

你家娃每天睡几个小时？

——部分中小学生睡眠不足现象调查

新华社北京3月20日电(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》，提出中小小学生每天需要睡眠8至10小时。

但“新华视点”记者调查发现，一些中小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。

西安市某中学初一学生家长李安(化名)也反映，儿子每晚11点多睡，早上6点50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小学生记忆力、注意力、反应和思维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”，一些学生因考试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，防止学业过重、合理安排学生就寝时间等多方面施策，推动学校、家庭及有关方面共同努力，确保中小小学生有充足的睡眠时。

2024年底以来，福建省龙岩市



江苏吴江：助力长三角一体化示范区建设

元荡慢行桥横卧元荡湖，连接江苏吴江和上海青浦两地(3月17日摄，无人机照片)。这片省际交界水域水质安全曾经处于失管状态，通过共保联治，如今成为网红打卡地。

近年来，江苏省苏州市吴江区与上海青浦、浙江嘉善通力协作，通过生态环境共保联治、智慧管理赋能生态安全、开展排污权交易试点等，持续夯实绿色发展根基，让长三角生态绿色一体化发展示范区底色更绿、环境更优、景色更美。

新华社记者 李春鹏 摄

科学家让“黄灿灿”的油菜花拥有70多种颜色

新华社南昌3月20日电(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。

例如，为了杂交出紫色油菜花，付东辉盯上了萝卜。紫色萝卜花携带紫色基因，两者通过远缘杂

交后，产生了紫色油菜花。

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。

“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。

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。

我国自研脑机接口植入人脑获得新突破

新华社北京3月20日电(记者张漫子 佚克)“半侵入式脑机接口‘北脑一号’成功帮助因渐冻症导致失语的患者重建交流能力。临床实践显示，其单字解码时延小于100毫秒，处于领先水平。”20日在京召开的“北脑一号”人体植入新闻发布会上，首都医科大学宣武医院院长赵国光介绍。

据了解，我国自主研发的“北脑一号”第3例人体植入手术20日在天坛医院成功完成，此前在北大第一医院、首都医科大学宣武医院分别进行了临床试验。目前，3例患者状态良好。这意味着我国自研无线皮层脑机接口植入人脑实现新突破。

把薄如蝉翼的柔性电极贴在患者的硬脑膜上，瘫痪者术后可获得精细运动能力、失语者的心里话可以被“听见”……这样的场景正变为现实。

从技术到产品再到临床，这一技术的突破是科学家、企业、医院、患者共同努力的结果。科学家承担了柔性电极研发、解码算法开发等工作，企业进行了产品测

试、技术迭代等工作，医院寻找适配患者，负责临床方案的设计与实施，并把产品安全、可靠地植入患者体内。患者也需要相当的勇气同意手术、允许电极植入。

“作为人机交互技术，脑机接口是医学领域新质生产力的典型代表。”神经外科专家、中国科学院院士赵继宗说，我国技术研发能力不断增强，部分技术加速进入临床。

脑机接口，是大脑与外界设备沟通交流的“信息高速公路”。“简言之，就是捕捉大脑电信号的微妙变化，解码大脑意图，实现‘意念’控制‘动作’，不动手也能隔空操控机器。”北京脑科学与类脑研究所所长罗敏敏说。

电极，好比脑机接口的“耳朵”，其性能决定着“聆听”脑电信号的数量与质量。“北脑一号”采集信号通道高达128个。信号通道数越多，单位时间内传输信号量越多，同时做到时延越短，脑机解码和控制反应才能越灵敏。

参与3例临床试验的科研工作者表示，探索永在路上，未来还将持续创新，努力为患者带来更多福音。

中国民航新版飞行程序航图启用

新华社北京3月20日电(记者黄垚)记者从中国民航局获悉，新版飞行程序航图20日启用，这是该航图近二十年来的首次调整。

飞行程序航图承载着大量关键信息，是飞行员操作和管制员指挥的依据，被称为保障航空器安全起降的“空中导航仪”。

据介绍，此次航图的改版是在遵循国际民航组织的基本原则和我国相关规章、标准的基础

上，结合我国实际运行需求、国内航空人员用图习惯，并参考国际主流航图样式，对标准仪表离场图、标准仪表进场图等进行的调整。

新版航图增加了航图要素的易读性和适应性，较以往更易使用。同时，更好兼顾了国际民航组织规范、机载导航数据库限制和航电显示设备特点，有利于降低飞行员调错飞行程序的风险。

文化中国行

妙手神针绣江湖



3月14日，在武汉市任炜汉绣工作室，任炜在绣制一幅汉绣作品。汉绣是流行于湖北武汉、荆沙、洪湖一带的传统刺绣艺术，距今已有两千多年历史，2008年被列入国家级非物质文化遗产代表性项目名录。汉绣以针法粗犷、色彩浓艳、构思大胆著称，讲究分层破色的层次感和立体感，颜色由浅到深或者由深到浅，层层递进，以平金夹绣为主要表现形式，善用金线银线勾边，呈现出金碧辉煌的视觉效果。

今年57岁的任炜出生于汉绣世家，是汉绣代表性项目传承人。14岁起，她便在父亲的工作室中与丝线为伴，多年耳濡目染习得汉绣精髓。早年学习时，汉绣技艺仅靠口传心授，父亲任本荣时常告诫她：“手艺人靠手艺吃饭，不能忘记自己的本心。”

为确保汉绣的核心技艺得以代代相传，任炜与父亲耗时数十载，奔走于档案馆与民间，复原传统纹样，为汉绣留下系统的文字与实物依据。她坦言：“汉绣不能困在博物馆，必须与当下的生活相融合。”

2014年起，任炜在武汉市第一聋哑学校开设公益汉绣班，招收百余名聋哑学生。2015年，她与服装设计师赵卉洲合作，将汉绣融入现代时装，作品登上2016年米兰国际时装周，让金线牡丹绽放在了国际舞台。在政府扶持下，任炜设计开发多样汉绣文创产品，推出各式汉绣体验课，走社区、进校园，建设数字化展厅。如今，她的女儿王伟佳也接过绣针，在传统与创新的交织中，让这门古老技艺焕发青春光彩。

“尽管AI技术、3D打印技术的兴起对手工行业有所冲击，但它们绣不出汉绣的灵动和人情味。”任炜说，“我希望更多人加入到汉绣传承传播的队伍，在流动的时间里写出汉绣的新篇章。”

新华社记者 杜子璇 摄

讣告

舟山市定海区人大常委会原主任(曾任中共定海县委书记)范大标同志因病医治无效，于2025年3月19日18时44分逝世，享年94岁。现定于2025年3月23日上午7时30分在舟山市殡仪馆松鹤厅举行遗体告别仪式，3月23日上午7时前在华侨饭店门口有(浙L15583)接送，望亲朋好友相互告知。

特此讣告！

舟山市定海区人大常委会办公室
2025年3月21日

中国体育彩票开奖信息

第25069期体彩排列3开奖号码:9 3 4
第25069期体彩排列5开奖号码:9 3 4 1 1
第25069期体彩20选5开奖号码:01 10 13 16 20

本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。咨询电话:0580-2861788 <http://www.zslottery.com>

好运加满 活力全开

体彩顶呱刮陪你“好运加满”一整年！

25年来，舟身体彩累计销售89亿元，筹集公益金19亿元。

严厉打击私彩 远离非法彩票



扫一扫了解更多“舟身体彩”信息

