眼睛，先做几个深呼吸，然后把注意力带到头顶，在意念中想象从头到脚，每个部位都放松一遍，有助于让人更好地进入深睡眠。

据《经济日报》

一些收费数字服务和消费者玩起“躲猫猫”

律师：应严厉打击

“我只想修一张图，平台却要求至少花28元买一周会员。”4月3日，来自北京的小周告诉记者，最近，她正在求职，在某国企的招聘中，报名需要上传一张白底证件照，由于手中只有蓝底证件照，小周打算用修图软件加工一下，没想到却陷入“免费修图”的陷阱。

顺着一条“在线免费修图”的广告，小周点开一个网页。然而，当她上传图片并转换背景色后，生成的证件照却十分模糊，还带有网站水印，无法达到报名要求。小周尝试点击“高清画质”，页面却直接弹出了支付选项。“原来免费只是个幌子，要想清晰的图片必须购买会员。”她无奈地说。

记者调查发现，从网购到观影，从出行到办公，各种以“免费”“低价”为噱头，实则需要付费、附加消费的数字服务并不少见。

来自辽宁大连的王女士告诉记者，自己4月初想去广西桂林旅游，在线上平台购买机票时却遇到了重重套路。她表示，在报价页面，平台置顶推荐的两个选项标价最低，均为1060元。但当她填写好信息进入支付页面时，其中一个1060元的选项票价却变成了1178元。王女士仔细检查后发现，除了机建、燃油费外，票价中还附加了48元的“全能保障”，涵盖延误补贴、接送机券、影音会员等权益，且无法取消。王女士随即点击另一个订票

选项，由于捆绑附加了40元的航空延误险、意外险，机票价格变为了1170元。

经过一番比对，王女士最终发现，该平台上真正的1060元低价机票，被藏于页面“其他价格”的下拉框中，十分隐蔽。

在黑猫投诉平台上，有不少消费者对类似的搭售行为进行投诉。有消费者分期付款购买手机，还款时金额不对，细查才发现买手机的同时还“买”了一张超市礼品卡；有消费者在电视上开通“少儿影音包月”服务，付费后才发现自己还为“电竞加速”服务买了单……

“这种‘强制绑定’扰乱了市场秩序，侵蚀了交易信任。”北京盈善律师事务所律师张清鑫表示，根据电子商务法，电子商务经营者搭售商品或者服务，应当以显著方式提请消费者注意。根据消费者权益保护法，经营者不得强制或者变相强制消费者购买商品或者接受服务。将搭售设为默认选项，或将其隐于流程末端、用小字显示，已然违反了相关规定，侵犯了消费者的知情权、自主选择权和公平交易权。

张清鑫建议，进一步细化相关法规中关于“显著提示”“变相强制”的认定标准，同时畅通投诉举报渠道，严厉打击隐形收费、捆绑销售等经营行为，引导行业公平竞争、健康发展。

据《工人日报》

“我的游戏账号，孩子能继承吗？”

专家建议玩家做好“数字遗产清单”
目前相关法律法规正在逐渐完善



近日，中华遗嘱库收到了一个特殊的咨询电话。江苏一名35岁的工厂负责人询问，他在一款游戏里氪金了60多万元，如何把这个账号遗留给后代。这引发了记者的好奇：现在很多人在游戏里氪了不少钱，他们对这些资产，打算如何处理？

游戏账号可是真金白银

微商冯先生玩一款游戏六个月，今年3月，他氪了3480元。3480元在这款游戏里连门槛都算不上。据玩家流传的说法：氪10万+离爽玩还有距离，氪20万+才有初步体验，氪50万+才能真正爽玩。中后期，氪不到100万元都是被动挨打。而这款游戏最顶级的追求——“金色地球”。想要获得它则需要3.75亿积分，约合486万元。

在高端玩家圈子里，账号交易十分活跃。这些高战力账号动辄卖到几十万元甚至上百万元。可交易，就意味着具备财产属性——也就绕不开继承问题。

而这些天价账号并非有价无市。2025年中国游戏账号交易市场规模达6.9亿元。2025年4月，《梦三国2》一个“至尊11”账号在阿里拍卖上以21.3万元成交。

不少玩家直言想不到

记者街头采访了28位年轻玩家，发现一个耐人寻味的现象：几乎所有人在谈及游戏“账号继承”时，第一反应都是“没想到”，但追问下去，又都认为“应该能继承”。

“如果我不在了，账号就跟我一起走吧。”一位在《和平精英》氪了五六万元的玩家半开玩笑地说。但旋即他又改口：“哎呀，这个账号现在值200万元

哪，让我再想想。”

一位在《明日之后》氪了三四千元的玩家说，不会刻意传给后代，“除非他们想继承我的回忆”。超七成氪金不到五万元的受访者表示会考虑传承，但更看重情感价值；而一旦氪金超过十万元，传承问题就会被认真对待。

做好“数字遗产清单”

那么，你充了上百万元的账号，法律上到底属于谁？

记者查阅多家平台用户协议，《腾讯游戏许可及服务协议》明确写道：“游戏账号……其所有权属于腾讯。”你只是被“授权使用”。

但《民法典》第127条规定，虚拟财产属于合法遗产。中华遗嘱库广东项目负责人杨娟指出，只要是通过合法途径、真金白银获得的账号和装备，就具备完整财产属性，属于可继承的数字遗产。

然而，法律缺乏具体操作规范。此外，虚拟财产价值波动大、缺乏统一评估标准，技术上也面临密码、人脸识别等壁垒。大量数字遗产案件因法律空白与技术障碍久拖不决。此外，伦理层面有保护隐私的考量。

那么充了60万元的游戏账号，死后能留给儿子吗？

杨娟强调了三个关键：第一，信息必须精准——不能写“所有游戏账号归XX继承”，而要明确游戏平台、ID、登录密码、绑定手机。第二，提前了解平台规则。第三，动态更新遗嘱——账号价值大幅变动时要及时修改。

她建议玩家做好“数字遗产清单”，选择了解游戏的继承人，高价值账号可委托专业机构协助办理。

据《扬子晚报》