

# 离婚冷静期实施一年多，减少了冲动型离婚 去年我国离婚登记人数下降43%

## 全国离婚登记去年 减少159.4万对

民政部官网日前公布的《2021年4季度民政统计数据》显示，去年全年213.9万对夫妻完成离婚登记。这一登记量为2020年(373.3万对)的57.3%，少了159.4万对。

更早前的2019年，404.3万对夫妻完成离婚登记，2018年有380.1万对夫妻完成离婚登记，2017年的这项数据为369.3万对。

需要说明的是，相比结婚登记，离婚有民政部门登记离婚和法院判决、调解离婚两种途径，这里统计的是民政部门登记离婚的数据，是离婚总人数的主体。

2021年1月1日《中华人民共和国民法典》正式实施，离婚登记设置30日的“冷静期”。多地此前公布2021年婚姻大数据时，均将离婚登记减少的主要原因归于离婚“冷静期”的实施。

例如，安徽合肥市去年共有16851对夫妻在民政部门办理了离婚。这一数据与2020年同期的34591对相比，降幅超过51%。在民政部门工作人员看来，“冷静期”

民政部最新发布的统计数据  
显示，2021年全年213.9万对夫妻  
完成离婚登记，比2020年(373.3万  
对)下降了约43%。



制度实施是主要原因。

山东滨州市民政局称，“冷静期”实行后，提出离婚申请人数不降反增——2021年全市共受理离婚登记申请9000余件，比“冷静期”实行前离婚登记总量还多。但经过“冷静期”和婚姻家庭辅导服务的介入，最终离婚登记办结量为4690件，远低于前

一年同期量。

记者从株洲市民政局获悉，去年该市受理离婚申请9332对，实际办结5481对，同比降幅近四成。3851对夫妻在“离婚冷静期”后放弃离婚，选择重归于好，离婚登记人数创近10年来最低。

## 离婚冷静期 减少了冲动型离婚

人口专家、广东省人口发展研究院院长董玉整教授分析，实施离婚冷静期制度有积极意义。“以往离婚案例中有一些是冲动型离婚。有人遇到一点鸡毛蒜皮的小事，一言不合就翻脸，所谓没有共同语言，其实经常是双方态度不正确，没有摆正自己的位置，情绪一上来就想冲动离婚。”

董玉整说，“离婚冷静期”给了这个群体缓冲时间，让他们有一定的时间去平复心情、恢复理性思考，避免草率。实践证明，设置好、实施好、使用好离婚冷静期，对于这类离婚者有冷静、反思、后悔、和好的作用，从而减少了冲动型离婚案例。

离婚冷静期制度之外，离婚人数减少还有其他一些因素。董玉整说，结婚人群总量逐渐减少是一个重要因素。数据显

示，2021年21岁—35岁育龄妇女减少约300万人。加上婚龄逐渐推迟，结婚人数逐年下降。此外，新冠肺炎疫情此起彼伏，也影响了人们的婚姻态度。

假离婚买房渠道被堵等因素，对离婚登记人数也产生一定影响。中原地产首席市场分析师张大伟分析，过去一二线城市有不少人为了规避限购政策而办理离婚，但近年来，各地都出台各种举措，堵住了假离婚买房的通道。另外，去年下半年以来，楼市下行明显，买房人群也以刚需为主，假离婚买房的需求也少了很多。

## 10个省份 离婚登记超过10万对

分省份来看，有10个省份离婚登记超过10万对，包括河南、四川、广东、江苏、山东、安徽和河北等。其中，户籍人口第一大省河南离婚登记以15.2万对位居第一。四川14.7万对位居第二，广东14.5万对位居第三。业内人士分析，结婚、离婚登记人数多少，与各地的人口总量尤其是户籍人口总量有较大关联。河南户籍人口最多，因此结婚、离婚登记人数都是全国第一。

据第一财经、澎湃新闻

# 上班族平均睡7.5小时，你拖后腿了吗 北上广深最能熬夜，山东是早睡早起模范

3月19日发布的一份调查报告显示，上班族的每天平均睡眠时长为7.5小时，25%的人群睡眠时间不足6小时，玩手机已成为影响睡眠质量的“罪魁祸首”。这份报告由中国医师协会睡眠医学专业委员会发布，数据来源为2021年50万条睡眠数据及1833份有效问卷，样本年龄覆盖31个省份18岁以上的上班族。

## 25%上班族睡不够6小时

中国医师协会睡眠医学专业委员会主任委员叶京英介绍，这份调查显示，受访上班族平均睡眠时长7.5小时，睡眠时间可以达到8小时以上的只有22%，睡6-8小时的约计53%，不足6小时的有25%。数据显示，35岁以上的上班族睡眠时间随年龄增长逐渐减少。

## 北上广深最能熬夜

这份调查显示，最能熬夜的城市包括北京、上海、深圳及广州，睡眠最晚的是广东省，平均睡觉时间是23:55，睡眠最早的省份是山东省，平均睡觉时间是22:58；起床最早的省份是山东省，平均起床时间为6:58；起床最晚的省份是四川省，平均起床时间为7:50。

## —47%上班族睡眠质量不佳

数据显示，47%上班族反映睡眠质量不佳，仅有30.6%上班族深度睡眠时间达标。此外，问卷表明25%的人群每天夜间打呼噜，有潜在睡眠呼吸暂停风险；睡眠质量不好的上班族中，51.6%表现为记忆力下降，47.8%表现为注意力不集中。

睡眠时间小于6小时人群中，25.5%存在超重，睡眠时间低于6小时上班族中，45%面部肌肤出现问题。

## —这些行业从业人员最缺觉

调查还列举出受睡眠困扰的十大行业：教培从业者、销售人员、服务人员、互联网行业、建筑工人等体力劳动者、医务人员、公务员、金融从业者、创业者、企业管理者。此外，有孩子的上班族，睡眠时长明显低于无孩上班族。

## 专家：要警惕这个“慢性杀手”

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林介绍，睡眠是一种高度保守的生命现象，与生物进化、物种繁衍和个体生存发展等密切相关，睡眠脑功能在正常生命活动及重大疾病发生中都发挥重要作用。



陆林介绍，社会快速发展导致人们的精神压力增加，睡眠-觉醒障碍发生率升高，这与很多精神疾病，如焦虑障碍、抑郁障碍、精神分裂症，脑信息处理异常：如注意力不集中、记忆力下降、决策异常等相关联，更与很多常见慢性疾病如高血压、心肌梗死、痴呆、肥胖、免疫功能失调有着重要关系，因此睡眠-觉醒障碍是不容忽视的“慢性杀手”。

专家介绍，最常见的两种睡眠障碍为失眠障碍和睡眠呼吸障碍，在我国60岁以上的老年人群中，睡眠障碍的发生率约为35.9%，青少年睡眠障碍发生率为26%。

对于睡眠障碍的治疗，陆林表示，目前从事睡眠诊疗的医务工作者多是呼吸科、口腔科、耳鼻咽喉科、精神科等学科的医生，并非睡眠医学专业背景，对睡眠疾病的识别存在一定的偏向性。

他表示，将睡眠医学作为一门独立的学科体系，是保障睡眠医学蓬勃发展的必要途径，应搭建规范化、标准化、整合多维度指标的睡眠相关数据库及研究平台，开创睡眠医学研究的新模式，促进睡眠医学与多学科交叉。

据中新社

## 延伸阅读

# 避免这些误区，睡个好觉

睡得好就是睡够8小时？专家认为，其实睡够四到五个睡眠周期更重要。人的正常睡眠周期分两个时相：正相睡眠(又称慢波睡眠)与异相睡眠(又称快波睡眠)，由浅入深，两者交替出现，交替一次称为一个睡眠周期，然后循环往复，每个周期90—110分钟。专家建议，一般情况下，睡眠时间只要是90分钟的倍数，每晚完成四到五个睡眠周期，就可以极大地改善睡眠质量。

有人怕早晨起不来，经常多定几个闹钟，反复惊醒又睡下，容易陷入“睡眠-觉醒”循环，难以完全清醒，可能导致慢性疲劳。建议闹钟响后一次性起床。

还有人睡眠不好，过分依赖褪黑素。专家介绍，在我国，褪黑素仅被批准用于保健食品生产，不能作为治疗失眠的药物使用。长期服用外源性褪黑素，有可能导致自身褪黑素分泌减少。若是对外源性褪黑素形成依赖，反而会导致睡眠功能紊乱，失眠加重。因此，不建议长期服用。据央视

自3月15日起，《最高人民法院关于审理网络消费纠纷案件适用法律若干问题的规定(一)》正式施行。

司法解释第一条开宗明义，直接宣告五类屡禁不绝的“霸王条款”无效，包括收货人签收商品即视为认可商品质量符合约定；电商平台企业依法应承担的责任一概由平台内电商承担；电商享有单方解释权或最终解释权；排除或限制消费者寻求法律救济的权利；其他排除或限制消费者权利、减轻或免除电商责任、加重消费者责任等不公平不合理的内容。

中国农业大学法学院教授刘俊海说，鉴于网络世界中的霸王条款五花八门，第五类的兜底条款有足够的威慑力，有助于打击网络消费中各类滥用格式条款、破坏公序良俗的行为。

消费者网购再遇到电商不公平不合理 的“霸王条款”时，可以理直气壮地说“不”。

此外，司法解释明确，电子商务经营者不得以商品已拆封为由，主张不适用七日无理由退货制度，以虚构交易、虚构点击量、编造用户评价等方式进行虚假宣传的合同无效等，引导市场主体规范经营。

近年来，网络直播电商发展迅速，直播间销售推广食品较为普遍，包括预包装食品和散装食品，还有些家庭作坊制作的食品。根据食品安全法的规定，入网食品经营者依法应当取得许可证的，平台提供者应当审查其许可证。

“如果直播营销平台不能对食品经营者的资质把好关，消费者面临食品安全隐患的风险会大大增加。”最高法民一庭副庭长刘敏表示，司法解释规定，网络直播营销平台对网络直播间的食品经营资质未尽到法定审核义务，使消费者合法权益受到损害的，应与直播间运营者承担连带责任。“当然，审核的对象是依法需要取得食品经营许可的直播间。”据《工人日报》



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑：于梅君 美编：马秀霞 组版：侯波

# 新司法解释： 「签收即认可」无效

对电商霸王条款说不  
完善七日无理由退货制度