

# 你家娃每天睡几个小时

## ——部分中小学生学习睡眠不足现象调查

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》，提出中小学生学习每天需要睡眠8至10小时。

但“新华视点”记者调查发现，一些中小学生学习每天睡眠时长不足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？

### 23点睡，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。

西安市某中学初一年级学生家长李安（化名）也反映，儿子每晚11点多睡，早上6点50分起床，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“中小学生学习睡眠时长调查”，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学生学习记忆力、注意力、反应和思考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，中小学生学习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

为何部分中小学生学习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”，一些学生因教考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。”

### 我们还能做什么

近年来，教育部从统筹安排学校作息时间和防止学业过重、合理安排学生就寝时间等多方施策，推动学校、家庭及有关方面共同努力，确保中小学生学习有充足的睡眠时间。

2024年底以来，福建省龙岩市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，午睡是对中小学生学习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，保障中小学生学习享受“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，要严格管控中小学生学习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。

新华社北京3月20日电

## 神舟十九号航天员乘组近日择机第三次出舱

新华社北京3月20日电（李国利、李陈虎）记者20日从中国载人航天工程办公室获悉，神舟十九号航天员乘组将于近日择机实施第三次出舱活动。

自1月21日圆满完成第二次出舱活动以来，神舟十九号航天员乘组先后开展了交会对接在轨训练及全系统压力应急演练，稳步推进空间生命科学与人体研究、微重力物理和空间新技术等领域实（试）验任务。同时，为稳妥做好此次出舱活动，乘组进行了站内环境监测与设备检查维护、物资清点等第三次出舱活动准备工作。

目前，空间站组合体运行稳定，神舟十九号航天员乘组状态良好，将于近日择机实施第三次出舱活动。

## 超4200万消费者申请手机等购新补贴

据新华社北京3月20日电（记者唐诗凝、谢希瑶）记者20日从商务部获悉，截至3月18日，已有4219.3万名消费者申请了5225.1万件手机等数码产品购新补贴，完成购买2254.6万件，销售669.5亿元。

《手机、平板、智能手表（手环）购新补贴实施方案》发布以来，实施成效显著。根据国家统计局数据，1至2月，通讯器材类零售总额1594亿元，同比增长26.2%，增速比2024年同期高10个百分点，在16大类消费品增速中位列第一。

## 中国首次实现上万公里星地量子通信

据新华社合肥3月20日电（记者徐海涛、陈诺）记者20日从中国科学技术大学了解到，学校科研人员潘建伟、彭承志、廖胜凯等与国内多个科研团队合作，在国际上首次实现量子微纳卫星与小型化、可移动地面站之间的实时星地量子密钥分发，在单次卫星通过期间实现了多达100万比特的安全密钥共享，并在中国和南非之间相隔12900多公里的距离上建立了量子密钥，完成对图像数据“一次一密”加密和传输，为实用化卫星量子通

信组网铺平了道路。

基于量子密钥分发的量子保密通信是迄今唯一可实现“信息论可证”安全性的通信方式，将大幅提升现有信息系统的信息安全传输水平。利用卫星平台进行自由空间量子密钥分发，能够突破光纤等传输限制，实现全球范围的量子保密通信。

2022年7月，中国发射国际首颗量子微纳卫星。“这颗微纳卫星的成本只有‘墨子号’的二十分之一，卫星自重、载荷重量也降低约

一个数量级，但光源频率提升约6倍。”廖胜凯说，研究团队同时升级了小巧轻便的地面站系统。

此次，量子微纳卫星与中国济南、合肥、武汉、北京、上海以及南非的斯泰伦博斯等地面光学站建立光链路，实现实时星地量子密钥分发实验。以卫星作为可信中继，研究团队进一步实现了地面相距12900多公里的北京站和南非斯泰伦博斯站之间的密钥共享和数据中继。

## 高原盐湖春光如画

这是3月19日拍摄的察尔汗盐湖一角（无人机照片）。

仲春时节，察尔汗盐湖水天一色，风光如画。察尔汗盐湖位于青海柴达木盆地，是我国最大的盐湖，也是我国重要的钾肥生产基地和盐湖产业基地。

新华社发