上课熊猫眼,课间趴桌板

——为何孩子们总缺觉?

新华社“新华视点”记者赵旭 李紫薇 周思宇

“初中生晚上十点半必须上床睡觉”“高中生十一点准时熄灯”“无论作业写没写完,都停笔”——2026年新学期伊始,北京第五实验学校的一则“睡眠令”冲上热搜,赢得家长、师生一片掌声。

这份倡议之所以引发共鸣,正是因为中小学生睡不够已成为全社会关注的痛点。

是什么“偷走”了孩子的睡眠?3月21日是“世界睡眠日”,“新华视点”记者就此进行了调查。

年级越高越缺觉

“上课熊猫眼,课间趴桌板”,不少中小学教师坦言,很多学生因为缺觉,上课无精打采,课间趴在桌上睡觉。

根据教育部办公厅2021年印发的《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》,小学生每天应睡10小时,初中生9小时,高中生8小时。小学生就寝时间一般不晚于21:20,初中生一般不晚于22:00,高中生一般不晚于23:00。

然而,记者调研发现,很多学生睡眠时间无法达标,且缺觉程度随年级增长“水涨船高”,越临近中考、高考,睡眠时间越被挤压。

中部某县一名初一学生家长说,孩子晚上七点多放学,八点开始写作业,即便不拖沓,也要写到十点半,每天睡不够7.5小时。“早上脸都顾不上好好洗,背着书包就走。”

北京一名二年级小学生的困扰则来自家庭。学校在三年级前不留作业,但家长在晚上为其安排了书法、练琴、做算术题等任务,孩子每天晚上10点睡,早上6点50分起床,睡不足9小时。

去年新华社记者利用网络平台进行的“中小学生睡眠时长调查”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。

“学生熬夜睡不够,第二天上课昏昏沉沉,学习效率低,晚上再加班加点补救,容易陷入恶性循环。”北京第五实验学校校长阮守华说,学校颁布“睡眠令”前,一半以上的初高中孩子睡不够,高中生比初中生更缺觉。

睡眠是健康的“第一道防线”。山西省儿童医院博士生导师燕美琴表示,学生每天进行七八小时脑力劳动,睡好、睡饱至关重要。睡眠不足会直接导致注意力下降、记忆力减弱、情绪波动,既降低学习效率,也影响身体发育。

谁“偷走”了孩子的睡眠?

多位受访者认为,“双减”政策总体遏制了学生课业负担的无序增长,但仍有多重因素让孩子的睡眠时长难以保障。

评价“指挥棒”之下,隐性负担依旧存在。西南大学教育学部教授李玲表示,升学选拔仍以分数为主,学校担心质量排名,家长害怕孩子“掉队”,校外培训时不时放大焦虑,最终使作业、刷题、补课以更隐蔽的方式回流。

记者调研发现,部分学校打着“培养拔尖创新人才”名号设立重点班,实则为“掐尖”频繁“筛选”学生,班内孩子奋力“保位”、班外学生使劲“够高”,晚上加班加点,睡眠时间被挤压。

中部某县一名初中学生家长说,很多时候七八门课都有作业,虽然每科都不多,但加起来总量不少。除了书面作业,还有需要背诵的,需要录视频的,有时还有需要做手工的。

部分家长“担心孩子累,又怕孩子学不会”,陷入“怕别人学而我未学”的“囚徒困境”。北方某市一所中学负责人告诉记者,有的家长希望老师多布置作业,有的家长甚至向学校施压,要求晚自习“必须上到九点半,不然会被其他学校超过”。

家长给孩子报辅导班、自行布置作业,仍相当普遍。重庆市一所中学教师说,学校有晚自习,初一、初二到晚上8点50分,初三到晚上9点30分。“晚自习绝大部分时间让孩子做作业,还有少部分时间是老师讲解。有的家长会申请让孩子不上学校的晚自习,去外面补课。一多半初中学生周末会在校外机构补课。”

电子产品也在“偷走”学生的睡眠时间。记者调查发现,大部分中小学生家长都会给孩子配手机或电话手表。部分小学生用长辈身份信息注册账号,刷短视频到凌晨。西南地区一位中学教师说,有名学生上课老是没精神,后来了解到,他通过攒生活费,背着父母买二手手机熬夜玩。

多位受访家长坦言,如果不给孩子手机,担心孩子不了解网络话题,与同伴缺乏“共同语言”;如果给孩子手机,又怕影响学习和睡眠。

“还有不少家长自己就喜欢熬夜刷手机、看电视,未能营造良好的家庭作息氛围。”重庆市沙坪坝区中小学卫生保健所心理科科长王艳说,此外,亲子关系紧张、考试压力、家长期望传导,都会影响孩子休息,有的孩子即便上床也难以获得高质量睡眠。

让孩子“睡个好觉”

让学生睡好觉,表面上是学生时间管理问题,实质上关乎全社会教育价值观的重塑。

今年1月,教育部等多部门联合印发实施细则,将睡眠管理纳入学校考核。新学期以来,各地纷纷推动“健康第一”教育理念落地,把睡眠和体育运动等放在孩子成长的重要位置。

北京第五实验学校从源头严控作业总量,探索根据学生学情分层布置作业,并推动课堂教学提质增效;山西忻州市忻府区旭来街学校在宿舍安装音响,午休和晚上睡前播放舒缓音乐,帮孩子们静心入眠;重庆市巴南区鱼洞第二小学推迟早上上课时间,加强午休服务,保障体育运动时长……

李玲建议,以教联体为载体建立睡眠协同机制。由教育部门牵头,联动学校、家庭、社区、卫健、网信等多方,形成统一的睡眠管理清单和责任链条。学校侧重课堂提质和作业统筹,家长侧重家庭节律管理和理性预期,社区侧重晚间环境治理,真正把“各管一段”变成“共同守护”。

北京师范大学儿童家庭教育研究中心主任边玉芳认为,家庭、学校都要确立“健康第一”原则,充分认识到充足睡眠是守护孩子身心健康的重中之重,杜绝以透支健康为代价的竞争性教育。尤其要严格管理孩子晚上使用手机时长,避免将手机当作“电子保姆”。

业内专家认为,更深层次看,需建立多元开放的教育评价体系,破除“唯升学、唯名校”的单一导向,鼓励孩子成为有责任、有担当、有幸福感的人。

儿童过敏能“长大自愈”?

医生提醒春季过敏防控别陷误区

新华社银川3月22日电(记者邹欣媛)春风送暖,草木萌发,儿童外出踏青增多,过敏性疾病也随之进入高发期。面对孩子的过敏症状,不少家长容易陷入“长大就会好转”的误区,往往错过早期干预的最佳时机。医生提醒,儿童过敏的早期信号隐匿易被忽视,需要科学应对,呵护孩子健康成长。

银川市妇幼保健院儿科副主任医师王爱萍说,每年3至5月是春季儿童过敏的高发时段,花粉、柳絮、尘螨、霉菌等都是常见致敏原,而儿童过敏的信号,大多藏在五官、睡眠的细微表现里,极易被误判。比如,孩子反复揉鼻子、做“鬼脸”,伴随不明原因的眼周青紫;晨起或睡前高频清嗓子,但无咽痛咳嗽;长期鼻塞导致孩子被迫张口呼吸,出现上唇上翘、牙齿排列不齐;晚上入睡后多汗、打鼾甚至憋醒,经常跪姿趴睡、仰头睡等,这些细节都是身体发出的过敏信号。

除此之外,反复出现的中耳炎、经抗生素治疗无效的慢性咳嗽,反复发作的流清涕、打喷嚏,乃至身高体重增长缓慢,都可能与过敏相关,家长切莫当成普通病症盲目处理。

为什么儿童过敏不宜“等等看”?王爱萍说,儿童免疫系统尚未发育成熟,如果婴幼儿期的湿疹、食物过敏未得到良好控制,未来发生过敏性鼻炎、哮喘的风险会显著增加。而且长期未控制的过敏反应,还会诱发鼻窦炎、腺样体肥大等问题。积极干预可有效控制症状,避免疾病进展对孩子睡眠质量、生长发育的长期影响。

走出过敏自愈误区,科学防控是核心。医生建议,外出尽量避开上午10点至下午5点的花粉高峰时段,佩戴儿童专用口罩、护目镜,归家后及时清洁鼻腔、更换衣物;定期清洗床品,借助空气净化器降低室内致敏原浓度。

严格遵医嘱,切勿擅自用药或停药。医生提醒,出现季节性过敏症状的儿童,可在花粉季来临前1周至2周遵医嘱提前干预,发作期选用儿童专用抗组胺药,这类药物安全性较高、副作用小,全程用药需覆盖花粉季,避免症状反复。若孩子过敏症状反复、咳嗽超4周,或有过敏家族史,务必尽早到医院就诊,明确过敏原,制定治疗方案。

中央网信办 全面规范短视频内容标注

新华社北京3月21日电 记者21日从中央网信办获悉,当前,网站平台关于短视频内容标注的标准和尺度不一,一些含有虚构演绎、摆拍营销、AI生成等内容的短视频未进行规范标注。对此,中央网信办指导网站平台全面规范短视频内容标注。近一个月以来,6家重点平台深入清理虚假摆拍等违规短视频3.7万余条,处置违规账号3400余个,补充标注短视频60余万条。

据悉,中央网信办指导网站平台对短视频内容标注使用的标签进行规范,明确必须设置的标签种类;将内容标注设为短视频发布的必经环节,引导用户对发布的短视频内容进行标注;对存量短视频内容进行分批回溯和补充标注,推动实现应标尽标。

下一步,中央网信办将明确具体工作要求和工作进度安排,在全国范围内统一部署推进规范短视频内容标注工作,并同步开展巡查取证,严惩未按要求进行标注的账号和主体责任落实不力的网站平台,公开进行曝光。

日媒:中国车企全球销量 20多年来首次超日本居榜首

新华社北东京3月21日电(记者刘春燕 李诗萌)据《日本经济新闻》网站21日报道,日本汽车制造商2025年全球累计汽车销量小幅下降至约2500万辆,自2000年以来首次跌落榜首。中国车企去年全球累计销量为近2700万辆,超越日本首次跃居世界第一。

《日本经济新闻》网站在对各车企发布的数据及全球汽车信息平台麦柯莱依斯信息咨询公司调查数据进行统计的基础上,得出上述结论。

据报道,比亚迪2025年销量超越福特,位居全球第六;吉利汽车的销量超越本田,位列第八。在纯电动汽车方面,比亚迪超越美国电动汽车品牌特斯拉跃居全球首位。在全球销量前20名的汽车制造商排行榜中,中国共有6家车企上榜,超过日本的5家。奇瑞、长安、上汽、长城榜上有名。

日本瑞穗银行商务解决方案部主任研究员、汽车问题专家汤进表示,中国车企总销量超过日本并非简单的排名变化,而是标志着全球汽车影响力版图已开始重构。中国汽车的快速发展源于先进技术、成本优势、研发速度等多方面的综合实力。日本需要对其汽车产业电动化和全球战略等进行重新调整。

伊朗议长回应特朗普 开放霍尔木兹海峡“最后通牒”

新华社德黑兰3月22日电 针对美国总统特朗普要求伊朗在48小时内开放霍尔木兹海峡的“最后通牒”,伊朗伊斯兰议会议长卡利巴夫22日说,一旦伊朗的发电站等基础设施成为打击目标,整个中东地区的能源和石油等重要设施都将被视为合法打击目标,并遭到不可逆的摧毁,油价将长期上涨。

特朗普21日晚在社交媒体发文,要求伊朗在48小时内开放霍尔木兹海峡,否则将对伊朗“各类发电厂”发动打击并将其摧毁。

中国团队利用欧洲大型强子对撞机 发现新粒子

新华社巴黎3月21日电(记者罗毓)欧洲核子研究中心日前发布公报说,该机构大型强子对撞机上的底夸克探测器(LHCb)合作组发现一种全新粒子。它由2个粲夸克和1个下夸克组成,是单电荷“双粲重子”。新发现有助于物理学家更好地理解强相互作用用对于形成质子、中子及其他复合粒子所起的作用。

记者从中国科学院大学物理科学学院获悉,这项成果由该学院何吉波教授团队主导完成,已于正在意大利拉蒂勒举行的聚焦物理学研讨的莫里翁会议上公布。

LHCb合作组此次公布的新粒子,使欧洲核子研究中心大型强子对撞机各实验发现的强子总数增至80种。这种新粒子结构与质子相似,但由2个更重的粲夸克取代了质子中的2个上夸克,因此其质量增至质子的4倍。

LHCb合作组发言人温琴佐·瓦尼奥尼表示:“这一结果将有助于理论物理学家检验量子色动力学模型。量子色动力学是描述强相互作用的理论,它不仅解释了夸克如何构成传统的重子和介子,也解释了它们如何形成四夸克态或五夸克态等奇特强子。”

据介绍,夸克是构成物质的基本单元,共有6种类型:上夸克、下夸克、粲夸克、奇夸克、顶夸克和底夸克,前三种较轻,后三种较重。它们通常以2个或3个为一组通过强相互作用结合,分别形成介子和重子,统称为强子。人们熟知的质子、中子都是重子。

2017年,LHCb合作组曾报告发现双电荷“双粲重子”,由2个粲夸克和1个上夸克组成,其中的上夸克是它与此次发现的新粒子的区别,新粒子的对应位置是下夸克。尽管二者非常相似,但由于复杂的量子效应,新粒子的预测寿命比双电荷“双粲重子”短得多,观测难度也更大。