

# 上课熊猫眼，课间趴桌板

## ——为何孩子们总缺觉？

新华社“新华视点”记者 赵旭 李紫薇 周思宇



痛点。

(新华社发)

“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，记者调查发现，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则来自家庭。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“中小学生学习睡眠时长调查”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，实则为“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，有时还有需要动手的。

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，有名学生上课是没精神，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来街学校在宿舍安装音响，午休和晚上睡前播放舒缓音乐，帮助孩子静心入眠；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，家长侧重家庭节律管理和理性预期，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重中之重，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。

(新华社北京3月21日电)

近年来，随着各类养生热潮兴起，具有调理功效的精油产品颇受消费者青睐。然而“新华视点”记者调查发现，一些不法分子打着“工厂发货”“渠道特供”等旗号，低价销售假冒知名精油，让不少自以为“捡漏”的消费者蒙受财产损失，甚至损害身体健康。

这些假冒伪劣精油是如何流入市场的？冒牌货如何“摇身一变”被当作正品售卖？山东司法机关近期办理了一起典型案例，记者展开调查。

### 内外勾结炮制高仿“网红”精油

家住山东淄博市桓台县的陈先生，在一家自称是某知名精油“品牌授权”的网店内，花费130余元购入两瓶精油产品。根据产品说明，该精油具有“安神助眠、缓解疲劳”的功效。然而，陈先生使用后大失所望：“与从正规店铺买的产品对比，这些精油虽然气味类似，但细看之下包装略显粗糙，实际效果更是天差地别。”他怀疑自己买到假货，随即进行了举报。

公安机关从涉案网店店主李某人手展开调查，一个涉及十几人的“原料采购—生产加工—销售获利”制假售假链条逐步浮出水面。

经查，被告人赵某原为该品牌精油企业内部人员，他利用职务之便窃取产品原料供应渠道与生产工艺等信息，随后为被告人钱某精准推荐符合“仿冒标准”的精油原料、专用包装瓶及印有品牌标识的包装盒供应商。钱某采购原料后，雇佣被告人孙某用其经营的某科技公司作为掩护，在隐秘场所生产假冒精油。他们经过简单混合勾兑、粗制灌装生产出“高仿”精油，涉案金额达500余万元。

据被告人供述，他们找来和正品成分相似但价格较低的原料，一瓶30毫升的假冒精油，成本仅需20元；经过简单灌装后，在线上渠道以六七十元的价格售出，利润率超过200%。

记者调查发现，随着养生保健消费市场迅速扩大，一些不法分子盯上其中商机，多地通报了类似案例。在湖北通山县警方侦办的一起案件中，民警根据嫌疑人注册的多家网店信息追查至一处位于山沟民房内的生产窝点，现场查封假冒精油3.6万余瓶。同桓台县的案件类似，该团伙主要通过网络渠道销售，非法获利180余万元。

“为了压低成本，假冒精油产品的原料往往以次充好，在卫生不达标的简陋场所灌装，不仅无法发挥应有的调理功效，甚至可能对身体造成伤害，严重损害正品厂商的信誉。”桓台县检察院第二检察部负责人岳洋表示。

### “问题”精油如何流入消费者手中？

记者从市场监管部门了解到，目前市面流通的假冒伪劣精油主要存在以下问题：一是仿冒知名品牌商标和包装，使用成分不明的油料，灌装生产环境缺乏安全卫生保障；二是虚构中医药背景，将普通精油和劣质精油包装成具有医疗调理功效的产品销售；三是非法添加化学成分或激素，短期内营造有效假象，长期使用则危害健康。

这些“问题”精油是如何堂而皇之地流入消费者手中的？记者调查发现，不法分子有一套从制售到营销的完整套路。

### ——精心炮制“高仿”产品

上述案件显示，部分具备精油产品从业经验的人员，利用其所掌握的产品配方特性、原料供应商信息等资源，为造假者精准对接香精香料公司、基础油供应商，从而调配出气味、色泽均接近正品的精油产品。同时，高度仿制包装工艺，由于相关技术门槛不断降低，仿品的玻璃瓶、纸盒、标签乃至防伪标识均能做到与正品几乎一致。有一线执法人员告诉记者，部分不法分子还会仿冒正品备案编号，让普通消费者难辨真假。

“为逃避监管、降低风险，造假链条通常呈现分散化、隐蔽化特征。”承办检察官表示，一些假冒精油产品的生产环节往往被拆解至不同小型加工厂分批完成，灌装环节则多选址于城乡结合部的民房、废弃厂房等以掩人耳目。

### ——销售渠道相对隐蔽逃避监管

桓台县检察院检察官路芳告诉记者，这些“问题”精油主要通过微信朋友圈、微信群等私域渠道推广，或以直播带货等形式线上销售，仅有少部分流入线下理疗馆等实体店销售，销售渠道相对隐蔽，较难被传统监管手段监控到；甚至还有部分不法商家通过频繁更换产品链接等方式逃避监管。

对此，记者近期以消费者身份，在某平台网店向客服咨询了一款“网红”精油的具体成分、生产信息等问题。仅仅几个小时，记者再次浏览该网店，发现这款产品链接页面已显示“商品过期不存在”。

### ——迎合消费者心理编造营销话术

业内人士表示，与正规产品相比，假冒精油往往刻意迎合消费者对亚健康问题的担忧，以夸大疗效、制造焦虑等方式推广营销。一些产品打着“祖传秘方”“皇家御用”的噱头，将精油产品塑造成解决疲劳、失眠、湿气等问题的“万能钥匙”，吸引消费者购买。

另一方面，不法分子利用部分消费者追求高性价比的心理误导消费者。“我们使用‘工厂直发’‘渠道特供’等话术，以低于市场价的价格促销，让消费者以为自己‘捡漏’到正品，从而冲动下单。”被告人李某坦言。

### 擦亮“识假”双眼

本案中，法院最终以假冒注册商标罪判处主犯赵某、钱某有期徒刑3年，缓刑5年，各并处罚金12万元；以假冒注册商标罪判处从犯孙某有期徒刑3年，缓刑3年6个月，并处罚金4万元；以销售假冒注册商标的商品罪判处李某有期徒刑2年，缓刑2年6个月，并处罚金3万元。

法律界人士表示，近年来不少假冒伪劣产品通过直播、私域流量等渠道流入市场，需要进一步完善网络电商监管的长效机制。

今年2月1日，《网络交易平台规则监督管理办法》和《直播电商监督管理办法》开始施行。根据规定，直播间运营者、直播营销人员不得进行虚假宣传，不得销售或者提供违法商品及服务；平台应加强对平台内交易活动的管理，依法落实商品和服务质量保障。

山东上和律师事务所律师邓伟说，市场监管部门应严格落实《中华人民共和国产品质量法》，加大对生产、销售假冒伪劣精油产品行为的行政处罚与刑事追责力度；加强相关法律法规衔接，推进跨部门协同执法，畅通消费者维权渠道。

一位从事精油生产的业内人士表示，根据我国有关规定，大部分精油产品被列入化妆品范畴进行管理，其产品外包装中文标签上应明确标注产品编号和产品名称、成分、功效、生产厂家、生产日期及保质期等信息。“如果某款精油价格远低于市场平均水平，尤其是热门品牌或高端产品，需警惕是假货。”

执法人员建议，消费者应选择品牌官方网站、大型连锁药店、正规电商平台的官方旗舰店等正规渠道，避免通过不明来源的个人代购、流动摊贩或非正规网店购买产品。如果对精油产品真伪有疑问，消费者可通过国家药品监督管理局官网或“化妆品监管”App进行核查，也可直接向当地市场监管部门举报核实。

(新华社济南3月19日电)

当心！你「捡漏」买的「网红」精油可能是冒牌货

新华社“新华视点”记者 刘铮

# 完善收入分配制度 增加城乡居民收入

(上接第一版)

传精神薪火：初心如磐，见证时代巨变

三十二载党龄，三十二年初心不改。普布次仁连续三年义务为老年人组织各类文体活动，不辞辛劳、默默奉献，把爱心与责任扛

在肩上，成为中心全体工作人员的精神标杆。“他用实际行动诠释了共产党员的初心与担当，我们年轻一代要以他为榜样，将这份温暖与精神永远传承下去。”曲水县日间照料中心负责人达瓦桑吉说。

新时代新拉萨，医保、养老金

等惠民政策落地见效，多层次养老保障体系日趋完善，让各族老年人真正实现老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安。曲水县日间照料中心的建成运营，不仅解决了老年人的养老难题，也让出门在外的子女得以安心打拼，尽显民生温度。

定报酬的初次分配机制，促进多劳者多得、技高者多得、创新者多得；聚焦再分配，加强税收、社会保障、转移支付等再分配调节，优化收入分配格局；更好发挥第三次分配作用，促进和规范公益慈善事业发展，探索慈善有效实现形式……

着眼未来，要在“扩中提低”的同时织牢民生保障网，让更多居民敢消费、愿消费。

稳步扩大中等收入群体规模，推动形成中间大、两头小的橄榄型分配格局，是实现共同富裕的有效路径。当前，我国中等收入群体规模已超过4亿人，未来10多年有望超过8亿人。

翻开今年的“国家账本”，一系

列安排释放出鲜明信号：中央财政安排基本养老金转移支付1.25万亿元；居民医保人均财政补助标准提高24元；继续实施学前一年免费教育政策；教育、社会保障和就业、卫生健康、住房保障4项支出合计超过12.4万亿元……财政支出的重心正持续向“投资于”人、保障民生倾斜，迈向共同富裕的步伐更加坚实。

实现共同富裕，是一个长远目标，不会一蹴而就，要脚踏实地、久久为功。

当每一个劳动者的“钱袋子”鼓起来，当每一个家庭的“小日子”红火起来，中国式现代化的根基愈发坚实，全体人民共同富裕的梦想更加可期。

(新华社北京3月21日电)