



上课熊猫眼，课间趴桌板——为何孩子们总缺觉？

“初中生晚上十点半必须上床睡觉”“高中生十一点准时熄灯”“无论作业写完没写完，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，正是因为中小学生学习睡眠不足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，一半以上的初中生孩子睡不够，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。

记者调查发现，部分学校打着“培养

拔尖创新人才”名号设立重点班，实则“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，有名学生上课老是无精打采，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东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，家长侧重家庭规律管理和理性预期，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中中之重，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。

(新华社)



3月21日，市民在逛海南海口非遗市集。3月20日至22日，由海南省旅游和文化广电体育厅主办的“非遗焕新·春日创想”主题活动在海南海口万象城举办，非遗文化与消费场景融合，沉浸式体验吸引市民游客打卡。

张丽芸 摄

从感知到共智！

“AI+健康”正解锁更多新可能

拍摄眼底照片“秒”测慢病风险、通过视觉信号刺激检测抗压能力……人工智能正越来越多走进寻常百姓的生活，让健康管理变得“触手可及”。

3月20日，在上海召开的人工智能助力健康产业高质量发展大会现场，上百名专家学者、企业代表等齐聚一堂，共同探讨AI深度拥抱健康产业，将解锁怎样的发展新可能。

“人工智能正加速赋能疾病预防、精准诊断与治疗、健康管理、医药研发、运营监管等全链条各环节，不断催生新产品、新业态、新模式，成为实施健康优先发展战略、加快建设健康中国的重要举措。”中国卫生经济学会副会长兼秘书长朱洪彪说。

技术突破正在加速转化为产业动能。国家卫生健康委医管院管理研究所研究员舒婷在大会上介绍，2026年人工智能医疗行业产业规模预计突破400亿元，仍处于快速扩张通道。

走进会场，一台小巧的眼底相机前排起了长队，这是鹰瞳科技自主研发的视网膜影像人工智能检测系统。体验者只需将眼睛贴近镜头，注视绿色光点，设备便自动完成对焦和拍摄。几分钟后，一份“体检报告”便推送到体验者手机上，提示多种眼部疾病以及心梗、脑梗、老年痴呆等重大慢性病风险。

一位体验完的参会者感慨：“一张眼底照，就能看出身体哪儿有问题，健康管理变得更聪明了。”这样的智能化场景正在更多医院落地。复旦大学附属中山医院党委书记顾建英介绍，从AI技术自动标注体检报告异常指标，到ICU大模型主动监控生命体征，再到心血管病辅助诊疗智能体结合多模态数据推

理，医院正通过深耕AI基础大模型支撑体系建设，持续推动技术创新和服务应用。

“数据时代迈向智能时代，核心在于构建能够实时感知、智慧分析、快速响应的系统。”中国科学院院士、复旦大学光电研究院院长褚君浩从技术底层揭示了智能体如何赋能医疗卫生。

沿着这条技术路径，中国工程院院士、清华大学临床医学院院长董家鸿将目光投向了精准外科手术的的未来。他认为，未来手术室将是一个“人机共智空间”，融合了AI大模型、数字孪生、具身智能、混合现实等新技术，从而实现人机深度协作。

“未来，医疗健康AI产品将更加平台化、系统化。”在数坤科技创始人兼董事长毛新看来，行业正加速从技术突破迈向深度融合，AI将会全面重塑患者、医生、医院的关系和整个医疗产业环境。

不过，行业加速迈向深度融合的同时，也面临一些共性发展瓶颈。有专家指出，当前通用大模型普遍难以精准捕捉医生的临床思维，而打造原生的医学多模态大模型，又受制于高质量医学数据不足。面对挑战，部分企业已经在积极寻求破局路径。

与会专家认为，当前我国健康产业领域的人工智能应用仍处于起步发展阶段，在核心技术突破、应用场景拓展、产业生态构建等方面还有较大提升空间。下一步，需要深化各方合作，推动人工智能切实赋能健康事业。

从感知到共智，人工智能将为生命健康带来更多可能。大会现场的“智慧”对话虽已落幕，但“AI+健康”的故事才刚刚开始。

(新华社)

儿童过敏能“长大自愈”？医生提醒春季过敏防控别陷误区

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，经常跪姿入睡、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，反复发作的流鼻涕、打喷嚏，乃至身增高增长缓慢，都可能与过敏相关。家长切勿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，回家后及时清洁鼻腔、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，切勿擅自停药或停药。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，全疗程需覆盖花粉季，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。

(新华社)



3月22日，2026奉化马拉松在浙江省宁波市奉化区开跑，吸引约13000名跑步爱好者参赛。

黄宗治 摄

首个“国际太极拳日”十堰会场主题展演活动在武当山举行

首个“国际太极拳日”十堰会场主题展演活动开幕式暨“百国千城万场”云太极全球快闪活动，3月21日在湖北省十堰市武当山旅游经济特区遇真宫广场举行。

通过视频连线，不同年龄、不同性别、不同肤色的太极拳爱好者们，在

世界各地的知名地标下，与武当山现场近千名身着白衫的太极拳习练者同打一套太极拳，呈现“天下太极会武当，武当太极和天下”的场景。

“我打了20年太极拳，一直盼望来一次武当山。”德国人卡尔海因茨20年前第一次接触太极拳时便被深

深吸引。此后，他四处拜师学拳，仔细揣摩一招一式，如今已十分娴熟。今年，他终于来到武当山，还参加了主题展演。

“跟许多运动不同，太极拳看起来比较慢，但给了人平静思考的时间和心境。”卡尔海因茨说，无论习练者来

自哪里、有何种文化背景，都能够在练拳时细细感悟生命的本质。

据了解，武当山在全球设立了57个武术推广中心，培养了超300万名“洋弟子”，每年都有数万外国人慕名来到武当山习武。

(新华社)