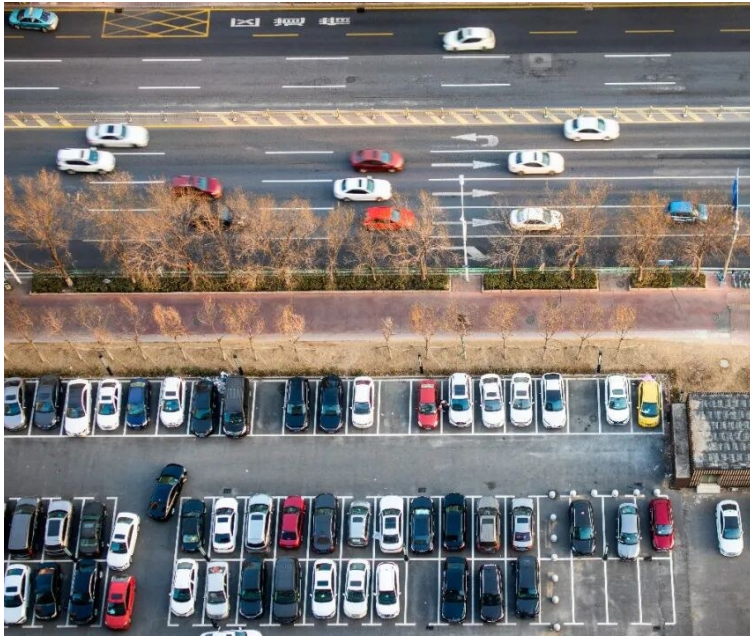


多地优化政策

停车61分钟,再不能按2小时收费了



停车多待了一分钟,却要向上取整多付半个钟甚至一个钟的停车费……这种“向上取整”的收费方式,让许多车主苦不堪言。今年开始,全国多地对道路、公共停车场的停车收费进行了下调,延长了免费停车时长,降低了收费标准,还开始推行以分钟为单位的精准计费。

最近,浙江杭州的一位车主发现,家门口的公共停车场从原来“向上取整”已经开始改为按分钟收费。“这个挺好的,停多少分钟就收多少钱。好多停车场,停了两小时多几分钟,就要按照多停一小时来收费。”

运营该停车场的工作人员表示,公司旗下的3个停车场都参与了停车收费政策改革试点,车主对这个计费方式纷纷好评。

上海市发展改革委日前发布公告,对上海市道路停车收费政策优化方案公开征求意见。优化方案拟规定,车辆在上海市道路停车场(同一路段内)停放时长

15分钟(含)以内免费,超出15分钟的,自开始停放时间起计费;单台车辆在全市范围内每自然日可享受2次短时免费停车。

方案发布后,不少市民都认为,新规对临时停车办事十分友好,让车主开车更灵活、办事更方便。

对比新旧收费标准可以发现,此次收费标准调整体现了政府部门通过价格杠杆调节停车资源,鼓励发展街边经济、夜间经济的政策考量。今年以来,江西南昌、湖南长沙等地都已出台相关政策,优化城市道路停车管理细则。

北京交通大学北京综合交通发展研究院教授郑翔表示,我国城市道路停车收费管理,正在从先收费后服务的粗放模式,向时停时付的精准化运营模式转型。这背后其实是消费者权益保护规则、智慧停车技术能力与城市治理逻辑的共同升级。

据人民日报微信公众号

夏季怎样午休更科学

夏季天气炎热,人容易疲惫犯困。一场午间小憩,能为身心带来片刻舒缓。然而,对于午睡,许多人心存疑惑:午睡时长应如何把握?趴在桌上睡能否解乏?为何有时午睡后反而更疲惫?针对这些问题,科技日报记者采访了相关专家。

北部战区总医院精神心理科主治医师黄鸿飞指出,午睡能够显著提升注意力与警觉度,调节情绪,减少易怒、冲动和情绪耗竭感。除此之外,午睡还可以降低交感神经兴奋度,让心率平缓下降、血压保持平稳,缓解日间应激压力,从而降低罹患冠心病等疾病的概率。

然而,午睡的益处是建立在科学时长之上的,不同年龄段需求差异明显。黄鸿飞介绍,学龄前儿童需要较长午睡时间以助力大脑发育,青少年和成年人以20分钟至30分钟为宜,老年人夜间睡眠较浅,午睡应严格控制在15分钟至30分钟。“成年人午睡不宜过久或过晚,否则容易干扰夜间睡眠,得不偿失。”他说。

山西白求恩医院神经内科副主任医师任刚补充说,并非所有人都必须午睡。夜间睡眠充足、白天精力充沛者完全可以不睡。如果夜间睡眠不足、白天困意明显,适度午睡是必要的,但必须严格控制时长,避免进入深睡眠。“午睡过长会使夜间睡眠碎片化,这是导致高血压、心血管疾病的重要危险因素。”他说。

对于午睡后反而更累的现象,任刚解释,一旦午睡超过30分钟,很容易进入深度睡眠,此时若被闹钟或外界突然唤醒,大脑无法快速切换到清醒状态,就会出现头晕、昏沉、乏力等不适。除此之外,午睡时间过晚(如下午3点以后)、午餐过饱过油、趴桌睡压迫神经等,也是导致午睡后更乏力的常见诱因。

任刚建议,午睡宜遵循“饭后适当活动再躺下”的原则,例如饭后散步半小时再小睡,或吃完饭20分钟后午睡。此外,通过聆听引导音频进入深度放松状态,也能达到缓解压力、提升注意力的效果。据《科技日报》

AI“一键生成”最优高考志愿?专家:盲目依赖恐有滑档风险

高考分数公布在即,志愿填报成了考生家庭的“头等大事”。面对复杂的录取规则,不少家长选择求助人工智能工具,花几百元买张“志愿填报卡”,甚至想用算法一键生成“最优方案”。这靠谱吗?

当前,市面上有专门面向高招场景的志愿填报系统,这类工具依托大数据,可快速完成院校筛选、分数匹配、志愿方案生成,提升信息整理效率。

在高考成绩公布前的这段时间,很多家长都选择花钱购买志愿填报服务,认为专业的更稳妥。但是不少指导考生填报志愿的老师都提醒,高价服务不等于精准服务,市面上部分机构利用家长焦虑夸大宣传,服务质量参差不齐,AI志愿填报服务受数据更新、算法逻辑等因素影响,盲目依赖AI工具,很容易出现填报失误。

专家们指出,这些数据从时效

上来讲有很大的滞后性。现在用的几个比较多的AI软件,大家都在用。所以相同成绩的同学,给他们的建议基本雷同。在具体填报的时候,反而会更容易造成志愿“扎堆”,从而发生滑档、退档的情况。

AI提供的免费或者付费服务是否还能用于高考志愿填报?专家建议可以合理利用官方AI工具提升信息搜集效率,但务必要结合自身实际科学规划。今年,全新升级的教育部“阳光志愿”信息服务系统,以及各省级教育考试院推出的志愿辅助平台,均为公益免费渠道。

“一定要注意数据来源的权威性,如果你都丢给AI,它可能更多是比较范式的一个数据参考。这里真正做决策权的一定是人本身。”北京化工大学招生办公室主任李庆说。

据中央广播电视总台中国之声

上班追球连轴转?请查收这份世界杯“熬夜不遭罪”攻略



2026美加墨世界杯开赛,因北美时差原因,多数重磅焦点赛事都集中在北京时间的深夜及清晨。国内球迷们一边要面对凌晨绝杀、点球大战的赛事诱惑,一边要面临胃胀反酸、通宵失眠、晨起乏力的身体反噬。

每届世界杯期间,睡眠紊乱、急性肠胃炎、痛风、情绪性高血压就诊人数都会明显上涨,大部分是25至40岁需要次日上班的球迷。

看球、上班“连轴转”,如何才能降低熬夜损害?针对深夜场、清晨场两种主流观赛时间,本文分场景给出上班族健康观赛实操方法,不影响白天工作,轻松做到畅快看球、确保健康两不误。

深夜场(0点-5点观赛,清晨正常上班)

赛前短时小憩。赛前一小时闭眼眯一会儿即可,千万别睡沉。深度睡眠被突然叫醒,会头昏脑涨,赛后更容易失眠,也不用刻意提前早睡打乱睡意。

赛后快速入眠。观赛调低屏幕亮度、开室内暖光,减少蓝光影响睡

意。赛后立刻关掉赛事短视频、社群讨论,别反复回想比赛情绪。推荐4-7-8呼吸法(鼻吸4秒、屏息7秒、嘴慢呼8秒),不用死板卡秒,放慢呼吸平复心情即可。

白天补觉别搞错。坐车累了闭眼养神就行,不要在车上睡着。车辆颠簸、光线忽明忽暗,坐姿蜷缩,大脑没法深度休息,睡醒反而头昏疲惫。短途只放松不睡觉;长途可垫U型枕小眯几分钟;真正解乏只靠办公室午休。

清晨场(清晨6点观赛)

看完比赛后拉开窗帘,在自然光下简单活动片刻,快速调整状态。白天少喝浓茶、功能性饮料,避免夜间神经持续兴奋。

周末别忘把生物钟复位。周五、周六如果连续熬夜两天,那么周日晚上9点起关闭所有电子设备,室内保持昏暗环境,提前闭目休息。仅需一晚,就能把紊乱的作息调回正常。

专家提醒,喝酒助眠、白天久睡补觉,是球迷最容易踩的误区。体检放松≠身体修复,只会悄悄透支精力。据《北京青年报》