

3平方米,如何睡得好? 2小时,去哪儿放松? “午休经济”成消费新风口

上班时中午没地儿睡,你会怎么办? 你是否会把眼罩、午睡枕、折叠床等“午睡神器”搬到办公室,甚至走进专门针对上班族的“午睡吧”“共享睡眠舱”呢?

午休时间不想睡又会怎么打发? 你是否会通过午休时间选择美容、健身等消费活动,享受商家专门针对午休推出的个性化服务和促销优惠?

如今,在大中城市,越来越多的上班族利用午休时间健身美容,并把眼罩、午睡枕、折叠床等“午睡神器”装进购物车。与此同时,午间消费的情然兴起也促使商家转变思路,迎难而上,尤其是不少商家开始选择在中午时段促销,午间消费已经开始成为新的消费热点和市场潜力巨大的蛋糕。

1 3平方米,如何睡得好?

白领石女士一直有午休的习惯,最近她刚刚网购了一款“午睡枕”,枕头形状像一个大写的“L”型,下部留出了约8厘米高的空隙,正好可以把手臂放在留空的位置,“这样可以缓解手臂压力,趴在办公桌上午睡再也不用怕手麻了。”

石女士的办公场所是传统的“格子间”,每个员工的个人办公空间不到3平方米,有限的空间并不允许支床睡觉,于是各种“午睡神器”在同事之间被相互“种草”。“有同事把办公椅换成了可以调节靠背角度的午睡椅,还有的买了防光眼罩和降噪耳机。”

记者在某电商购物网站上搜索“午睡枕”发现,有超过500个品牌的82万余件商品。多件商品月销过万件,价格在数十元到数百元不等。而在线下商场,各种原本被标注成“户外用品”的折叠床、折叠椅,开始被“开发”成办公室午休产品系列,受到消费者广泛欢迎。

2017年,一款旨在解决办公室白领午休问题的“共享睡眠舱”曾在北京、上海、成都等地的写字楼内出现。“共享睡眠舱”分为上下铺,每个舱位内部长约1.8米,宽约80厘米,刚好容纳一个人入睡,使用者可以通过扫描二维码入舱休息。

此外,舱内还装有阅读灯、睡眠蓝光灯,提供USB接口、电源插头、免费WiFi以及一次性床上用品等产品和服务。据了解,“共享休息舱”的收费标准为,在11时至14时的高峰期,每半小时10元,其余时间每半小时6元,每天最高58元封顶。但因产品可能存在消防隐患,目前提供该项服务的公司已将所有产品召回升级改造。

工作时间吨儿在一些国家已发展成价值不菲的产业。麦肯锡曾在报告中指出,美国睡眠行业2017年估值为300亿至400亿美元,并且持续增长,几乎没有任何放缓的迹象。

2 2小时,去哪儿放松?

一般认为,午休经济是指市民利用中午休息时间午睡美容、健身,或参加其他自己感兴趣的活动的,从而为商家带来的经济利润。

午间健身、午间美容、午间购物、午间电影院……采访中,多位上班族向记者表示,他们的午休时间不只是睡觉,还有其他以放松身心为目的的消费方式和渠道。午间消费涉及餐饮、休闲、文化等多个行业,许多商家也专门针对午休时间,推出促销、优惠举措,并为消费者提供个性化服务,让中午的生意不再难做。

据调查,上班族的午休时间大约在2小时左右,在午休消费项目的选择上,价格和便利性成为他们的主要考虑因素。

“单位的食堂天天吃会腻,餐厅的午餐一般都有折扣,适合我们这种上班族偶尔改善一下伙食。”虽然公司有食堂,但白领罗昕经常和同事步行十分钟,到单位附近的商场吃午饭。

记者注意到,不只是快餐店,一些普通的餐厅也会推出工作日优惠套餐,或者适合1至2人食用的小份菜品。

北京市朝阳区一家美容美发店的销售经理告诉记者,工作日午休时段已经成为继双休日之后的护理服务预订高峰。“现在很多顾客都利用中午的两个小时来做面部护理、洗头、按摩,再顺便睡个午觉,时间刚刚好,也不用占用下班回家陪伴家人的时间。”

一些健身房也会在午休时段,安排瑜伽、有氧舞蹈等健身课程,受到不少女性职工的欢迎,不少影院也推出了午间电影院。

那么,如果上班地点附近没有适合休闲逛街的场所怎么办? 记者发现,随着电商平台的快速发展,越来越多的人通过网购来满足自己的“购物消费欲”。据淘数据数据显示,工作日的上午11时到下午13时,以及21时到23时成为了平台的浏览高峰。因此,许多商家也开始重视互联网移动端在中午时段的广告投放。在微信、微信朋友圈等社交媒体上,许多商家也会选择在中午时段投放新品发布广告或举行“秒杀”促销活动。

3 合理安排午休受关注

今年3月,武汉的一家公司曾对员工提出午休的要求,引起外界关注。该公司负责人表示,中午员工们喜欢玩手机,下午上班时常常无精打采,采取这种方式也是为了保证大家能有充足的睡眠和休息。

美国兰德智库公司2016年的一份报告称,睡眠不足会导致死亡风险升高,工作效率下降。

而英国赫特福德郡大学一项研究实验表明,不超过半小时的午睡,可以保持精力旺盛,提高工作效率。

近年来,越来越多的企业意识到员工疲劳往往会导致工作效率下降,这些企业在工作场所设置睡眠设施和午休区域的意愿正在上升。麦肯锡2017年的一项调查就发现,70%的受访领导者认为,除了时间管理和沟通技巧培训外,企业还应该为员工开展“睡眠管理”培训。

在日本,还有公司向员工提供“睡眠奖金”。

在上海一家大型国企工作的高女士表示,她所在的办公楼中每层都会分别设置男女休息区,休息区内备有长沙发,也有足够的空间供员工在里面试支床午睡。高女士告诉记者,她所在的企业还有一项不成文的规定:每到午休时间,同事们会自觉调暗办公室的照明灯,不谈工作,减少走动。

对于那些没有午睡习惯的员工,企业内部健身房成为他们时常光顾的场所。根据一份关于白领健康指数的报告显示,在企业健康管理举措中,提供健身卡等促进员工体育锻炼的福利最受欢迎,甚至超过了实行弹性工作制、提供体检和疾病筛查等选项。值得一提的是,为吸引人才也为员工健康考虑,如今,企业健身房几乎已成为了大型国企、上市公司、互联网企业的福利标配。

(据工人日报)

制图:胡兴鑫

交房公告

尊敬的置信·逸都花园二期业主:

由我公司开发的置信·逸都花园二期项目已达到交房标准,特定1栋、5栋、15栋集中交房时间为2019年9月30日,6栋、7栋、8栋、9栋集中交房时间为2019年10月1日;2栋、3栋、4栋集中交房时间为2019年10月2日;交房地点:置信·逸都花园营销中心;请携带相关资料办理交房手续。

株洲嘉合伟业投资开发有限公司
2019年9月20日

“美丽河湖”“最美民间河长”“优秀护河员” 这三项评选,请您来投票

本报讯(记者 戴凇 通讯员 张小季 实习生 罗维)根据省河长办统一部署,我市在全市范围内开展“美丽河湖”“最美民间河长”“优秀护河员”评选活动。记者昨日从市河长办了解到,活动已正式进入投票阶段。

通过评选营造氛围

市河长办相关负责人介绍,近年来,我市坚持生态优先绿色发展理念,按照省总河长令要求,以保护水资源、防治水污染、治理水环境、修复水生态为主要任务,在全市全面推行河长制,推进河湖治理保护。河长制实施两年多来,河湖环境明显改善,也涌现出了一批热心公益的民间河长和一批尽职尽责的优秀护河员。为此,我市也启动了相关评选活动,旨在广泛宣传河长制的创新举措和典型事迹,营造全社会积极参与河湖管护、推进生态文明建设的浓厚氛围。

三个奖项已有初选名单

据了解,9月上旬,市河长办已联合我市多家媒体组织初审,初选“美丽河湖”15条、“最美民间河长”15名、“优秀护河员”15名。

入围“美丽河湖”的分别为:茶陵东阳湖、茶陵县洙水、醴陵市渌江城区段、醴陵市大障河、醴陵市新龙江、炎陵县斜滩水、攸县珠丽江、涿口区涑江、芦淞区大京水库、芦淞区枫溪港、荷塘区仙女湖(石塘水库)、石峰区霞湾港、天元区湘江群丰镇段、天元区杨柳湖、云龙示范区龙母河。

入围“最美民间河长”的分别为:陈志平、段运喜、赖伏建、刘建国、刘中花、马新加、肖运秋、谢桂兵、易天葵、殷建如、袁根良、张本孝、张纪湘、张水云、朱小毛。

入围“优秀护河员”的分别为:陈和平、陈石红、冯水辉、胡会平、廖玉其、彭文四、谭生育、言朝云、杨定云、杨再平、曾维勇、张斌、周勃然、朱品华、朱水初。

投票从9月18日起至2019年9月28日。市民可进入“株洲市创建办”微信公众号进行投票(每人每天可投5票)。或进入株洲新闻网、株洲市水利局网站进行投票(每个IP每天可投3票)http://special.zznews.gov.cn/190918/index.shtml。

相关新闻

“守护美丽河湖”微视频公益大赛邀您参与

本报讯(记者 戴凇 通讯员 张小季 实习生 罗维)记者从市河长办了解到,由水利部河长办指导、中国水利水电出版传媒集团有限公司、水利部宣传教育中心主办的“守护美丽河湖”微视频公益大赛已经启动,面向全社会个人、团队和企事业单位征集作品。活动截止日期为2019年10月18日。

据了解,此次大赛旨在以视频为媒介,宣传和普及河(湖)长制政策及相关知识,讲好河湖故事,展现生态建设成就,激励全社会把守护“河畅、水清、岸绿”的美丽河湖作为行动自觉,形成人与自然和谐发展的河湖生态新格局。

此次征集主题包括:(1)人物故事。主要讲述尽职尽责的河(湖)长故事,传播生态文明价值观,践行新时代水利改革发展总基调,弘扬新时代水利精神。(2)创新案例。即结合当地落实中央相关政策举措,展示各地推行河(湖)长制的创新实践,为推动河湖管理提供经验和借鉴。(3)人文风情。主要讲述河湖沿岸的人文风情和神话传说,倡导和推动人水和谐共生。(4)家乡河湖。宣传河湖治理最新成就,展现家乡最美河湖。

其中纪实类视频,要求以真实生活为创作素材,以真人真事为表现对象;剧情类视频,要求运用影像手段演绎生动故事,可以从现实生活中取材,也可改编、再创作;另外,还有动画类视频,可运用二维或三维等多媒体技术手段创作。

参赛者可将作品及相关信息,发送至大赛邮箱 shmlhb@163.com,或扫描二维码参加活动。



▲一江碧水绕新城 记者 戴凇 摄

中秋夜有人开电鱼船电鱼 志愿者联手,来了个人赃并获

本报讯(记者 戴凇 通讯员 益湘)即便在中秋佳节,仍有不法分子铤而走险,从事电鱼活动。9月14日,在群众举报下,志愿者在攸县渌水河成功抓获电鱼者。

据攸县当地志愿者介绍,9月13日晚上11时,有钓鱼爱好者向他们举报,称攸县渌水河有人使用电鱼船电鱼,协会4位志愿者随即赶到电鱼船停靠点蹲守。

直到9月14日凌晨3时40分,远处河面终于传来马达的声响,果然,不一会电鱼船就开始靠岸。正当电鱼人把非法捕捞工具和鱼获物装车准备离开时,几位志愿者大喝一声,马上将电鱼人拦下,来了个人赃并获。

随后,志愿者立即拨打了110报警,同时联系上攸县渔政,以及谭桥街道办。民警赶到现场后,将电鱼人、非法捕捞设备、电鱼船带到当地派出所。由于现场没有称重设备,为防止鱼儿大面积死亡,大家在清点鱼获物品种后,将活鱼现场放生,将死鱼送至敬老院。据估算,鱼获物大约八十斤,所幸没有受保护鱼类。

志愿者介绍,此次蹲点抓获的嫌疑人,为经常在这一带从事非法捕捞的惯犯。不久前,其雇请来电鱼的违法人员也曾被志愿者抓获过。

非法电鱼船遭举报 船主弃船逃跑

本报讯(记者 戴凇 通讯员 益湘)9月11日,醴陵渔政站工作人员查获一艘非法捕捞船只,并依法处理了非法设备和放生非法渔获物。

据了解,9月11日,有醴陵钓鱼者向醴陵中心渔政站举报,有人在铁河嘉树段非法捕捞,负责人收到信息后立即联络警方共同出击。

非法捕捞嫌疑人发现执法人员到来,为逃避法律严惩,丢下渔获物和非法捕捞设备仓惶而逃。随后,执法人员依法处理了电鱼设备,还将查获的30余公斤渔获物予以当场放生。

目前,此案还在进一步调查中。