

中小学生对为何“缺觉”？

由中国科学院心理研究所调查并编写的《中国国民心理健康报告(2019-2020)》显示,95.5%的小学生、90.8%的初中生和84.1%的高中生睡眠时长未达标,中国青少年睡眠不足现象继续恶化。昨日是第21个世界睡眠日,记者随机对643名锡城中小学生对睡眠情况展开调查。九成以上小学生睡眠不足10小时,而“抢”走他们睡眠时间的不仅是课业负担。

现状：“缺觉”成中小学生对常态

《健康中国行动(2019-2030)》中明确小学生每天应睡眠10个小时、初中生9个小时、高中生8个小时。然而,日常学习生活中,青少年的睡眠质量堪忧。此次调查中,仅18名小学生睡眠时间达到10小时,41.4%的小学生在9-10小时,50%的小学生在8-9小时,36名小学家长反映,孩子睡眠时间不足8小时。此外,六成以

上初、高中学生睡眠不足8小时。

调查可知,78.4%的学生将多数晚间时间用于完成家庭作业和课外练习,12%的学生则在阅读上花费大量时间,也有3.3%的学生沉迷电子产品。一名小学二年级学生家长坦言,孩子已经连续很久接近12点才睡觉,大多数时间用于做课外作业,如购买的习题册以及辅导班作业。

课业负担不是唯一原因

今年3月初,全市中小学课后延时服务陆续启动,作业“不出校门”成为现实。即便如此,学生回家后的作业负担并没有减轻,多数家长表示会给孩子布置课后练习或报名辅导班。“现在的教育评价机制不变,我们就不能让孩子回家后完全放松,必要的练习不能少。”小学六年级家长刘先生表示,他们布置的任务并不重,只有一章节的练习或几道题,但孩子总是磨磨蹭蹭,把睡觉时间“拖”晚了。

从调查结果不难看出,多数

家长认为“抢”走孩子睡眠时间的不仅是学业压力,还有学习效率低、自我管理能力和缺失等原因。“吃完晚饭玩一会,做题中间发呆,洗漱速度慢,10点上床睡觉就不行了。”家长张女士抱怨道,有时女儿睡前洗漱要花1个多小时,她需要不停催促。

牺牲睡眠时间以延长学习时间是不少中学生及其家长缓解自身焦虑的选择。9点半结束晚自习、10点熄灯、6点起床,这是江苏省梅村高级中学为保证学生8小时睡眠而多年坚持的传

统。该校德育处副主任尤裕告诉记者,部分家长和学生曾提出能否将晚自习或熄灯时间延后。对此他表示,学校现行的作息时间与多年大数据作为支撑,“每天8小时睡眠和1小时运动结合,能让学生保持学习生活的良好状态,近几年学校的高考成绩也稳中有升。”尤裕表示,学校每日作业量都由教务处严格控制,学生有时间完成背诵任务或自我提升。若是牺牲睡眠时间去“刻苦”,会导致第二天的听课效率下降,得不偿失。

采访中,超过半数家长认为孩子“缺觉”,并且影响了日常学习生活。为了让孩子在课上保持清醒,部分家长会给孩子准备风油精、清凉油等物品。我市一家三甲医院神经内科医生表示,充足的睡眠能帮助孩子分泌生长激素,使其健康成长,“小学生最佳睡觉时间为八点半,而目前大多数孩子无法做到。”

“补”觉并非容易事

如何把青少年缺失的睡眠“抢”回来?在国家二级心理咨询师、东北师范大学家庭教育研究院特聘研究员刘馨萍看来,家长首先要以身作则,为孩子营造良好的睡眠氛围,在睡前半小时关闭所有电子产品。“家长还要注重孩子的心态,不要在睡前批评孩子或是争吵,确保孩子以平稳心态入睡。”此外,刘馨萍还提醒不要让孩子养成在床上看书、玩手机的习惯,而要让他们形成“上床就要睡觉”的惯性思维。

提升孩子自我管理能力是长期过程。刘馨萍建议自我管理能力的培养要从入学开始,先由“家长管”转变为“自己管,家长监督”,慢慢将时间管理权完全交给孩子。与孩子建立“契约”同样有效。家长王女士在开学初与孩子商量后定下约定,8点前完成作业她才会签字。

现在孩子每天都能高效完成作业,9点前就能进入睡眠。

为保证中小学生对睡眠,教育部近期提出要把家庭和学校的边界划出来,研究学校的发力方式,提出学校配合家长的具体方式。还要以中国孩子成长和发育过程中的平均睡眠时间为标准,将睡眠时间纳入监测考核。

为学生睡眠“画红线”不是易事。记者调查了解到,虽大多数家长支持将学生睡眠纳入检测考核,但他们更关心如何落地,制定的评价体系是否科学。“如果考核仍是让家长通过班级群或是小程序打卡,就无形中增添了家长负担,最终沦为形式。”一名家长表示,即使考核认定睡眠时间不足,已经缺失的睡眠也无法“补”回来,缓解现行教育体制给孩子和家长带来的压力才是关键。(杨涵)



昨天,市民在鼋头渚公园赏花。每年的三月下旬和4月上旬,正是晚樱盛开的季节,朵朵樱花,落英缤纷,美不胜收,吸引了全国各地的游客前来观赏。(郑宙 摄)

刷单日赚三五百元? 女子中招投诉公司 市场监管部门调查:被诉公司也是受害者

招募兼职刷单员,每天轻松赚300-500元。看到这样的招聘广告,您会心动吗?钟女士看过对方营业执照后,把心动变为行动,怎料还是落入陷阱。一个正规公司为何欺骗应聘者?接到钟女士投诉后,梁溪区市场监督管理局通江分局展开调查,结果却发现,被投诉的公司居然也是这场刷单骗局的受害者。

钟女士是广东省居民。3月6日,她手机上收到一条招聘广告,大致内容是,招募兼职网络刷单员,每次返利30-50元,工资现结,每天可轻松赚300-500元。

真有这么轻松赚钱的差事吗?半信半疑的钟女士按短信内容添加了客服微信。聊天中,客服人员自称是正规人力资源公司,并向她展示了公司的营业执照副本等材料照片。图片信息显示,该公司名称为

“江苏一块砖人力资源有限公司”,地址位于无锡市梁溪区解放北路。

看罢,钟女士打消心中疑虑。随后,客服开始给钟女士派单,第一个任务是让她在京东网络购物平台上,下单一件售价为120元的商品,但要求她不要通过平台付款,而是扫描客服提供的收款码支付货款。钟女士照做。几分钟后,客服给钟女士返回127元。

就这样,钟女士轻松赚了7元,很是开心,答应继续刷单。这一次,客服升级工作难度,给她派了一个包含6个商品链接的任务。钟女士按上述步骤刷了其中一单售价为480元的商品后,迟迟没收到返利,感觉不对劲,遂向客服询问情况。对方表示,必须把6个订单全部刷完才能返利。钟女士不同意,催促对方返利,没想到,客服却不再理会她。

近日,钟女士多次联系客服未果后,向江苏一块砖人力资源有限公司属地市场监管部门投诉。

梁溪区市场监督管理局通江分局接诉后,立即赶往江苏一块砖人力资源有限公司展开现场检查。经查,该公司属于正常经营企业,从未开展过刷单员招募工作,也没有发布过相关短信广告。在现场,执法人员将客服发给钟女士的营业执照与该公司实际的营业执照比对发现,钟女士收到的营业执照等材料均系伪造。

调查过程中,执法人员了解到,这段时间,该公司已接到多人投诉,这些人的遭遇与钟女士如出一辙,其中,最高的被骗金额为2万元。该公司相关负责人表示,公司营业执照被伪造、冒用,给公司正常开展运营带来很大困扰,已经严重影响公司的声誉。目前,该公司已在市场监管部门的建议下报警。(刘娟)

帕金森、偏头痛、 三叉神经痛 魏氏脑病: 新法“活血”事半功倍

偏头痛除了止痛药还是止痛药;三叉神经痛术后更痛还脸麻;帕金森5年药物蜜月期一过,抖僵快速加重、行走障碍、吞咽困难,还夜尿多、流口水、便秘、失眠、耳鸣、眩晕,痛苦不堪……

“脑病带来的疑难杂症,并非没办法。”三个上海专家开的无锡易可中医医院创始人之一、上海曙光医院神经内科原主任魏江磊在近期出版的《魏江磊学术集萃》中强调:“凡久病不愈者,必用虫类药物或毒剧药搜剔病邪,通经活络,气血流畅,其病自愈。”

他独创“魏氏脑病”体系,倡导“活血新概念”,注重行气、化淤、通络三合一。还擅用“毒虫”,采用现代破壁技术来制药,保证药效且方便服用。此外,在外治体系中还纳入了山东省名老中医刘惠民嫡曾孙刘易宗的特色“金针”,用针法提升药效。(江南)

