

中小学生学习午休请“躺睡” 不用挤这点时间来学习

陈
玮



教育高质量发展要求教育方方面面提质增效,但归根结底在于培养学生成长成才,午休作为促进学生身心健康的一个环节,理应得到重视。

全国人大代表
九三学社衢州市委员会副主委
衢州市中医医院副院长

今年全国两会期间,全国人大代表、九三学社衢州市委员会副主委、衢州市中医医院副院长陈玮的一份“关于在全国尽快实施中小学午休‘舒心躺睡’工程”的建议,引发关注。

中小学生的脊柱问题 让她决心提交这个建议

午休是趴着还是躺着,看似睡眠姿势的小问题,实则是事关身心健康的大事。作为医务工作者,陈玮对趴睡的害处有更专业的了解。她说,中医有睡“子午觉”的说法,认为午睡可以保护心脏,提高免疫力,也有助于学生恢复体力,保证下午晚上学习精力充沛,但趴在桌上睡有许多不利于学生身体健康的问题。“趴睡会压迫眼睛,影响视力;颈部和上半身长时间受压,容易诱发颈椎、腰椎等疾病;身体弯曲度增加,还会压迫肺部,增加肺部负担,影响呼吸功能……”

让陈玮下决心要就这一问题提交建议,并开展前期调研走访的,是当前中小学生学习中颇高比例的脊柱问题。《光明日报》报道,据统计,我国中小学生学习脊柱侧弯发生率为1~3%,侧弯人数已超过500万,并以每年30万左右的速度递增。

在今年1月召开的浙江省两会上,这一问题也引起不少代表委员的关注。

省政协委员、民建宁波市委会委员、宁波第六医院脊柱外科副主任胡勇就呼吁,要尽快建立儿童青少年脊柱侧弯预防和干预体系。“每到寒暑假,来看脊柱侧弯的学生特别多,一个暑假能查出上百例。”胡勇向记者介绍,这些孩子有的是父母发现他们双侧肩膀不一样高,有的是老师发现体态不良,“多发于12-16岁,女孩更常见,男女比例约为1:8。”

2023年浙江省政府工作报告,将“为300万名义务教育段学生开展正脊筛查”这件关键小事写入其中,这让陈玮颇感欣慰。她觉得,改变目前中小学校中普遍的趴睡午休现状,让孩子们舒心躺睡,是一项十分重要的预防性措施,应当引起重视。

实在做不到躺睡的学校 可以先使用午休枕

要做某件事,首先要扭转的是观念。陈玮在调研中也发现,一些上进心强的中学生,把午休时间当作了“弯道超车”的机会,即使身体困顿,也要继续学习,“这种情况下,学校、老师应该理念明确,为学生健康着想,积极倡导午休观念,引导学生午休。”陈玮说。

学校的情况千差万别,各个地区的经济状况也有不同,“有的学校可能班级人数多,教室不够宽敞。针对这些困难,‘午休躺睡’工程可以根据各地各校实际,因地制宜灵活处理。一时实在做不到躺睡的,可以先使用午休枕等。”陈玮说,目的在于首先保证学生有午休,其次在于学生能躺睡。

在让孩子“午休躺睡”上,浙江一些地方已经进行了尝试。自2021年以来,杭州各区都开展了睡眠管理监督工作,保障孩子们有充分时间好好地休息。

“新时代为教育提出了高质量发展的要求,教育高质量发展要求教育方方面面提质增效,但归根结底在于培养学生成长成才,午休作为促进学生身心健康的一个环节,理应得到重视。”陈玮说,作为全国人大代表,自己有责任将浙江的好经验带到两会上来,向全国推广。

本报记者 何晟

“万年上山”申遗 人人都是局内人

崔
巍



各领域积极参与的氛围,一定能助力上山文化成为中国向世界展示万年中华文明的金名片。

全国政协委员
杭州歌剧舞剧院院长

杭州歌剧舞剧院院长崔巍今年多了一个新身份:第十四届全国政协委员。在到北京参加全国两会之前,她特地前往位于金华浦江的上山考古遗址公园“打卡”。

与大运河打了十多年交道的崔巍,通过舞剧《遇见大运河》,将大运河的故事传播到全世界。这一次,她为何把目光聚焦到了上山文化?

上山文化遗址申遗 将填补空白

浙江已经有西湖、良渚和大运河三大文化遗产,浙江历史文化底蕴深厚,有百年红船、千年宋韵、五千年良渚和万年上山。尤其2000年,考古调查队在浦江发现了上山遗址,将中国的稻作文明史往前推至1万年前,比著名的河姆渡遗址早了整整3000多年。

今年全国两会上,崔巍带去的建议就与上山文化遗址群有关。她了解到,浙江已启动上山文化遗址申遗工作,一旦成功,不仅将为浙江、中国再添一项世界级文化遗产,更将填补世界遗产中稻作起源类型的空白,对提升中华民族文化自信有重大意义。

“文化遗产传承的是历史,但古老、传统的文化,也可以通过现代时尚的方式来表达。”比如《遇见大运河》,遵循文化遗产保护大命题,不仅仅是一部舞台剧,以巡演历程为线索,采取座谈、展览、行为艺术、快闪演出等多种传播手段,形成了具有特色的文化遗产传播行动,“这个过程本身也是年轻一代在谱写新的历史。”

打破文化遗产的距离感 人人都是局内人

文化遗产该如何传承保护?“当你走进它、熟知它,就能表达它。”不管是大运河文化,还是上山文化,在崔巍看来,尊重历史、尊重科学的前提下,不同领域或许可以通过自己擅长的方式来表达。

在《遇见大运河》排练阶段,崔巍曾破例邀请社会各界人士进入排练厅,让观众与演员一起,共同深化主题。

这一次到上山考古遗址公园调研,崔巍碰到了一个六七岁的小女孩。“我问她知道这里的镇馆之宝是什么吗?我带她去看,那一粒米。”这粒米,或许是最小的镇馆之宝,崔巍发现,小女孩的眼神里充满着好奇,“她可能不懂这粒米的意义,也不知道背后深厚的专业知识,但从她的眼神里,可以看出她在思考。这是很可贵的。”

“文化遗产不光是开发和利用,还有传承和保护。考古学家、历史学家,要做他们专业的事,而每个人都可以是局内人,都能成为传播者。”崔巍坦言,上山文化的挖掘和传承,要走的路还很长,为此她建议将浙江上山文化遗址群列入《中国世界文化遗产预备名单》,同时优先列入《世界文化遗产预备名单》,为申报世界文化遗产做好准备,“浙江人做事踏实认真,我相信社会各领域积极参与的氛围,一定能助力上山文化成为中国向世界展示万年中华文明的金名片。”

本报记者 朱丽珍