

多地中小学开启校内午休模式：实现舒心午睡还要多久？

新华社“新华视点”记者



图为学生午休休息。（据新华网）

不久前，教育部对“关于尽快实施午休‘舒心躺睡’工程的建议”做出答复，表示教育部高度重视中小学作息时间安排，将继续引导鼓励有条件的地方，因地制宜创造学生午休条件。“新华视点”记者采访了解到，不少地方已开启校内午休的探索实践，一些地方在全市学校推广午休服务。然而，政策如何更好落地仍考验管理智慧，也需各方形成合力。

多地开启校内午休探索实践

2020年5月，时任海南省农垦直属第二小学校长张秀秀就在琢磨如何让孩子更好午休。从用瑜伽垫“打地铺”到更换可躺式桌椅，再到在宿舍楼配置近千张木床，孩子们午休的条件越来越好。

现在，午休服务在海口全市学校大范围推广，让张秀秀觉得自己“做对了”。事实上，在全国多地，从改造教室到建设宿舍楼，从使用可躺式桌椅到量身定制午休床，不少学校都竭力为学生提供更好的午休环境。

记者了解到，多地将为中小学生学习提供午休服务列入民生项目，加大财政投入。海口将“为中小学生学习提供校内午餐午休服务”列入2023年为民办办实事项目，目前城区136所有需求的学校已全部提供校内午餐午休服务，惠及8.4万余名学生。

广州财政一次性补助各区课后托管舒适午休专项经费1.38亿元。山西安排2.02亿元专项资金用于学校建设改造食堂、午休场所等，目前全省城区有需求的559所学校已具备午餐午休保障条件。

一些学校的午休设施不断升级，管理方式也不断创新。12点40分，随着校园广播响起，河北省邯郸市丛台区逸夫艺术小学的同学拿出折叠睡垫、铺上睡垫，躺到“唐榻式午休床”上开始午休。三年级一班的韩炫同学说：“现在胳膊腿可以伸直，翻身也不怕掉下去了。”

逸夫艺术小学校长杨克尚说，学校的午休设备已经过三次“更新换代”。“唐榻式午休床”是从丛台区教体局午休研发专班研发的，经过

30多次实验改进。现在学生操作只需1分钟，成本也比折叠桌椅便宜了500元。

广州市第五中学开展午休躺睡的探索已有十几年。记者了解到，学生在4名班级管理老师的指引下，自觉分成4组，有秩序地摆桌子、铺垫子，鞋子也整齐摆放在教室门口，全程不到10分钟，由学生自我管理。“让孩子们在短的时间内做好各种准备和复原工作，既能锻炼整理内务的技能，也能培养自我管理意识。”校长袁志坚说。

山西省临汾市第二小学教师张咏望说，午托老师会定期举办活动，如心理放松课程、冥想指导或小游戏等，帮助学生释放压力、恢复精力。

大规模推广仍存现实困难

因没有条件躺睡，有不少小学生中午在课桌上趴睡。山西省儿童医院科教科主任燕美琴认为，小学生中午长期趴睡，对身体发育会造成不良影响。尤其对于脊柱发育仍不完善的青少年来说，长期趴睡会改变正常的脊柱生理弯曲，还会导致胸廓不能很好舒展。

然而，对一些学校而言，空间改造需考虑资金投入、教室大小、师生规模等现实因素。

一套可坐可躺的多功能座椅价格在500元到1000元不等，一些学校学生超过1000人，仅座椅的采购经费就达数十万元。记者采访福建省多名小学校长了解到，学校自有资金承担全校躺睡座椅采购仍有较大缺口。

山西省太原市一所小学的校长说，学校为部分学生采购了多功能座椅。为营造良好的午休环境，下一步还需更换活动室窗帘、安装暖风机等，设备也需维修保养，这些都意味着更多经费支出。

午托服务是项综合工程，除增加设施外，还涉及课后服务管理，包括学生用餐、师资配备等，会增加教师的工作压力和管理负担；此外，一些家长对孩子在校用餐也有担心。

山西省某县教育局相关负责人说，如果没有考核作为导向，学校主动开展午休服务的积极性不高；要对午休服务的性质做出明确认定，或与课后延时服务制度配合起来。

海口市金盘实验学校德育处主任马桂娜告诉记者，每学期开学，学校都会组织家长填报需求，但校方也要考虑能否抽出足够教职员管理午休室。目前学校

3000多名学生，可以解决1000余名孩子在校内午餐午休。

除空间局限外，学校午休时间安排各不相同，午休习惯也存在地域差异。如在海南，公立小学午休时间达两个多小时；而在北方一些地区，并非所有人都有午休习惯。

邯郸市邯山区滏河学校政教副主任贾敬敬说，学校努力为学生提供良好的午休环境，但有个别学生确实存在精力充沛、集体午休入睡困难等情况。

记者了解到，一些中小学习间作息安排较为紧张，还要完成多项“任务”。如在北京的一所小学，学生12点结束课程，午休时间仅有40分钟，学生还需完成作业，无法真正休息。

实现“躺睡自由”还要多久

据《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。而《教育部办公厅关于进一步加强对中小学生学习睡眠工作的通知》提出，小学生每天睡眠时间应达10小时，初中生应达9小时。

浙江省绍兴市的一名家长说，孩子中午不能午休，也没有可躺式桌椅；夏天老师还允许在课桌上趴一趴，冬天因为怕着凉生病，不允许睡觉。老师在教室里陪着看书写作业，孩子一整天都不能放松，很辛苦。

复旦大学附属华山医院神经外科主任、睡眠专家徐伟民教授说，躺平午休对心理、生理的好处

毋庸置疑，可以放松全身肌肉、改善脑供血、调节神经系统。“关键还是意识问题，只有认识到躺平午休的重要性，才会去创造条件。”

针对资金紧张问题，邯郸市邯山区教育局办公室副主任陈晓菲建议，有关部门可进一步完善政策支持体系，综合运用补贴、奖励等方式保障躺式午休持续平稳推进。“这是一项民生工程、系统工程，需要教育、财政等部门联合支持。”泉州晋光小学校长曾旭晴建议，持续构建物质与精神激励机制。张咏望认为，应鼓励社会资源积极参与，完善准入制度、收费标准、监督管理机制等。

多名基层教育工作者建议，可更多采用“一校一策”方案，为学生提供午休条件。校舍特别紧张的，可在教室内“打地铺”，由专项资金采购防潮地铺设备；没有学生宿舍的，可更换可躺式桌椅；也可在同一校区采用多种方式。

同时，无论是提供午休还是照看服务，都应自愿为前提。福建德旺基础教育研究院特聘研究员王俭认为，提供午休服务切忌“一刀切”，要鼓励各校根据学生需求，探索更多人性化举措。

多名受访教师也表示，保障学生睡眠时间与质量并非孤立政策。学生睡眠的加法，也需教育改革的减法来支撑，学校、家庭和社会教育需形成合力，为学生身心健康发展提供有力保障。（记者舒静、赵叶菲、李紫薇、王昆、郑天虹、邓倩倩）（新华社北京12月6日电）

随着北半球进入秋冬季，多国出现呼吸道疾病高发情况，面对呼吸道合胞病毒、流感病毒、支原体等呼吸道病原体的多重打击，相关国家的卫生机构和专家建议通过接种疫苗、勤洗手、戴口罩等方式保护健康。

世界卫生组织欧洲办事处高威胁病原体小组组长马可·阿兰·威多森在今年9月每周例行的网络问答环节中指出，随着秋冬季节的到来，流感病毒、呼吸道合胞病毒等病原体可能会共同传播，这种情况令人担忧，因为这会增加脆弱人群罹患疾病的风险，并对卫生服务造成进一步压力。为了保护自己和家人，并帮助减轻卫生系统的压力，世卫组织建议接种针对流感等疾病的疫苗，特别是高危人群，因为疫苗仍是预防重症或死亡的最有效办法。

威多森说，除了接种疫苗外，人们还可以采取其他措施减少病毒传播，比如经常洗手，咳嗽和打喷嚏时用纸巾遮住口鼻等，在室内尽可能打开门窗通风，在密闭或通风不良的地方戴口罩等。

法国公共卫生局日前在官网发布的数据显示，在截至11月19日的一周内，法国15岁以下儿童急诊和住院人数呈上升趋势，病因主要是肺炎、支气管炎、哮喘等呼吸道疾病以及消化道疾病等。

为降低传染风险，法国公共卫生局建议采取防护措施，例如出现发烧、喉咙痛或咳嗽等症状时戴口罩，经常用水、肥皂或洗手凝胶洗手，定期为居住场所通风等。

英国卫生安全局近期发布的多种呼吸道疾病监测报告显示，在截至11月19日的一周，急性毛细支气管炎的急诊就诊人数在英国全国范围内增加，呼吸道合胞病毒的感染率和患者住院率也在增加。此外，诺如病毒感染人数近期也有所增加。英国卫生安全局顾问、流行病学专家康纳·沃森说，呼吸道合胞病毒是一种季节性病毒，儿童病例数通常在11月底或12月达到高峰。沃森建议，可通过经常洗手来保护自己和他人，咳嗽或打喷嚏时用纸巾擦拭然后洗手，保持安全距离。

美国卫生安全局诺如病毒流行病学家艾米·道格拉斯提醒说，在防范诺如病毒方面，洗手凝胶不能杀死这种病毒，所以用肥皂和温水洗手是最好的。此外，还要大量饮水，以避免脱水，特别是脆弱人群。

据日本厚生劳动省近日发布的最新统计数据，截至11月19日的一周内，该国共报告流感病例10万多例，再次刷新本季单周报告病例数纪录。

日本专家认为，随着天气渐冷，外界环境逐渐接近病毒流行最适合的低温和低湿度环境，今后一段时间应密切关注患者数量的变化。在幼儿园和学校等场所，更要贯彻勤洗手等预防措施。与此同时，接种疫苗也是应对流感的有效手段。

德国罗伯特·科赫研究所12月1日发布的报告显示，目前德国急性呼吸道疾病的发病率仍处于较高水平。该研究所建议，在室内人们可以通过经常通风或戴口罩来降低感染风险。如已出现急性呼吸道感染的症状，应待在家里3至5天，直到症状显著改善，并且应尽可能避免与高危人群直接接触。但若症状恶化，应及时就医。

支原体肺炎是由肺炎支原体引起的急性呼吸道感染性肺炎。据美国疾病控制和预防中心网站介绍，在美国，支原体感染是住院儿童中最常见的引起肺炎的疾病，也是住院成人中导致肺炎的第二大常见疾病。

美国疾控中心说，与支原体感染者短时间接触一般不会造成传染。然而，这种病原体容易在一起生活的人之间发生传播，因此支原体感染多出现在拥挤场所，如学校、医院等。

美国疾控中心表示，虽然目前没有相关疫苗来预防支原体感染，但人们仍可以做一些事情来保护自己和他人，如咳嗽或打喷嚏时用纸巾或手肘遮住口鼻；经常用肥皂和水洗手至少20秒或者使用含酒精洗手液等。（新华社北京12月6日电）

提升群众“家门口”看病就医便利度——基层卫生健康便民惠民举措持续深化实化

新华社记者 李恒 周闻轲

推进优质医疗资源下沉，强化慢病服务保障，推进中高级职称医师值守门诊服务……记者5日从国家卫生健康委在重庆举办的新闻发布会上获悉，随着基层卫生健康便民惠民服务举措的深化实化，群众在家门口的基层医疗卫生机构获得基本医疗和卫生健康服务的便利度和服务质量不断提升。

国家卫生健康委办公厅此前印发《成人高血压食养指南（2023年版）》等四项食养指南。如何为群众提供专业的食养指导？中国疾控中心营养与健康所研究员张倩倩介绍，四项指南主要针对群众关切的包括血脂异常、高血压、糖尿病以及儿童青少年生长迟缓等提供了具体食养指导。发病初期患者或年轻患者可参考食养指南，通过调整饮食和积极锻炼，保持健康体重，预防和改善上述疾病。

国家卫生健康委基层司副司长、一级巡视员诸宏明表示，文件印发的初衷便是为群众解难题、办实事，切实提升群众在基层医疗卫生机构获得基本医疗和卫生健康服务的便利度和服务质量。

据介绍，各地创新做法保障群众在基层看病就医更省心更舒心。比如，山东省基层医疗卫生机构为居民提供周末疫苗接种和门诊延时服务；北京市针对近期儿童呼吸道感染患者较多的情况，在部分社区卫生服务中心增加周六周日儿童诊疗服务；四川省将县域巡回医疗等工作纳入全省基层卫生健康重点工作任务清单并重点推进；重庆市出台20条具体措施，进一步提升基层为民服务水平……

重庆市卫生健康委党委书记、主任张维斌表示，重庆市立足群众需求和实际，从促进优质资源下沉、优化基层服务模式、强化慢病服务保障、村卫生室全部纳入医保结算范围等方面，不断提升群众就医便捷度、获得感满意度。

为提升门诊服务质量和首诊水平，促进分级诊疗和基层首诊，便民惠民举措提出推进中高级职称医师值守门诊服务。据介绍，各地在实施过程中，通过调配内部资源、统筹二三级医院及县域医共体等方式，确保每周至少3个工作日有一名中高级职称临床专业技术人员在基层机构值守门诊。

比如，湖南省湘潭市在全市二级及以上公立医院遴选22名45岁以下、具有本科以上学历、主治医师以上职称的党员中层骨干，派驻到基层医疗卫生机构担任“第一书记”兼任“副院长”；陕西省西安市通过多种方式安排918人次主治医师或副主任医师到基层服务，219家社区卫生服务中心和乡镇卫生院实现每周至少3个工作日有一名主治医师或副主任医师以上临床专业技术人员在机构值守门诊……

张维斌介绍，重庆市正通过深化“县聘乡用”“乡聘村用”改革，建立健全工作机制，推进中高级职称的医务人员下沉到基层，让群众在家门口就能有效享有优质医疗服务资源。

“目前，我院的中高级职称医师在全院医师队伍中占比达63%。”重庆市忠县拔山中心卫生院院长陈世健介绍，医院中高级职称医生在坐诊门诊时，发挥传、帮、带作用，带教年轻医生，近3年培养学科带头人、医疗骨干20余名。（新华社重庆12月5日电）

诸宏明介绍，自2009年深化医改以来，国家卫生健康委持续推进基本公共卫生服务均等化，基层医疗卫生机构承担大量的基本公共卫生服务尤其是慢性病健康管理等工作，与城乡居民建立了相对稳固的联系。

诸宏明说，在推进慢性病管理方面，具体措施包括：推进在社区卫生服

促进技术进步、稳定市场发展、守牢安全底线——透视当前我国自动驾驶技术发展规范

新华社记者 叶昊鸣 王聿昊

近年来，随着人工智能、5G通信、大数据等新技术快速发展，自动驾驶技术在交通运输领域加快应用。5日，交通运输部办公厅公开发布《自动驾驶汽车运输安全服务指南（试行）》，首次从国家政策层面明确智能网联汽车可以用于运输经营活动。当前我国自动驾驶技术发展情况如何？如何更好保障乘客的安全？未来发展前景如何？围绕这些社会关注的问题，记者采访了交通运输部有关负责人和业内专家。

产业、市场快速增长

走进北京亦庄自动驾驶示范区，点开手机中“萝卜快跑”打车软件，设置好起点和终点，即可快速呼叫一辆全无人自动驾驶车。乘客在后排屏幕上点击“确认”后，车辆起步并按照指定路线行驶。

“萝卜快跑”有关技术人员向记者介绍，车顶的无人驾驶模块装有鱼眼摄像头和激光感应装置，能够自动避开障碍物，并根据道路限速情况调节车速。

从封闭场地测试到道路测试，从试点示范到商业试运营，我国自动驾驶相关产业和市场规模目前呈快速增长态势。数据显示，目前我国已建设17个国家级测试示范区、7个国家级车联网先导区、16个“双智”试点城市，累计开放测试道路超22000公里，累

计测试里程超7000万公里。

“部分自动驾驶产品达到量产应用条件，并已在城市出行、物流运输等交通运输服务场景实现了一定规模的应用。”中国汽车工程学会理事长张进华表示，目前我国自动驾驶城市公交车辆已超过200辆，自动驾驶出租车超过1500辆，自动驾驶货车规模约为1000辆。

市场规模不断扩大，更需要加强规范。交通运输部运输服务司副司长高博表示，本次发布的指南明确在现行法律法规框架下使用自动驾驶汽车从事运输经营活动的基本要求，引导自动驾驶运输服务健康有序发展，最大限度防范化解运输安全风险，切实保障人民群众生命财产安全。

牢牢守住安全底线

一提到自动驾驶技术，人们关心的不仅仅是这项技术的最新发展，更在于行驶过程中的安全问题。本次发布的指南中，专门提到了“安全员”这个概念。

“自动驾驶汽车的安全员或运行安全保障人员，即为‘安全员’。”高博说，指南要求，从事城市公共汽车客运、道路旅客运输经营的自动驾驶汽车应随车配备1名安全员；从事道路货物运输经营的自动驾驶汽车原则上随车配备安全员。从事出租汽车客运的有条件自动驾驶汽车、高度自

动驾驶汽车应随车配备1名安全员；从事出租汽车客运的完全自动驾驶汽车，在确保安全的前提下，经设区市人民政府同意，在指定的区域运营时可使用远程安全员，远程安全员人数不得低于1:3。

“安全员应当接受自动驾驶汽车技术和从事相关运输业务培训，熟练掌握道路交通安全法律法规的规定，不同级别自动驾驶系统操作技能，熟知自动驾驶汽车运行线路情况，具备紧急状态下接管车辆等应急处置能力。”高博说，安全员应符合交通运输领域从业人员管理相关规定和要求，取得相应业务类别的从业资格。

交通运输部公路科学研究院副院长李斌表示，指南围绕运营单位、车辆、人员、安全制度等核心要素，从事前安全条件、事中安全保障、事后监督管理等环节，提出了使用自动驾驶汽车参与运输服务活动、从事实际市场经营的基本要求，分场景明确了相关发展导向，为自动驾驶汽车从事道路运输经营活动提供了合规遵循。

促进产业发展持续向好

2020年12月，交通运输部出台《关于促进道路自动驾驶技术发展和应用的指导意见》；2021年7月，工业和信息化部发布《关于加强智能网联汽车生产企业及产品准入管理的意见》；2023年11月，工业和信息化部、交通运输部等部委发

布《关于开展智能网联汽车准入和上路通行试点工作的通知》……近年来，多部委加快推动自动驾驶商业化应用相关政策研究，陆续发布一系列相关文件。

工业和信息化部、公安部、市场监管总局、自然资源部等部委持续推动自动驾驶汽车产品准入、安全监管等方面政策法规体系建设，开展高精度地图应用、汽车安全沙盒监管等方面的试点工作；上海、深圳、无锡等城市突破政策壁垒，开展自动驾驶汽车立法工作……产业发展环境持续向好。

“我国自动驾驶产业发展环境日益完善，为自动驾驶汽车在运输服务领域落地应用提供了可能。同时，自动驾驶作为新基建的重要内容，也是交通运输发展新理念、新模式、新业态的重要载体，已成为交通运输行业转型升级的重要方向。”交通运输部科学研究院副院长王先进说。

“参考借鉴域外国家和地区做法，根据自动驾驶技术发展和不同运输场景安全监管要求，我们对自动驾驶应用场景中可以使用、审慎使用和禁止使用的具体情形进行了区分，为自动驾驶汽车在运输服务领域应用提供方向指引。”高博说，未来将进一步深刻把握行业发展规律和技术发展趋势，在守住安全底线的同时，积极主动为高级别自动驾驶技术创新发展营造良好环境。

（新华社北京12月5日电）