

# 推迟到校 能否换来“多睡一会儿”

## 青少年“睡眠赤字”已成普遍存在的现实问题

□半月谈记者 蒋芳 刘臻睿 朱筱

新学期伊始,对不少学生而言,从“假期模式”切换至“校园模式”,不仅容易产生紧张、焦虑甚至逃避的情绪,还要直面作息调整、睡眠不足乃至失眠等一系列现实挑战。

对处于快速发育期的中小学生而言,充足且高质量的睡眠是支撑他们全面发展的重要基石。近年来,教育部多次发文明确要求“保障学生充足睡眠时间”;今年初,多地中小学取消早读,推迟学生到校时间,想让孩子“多睡一会儿”。政策一经发布便引发热议。

### 必要睡眠“欠费”已久

在“推迟学生到校时间”相关新闻留言中,有人为学生能“多睡一小时”点赞,也有双职工家长为“上班迟到”担忧。更有观点指出,若只调整到校时间而不真正减轻课业负担,恐怕仍会陷入“推迟到校但熬夜依旧”的困境。

这场关于“到校时间”的讨论,其意义不仅是关乎各方便便利的协调、“时差”矛盾的解决,背后更值得社会正视并聚焦的,是当下未成年人“睡眠赤字”日益加剧的严峻现状。

医学领域有“睡眠债/睡眠赤字”的专业说法:指人体所需睡眠时长与实际获得睡眠时长之间的累计差额。2025年3月18日,全国爱卫办发布《睡眠健康核心信息及释义》,明确不同年龄段人群对睡眠时长的需求不同,且存在个体差异。一般来说,中小学生对8-10小时。

这8至10小时的必要睡眠,真正落实到孩子身上了吗?权威调查数据给出的答案不容乐观。新华社2025年进行的“中小学生对睡眠时长调查”显示,72.34%的受访初中生家长称,孩子每天睡眠不足8小时;《中国睡眠研究报告2023》显示,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。多项数据交叉印证,我国青少年“睡眠赤字”已成为普遍存在的现实问题。

专家强调,判断是否存在“睡眠赤字”,不能只看时长这一项指标,还需结合个体主观感受综合衡量。

“即便时长达标,若孩子仍频繁出现明显的白天困倦、注意力下降、情绪易激惹、课堂打瞌睡、早晨极难叫醒、周末报复性补觉很长等表现,同样需要警惕睡眠健康问题。”南京医科大学附属儿童医院心理医学科主治医师黄懿铄说。

### “睡眠赤字”危害几何

半月谈记者采访教育部门、心理健康、医疗机构的专家指出,如同财务债务会累积利息,青少年的“睡眠赤字”也会产生叠加效应,引发认知功能下降、情绪波动加剧、健康风险攀升等连锁反应,其负面影响贯穿发育、心理、学习全链条。

从身心健康与安全来看,睡眠不足不仅会提高肥胖、2型糖尿病及意外伤害的发生风险,更会干扰生长激素分泌——这种激素的释放与深睡眠密切相关,长期睡眠紊乱或时长不足,会间接影响青少年的生长发育潜能。

在心理情绪层面,睡眠质量直接关联杏仁核、前额叶皮层等情绪调节脑区的功能运转,长期缺觉会大幅提升焦虑、抑郁等情绪障碍风险,导致孩子情绪稳定性变差。“简单来说,缺觉的学生更烦躁、易怒,一点就着,这也是影响师生、同伴、亲子关系的导火索。”南京“陶老师工作站”负责人许红敏说。

在学习效率上,充足睡眠是注意力、记忆力与执行功能的“助推器”;反之,长期少睡会直接削弱课堂吸收能力,拖累学习成效。“这不是意志力问题,而是身心健康的合理需求,必须认清危害。”许红敏说。

黄懿铄提醒,出现以下集中情况要抓紧寻求专业评估:一是睡眠问题持续超3个月且明显影响日间状态,具体表现为入睡困难,睡眠维持困难,早醒,且醒后不能再次入睡等;二是睡眠紊乱引起明显焦虑抑郁情绪,或造成社交、学习、行为或其他重要方面的功能受损;三是孩子存在频繁打鼾、张口呼吸、梦游、频繁夜惊等表现。

### 别小看“多睡一会儿”

看似微不足道的“多睡一会儿”,能让孩子白天更清醒、情绪更稳定,课堂专注度与脑力效率也随之提升。黄懿铄认为,睡眠是复杂的生理过程,仅靠推迟起床填补“睡眠赤字”远远不够,偿还这笔“债务”,需要连续多晚保持充足且规律的睡眠。

南京师范大学家庭教育研究院副院长殷飞认为,“推迟到校”政策是教育部门和学校维护孩子身心健康的积极举措,但并非缓解睡眠不足的根本之道。他指出,部分学生睡眠不足的本质是学业压力挤占休息时间,若仅调整到校时间而不推进课业减负,难免陷入“推迟到校但熬夜依旧”的困境。

殷飞认为,破解这一难题,需要学校、家庭、社会形成合力,让课业负担、学习时长匹配青少年身心发育规律。

(据新华社电)

## 结核病防控“下半场” 科技创新如何成关键变量

□新华社记者 彭韵佳 徐鹏航

结核病俗称“痨病”,曾是严重威胁公众健康的重大传染病。

3月24日是世界防治结核病日。根据世界卫生组织《2025年全球结核病报告》,2024年中国新发患者数低于70万,发病率降至49/10万,首次跻身全球结核病中低流行国家行列。

从“谈痨色变”到“可防可治”,再到如今向“终结流行”发起冲刺,我国结核病防控走过了一条不平凡的路。然而,距离2035年终结结核病流行的目标,全球仍面临发病率下降速度不足、耐药结核防控压力大等诸多挑战。

如何在结核病防控“下半场”实现突破,成为摆在世界面前的一道关键命题。

在“科研创新如何重塑结核病消除的‘下半场’”研讨会上,中国疾控中心结核病防治临床中心主任、首都医科大学附属北京胸科医院院长李亮表示,要打赢与结核病的这场战争,必须把科技创新放在重要位置,让科技创新服务于战胜结核病的“最后一公里”。

当前,结核病诊断主要依赖痰液检测,但无痰或痰液不达标等问题造成了诊断缺口。如今,一根小小的舌拭子正在改变这一局面——采样仅需几秒,检测者无需用力咳嗽,便可完成样本采集,让“张口即测”成为可能。

这是我国结核病诊断技术创新的一个缩影。

当前,科技创新正在成为打赢结核病防治这场持久战的关键变量:在影像诊断领域,世界卫生组织推荐将AI影像诊断用于活动性结核病的筛查和分诊场景;在药物研发方面,全球健康药物研发中心搭建的“AI孔明”平台,借助生成式人工智能将新药筛选与设计周期从数月缩短至数小时;在疫苗领域,我国自主研发的抗结核mRNA疫苗取得重要进展,今年将开展更大规模临床研究。

挑战同样存在,相较于“狡猾”的结核病菌,技术更新与推广速度仍显滞后,这正成为肺结核防控的新难题。与会专家普遍认为,结核病防控“下半场”的关键,在于让创新成果真正转化为可及、可负担的公共产品。

世界卫生组织驻华代表处技术官员陈仲丹建议,从控制结核病到终结结核病,核心是实现“三个提速”:研发速度更快,让新工具、新药物早日问世;转化落地速度更快,缩短从实验室到临床再到注册上市的周期;推广覆盖速度更快,让先进技术抵达基层、普遍惠及重点人群。

清华大学全球发展和健康传播研究中心高级顾问桓世彤认为,自主创新是科技成果落地的关键。只有坚持自主创新,才能让药物、诊断技术、疫苗等防控产品实现价格可及、落地可行。

从技术突破到策略优化,一场以科技创新为驱动力的“下半场”攻坚正在加速推进。当更多创新成果跨越“最后一公里”,终结结核病流行的目标,便不再遥远。

(据新华社北京3月24日电)

## 矿区移动创新服务模式 邀用户变身服务监督者

近日,中国移动河北矿区分公司(简称:矿区移动)开展“踏青寻春 服务随行”主题活动,在南纬路营业厅设立面对面交流专区,推介“服务评价官”机制与客户响应举措,以客户需求为导向优化服务流程。

活动现场,工作人员围绕网络使用、业务办理等客户关注的问题展开交流,广泛收集意见建议。这一举措让客户从服务体验者,转变为服务优化的监督者与参与者,搭建起企业与用户的沟通桥梁。

“以前提意见心里没底,现在不仅当面反映问题,还能当‘评价官’,感觉和企业贴得更近了。”参与活动的李先生说。将服务评价权交给客户,让服务的内涵从硬件环境延伸到情感层面的认同,是此次活动的重要探索方向。

活动期间,矿区移动还介绍了春季专属服务内容,对客户疑问逐一回应,并邀请现场点评、征求工作评价。依托快速响应机制,矿区移动确保客户提出的每条建议都能有回音、有着落。

活动结束后,矿区移动对收集到的意见建议进行梳理分析,将客户反馈的问题作为业务改进的切入点。针对网络覆盖、资费适配等集中诉求,制定专项优化清单,把客户的建议转化为服务升级的具体行动。

此次活动是矿区移动深化服务管理创新的一次实践。通过建立“评价官”机制与闭环响应体系,矿区移动将短期活动效应转化为长效服务提升机制,为通信行业优化服务环境提供了参考。



■3月24日是世界防治结核病日。专家指出,学校和青少年是结核病防控的重点场所和重要人群。儿童的免疫系统发育尚未完善,是结核病感染的高危人群。预防儿童肺结核的关键在于接种卡介苗,养成良好的卫生习惯。

新华社发 徐骏 作