

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

新华社记者 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，白天全靠咖啡提神。如何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赵琳(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”。

赵琳说，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”，一些学生因备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止兴趣特长班。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。贵阳市民周女士说，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间、防止作业过重、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“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。

健康科普

诺如病毒流行 专家支招科学防治



春季气温回暖，诺如病毒感染进入高发期。专家提示，预防诺如病毒感染需从手卫生、饮食安全、环境消毒等多环节入手，感染后切勿滥用抗生素，科学应对是关键。

中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞指出，诺如病毒感染后，患者以呕吐、腹泻为典型症状，常伴随恶心、腹痛、发热等。病毒传播途径广泛：食用被污染的食物、接触患者排泄物、吸入含病毒的气溶胶等均可“中招”。其高变异性和短暂无免疫期，导致人群易反复感染。

预防诺如病毒感染怎么做？北京市疾病预防控制中心研究员张代涛说，个人与家庭成员在日常生活中要保持良好的手卫生，注意饮食卫生，做好居家环境清洁消毒，定期开窗通风。此外，要保持健康生活方式，规律作息、合理膳食、适量运动，以增强身体对病毒的抵抗力。

专家强调，诺如病毒感染属于自限性疾病，一般2至3天后可自行康复。特殊岗位从业人员如厨师、育婴员及外卖快递员等，感染诺如病毒后不要带病上岗。(新华社记者 李恒)

基因编辑技术为唐氏综合征治疗提供新思路

日本三重大学等机构研究人员组成的团队日前在美国《国家科学院学报·交叉学科》上发表成果说，他们借助基因编辑技术去除了唐氏综合征患者细胞中多余的21号染色体，并确认了相关结果，这项技术如果发展成熟将有助研究人员未来找到唐氏综合征各类并发症的预防和改善方法。

三重大学日前发布新闻公报说，唐氏综合征是最常见的一种染色体异常导致的疾病，患者细胞内本该有2条的21号染色体多出一条变成3条，因此该病又称为21三体综合征。唐氏患者常伴有智力发育障碍，目前该病尚无根治方法。

本项研究中，团队从唐氏综合征患者皮肤中提取成纤维细胞并以此培育出诱导多功能干细胞(iPS细胞)。接着，他们应用染色体工程学培育出三种iPS细胞，这三种iPS细胞分别被删除了3条21号染色体的其中一条。以对这些细胞的全基因组测序结果为基础，研究人员提取出每条21号染色体所特有的供CRISPR/Cas9基因编辑技术识别的序列。以提取的这些序列信息为基础，研究团队构建起可将目标21号染色体从多个点位切割的CRISPR/Cas9系统。用这一系统处理唐氏综合征患者的iPS细胞，能高达37.5%的准确率去除目标21号染色体。

研究人员详细分析了已去除多余染色体的iPS细胞，包括其基因表达模式、细胞增殖速度以及对活性氧的处理能力等，结果发现，这些细胞的特性已恢复正常。研究人员还确认，iPS细胞以外的分化细胞，如成纤维细胞以及非分裂细胞中，也可以用CRISPR/Cas9系统去除染色体。

不过，公报也表示，目前这项技术还处于体外细胞实验验证概念的阶段，还存在一些缺点，今后需要研发不依赖切割的更安全的染色体去除技术。(新华社记者 钱铮)



3月25日，在山东省滨州市博兴县第三小学，“京剧社团”的小学生给同学们表演京剧选段。世界戏剧日临近，各地中小学展开各类戏剧文化进校园活动，营造浓厚的戏剧文化氛围，让学生们感受传统戏剧文化的魅力。

新华社发(陈彬 摄)

视野

我国自研脑机接口植入人脑获得新突破

“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。(新华社记者 张漫子 侠克)

你的睡眠健康吗？

充足睡眠是保障身心健康的重要条件，但在被电子产品包围的现代生活中，不少人面临“睡不着”“睡不醒”“睡不好”等问题。2025年中国睡眠健康调查报告指出，从睡眠质量上来说，经常睡前使用电子产品的人群睡眠质量显著下降。抛开为了睡个好觉而使用的助眠“神器”，要拥有良好睡眠，可以有哪些方法？

被手机“偷”走的睡眠

“半夜不睡，白天崩溃”——这样的窘境困扰着不少职场人群。

中国睡眠研究会等机构发布的2025年中国睡眠健康调查报告显示，我国成人平均睡眠时长为7.06至7.18小时，18岁及以上人群睡眠困扰率为48.5%，且随着年龄的增长，睡眠困扰率逐渐上升。

是什么在“偷”走我们的睡眠？

全国爱卫办日前发布的《睡眠健康核心信息及释义》指出，熬夜，睡前长时间使用电子产品，会对睡眠产生不良影响。青少年睡眠不良主要与学业压力、电子设备的使用以及不规律的作息等有关；职业人群睡前尽量不要刷手机。

“忙了一整天，只有睡前这段时间可以自

主支配，忍不住放任自己多‘刷’会手机，结果越睡越晚，甚至放下了手机也难以入睡。”接诊过程中，北京大学第六医院睡眠医学中心副主任范滕滕经常听到这样的描述。

范滕滕说，长期睡前“刷”手机会抑制褪黑素分泌，容易引发“睡眠时相延迟”，表现为夜间亢奋难以入睡，白天学习工作时容易嗜睡。

广西壮族自治区人民医院睡眠医学科主任赵明明告诉记者，“半夜不睡”的患者有的是因为“睡不着”，还有的是“能睡着但睡不好”，表现为睡眠质量差、多梦、醒来感觉疲惫、思绪不宁等。

“入睡困难、睡眠维持困难、早醒等都是睡眠障碍的表现。如果已影响到健康和日常的工作生活，应及时到医疗机构寻求专业帮助。”赵明明说。

“缺觉”的影响不容小觑。根据《睡眠健康核心信息及释义》，长期睡眠不良会导致反应迟钝、注意力、记忆力等认知功能下降，学习工作效率降低，还会降低机体免疫力，增加感染性疾病、心脑血管疾病等患病风险。

不能迷信助眠“神器”

放下手机还是睡不着？从助眠香薰、助眠音乐、助眠枕头，到睡眠监测手环、经颅微电流

刺激助眠仪、脑波共振助眠产品……近年来，人们对助眠产品的需求日益增加。

不过，专家提醒，如果过度依赖这些“助眠神器”，效果可能适得其反。

范滕滕表示，对于一些睡眠监测手环显示的“深睡眠不足”“睡眠评分低”等评判，不必过度焦虑。相比医用级多导睡眠监测，手环无法监测脑电波、眼球运动等关键指标，结果可能存在较大差异。

此外，有的“助眠神器”使用不当会对身体健康造成更大损害。专家提示，癫痫患者或有癫痫家族史的人群应谨慎使用经颅微电流刺激助眠仪等设备，以免使用不当诱发癫痫。专家还提醒，一些助眠保健品也应正确看待。以近年来的“网红”助眠保健品褪黑素为例，范滕滕说，因熬夜、跨时区出差导致的短期睡眠时相延迟，可服用褪黑素帮助调整作息，但长期服用可能会抑制自身褪黑素分泌，影响自身内分泌平衡。

改善睡眠，学会放下、放松、放空

专家提醒，不仅要放下手机，真正改善睡眠的关键在于生活方式的调整。“总体来讲，睡醒以后应该是‘满血复活’。”世界睡眠学会秘书长、北京大学人民医

院睡眠医学科主任韩芳说，良好睡眠常表现为醒来后感到精力充沛、心情愉悦。

这需要良好的生活习惯和适宜的睡眠环境来支持。韩芳建议，可养成规律的睡眠时间，保持适度的体育锻炼，避免久坐，适度晒太阳。运用心理疏导技巧、睡前洗澡泡脚等也有助于改善睡眠。

对于部分失眠患者，范滕滕提出，可以按“接纳失眠，调整行为，养成习惯，放松心情”这一总则，逐步改善睡眠状况。

“要试着放下‘今晚一定要睡着的执念’，允许失眠存在。”范滕滕说，需要保持合理的睡眠期望，不把所有的问题都归咎于失眠，不因为一晚没睡好就产生焦虑情绪。

同时，要放松心情，顺其自然进入睡眠状态，可以尝试正念冥想、腹式呼吸、身体扫描等放松方法。

此外，需要创造放空的环境，卧室环境应安静舒适。根据个人的习惯保持适宜的光线强度、室内温度、空气湿度等，经常开窗通风。床垫宜相对坚实，不要过度松软塌陷，枕头高矮适中。

还有一些可能受高血压、糖尿病等慢性疾病困扰的睡眠障碍患者，需要及时找到影响睡眠的“病根子”。

欢
迎
刊
登
中
缝
广
告

电话:3316016
13706320415