

睡够10个小时,能实现吗

——让青少年有充足的睡眠,小学生要每天睡够10小时、初中生9小时、高中生8小时。

——每天累计至少1小时中等强度及以上的体育运动,运动方式要多样化,培养终身运动的习惯。

——一日三餐要定时定量,进餐速度不宜过快。保证三餐营养充足、均衡,量适宜……

上面引述的,是国家卫生健康委员会9月25日发布的《中国青少年健康教育核心信息及释义(2018版)》中的几项内容。

这不仅仅是保证青少年健康的几项措施,这是描绘了一种健康、阳光、美好的生活方式。一个家庭,如果孩子的生活状态是这样的,那么全家人都会感到幸福,感到生活很有希望。一个社会,一个国家,也是同样。这也是国家卫健委发布这个文件的初衷。

要实现这个目标,还有许多事情要做,还有不少障碍要克服。就在前几天,“深夜爸爸问老师睡了吗”上了微博热搜榜。原来,这个父亲看到孩子半夜12点还在写作业,就在微

信群里问老师睡了没有,老师回答睡了时,这位家长说,你给孩子布置了那么多作业,凭什么你能睡觉,我的孩子12点还不能睡觉?谁知老师说我的孩子也没有睡。后来这个家长被老师踢出了群……不管是段子,还是真事,作业负担过重是事实。

孩子没有充足的睡眠,已经不是一个家庭的痛,是整个社会许久之来的痛点。近几十年来,多个职能部门和研究机构发布过的促进和保证青少年健康的调查报告和各种建议、要求已经数不胜数。关于青少年的健康状况,具体数字不尽相同,但是,我国青少年健康状况不容乐观,一些重要指标趋向负面,则是共识。如近视率上升,速度、力量素质增长趋于停滞,耐力素质低谷徘徊。甚至一些原来是成人多发的疾患出现了低龄化趋势。说到影响青少年体质健康的原因,首当其冲的是教育。青少年承受巨大的考试和升学压力,直接导致了睡眠时间的严重不足和学习时间的延长,减少了闲暇时间特别是体育锻炼时间,这已经是

有目共睹。这次,一些媒体在报道国家卫健委发布这个“青少年健康教育核心信息及释义”时,都把类似“你的孩子睡够十小时了吗”这个意思做成了标题,可见睡眠短缺的严重程度。

全民性的睡眠障碍后面,是全民性的升学焦虑。从进什么样的幼儿园开始焦虑,然后幼升小、小升初、中考和高考这样一路焦虑过来。因为要比比谁能上更好的学校,就要比比谁能睡得更多,用于体育运动的时间更少,按照这个逻辑,最终要比的,就是谁的身体更耐折磨。在工厂里,不是所有的产品都可以用破坏性试验来检验其质量,而我们不知不觉中把破坏性试验用在了人的身上,而且是最弱、最需要保护的人群。

睡眠被称为“梦乡”;青少年则是多梦的季节。但是,睡眠如果与焦虑作伴,睡不踏实,睡不深沉,睡不安稳,是孕育不出美梦的。要实现民族复兴、国家强盛、人民幸福的梦想,这个任务刻不容缓:怎样给青少年一个安稳的充足的睡眠,让他们拥有做梦的能力。

事情“反转”,板子应该打在造谣者身上

所谓的“公交车强奸事件”随着媒体跟进与警方回应,真相逐渐浮出水面。

25日晚,有网友上传视频称,广东省中山市发生一起公交车上的强奸女性事件。在长度不到10秒的视频中,一女子冲向公交车门试图下车,却遭一男子强行拖拽至公交车座后排。其间女子大声惨叫,但周围乘客与司机并未伸以援手。这一幕在网上广为传播,网友纷纷对该男子的施暴行为与同车司机、乘客的冷漠表示愤怒。

不过,事情随后迎来“反转”:先是视频上传者承认自己并非视频拍摄者,并向公众道歉,后有消息称,事情始发地不是广东中山,而是广西。最后,真正的事发地广西北流发出官方通报“盖章”事实:(当事人)罗某荣(男、北流市人、20岁)与苏某某(女、北流市人、20岁)已共同生活多年,并于2016年育有一女。公交车上的一幕是因两人存在感情纠纷。涉事男子罗某荣已被行政拘留5日。

由一开始“公交车上的强奸”,到最终情侣之间的“感情纠纷”,这件事的走向出乎不

少人的预料。不过,我们或许也该庆幸:幸好是感情纠纷而不是强奸,如果真是强奸,那七八秒视频之外的情景,更加令人不敢想象。

可以说,这件事最初之所以能引爆舆论,就在于那短短几秒钟视频给人带来的强烈视觉冲击:男人拖拽,女人哭喊,而车上的人无动于衷。尽管后来两人被证实是情侣关系、育有子女,但这施暴的恶劣程度,不会因此而有任何减轻;而同车人的冷漠,亦不会因为这是“家事”就显得合情合理。无论如何,一个男人对女人施暴,且在这个过程中无人出来制止,都不是一个文明社会应该出现的景象。

所以,尽管最初上传视频且编造了谣言的网友应负造谣与误导舆论之责,但我们对被误导的网友应该抱以宽容:他们对暴力与“冷漠症”的愤怒,实则源自对男性施暴的痛恶,对一个弱女子人身安全的密切关照。这是一个正常人在面对丧失底线行为时的本能反应;如果对突破底线的行为都不以为意,那恰恰是不正常的。所以那种将“廉价的愤

怒”、“愚蠢”之类标签贴到网友身上的做法,并不妥当。

认同网友基于朴素正义感对不公事件表达愤怒,并不是支持他们就该像无头苍蝇一样跟着不确定的事实乱跑——事实上,参与网络公共生活,已越来越需要网民具备一副辨别真相的火眼金睛,但我们也该承认,核查事实这样的事情,是媒体与公共部门的职责,多数网友没有能力、也没有义务劳。而这个时候,呼吁更多人关注眼前这“有限”的事实,可能是更务实的做法。

事实上,网友这种第一时间源自朴素正义感的关切,十分必要。或许是过往对公共生活的参与度不够高,网友对热点事件的判断与评判能力会稍有不足,但这种对热点事件的关注热情,却值得呵护。

与此同时,我们更应该将板子打在制造谣言、恶意嫁接视频的人身上。通过追究他们的责任,给互联网传播行为划清界线,明确什么能做,什么不能做,才能净化网络空间。

咋说

男子给老人让座猛踹旁边男孩

9月24日,在南京地铁三号线列车上,一名中年男子给老人让座后,与坐在一旁的黑衣男孩发生争执。男子称黑衣男孩“脚尖对着自己”,“让你跷二郎腿”,随后一脚踹在男孩胸腹处。周围乘客纷纷劝说,其中一名戴眼镜的乘客与踹人者争辩,并指出“让座是体面,不让是本分,不要搞道德绑架。”地铁警方认为踹人男子的行为已涉嫌违反《治安管理处罚法》。(扬子晚报)

@每日甜分:说句公道话,要是内心善良,让座给老人应该是快乐和开心的。

@陈小泽子:老人估计内心很自责,这样的让座我感觉很廉价,让座本来就是美德,你为了一个让座却动脚踢人,我觉得这个人的让座带有太多的功利性与表演性,这样的让座不要也罢。

@尽阅风华:有法必依,中国忽视轻犯的

执法力度,往往事后口头教育一下,这样的环境易滋生泼皮无赖。

票价“假摔”何来的底气

近期,多地物价主管部门宣布,降低部分国有重点景区门票价格,而个别景区面对政府的相关政策,采取只降几元或明降实不降的应对手段。4A级景区湖北襄阳古隆中门票从98元降到95元/人次,实际降价3元钱。(中国日报)

@十二中足球先生:一般景点都有门票、交通费、停车费,再有一些缆车费用什么的,防不胜防。

@小闸蟹不小:在惠及民生这个问题上,国内旅游真的是诟病太多,一方面保护一方净土责任重大,降价后的自然资源维护谁承担?另一方面各种利益捆绑,漫天要价,出台约束机制实际效果不大。

中飞院回应学姐霸凌学妹

近日,网曝中国民用航空飞行学院内存在校园霸凌和等级制度,新生被要求“不要和学姐抢饭、任何场合都要喊学姐好”,随即引发网友热议。校方声明,不存在学姐为学妹立规矩之说,对校园霸凌学校采取零容忍态度。(新浪视频)

@老谭电商:希望学校相关负责人好好查查,重新整治校园风气,不要让无辜的学生蒙上心理阴影!

@红糖甜甜圈:校园霸凌真的对心理影响特别大,尤其是在立定人格的成长阶段,会导致很多不好的后果,希望能够给予应有的关注和看待。

@施宇s:无论规则内还是规则外,遵守本心,不要为小权而侵蚀美的时光,不为了一点权力作威作福。

杨鑫 整理



本报评论员
戎国强

要比比谁能上更好的学校,就要比比谁能睡得更多,用于体育运动的时间更少。



本报特约评论员
王言虎

认同网友基于朴素正义感对不公事件表达愤怒,并不是支持他们就该像无头苍蝇一样跟着不确定的事实乱跑。

