

北京人的一天是这样过的——

北京居民平均日工作8小时34分钟

□本报记者 任洁

您的时间都去哪儿了？您在什么方面花的时间最多？国家统计局北京调查总队发布的2018年北京市居民时间利用调查报告显示，北京上班族每天平均工作时间为8小时34分钟，平均家庭家务时间为2小时52分钟。

床上玩手机计入睡眠休息时间

本次调查通过连续记录被调查者一天24小时的活动，获得居民在工作学习、家务劳动、健身锻炼、休闲娱乐等活动上花费的时间。

2018年，国家统计局北京调查总队对全市1700户（城镇1280户、农村420户）居民家庭进行了调查，实际调查4238人，其中男性2063人、女性2175人。个人生理必需时间项包括的睡眠休息时间，指为满足个人生理需要而进行的夜间睡眠、白天睡眠、打盹、午睡或闭眼短暂时休息活动，睡前的床上玩手机等时间计入内。

上班族周一到周五每天工作近9小时

结果显示，北京人均个人生理必需活动时间为12小时10分钟，其中睡眠休息9小时12分钟，个人卫生护理55分钟，用餐或其他饮食1小时57分钟。在北京居民参与就业的人群中，工作时间为8小时34分钟，交通时间为1小时29分钟。其中工作日的工作时间8小时54分钟，休息日的工作时间7小时42分钟。

北京市居民平均家庭家务时间为2小时52分钟，其中家务劳动占用的时间最多，高达1小时25分钟；学习培训时间为29分钟；个人自由可支配时间为4小时34分钟，其中健身锻炼51分钟；听广播/音乐8分钟；阅读书报期刊（含电子介质）16分钟；看电视1小时47分钟；休闲娱乐1小时9分钟；社会交往

19分钟。

北京市居民平均使用互联网时间为3小时6分钟。其中工作日上网3小时14分钟；休息日上网2小时46分钟。

城镇人均家庭家务时间多于农村

北京城乡居民的特点是以就业/工作为主，所以一周生活比较规律。城镇居民工作日、休息日工作时间分别为9小时3分钟和7小时40分钟；农村居民工作时间分别是8小时37分钟和7小时44分钟。

在家庭家务活动中，城镇居民人均家庭家务时间是2小时57分钟，农村居民比城镇居民少23分钟。城镇居民工作日家庭家务时间为2小时40分钟，休息日为3小时38分钟；农村居民工作日家庭家务时间为2小时21分钟，休息日为3小时5分钟。

女性每天干家务时间比男性多近2小时

调查显示，男性工作时间多于女性，平均每天从事工作8小时58分钟，女性比男性少57分钟；男性每天家庭家务时间为1小时50分钟，女性比男性多1小时58分钟。其中男性的参与率为56.29%，女性为82.08%，比男性多25.8个百分点。

在个人自由支配时间中，男性平均每天花费4小时53分钟，女性4小时16分钟。看电视仍然是男女参与最多的休闲活动，比例均达到65%。

青年人照顾孩子时间多于中老年

按照我国现行年龄分段标准，将15岁到39岁人群划分为青年，40岁到64岁人群为中年，65岁以上人群为老年。青年人的平均工作时间为10小时，中年人群为8小时5分钟，老年人5小时

48分钟。青年人的通勤时间为1小时52分钟，中年人为1小时15分钟，老年人为52分钟。

从总体来看，青年人的家庭家务时间为2小时11分钟，中年人2小时31分钟，老年人2小时40分钟。随着年龄的增长，对家庭付出的时间越多。在家务劳动时间中，青年人的平均时间为38分钟，中年人为1小时43分钟，老年人为1小时56分钟。青年人在陪伴照料孩子生活和护送辅导孩子学习上的平均时间为1小时11分钟，均多于中年人和老年人。

在学习培训活动中，青年人花费的时间最多，为1小时39分钟。

老年人的个人自由支配时间最多，平均达到6小时45分钟，中年人为4小时32分钟，青年人为3小时41分钟。看电视、健身锻炼和休闲娱乐是个人自由支配时间的三大模块。

在青年人中，休闲娱乐平均用时1小时36分钟，其次是看电视，平均50分钟；在中年人中，看电视平均用时1小时52分钟，其次是休闲娱乐，平均1小时，健身锻炼达到55分钟；在老年人中，看电视平均用时3小时12分钟，其次是健身锻炼，为1小时29分钟。

居民家务劳动时间10年减少半小时

与10年前相比，2008年北京居民中“上班族”平均工作时长7小时38分钟，2018年增到8小时34分钟。由于北京市人口结构逐步进入老龄化阶段、经济高速发展等原因，北京“上班族”人口占比下降，工作时长增加。

由于家务劳动日趋社会化，外卖、保洁等服务业以及智能家居的发展，居民家务劳动时间10年内减少30分钟，人均自由可支配时间提高17分钟，睡眠休息和用餐时间均增加近20分钟，生活质量得到提高。



“冰立方”有个两会知识小课堂

□本报记者 马超

两会期间，为了让农民工兄弟们及时了解“两会”的会议精神，中建一局“冰立方”冰上运动中心项目将两会专题党课从会议室搬到施工现场，在钢筋笼、桩机旁开展两会知识小课堂。

“伙计们，书记来给大家讲党课啦！”伴随着工人刘师傅的呼喊，正在现场检修机械和绑扎钢筋的工人师傅们停下了手头的工作，聚拢过来。在国家游泳中心南广场的空地上，大家围在项目书记孔国平身旁，“大家由于工作原因不能观看两会直播，我按照自身对于两会的了解，和大家聊一聊今年的两会。”项目书记一边跟大家打着招呼，一边打开了党课的笔记本。项目书记从关乎工人兄弟们切身利益的个人收入、城乡就业、农村教育、医疗保险、

乡村振兴等多个方面进行专题知识讲解，用通俗易懂的语言、贴近生活的实例，将今年两会的会议精神带到了“冰立方”项目的施工现场。

对于“冰立方”冰上运动中心项目，作为业主单位的北京国资公司提出了“全面落实‘绿色、共享、开放、廉洁’的办奥理念，打造‘奥运品质的冰’”的要求。为实现工程的完美履约，中建一局特委派参建过奥运工程建设的团队进行施工。

“冰立方”冰上运动中心项目将持续加强对农民工兄弟的思想引导，从2018年12月开工动员会至今，项目已进行多次农民工党建活动，并成立了农民工心理疏导站、农民工夜校、时政小课堂等多种服务组织。

海淀6个村启动准物业管理

□本报记者 白莹

“自从今年2月物业公司进入，我们村里干净了，没有乱堆放物料的现象了。”家住海淀区上庄镇罗家坟村的杨阿姨说。3月15日，海淀区上庄镇准物业管理试点工作启动仪式在罗家坟村召开。

罗家坟村位于上庄镇中部，村域总面积46.65公顷，该村自从引进专业的物业公司以来，村庄干净整洁、民风淳朴。管理内容涵盖基础设施和公共服务设施维修维护、保洁、垃圾清运、村庄绿化养护、公共安全、社会治安、控违等，促进

农村社会治理水平和生活环境面貌全面提升。该村现已荣获“北京市卫生村”和“首都文明村”等称号。

记者了解到，为贯彻落实乡村振兴战略和美丽乡村建设要求，全面提升农村人居环境，大力推动农村地区准物业化管理工作，海淀区制定了《海淀区村庄准物业管理试点工作方案》，在温泉镇温泉村和白家疃村、苏家坨镇柳林村、七王坟村、西小营村和上庄镇罗家坟村共6个村庄启动准物业管理试点工作。

京企投资2000亿元助力江西老区发展

□本报记者 马超

京赣合作步入快车道，北京加大了对江西革命老区的合作力度。记者从3月15日召开的京赣合作交流座谈会上获悉，京赣两省市在产业、科技、教育、卫生、旅游等方面密切合作，共赢发展。过去两年来，北京企业对江西实际投资达到2000亿元，占江西引进省外资金份额的13.5%，连续居江西引进省外资金的第三位。

2017年3月1日，北京江西签署了《北京市人民政府江西省人民政府进一步深化京赣合作框架协议》。双方约定坚持政府引导、企业主体、市场机制，深化两地合作交流，促进江西革命老区加快发展。

产业合作方面，首创环境投资18.5亿元建立了7个垃圾焚烧

发电厂和垃圾清运项目。北京银行设立赣江新区支行，5年内给予当地企业授信额度500亿元，投资56.77亿元参与宜春市秀江城市发展1号基金。北汽集团积极参与昌河汽车发动机项目，北京通用航空有限公司在江西实施直升机项目，城建集团积极参与高安市新型城镇化建设工程。碧水源科技股份有限公司先后建成九江县赤湖污水处理厂、永修县恒丰镇污水项目，日处理污水3万吨，并将投资25.5亿元建设江西（赣江新区）环保产业园。

此外，在科技、旅游、教育、卫生等方面合作，北京市输出江西省技术合同628项，成交额65亿元。中国技术交易所赣江新区科创中心场地投入运营，共聚拢技术项目成果725项。首都

师范大学、北京电子科技职业技术学院分别分别与江西师大、九江职业技术学院签署协议，在深化人才培养、学科建设等方面加强合作。北京市选派10人（次）优秀中小学教师赴江西开展送培到县活动，组织江西省职业院校和中小学70名骨干教师来京开展跟岗研修。双方卫生系统在大健康产业、远程医疗、中医药发展等6个重点领域开展合作，确定北京同仁医院、北京妇产医院等6家医院与江西省6家医院结对，帮助提升医疗服务水平，救助当地危重患者。

今后，双方将加强科技资源共享平台、产业技术联盟的对接合作，推动科技创新资源共享，鼓励北京科技成果优先在江西省转移转化。

北京朝阳医院义诊关注睡眠健康

□本报记者 唐诗

3月21日是世界睡眠日。在世界睡眠日即将到来之际，北京朝阳医院呼吸睡眠中心联合心脏科、神经科、耳鼻喉科、儿科、心理咨询科和超声影像科等重点科室，于3月15日在门诊大厅举办了大型睡眠义诊活动。

北京朝阳医院呼吸睡眠中心具有36年的睡眠呼吸从业经验，具有14张标准睡眠监测床，

配备有世界上最先的高精密睡眠呼吸诊断和治疗设备，可以诊断和治疗各类顽固性睡眠呼吸疾病。同时，每年培养大量睡眠呼吸专业人才。

此次义诊活动旨在倡导人们遵循自然规律和生物节律，养成良好的作息规律，提高睡眠质量和健康水平，睡出健康的生活，更好地保护大脑。