

多地中小学开启校内午休模式

# 学生实现舒心午睡还要多久？

据《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。而《教育部办公厅关于进一步加强中小学睡眠管理工作的通知》提出，小学生每天睡眠时间应达10小时，初中生应达9小时。

保障学生睡眠时间与质量并非孤立政策。学生睡眠的加法，也需教育改革的减法来支撑，学校、家庭和社会教育需形成合力，为学生身心健康发展提供有力保障。



小学生在午休。图片来源网络

□ 新华社记者

不久前，教育部对“关于尽快实施午休‘舒心躺睡’工程的建议”做出答复，表示教育部高度重视中小学校作息时间规范管理，将继续引导鼓励支持有条件的地方，因地制宜创造学生午休条件。

“新华视点”记者采访了解到，不少地方已开启校内午休的探索实践，一些地方在全市学校推广午休服务。然而，政策如何更好落地仍考验管理智慧，也需各方形成合力。

## 多地开启校内午休探索实践

2020年5月，时任海南省农垦直属第二小学校长张学秀就在琢磨如何让孩子更好午休。从用瑜伽垫“打地铺”到更换可躺式桌椅，再到在宿舍楼配置近千张木床，孩子们午休的条件越来越好。

现在，午休服务在海口全市学校大范围推广，让张学秀觉得自己“做对了”。事实上，在全国多地，从改造教室到建宿舍楼，从使用可躺式桌椅到量身定制午休床，不少学校都竭力为学生提供更好的午休环境。

记者了解到，多地将为中小學生提供午休服务列入民生项目，加大财政投入。

海口将“为中小學生提供校内午餐午休服务”列入2023年为民办实事项目，目前城区136所有需求的学校已全部提供校内午餐午休服务，惠及8.4万余名学生。

广州财政一次性补助各区课后托管舒适午休专项经费1.38亿元。

西安安排2.02亿元专项资金用于学校建设改造食堂、午休场所等，目前全省城区有需求的559所学校已具备午餐午休保障条件。

一些学校的午休设施不断升级，管理方式也不断创新。

12点40分，随着校园广播响起，河北省邯郸市从台区逸夫小学的同学抽出折叠睡板、铺上睡袋，躺到“唐榻式午休床”上开始午休。三年级一班的韩承炫同学说：“现在胳膊腿可以伸直，翻身也不怕掉下去了。”

逸夫艺术小学校长杨克尚说，学校的午休设备已经过三次“更新换代”。“唐榻式午休床”是从台区教体局午休研发专班研发的，经过30多次实验改进。现在学



一小学将舞蹈教室中午开放为午休室，学生的午休床已放置好。新华社记者 李紫薇/摄

生操作只需1分钟，成本也比折叠桌椅便宜了500元。

广州市第五中学开展午休躺睡探索已有十几年。记者看到，学生在4名班级管理员的指引下，自觉分成4组，有秩序地摆桌子、铺垫子，鞋子也整齐摆放在教室门口，全程不到10分钟，由学生自我管理。“让孩子在短时间内做好各种准备和复原工作，既能锻炼整理内务的技能，也能培养自我管理意识。”校长袁志坚说。

山西省临汾市第二小学教师张咏望说，午托老师会定期举办活动，如心理放松课程、冥想指导或小游戏等，帮助学生释放压力、恢复精力。

## 大规模推广仍存现实困难

因没有条件躺睡，有不少小学生中午在课桌上趴睡。山西省儿童医院教科科主任燕美琴认为，小学生中午长期趴睡，对身体发育会造成不良影响。尤其对于脊柱发育仍不完善的青少年来说，长期趴睡会改变正常的脊柱生理弯曲，还会导致胸廓不能很好舒展。

然而，对一些学校而言，空间改造需考虑资金投入、教室大小、师生规模等现实因素。

一套可坐可躺的多功能座椅价格在500元到1000元不等，一些学校学生超过1000人，仅座椅的采购经费就达数十万元。记者采访福建省多名小学校长了解到，学校自有资金承担全校躺睡座椅采购仍有较大缺口。

山西省太原市一所小学的校长说，学校为部分学生采购了多功能座椅。为营造良好的午休环境，下一步还需更换活动室窗帘、安装暖风机等，设备也需维修保养，这些都意味着更多经费支出。

午托服务是项综合工程，除增加设施外，还涉及课后服务管理，包括学生用餐、师资配备等，会增加教师的工作压力和管理负担；此外，一些家长对孩子在校用餐也有担心。

山西省某县教育局相关负责人说，如果没有考核作为导向，学校主动开设午休服务的积极性不高；要对午休服务的性质做出明确认定，或与课后延时服务制度配

合起来。

海口市金盘实验学校德育处主任马桂娜告诉记者，每学期开学，学校都会组织家长填报需求，但校方也要考虑能否抽出足够教职员管理午休室。目前学校3000多名学生，可以解决1000余名孩子在校内午餐午休。

除空间局限外，学校午休时间安排各不相同，午休习惯也存在地域差异。如在海南，公立小学午休时间长达两个多小时；而在北方一些地区，并非所有人都有午休习惯。

邯郸市邯山区滏河学校政教副主任贾敬敬说，学校努力为学生提供良好的午休环境，但有个别学生确实存在精力充沛、集体午休入睡困难等情况。

记者了解到，一些中小学午间作息安排较为紧张，还要完成多项“任务”。如在北京的一所小学，学生12点结束课程，午休时间仅有40分钟，学生还需完成作业，无法真正休息。

## 实现“躺睡自由”还要多久

据《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。而《教育部办公厅关于进一步加强中小学睡眠管理工作的通知》提出，小学生每天睡眠时间应达10小时，初中生应达9小时。

浙江省绍兴市的一名家长说，孩子中午不能午休，也没有可躺式桌椅；夏天老师还允许在课桌上趴一趴，冬天因为怕着凉生病，不允许睡觉。老师在教室里陪着看书写作业，孩子一整天都不能放松，很辛苦。

复旦大学附属华山医院神经外科主任、睡眠专家徐伟民教授说，躺平午休对心理、生理的好处毋庸置疑，可以放松全身肌肉、改善脑供血、调节神经系统。“关键还是意识问题，只有认识到躺平午休的重要性，才会去创造条件。”

针对资金紧张问题，邯郸市邯山区教育局办公室副主任陈晓菲建议，有关部门可进一步改善政策支持体系，综合运用补贴、奖励等方式保障躺式午休持续平稳推进。

“这是一项民生工程、系统工程，需要教育、财政等部门配合支持。”泉州晋光小学校长曾旭晴建议，持续构建物质与精神激励机制。张咏望认为，应鼓励社会资源积极参与，完善准入制度、收费标准、监督管理机制等。

多名基层教育工作者建议，可更多采用“一校一策”方案，为学生提供午休条件。校舍特别紧张的，可在教室内“打地铺”，由专项资金采购防潮地铺设备；没有学生宿舍的，可更换可躺式桌椅；也可在同一校区采用多种方式。

同时，无论是提供午休还是照看服务，都应以自愿为前提。福建建瓯基础教育研究院特聘研究员王俭认为，提供午休服务切忌“一刀切”，要鼓励各校根据学生需求，探索更多人性化举措。

多名受访教师也表示，保障学生睡眠时间与质量并非孤立政策。学生睡眠的加法，也需教育改革的减法来支撑，学校、家庭和社会教育需形成合力，为学生身心健康发展提供有力保障。

(记者 舒静 赵叶苹 李紫薇 王昆 郑天虹 邓倩倩)

天天观点

# 莫在老百姓的“救命钱”上乱伸手

□ 王恒

近日，一篇题为《名校博士自述：我是怎样查出医院多收我爹10万医疗费用的》报道引发舆论关注。12月3日，安徽省医疗保障局通报称，涉事的芜湖市第二人民医院存在过度诊疗、过度检查、超量开药、重复收费、套用收费、超标准收费等问题，涉及违规医疗总费用21.82万元，其中违规使用医保基金18.70万元。

当打着“小算盘”企图瞒天过海的医院遇上高学历且较真的病患家属，其背地里的蝇营狗苟顿时就无所遁形。通观整个事件，当事人数月时间在家人的帮助下，凭借自己的专业所长，通过数据统计、样本分析等复杂方法，最终揭露了医院违规套用医保基金的情况。然而，并不是所有病患家属都具有当事人那样的高学历和较真的态度。面对纷繁复杂、条目众多的医保账单，很多人即使心生疑惑，但面对取证过程所需要耗费的时间和人力成本，往往也是心有余而力不足，而这也给某些医院在医保基金上动歪脑筋留下了腾挪的空间。

据媒体报道，名校博士自述的文章发出后，不少读者同样表示对医院收费项目有困惑，并来询问该患者家属核查医疗费用的方法。这也从侧面反映了对医院账单心存疑虑的病患家属不在少数，但囿于能力，无法自证。同时，也说明医院违规套用医保基金和乱收费的现象不是个例，值得高度关注。

医院是治病救人的专业机构，救死扶伤是医生的天职。正因为医院和医生的专业性，所以备受患者及其家属的信赖，如果整天只想着利用专业信息的不对称性，明目张胆地在医保基金上搞“创收”，藉病患家属的“羊毛”，不仅有违职业道德，破坏医疗行业大环境，更会导致医患之间的信任崩塌，加剧医患矛盾。

医保基金是国家方便群众看病就医的福利性制度安排，如何将好钢用在刀刃上，需要各利益相关方的共同努力，而医院则在其中扮演重要角色。对于医保基金的使用，医院在获益的同时也天然肩负着监督管理之责，因此医院不能只享受好处而忽略了责任。

可以想见，此次事件如果没有病患家属高学历的加持和较真的态度，违规套用医保基金的情况可能就会不了了之，长此以往，其所带来的负面作用不可估量。对于医保基金的使用和监管不能仅仅依靠有心人偶尔为之的曝光，还需要在制度、渠道等层面查缺补漏、统筹规划、综合施策，真正让别有用心之人明白不能在老百姓的“救命钱”上乱伸手，伸手必被捉。

## 新闻壹段评

### “每天一节体育课”落实是关键

深圳市教育局日前印发《深圳市加强和改进学校体育工作的实施意见》(以下简称《实施意见》)，《实施意见》提出了全面加强和改进深圳学校体育工作的系列举措，其中，义务教育阶段学校每天开设1节体育课，高中(含中职)学校每周开设3节体育课，中小学每天大课间团体体育活动时间不少于30分钟。《实施意见》自2024年1月1日起施行，有效期5年。

体育运动对于青少年的成长而言不可或缺。深圳将“每天一节体育课”写入红头文件，充分彰显了当地全面加强和改进学校体育工作，不断提升学生体质和健康水平的决心，值得点赞。“每天一节体育课”落实是关键，除了要所有中小学校达成重视体育课的共识，真正把体育课当成学生教育的“必需品”，有关部门还应强化场馆设施供给，加强师资队伍建设和丰富课程内容，以此来确保体育课既有数量，又有质量。

### 治理“网约房”乱象关键要织密“防控网”

所谓“网约房”有在线选房、电子支付、密码解锁、无须见面、性价比高等特点。日前，有媒体记者在广东广州、江苏南通等多地调查发现，随着这两年“网约房”快速发展，“网约房”在监管上却存在着种种漏洞，无法落实实名、实数、实时、实情等“四实”制度。此外，未经有效监管的“网约房”极易滋生违法犯罪。除治安外，消防、卫生等方面的问题也成为“网约房”飞速发展背后存在的隐患。

作为新兴业态，“网约房”遍地开花，受到部分房东与租客青睐，但在实际经营中，却存在不少风险隐患。要把“网约房”纳入强力监管之内，有必要完善相关法律法规，建立健全针对共享住宿的监管制度，明确责任部门，对于因无序经营而产生的违法犯罪，相关部门要强化执法力度，依法予以惩治。网络平台也要尽好监管责任，对网约房经营者的资格、营业执照、房源类型等信息严格审核把关。只有织密织牢监管“防控网”，线上线下齐发力，才能助力“网约房”这一新兴业态有序健康发展。

### “超长预售期”套路亟待整治

随着线上消费方式不断发展，越来越多商家开始使用“预售”的形式销售商品，许多商品是先销售后生产。预售时间跨度也随着商品总量的增加、产业链的延长而不断拉长。从消费者角度来看，等待商品到货的过程会降低购物的即时满足感，尤其长时间等待可能让他们失去购物的乐趣和新鲜感。

随着商家的预售现象越来越普遍，整治“超长预售期”还须落到实处，持续发力。电商平台应加强规范和治理，出台相关销售政策，加强对商家销售过程的制约，将预售期设置在合理范围内。市场监管部门应加强监督，对平台上商家的销售资质和销售行为加强审核，对存在问题的商家应要求其及时整改。最后，消费者也应当理性消费，避免落入商家的“预售”套路，影响购物体验。

黄威 整理点评

## 呼吸道疾病知识小课堂

# 冬季老年人抵抗力较弱，如何防治呼吸道感染？

□ 中国妇女报全媒体记者 高越

冬季到来，多种呼吸道感染开始流行。老年人由于年龄增长，呼吸道防御能力、全身免疫功能下降，容易受到各种各样呼吸道病原体的侵袭。为此，中国妇女报全媒体记者采访了相关专家，对冬季老年人需要注意什么，如何预防呼吸道感染进行了科普。

### 老年人呼吸道感染有哪些症状？

西安交通大学第二附属医院呼吸与危重症医学科主治医师单虎表示，近期在全国各地流行的呼吸道感染病原体中，以支原体和流感病毒为主，新冠病毒相对较少。从门诊就诊患者年龄段分布来看，老年人所占比例较低。这可能与老年人冬季外出活动少，罹患呼吸道感染机会相对少有关。

尽管如此，老年人感染支原体或流感病毒仍须尽早就医，以免贻误病情。老年人发生呼吸道感染往往没有年轻人那么明显的症状，比如发热不明显，往往只有低热、咳嗽、咽痛、鼻塞流涕等，呼吸道症状也没有年轻人那么重，常常被家人忽视。反过来讲，老年人呼吸道感染后容易出现明显的精神症状和消化道症状，比如乏力、思睡、食欲缺乏、腹泻等。

### 老年人出现呼吸道感染需要及时就医吗？

单虎介绍，首先，流感病毒感染的潜伏期很短，一般感染后两三天就会出现明显的发热和咽痛、肌肉酸痛等症状，这时候

口服药店推荐的各类抗病毒中成药往往效果不佳，而且奥司他韦等抗病毒药物作用的药物都推荐起病48小时内用药效果更好，所以建议一旦出现发热、肌肉酸痛、咳嗽等症状都尽早到医院做检查，明确诊断后尽早用药，方可及早扭转病情。

其次，支原体感染也有类似情况，支原体感染后往往以刺激性咳嗽及夜间咳嗽为主要症状，也有发热症状，整体来说，病情发展没有流感那么激烈，但是支原体感染使用阿莫西林、头孢类药物无效，所以很多患者经验性口服上述药物，对疾病控制没有丝毫作用。

因此，建议出现发热症状或咳嗽症状经验性治疗3天效果不佳时，需要及时就医。尤其是老年人如果有基础疾病，特别是有呼吸系统基础病，下呼吸道感染免疫屏障功能不好，支原体或流感病毒感染有演变为下呼吸道感染的风险，更需要重视。

### 老年人该如何预防呼吸道感染？

老年人呼吸道感染应以预防为主，单虎表示，预防呼吸道感染可以从以下三方面做起：首先，做好糖尿病、慢阻肺、哮喘、高血压、冠心病等基础病管理，保持慢性病处于稳定状态可以有效预防呼吸道感染的发生和恶化。

其次，疫苗接种有助于预防流感、新冠和部分肺炎，推荐老年人秋季预防接种相关疫苗。

最后，流感病毒、支原体等呼吸道病原体在密闭环境里容易交叉感染，建议老年人避免去人员密集、空气不流通的地方，从而减少暴露，降低感染风险。

此外，戴口罩、勤洗手、多通风、保证休息、合理营养膳食和适当锻炼都有助于帮助老年人安全度过这个冬天。



高亚菲/绘