

今天是第26个世界睡眠日,主题为“优质睡眠,美好生活”。

你睡好了吗?

休息权是劳动者的基本权利,睡眠又是人类最基本的生理需求。今年的全国两会上,“工作超8小时闭眼3分钟被辞”案被最高法点名;全国人大代表、住好佳(福建)生态环境科技有限公司环卫项目管理员侯艳梅呼吁:“保洁员休息空间应成公共场所‘标配’”;休而不息、畸形加班文化等话题屡屡成为大家关注的焦点。

在快节奏工作、学习、生活中,睡眠障碍正悄无声息地偷走人们的健康。诚然,牺牲睡眠有各种各样的原因,有的是身不由己的无奈,有的是为了生活奔波的硬扛,有的是藏在深夜里的孤独自处……但睡个好觉不是偷懒,是出发前的蓄势;睡个好觉不是懈怠,是奔赴中的整装;睡个好觉不是“躺平”,是为了迎接更好的自己!

本期我们聚焦一线劳动者的睡眠,呼吁全社会给予他们更多的理解和帮助。



3月18日下午,安徽省淮北市相王广场,外卖骑手在工会驿站小憩。近年来,淮北市总工会为户外劳动者提供多元有效、贴心细致的暖心服务,已建成工会驿站370家,初步形成户外劳动者“15分钟暖心服务圈”。
本报通讯员 张锋 摄



3月19日,河北石家庄,赵佗路街道明珠花苑工会驿站内,外卖骑手利用订单间隙打盹补觉。
本报通讯员 杨磊涛 摄



2021年10月24日上午,广西柳州华乐物流园“司机之家”,两名货运司机打地铺补觉。
本报记者 吴凡 摄

你睡好了吗?



3月4日晚上11时36分,北京一过街天桥上,在雪夜执勤的保安。
本报记者 杨登峰 摄



2023年8月23日下午5时,北京的一处公园内,附近餐厅的工作人员正在长凳上休息。
本报记者 王伟伟 摄



2025年7月10日,北京一停车场内,等候乘客的大巴车司机在货仓内避暑休息。
本报记者 吴凡 摄



2024年8月30日,江苏南京鼓楼区一菜鸟驿站内,工作人员和她的小狗一起午休。
本报记者 刘金梦 摄



2025年7月20日,重庆,一位在路边闭目休息的“棒棒”。“棒棒”是指凭借一根竹棒和绳索,在重庆从事人力搬运工作的劳动者。他们大多来自周边农村,凭着一身力气在重庆的大街小巷揽活,通过自己的劳动挣一份辛苦钱。
本报记者 杨登峰 摄



2024年7月16日,在四川省甘孜藏族自治州康定市折多山川渝1000千伏特高压交流工程线路工程1R060号铁塔组立现场,一名工人躺在石头上午休。川渝1000千伏特高压交流工程线路工程(2标段)全线平均海拔4224米,是连接四川、重庆的电源和负荷中心的电力高速公路。
本报记者 吴凡 摄



2025年6月2日午间,北京的一处绿化带,园林工人正在树荫下乘凉休息。
本报记者 王伟伟 摄



2025年9月21日,江苏南京的一家中医馆内,工作人员正在午休。
本报记者 刘金梦 摄



2023年4月11日,北京新工体建设现场,来自河北邯郸的建筑女工在午休。
本报记者 吴凡 摄



2023年4月13日午间,北京一家房产中介公司的门店内,店员正在午休。
本报记者 王伟伟 摄



2025年8月12日,北京的一处老旧小区内,装修工正在过道中午休。
本报记者 王伟伟 摄



1月21日,北京一快餐店外,外卖骑手在等餐过程中靠窗休息。
本报记者 杨登峰 摄