你家娃每天睡几个小时

——部分中小学生睡眠不足现象调查

□新华社记者 郑明鸿 杨欣 李黔渝

3月21日是世界睡眠日。全国爱卫办3月18日发布《睡眠健康核心信息及释义》,提出中小学生每天需要睡眠8小时至10小时。

但"新华视点"记者调查发现,一些中小学生每天睡眠时长不足8小时;有的孩子睡得晚、起得早,白天全靠咖啡撑。怎么才能让孩子睡个好觉?

晚上11点睡,早上6点多起

"每天差不多能睡7小时。"贵州黔南州某中学一名初二学生的家长说,孩子每晚9点半左右到家,10点50分左右入睡,第二天6点就要起床。

西安市某中学初一年级学生家长李安(化名)也反映,儿子每晚11点多睡,早上6点50分起床,中午一般不午休,每天睡眠不足8小时。

吉林长春一名学生家长楚琳(化名)说,身边的初中生基本都在晚上11点睡觉,早上6点半就得起床,只有少数人能保证每天睡眠9小时。

记者日前利用网络平台进行了"中小学生睡眠时长调查",共回收有效问卷1426份。调查结果显示:77.19%的受访小学生家长反映,孩子每天睡眠不足9小时;72.34%的受访初中生家长称,孩子每天睡眠不足8小时;62.5%的受访高中生家长表示,孩子每天睡眠不足7小时。

《中国睡眠研究报告2023》研究发现,学生群体每晚平均睡眠时长为7.74小时。《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示,初中生的实际睡眠时间平均为7.48小时,小学生为7.65小时。

贵州省第二人民医院睡眠医学科主任冯霞介绍,长期睡眠不足会导致中小学生记忆力、注意力、反应和思考能力等认知功能受影响,学习效率降低,出现抑郁和焦虑等心理问题的概率会增大。

陆军军医大学西南医院呼吸与危重症医学科主治医师黄晓寒说,中小学生长期缺觉还会导致发育迟缓、免疫力下降,增加肥胖和代谢性疾病、心血管疾病风险。

睡眠时间去哪儿了

为何部分中小学生难以保证充足的睡眠时长?

问卷调查结果显示,49.37%的受访家长认为,作业多是孩子睡眠时长不够的主要原因。

教育部要求,中小学校要合理调控学生书面作业总量,避免学生回家后作业时间过长。

然而,一些学校五花八门的作业加重孩子负担。李安说,最近小孩中午都要喝咖啡赶作业,"作文、背诵、试卷改错、预习、总结、思维导图,各类作业加在一起,怎么都要11点后才能睡觉"。

楚琳说,孩子平时有不少需要打卡的作业,以及让家长自行带孩子复习等隐形作业,每晚要花二三十分钟才能完成。

"校内学走路,校外学跑步",一些学生因教考不匹配而选择在校外补课。上述问卷结果显示,24.89%的受访学生家长表示,课外培训作业多是孩子睡眠不足的原因之一。

因为担心没有一技之长、难以脱颖而出,一些家长给孩子报了不少兴趣特长班。北京小学生笑笑(化名)每晚7点后才能练琴,通常要练一个半小时,还有其他兴趣班的内容要复习,每天都觉得睡觉时间不够用。

中国社会科学院社会学研究所副研究员张衍认为,除学习压力外,夜间照明时间增长、噪音增多等环境变化,也会影响睡眠。

此外,40.25%的受访家长反映,沉迷手机导致孩子睡眠不足。贵阳市民闻女士说,儿子5岁开始接触电子产品,如今已是"资深用户"。"我不督促的话,他就能一直玩,把睡觉的时间都耽误了。"

让孩子睡得好,我们还能做什么

近年来,教育部从统筹安排学校作息时间、防止学业过重、合理安排学生就寝时间等多方施策,推动学校、家庭及有关方面共同努力,确保中小学生有充足的睡眠时间。

2024年年底以来,福建省龙岩市新罗区和武平县教育局先后出台规定,小学生如晚上9点半仍未完成家庭作业,可停止做作业及时就寝,第二天交作业时向老师说明情况即可。

目前深圳市已有200多所义务教育阶段学校实现午休"躺睡",覆盖学生近30万人。浙江、江西和贵州等多地中小学也有类似举措。

不少受访家长提出,学校要提升课堂教学和作业质量。"尽量少布置简单重复的作业。"山东一学生家长说。

张衍等人建议,要把学生身心健康放在首位,进一步有效落实"双减"政策。要促进本地和区域间教育均衡发展,缓解家长因担忧教育资源分配不均产生的教育焦虑。

在冯霞看来,午睡是对中小学生睡眠时间的有效补充,建议各地因地制宜,通过购置"可躺式"课桌椅等方式,保障中小学生享受"舒心午睡"。各地教育部门要将学生睡眠质量纳入学校考核指标,严禁教师占用午休时间考试补课。

黄晓寒建议,家长要为孩子营造良好的睡眠环境。"要按时关闭电子设备、调暗灯光,避免睡前过度兴奋。"她说,家长也要以身作则少熬夜。有调查显示,家长熬夜刷手机的家庭,孩子晚睡概率增加2.7倍。

此外,要严格管控中小学生使用社交媒体的时长。相关部门与网络平台等需进一步完善科技手段,帮助家长有效管理屏幕时间,助力孩子健康成长。

新华社北京3月20日电

春分品民俗

3月20日,学生们在山东青岛市实验小学开展的"传统习俗迎春分"主题活动中进行转风车游戏。当日是春分节气,各地开展各类春分节气品民俗活动。

新华社 发(王海滨 摄)

商务部

着力研究在教育、文化等领域扩大开放试点

新华社北京3月20日电(记者 唐诗凝 谢希瑶)商务部新闻发言人何咏前20日表示,为全力做好稳外资工作,商务部今年将稳妥有序扩大开放试点范围,着力研究在教育、文化等领域扩大开放试点。

今年以来,我国多措并举加大稳外资力度。商务部会同相关部门广泛收集外资企业反映的共性问题和需求,在现有政策基础上,推出《2025年稳外资行动方案》,出台了20项稳外资务实举措。何咏前说,下一步,在重点抓好行动方案落实的同时,商务部还将从以下几方面入手全力做好稳外资工作。

一是进一步扩大开放领域。去年商务部推动在部分地区开展增值电信、生物技术、外商独资医院等领域扩大开放试点。目前,已有13家外资企业获批增值电信业务,40余家外资企业生物技术项目落地,3家新设外商独资医院获批,还有不少外资企业在试点开放领域的投资项目正在积极推进中。今年,将继续推动相关领域试点项目加快落地,稳妥有序扩大试点范围,同时着力研究在教育、文化等领域扩大开放试点。

二是持续打造"投资中国"品牌。今年2月在日本东京和大阪举办"投资中国"外资政策说明会,受到了日资企业的广泛欢迎。正筹备赴欧洲、美国、韩国、新加坡、中东等重点和新兴引资来源地开展"投资中国"系列主题活动。还将重点办好第二十五届中国国际贸易投资洽谈会,在进博会期间举办自贸试验区等主题推介活动。

三是不断优化服务和环境。商务部已组织召开30余场外资企业圆桌会,推动解决外资企业500余项困难诉求。今年启动"服务保障进外企"工作,积极推动解决在华外资企业困难问题。将继续一视同仁支持内外资企业参与大规模设备更新、消费品以旧换新、政府采购、招投标等活动,为外资企业提供公平的竞争环境。

七部门部署2025年春耕备耕农资打假工作

新华社北京3月20日电(记者 魏弘毅 古一平)记者20日从农业农村部获悉,农业农村部等七部门近日在京联合召开视频会议,部署2025年春耕备耕农资打假工作。

当前春耕备耕正由南向北陆续展开。会议指出,要迅速开展专项排查检查,强化春耕农资供应,及时下架不合格产品;要切实加大执法办案力度,加力开展农资宣传培训,针对"忽悠团"进村兜售化肥、违法销售禁用药物、制售非标地膜等问题开展专项整治,协同推进网络农资监管,持续保持高压严打态势,做到"打不完不收兵"。

正式比赛项目 拳击成为洛杉矶奥运会

新华社希腊纳瓦里诺海岸3月20日电(记者 姬烨 肖亚卓)20日,国际奥委会第144次全会批准将拳击纳入2028年洛杉矶奥运会正式比赛项目。

拳击从1904年开始就成为奥运会比赛项目,但由于治理、裁判、财务等方面的问题,国际奥委会于2019年暂停了对国际拳联(此前曾长期作为拳击运动的国际单项体育联合会)的承认。

2023年6月,国际奥委会决定撤销对国际拳联的承认。此后,由于拳击运动一直没有新的管理机构,国际奥委会也暂时没有把这项运动列为2028年洛杉矶奥运会比赛项目。

经过评估,国际奥委会执委会上个月决定临时认可世界拳击联合会作为奥林匹克运动中负责拳击的国际单项体育联合会。

在第144次全会召开之前,国际奥委会执委会17日向本次全会提议,将拳击纳入洛杉矶奥运会比赛项目。20日,全会审议通过了这一提议。

2025中国家电及消费电子博览会在上海开幕

3月20日,参观者在展会上与"Ai Me智能机器人"互动。当日,以"AI科技、AI生活"为主题的2025中国家电及消费电子博览会(AWE2025)在上海新国际博览中心开幕。本届展会吸引全球千余家企业参展,全景展示家电及消费电子领域的前沿成果,呈现AI赋能智慧生活的新产品、新方案、新场景。

新华社记者 方喆 摄

春分至阴阳平 中医教你来养生

新华社沈阳3月20日电(记者 高爽)3月20日,春分节气。"春分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。"中医强调"天人相应",可通过按摩、饮食、运动等综合调理预防疾病。

按摩穴位,经络调养。春分时节,人体阳气有向上、向外升发特点,表现为毛孔逐渐舒展、新陈代谢旺盛。"晨起多用木质梳子由前向后梳头,刺激头部肝胆经、风池穴等;每天稍用力拍自脚踝至腹股沟的腿部内侧50次,可疏解郁气;按揉位于乳头垂直向下2个肋间隙位置的期门穴,有利肝火疏泄、阳气生发。"辽宁中医药大学附属第二医院治未病科医师夏雪说。

饮食清淡,增甘减酸。春季肝气旺、脾气弱,沈阳市第九人民医院医师张靖建议人们多吃山药、红枣、南瓜等甘味食物以健脾养胃,减少摄入易助肝火的酸味食物;饮食主清淡,菠菜、韭菜、芹菜等时令蔬菜最宜人。

运动保健,动静结合。沈阳市第六人民医院中医康复科主任医师田霞建议,春分时节多做伸展肢体的运动,如八段锦第七式"攒拳怒目增气力";微风天气可外出放风筝,以拉伸筋骨、缓解眼疲劳;运动强度微微出汗即可,避免大汗淋漓耗伤阳气。

适度"春捂",保护阳气。俗话说"春捂秋冻、不生杂病",春分时节冷暖交替仍很剧烈,辽宁中医药大学附属第四医院治未病科医师袁德政提醒人们捂好3处,即腿脚、肚子和背。"这3个地方受凉易造成阳气外泄,做好保暖则有利于体内阳气升发。衣着下厚上薄,适当宽松顺应春天生发舒展的特性。待气温稳定在15摄氏度以上时,'春捂'就可结束。"

国际奥委会授予巴赫终身名誉主席称号

新华社希腊纳瓦里诺海岸3月19日电(记者 姬烨 肖亚卓)将要离任的国际奥委会主席托马斯·巴赫19日被授予终身名誉主席称号,这位71岁的德国老人眼含热泪,向全体委员和他所挚爱的奥林匹克运动深情告白。

国际奥委会第144次全会19日至21日在希腊西南部的纳瓦里诺海岸度假村举行,20日将进行新主席选举。在首日议程尾声,当全会以集体起立鼓掌通过的方式,授予巴赫终身名誉主席称号时,这位掌舵奥林匹克运动12年的领导者一时怔住。他静坐席间,目光扫过会场,仿佛在重温过往岁月。

在热烈的掌声中,巴赫起身走向演讲台:"正如我曾反复强调的,今日之成就绝非一人之功,而是我们所有人的共同奋斗。在座每一位都以独特方式为这份成功贡献力量,每一位都促成了我们最终实现的团结——若没有这种团结,我们寸步难行。若非我们团结坚守奥林匹克价值观,天知道今日局面会如何。因此,你们对我的赞誉,我愿全部回赠于你们。"

"我感激在运动员生涯结束后,仍能延续对体育的热忱。"这位1976年蒙特利尔奥运会击剑冠军声音微颤,他轻拭眼角继续说,"我感激你们允许我将从奥林匹克运动中获得的一切回馈给体育。我的奥运金牌改变了人生,而作为国际奥委会主席,我有幸帮助他人改变命运。"

今年6月23日奥林匹克日,巴赫将结束其12年的国际奥委会主席任期。回顾掌舵奥林匹克运动的这12年,巴赫表示:"我可以坦然地说,我已为奥林匹克运动倾尽所能。现在,是时候迎来新的领导力量了。诸位即将选举的新领袖,将引领奥林匹克运动迈向比今日更璀璨的未来——毕竟我们身处体育世界,昨日成就只是明日成功的基石。"

以"改变或被改变"为座右铭,巴赫领导下的国际奥委会先后于2014年、2021年和2024年颁布了《奥林匹克2020议程》《奥林匹克2020+5议程》《奥林匹克AI议程》三份纲领性文件,这也是国际奥委会、奥运会及奥林匹克运动的改革路线图。在当天的全会上,全体委员一同回顾了奥林匹克议程所带来的改变与成就。

全国速度滑冰冠军赛在新疆开赛

新华社乌鲁木齐3月20日电(记者 孙哲 曹奕博)20日,2024-2025赛季全国速度滑冰冠军赛在新疆乌鲁木齐开赛。李佳轩和李文淏分别夺得女子3000米和男子5000米金牌。

本次比赛吸引了全国25支运动队的161名运动员参赛,将持续到23日。在女子3000米比赛中,黑龙江省冰上训练中心选手李佳轩以4分07秒38的成绩夺得金牌。刚刚在挪威结束世界锦标赛比赛任务的太智恩、杨滨瑜分列第二、第三名。

在随后的男子5000米比赛中,河北省体育局选手李文淏以6分24秒23的成绩夺冠,吉林省体育局的刘瀚彬、北京市冬季运动管理中心的丛振龙分获二、三名。

科学家让"黄灿灿"的油菜花拥有70多种颜色

□新华社记者 彭菁

3月,"黄灿灿"的油菜花是我国很多地方的春日胜景。但在江西农业大学的试验田里,金黄、樱粉、橘红、雪白、浅紫……75种颜色的油菜花摇曳生姿,宛如打翻了大自然的调色盘。

这片绚丽的"彩虹花海",是江西农业大学付东辉教授团队历时11年攻关的科研成果——我国拥有完全自主知识产权的彩色油菜花品种体系。

油菜种植在我国历史悠久,花色长期局限于黄色系。"作为最大油菜生产国,我们的品种创新不应止步于产量。"付东辉介绍,在同行提供的花粉基础上,团队2014年开始选育彩色油菜花。

11年时间,从最初的3种花色,到现在的75种花色,付东辉每年都为彩色油菜花家族增添新"成员",他也被誉为"油菜花博士"。

"我们想揭开油菜花花色的谜底,选育更多品种。"付东辉说。

如何让金黄色油菜花变得五彩斑斓?通过杂交育种,油菜花的颜色扩展到多种。

从杂交到成色,背后是无数次试验。成功育种后,为了保证色彩的稳定性,还得经过不断地筛选、试验、成长,选育出更为优秀、强壮的下一代品种。

如今的彩色油菜花,已从实验室走向广阔天地。

在婺源严田景区,记者看到彩色花田与白墙黛瓦相映成趣,慕名而来的游客仿若置身现实版"莫奈花园",印象派的笔触凝固于江南烟雨中。

"目前已与20多个省份100多个景区建立了合作关系,进行新品种的科学示范种植。"付东辉介绍。

油菜花色的突破带来的不仅是视觉盛宴。经检测,这些"科技之花"菜籽产量高,部分品种的产量每亩达到400斤以上、含油量达到44%至53%。

"我们可进行花期定制服务,调整开花时间,满足不同地域发展景观农业的需求。"付东辉表示,团队下一步将结合分子标记辅助育种技术,进一步丰富花色图谱,同步开发高油酸、高抗病等功能性品种,让"科技之花"在田野间绽放更多可能。

这位把油菜种成"艺术品"的学者,正用科技之笔续写着"金花"传奇,七彩起伏的丘陵在春天焕发出前所未有的生机。

新华社南昌3月20日电

全国残特奥会单板滑雪比赛在张家口开赛

3月20日,河北省选手杨彬在听障男子平行回转比赛中。最终他获得该项目冠军。当日,中华人民共和国第十二届残疾人运动会暨第九届特殊奥林匹克运动会单板滑雪比赛在河北省张家口市崇礼区多乐美地滑雪场开赛。

新华社记者 才扬 摄

■版权声明 除法律许可之外,未经本报书面授权,任何组织或个人不得非法使用本报享有版权的内容。