

□“行道树被‘掐脖’ 何时可松绑”追踪

福州市区 仍有多棵行道树未松绑

记者探访其他“掐脖”树,不同路段的行道树归属不同单位管养

■海都记者 陈逸之/文 毛朝青/图

近日,海都报刊发《行道树被“掐脖” 何时可松绑》(详见本报3月18日A06版)一文后,引发市民和网友的广泛议论。有的认为,看到树干被环形箍“掐脖”,十分心疼;还有的报料称,在鼓楼区营迹路、温泉路,晋安区紫阳地铁站等地,也有类似情况。

针对这一情况,有位网友特意写了一首打油诗:“防护本无错,关键常巡查;铁箍若腰带,适时应调换。”

园林部门: 一旦发现“掐脖”树,立即派人“松绑”

近两天来,记者走访了市民报料的几个地点。

在鼓楼区营迹路上,有三棵被防护架支撑的行道树,防护架环形箍的大小较为合适,没有嵌进树干。

鼓楼区温泉路上,几棵行道树同样存在被“掐脖”的情况。而在晋安区紫阳地铁站周边路段,多棵行道树的树干被防护架环形箍“掐脖”,勒出深深的痕迹。

就此现象,记者联系了福州市园林中心绿化处。工作人员询问“掐脖”树所在的具体地点后回复,目前紫阳地铁站所在地福马路的绿化管养权,归属于福州城乡建设发展总公司,还未移交给绿化处;温泉路确为绿化处管养范围,温泉路的树大多是已扎根长成的树,不需要防护架,有防护架的可能是新移植过来的。

记者强调,温泉路部分行道树的环形箍已嵌入树干,工作人员表示,将派人前往现场查看具体情况,一旦发现“掐脖”树,将立刻做“松绑”处理。



福马路绿化带上的行道树,已将铁皮绷断



紫阳地铁站附近的“掐脖”树

建设单位: 需确认管养权归属情况 截至记者发稿时仍未答复

那么,管理部门对行道树的日常防护是如何监管的呢?

上述工作人员告诉记者,不同街道的行道树,根据具体情况,归属不同单位负责管养。比如,尚在建设的地段,其附近的行道树,属于该地段的负责单位管养;建设全部完成并验收通过后,负责单位需要对行道树再管养一年,之后由绿化处对其进行验收,合格后才接手管养权。

由于绿化处接受管养权时,树木基本已经长成,除了特殊情况,一般不需要防护架,因此绿化处会在接手管养前,让负责单位拆除防护架。此后,绿化处每一两年会组织巡查。“市民如果看到不合理的防护架,可以向我们反映,我们会对管养范围内的树木及时进行处理。”

随后,记者与福州城乡建设发展总公司办公室取得了联系,说明了福马路紫阳地铁站的行道树被“掐脖”情况。工作人员称,需要确认其绿化管养权,假如仍属于公司,他们会告知有关项目负责人,让其组织人员进行处理。

记者询问平时如何对属于公司管养的行道树进行维护时,该工作人员表示,具体情况需向业务部门了解,稍后会让相关负责人联系记者。但截至昨晚9时记者截稿前,该公司尚未有人联系海都记者。

年轻人为什么不好好睡觉?

昨天是世界睡眠日,我们来聊一聊有关睡眠的一些事



■海都记者 林涓 实习生 林叶清

3月21日是世界睡眠日,昨夜,你早睡了吗?

不知不觉中,“熬夜”似乎成了当代年轻人的代名词。“用最贵的护肤品,熬最深的夜”,是当今不少年轻人的生活写照,“早点睡”渐渐成为一件很难办到的事情。

为什么明知熬夜的危害,许多年轻人还要主动熬夜?年轻人应该如何避免主动熬夜呢?记者近日联系三位熬夜者,了解他们的“不眠之夜”。

“白天忙着工作,夜里处理琐事”

“我习惯回家以后先睡一觉,缓解一下白天的疲惫。”1998年出生的小颖(化名)自上学时期起,就有回家后倒头就睡的习惯,而且一直保持到现在。小颖每次都会睡两三个小时,醒来后已是深夜,“这个时候,我才感觉自己正式下班了”。

起来后,小颖便卸妆洗漱,点一份外卖,然后开始进行她的治愈时光。

“扣除工作和通勤,平时一天没剩下多少时间,所以一些琐碎的事情,我会在晚上休息好后再去做,比如洗衣服、打扫房间等。”小颖说,白天忙着工作,家里很多琐事都来不及做,只好等下班回来后才能完成。

“睡醒后,精神状态恢复得比较好,然后开始享受沉浸式收纳,”小颖认为,在收拾家里的同时,也是在整理自己的心情。“工作占据了我大部分时间,希望可以在深夜做些治愈自己的事情。”

□心理学教授建议

保持元认知,时刻监控自己的行为

为什么现在的年轻人都不好睡觉呢?

福建师范大学心理学学院副教授、硕士生导师吴莹莹表示,首先,每个个体都有自主性,需要存在感。但是白天的学习和工作节奏比较紧张,晚上是相对自由和自主的时间。因此,年轻人常常会选择在晚上做一些喜欢的事情,以满足自己的

需求,缓解白天的压力。但是,在放松过程中,容易陷入“娱乐陷阱”,最典型的就是上网。一方面,商家会利用大数据、使用强化等心理手段,不断给予新刺激,让大家欲罢不能。在这个过程中,不少年轻人容易沉溺,减弱控制力,最终难以自拔,形成熬夜。如果白天的压力特别大,遇到挫折,就

更容易陷入娱乐陷阱,主动熬夜。

吴莹莹建议,避免熬夜,最重要的还是要保持元认知,时刻监控、及时调整自己的行为。可借助外界手段帮助自己,例如:定好闹钟,强制自己在规定时间后停止一切活动,坚持一小段时间后形成良好的生物钟,就会慢慢减少熬夜。

“只有晚上,才是独属于自己的时间”

1999年出生的孟想,工作后才开始有了熬夜的习惯。

“白天要花很多时间去忙工作、社交,要处理生活中各种小事,留给自己支配的只有晚上那几个小时。”孟想觉得,深夜里的自己,才是真

正的自己——戴上耳机,一边听喜欢的音乐,一边夜跑,或者玩喜欢的游戏,不用顾及其他事情。

“这一点时间,真的很宝贵。虽然知道伤身,还是会忍不住去熬夜。”她认为,心理休息与生理上的休息同

样重要。白天,大家都会戴着“面具”生活,只有夜晚才能卸下所有伪装。“生理休息和心理休息都被挤在这一段时间,而心理休息对我来说更急迫,所以在不自觉中就会熬夜,这是我能‘偷’来的一点时间。”

“深夜灵感多,可创作出满意的作品”

有的人熬夜为了愉悦自己,有的人则是为了创作。

“于我而言,夜晚应该是自在的,是脑洞大开的好时机,与其说是熬夜,不如说是在等夜晚的到来。”1996年出生的王德晖从事摄影工作,在他看来,视频制作是主观情感的输出,只有注入更多情感,才能带来更加有深

度的作品,而夜晚的到来,会让他变得更感性,更善于捕捉一些奇思妙想。

“我会在午夜12点以后才去写视频的脚本或文案,深夜里整个人的状态是很放松的,灵感也会更多。”王德晖告诉记者,白天他更多的是去感知生活,处理一些不太需要思考的工作,进入夜