

# 气温开始降 夺榜热度升

## 浙江政法微信排行榜第330期

本报记者 许金妮 文 马丽红 技术支持

近日,很多地区开启“降温模式”,一度被收起来的厚被子、羽绒服又被大家拿了出来。但是,无论是呼呼的冷风还是冰冷的雨点,都无法阻挡各单位夺榜的热情。一起来看看上周的“夺榜大战”吧!

欢迎大家加入本报组建的浙江政法微信协作群(QQ群号457362088,加群请扫二维码),不仅可以交流夺榜经验,还有机会获得每周的榜单推介。

本报冲榜热线:0571-85311275;QQ:512864451。



快来加入QQ群

### 一、政法委篇

本期政法委榜上,“微嘉园”势头强劲,以27W+的阅读量获得第一。热文榜上,该公众号更是有6篇推文跻身前十。值得一提的是,本次阅读量高的推文均与疫情有关,一篇篇讲述抗疫故事的文章展现了各部门团结一心、众志成城的“群像”。

#### 浙江政法微信影响力排行榜-党委政法委

统计时间:2022年03月13日-2022年03月19日

公众号	发文	阅读	头条	平均	在看	点赞	WCI
<small>2022-03-13 00:00:00-2022-03-19 23:59:59</small>							
1 微嘉园 jzhjtzx	6	27W+	59654	45353	1446	10246	125200
2 平安金东 gonganjd03	2	14417	14417	7209	1186	1408	77434
3 平安宁波 pingan_nb	14	33923	24304	2423	73	202	74585
4 平安横海 pash01	10	21868	21534	2187	760	771	74012
5 长兴政法委平安长兴 gzhjtzx1920c	8	31381	30497	3923	37	67	73598

#### 浙江政法微信五大热文-党委政法委

统计时间:2022年03月13日-2022年03月19日

公众号	标题	阅读	在看	点赞
<small>2022-03-13 00:00:00-2022-03-19 23:59:59</small>				
1 微嘉园 jzhjtzx	平湖报告新冠确诊病例8个,已排查密接646人、次密接175人!速看嘉兴疫情防控发布会最新情况	10万+	329	2625
2 微嘉园 jzhjtzx	张兵:落细落实各项防控措施 坚决做到无死角无盲区	59654	362	2195
3 微嘉园 jzhjtzx	嘉兴港区通报1例新冠肺炎阳性	36288	193	1590
4 微嘉园 jzhjtzx	今早行程码打不开?别急,还有办法查!	33149	163	1168
5 微嘉园 jzhjtzx	嘉兴平湖、港区启动一级响应	28924	168	1335

### 二、法院篇

本期法院榜竞争激烈,“湖州市中级人民法院”以微小的优势斩获第一。热文榜上,“嘉兴市中级人民法院”推出的《必看!疫情防控30种违法违规行为及法律后果》获得第一名。该文一经推出,便获得了广泛关注。在此提醒市民,疫情防控期间,请一定要遵纪守法,让我们一起迎接春暖花开。

#### 浙江政法微信影响力排行榜-法院

统计时间:2022年03月13日-2022年03月19日

公众号	发文	阅读	头条	平均	在看	点赞	WCI
<small>2022-03-13 00:00:00-2022-03-19 23:59:59</small>							
1 湖州市中级人民法院 hzsgyfj0572	5	35518	23783	7104	1830	1212	869.95
2 嘉兴市中级人民法院 jcourt	7	38680	38333	5526	87	132	814.31
3 湖州中院 hangzhouzhongyuan	7	22403	22403	3200	276	341	736.08
4 温州市中级人民法院 wzzyfj	9	19591	12819	2177	232	349	685.27
5 衢州中院 qzjmfj	6	13062	12810	2177	95	224	648.06

#### 浙江政法微信五大热文-法院

统计时间:2022年03月13日-2022年03月19日

公众号	标题	阅读	在看	点赞
<small>2022-03-13 00:00:00-2022-03-19 23:59:59</small>				
1 嘉兴市中级人民法院 jcourt	必看!疫情防控30种违法违规行为及法律后果!	51101	52	109
2 湖州市中级人民法院 hzsgyfj0572	合同无效!这起涉比特币“挖矿”合同纠纷案宣判	11044	811	467
3 湖州市中级人民法院 hzsgyfj0572	3.15进行时   汽车更换电池后自燃,谁来买单?	10724	545	148
4 湖州市中级人民法院 hzsgyfj0572	漫说“315”   美容美体擦亮眼,警惕美容“毁容”	10609	725	529
5 安吉法院 angfayuan	悬赏!每辆1000元,见过这些车的网友快来说!	8023	12	12

# 这届年轻人为啥爱熬夜?听听专家怎么说

新华社 杨仕彦 谷训 周文冲

与加班、失眠等被迫熬夜不同,一些年轻人明明可以早入睡,却选择主动熬夜,刷微博、看抖音,直到凌晨……

今年即将研究生毕业的雨欣,白天忙于找工作和其他事情,晚上通常会看短视频和小说到凌晨一点。“我白天没什么玩手机,晚上就想补偿回来。”她说。

小雷和小洁是一对“熬夜情侣”,两人经常“组队熬夜”到凌晨两点以后,打游戏、逛淘宝、刷知乎……除了睡觉什么事都想干。小洁对记者说:“白天时间很短,晚上更容易让人有放松的感觉。而且两个人一起熬夜会睡得更晚,因为想跟喜欢的人在一起多待一会儿。”

近日,中国社会科学院社会学研究所等机构共同发布的《中国睡眠研究报告(2022)》显示,过去10年国人的入睡时间晚了两个多小时,看手机或上网导致睡眠拖延是影响睡眠时长的主要因素之一。新手妈妈、学生、职场人士

的睡眠问题尤为突出。

用最贵的护肤品,吃最好的保健品,熬最深的夜,是当今不少年轻人生活的写照。熬夜后第二天迎来的持续疲惫困倦和黑眼圈、长期熬夜催生的致命风险……明知熬夜的危害,年轻人们为什么还要主动熬夜呢?

西南大学心理学部雷旭教授介绍,睡觉意味着今天的结束,是今天和明天的分割线。只要还没有睡觉,人们在心理上就会觉得第二天还没有到来,主动熬夜就是人在潜意识中希望第二天不要这么快到来。

主动熬夜也是年轻人对白天活动受控制的一种报复,白天工作的压力越大,晚上“报复性熬夜”的概率也越大。“熬夜提供了突破规则限制的自由感,一些年轻人宁愿选择牺牲健康为代价来对抗白天的压力。”雷旭说。

向睡眠借时间的主动熬夜,看似弥补了白天的空虚,实则百害而无一益。在生理上,熬夜不仅会带来免疫力的

下降,同时也会增加心血管疾病、阿尔兹海默症和死亡的风险。雨欣在长时间的主动熬夜后,产生了焦虑,担心自己会猝死。小雷和小洁已经开始“恶性循环”,“每天凌晨两三点我就已经挺困的了,但是我还是特别想熬夜,我一定要玩到五六点才睡。”小洁说,他们的人睡时间越来越晚。

“心理学上,熬夜后人的日间功能会下降,会产生困倦感,也无法集中注意力,罹患焦虑抑郁的概率也会增加。”雷旭介绍。

年轻人如何从心理学角度避免主动熬夜?雷旭建议,首先进行自我觉察,认识诱发主动熬夜的潜在的心理动机;第二,养成良好的睡眠习惯,比如睡前2-3小时停止进食、上床尽量不要接触电子产品、学会培养睡前仪式感等;第三,有时遇到入睡困难,尝试采用“478呼吸法”、转移注意力等方式进行睡眠诱导,如果长期有睡眠困扰,可以寻求专业机构的帮助。

### 三、检察院篇

本期检察院榜中,“杭州检察”依旧给力,再居榜首。热文榜中,“海曙检察”别出心裁地以漫画形式推出《【漫画民法典·红楼梦③】王熙凤高利放贷款 民法典除此陋习》一文,借助漫画人物普及法律知识,寓教于乐,吸引了不少读者的关注。

#### 浙江政法微信影响力排行榜-检察

统计时间:2022年03月13日-2022年03月19日

公众号	发文	阅读	头条	平均	在看	点赞	WCI
<small>2022-03-13 00:00:00-2022-03-19 23:59:59</small>							
1 杭州检察 hangzhoujiancha	12	14495	7786	1208	345	486	639.71
2 余杭检察 yuhangjiancha	6	11073	9587	1846	454	546	639.60
3 宁波江北检察 njbjjiancha	12	11777	8093	981	736	750	627.20
4 富阳检察 fyjiancha	3	5421	5421	1807	670	790	594.06
5 上城检察 scqy	5	7182	6544	1436	101	120	564.59

#### 浙江政法微信五大热文-检察

统计时间:2022年03月13日-2022年03月19日

公众号	标题	阅读	在看	点赞
<small>2022-03-13 00:00:00-2022-03-19 23:59:59</small>				
1 海曙检察 nhshjgc	【漫画民法典·红楼梦③】王熙凤高利放贷款 民法典除此陋习	6108	303	304
2 上城检察 scqy	群里的每一个回复,都是创建“无疫”的铿锵誓言	5760	28	33
3 富阳检察 fyjiancha	【视频】拜托了,富检察官“贾”面人生	4256	586	704
4 杭州检察 hangzhoujiancha	星夜集结!奔赴“疫”线的日日夜夜	2743	60	69
5 临平检察 gh_44d565f381c8	令出行,为“疫”出征!	2589	212	225

### 四、公安篇

本期公安榜可谓是“高手过招”,居于榜首的“嘉兴公安”总计获得137W的阅读量。而在热文榜中,上榜的10篇推文均获得了10W+的阅读量。这些推文中,大部分都是有关疫情的信息。这说明,疫情防控时期,大家对于权威部门发布的相关信息十分关注。

#### 浙江政法微信影响力排行榜-公安

统计时间:2022年03月13日-2022年03月19日

公众号	发文	阅读	头条	平均	在看	点赞	WCI
<small>2022-03-13 00:00:00-2022-03-19 23:59:59</small>							
1 嘉兴公安 jiangxiagongan	38	137W+	92W+	36228	1035	2545	1467.99
2 宁波公安 ningbojinganju	37	91W+	61W+	24660	3002	5254	1431.65
3 海宁公安 zjningha	19	46W+	32W+	24485	1465	2850	1300.45
4 温州公安 wzgajw12	3	25W+	96214	84457	2825	3077	1280.30
5 绍兴公安群星 qujingx	14	34W+	20W+	24316	2551	3421	1266.65

#### 浙江政法微信五大热文-公安

统计时间:2022年03月13日-2022年03月19日

公众号	标题	阅读	在看	点赞

<tbl\_r cells="5" ix="1" maxcspan="1" maxrspan