

“屏幕哄睡”影响“睡眠开关”，青少年如何睡个好觉？

新华社记者 张建新 栗雅婷

如今，玩手机已成为不少青少年的“睡前仪式”——有人用短视频缓解学业压力，有人靠聊天、刷资讯“放空”，甚至有人把手机当作催眠工具。然而这种看似平常的“屏幕哄睡”，却会悄悄对青少年的睡眠和情绪产生不良影响。

当学业的压力与成长脚步不期而遇，青少年如何才能睡个好觉？

晚上“屏幕哄睡”，白天疲惫不堪

白天学业繁重，睡前狂刷手机，已成为不少青少年的生活常态。然而，这样的“睡前仪式”换来的并非真正的放松。

天津高二学生小雨表示，在紧张的学习节奏下，睡前时光是她和同学们难得的专属时间。为了解压，大家都习惯躺在床上刷短视频、回消息，常常一看就到深夜12点多，有时甚至凌晨2点才疲惫入睡。

“睡前玩手机时觉得很放松，舍不得让这段完全属于自己的时间溜走。但熬夜刷手机后，白天会觉得又困又累，心烦意乱。”小雨坦言，“屏幕哄睡”的“后遗症”让她有点吃不消。小雨的家长也慢慢发现，原本温

和开朗的孩子，变得越来越敏感易怒，成绩也明显下滑。经过专业医疗机构诊断，小雨情绪困扰的主要根源在于长期“屏幕哄睡”引发的睡眠紊乱。

睡眠对青少年健康的影响不容小觑。全国爱卫办2025年发布的《睡眠健康核心信息及释义》指出，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。长期睡眠不良影响学习能力、免疫力、生长发育等，甚至产生心理和精神问题。

蓝光“欺骗”大脑，影响“睡眠开关”

睡前刷手机，明明越刷越困，怎么还会影响睡眠和情绪？

“问题就出在手机屏幕发出的蓝光上。”天津市安定医院儿童青少年心理科主任孙凌表示，手机、平板等电子设备发出的短波蓝光，会直接“阻止”大脑分泌褪黑素，而青少年的大脑往往还未完全发育成熟，对蓝光更加敏感。

孙凌介绍，褪黑素就像是身体的“睡眠开关”，傍晚天暗下来，褪黑素开始分泌，让人慢慢感到困倦，到凌晨时分分泌最多，让人睡得安稳。可如果睡前一直刷手机，蓝光便会“欺骗”大脑，让大脑以为还是白天，“睡眠开关”就会被

推迟打开，孩子入睡时间越来越晚。

入睡时间推迟不仅会导致睡眠不足，还会影响青少年的情绪调节。天津市安定医院睡眠医学科主任张新军表示，一整晚完整的睡眠，并非一种静止状态，而是由快速眼动睡眠(REM睡眠)和非快速眼动睡眠(NREM睡眠)两个阶段交替构成的循环。REM睡眠和快速眼动睡眠(NREM睡眠)两个阶段交替构成的循环。REM睡眠与记忆整合、情绪调节和学习功能密切相关，NREM睡眠则是体力与精力恢复的关键时期。

“REM睡眠就像大脑的‘情绪排毒站’。”孙凌表示，白天孩子承受的学业压力、积累的负面情绪，都会在这个睡眠阶段被慢慢整理、释放，帮大脑恢复平静。而长期“屏幕哄睡”会让REM睡眠时间大幅减少，大脑没法完成“情绪排毒”，负面情绪便会越积越多。

专家提醒，青春期本就是情绪波动的敏感时期，体内激素变化让孩子容易出现情绪起伏，而“屏幕哄睡”带来的睡眠紊乱，则会进一步放大这种波动，导致情绪问题和睡眠问题互相影响，进入恶性循环。

放下手机，睡个好觉

睡眠是情绪的稳定器，也是青春期成长的养分。专家提醒，“屏幕哄

睡”看似便捷，实则代价沉重，要想睡个好觉，还需规律作息，优化睡眠环境。

孙凌建议，手机不该成为哄睡工具，家长应严格控制青少年睡前电子设备使用时间，睡前1小时关掉所有电子设备，可换成读纸质书、听舒缓音乐等温和的放松方式。

“坚持每日规律作息对于优质睡眠十分重要。青少年白天可接受充足的自然光照，进行适度的体育锻炼。这些都有助于稳定生物钟，减少睡眠片段化，从根本上促进深度睡眠的产生。”张新军说。

天津市安定医院儿童青少年心理科主治医师李泊宣说，家长还应为青少年营造优质的睡眠环境，保持卧室黑暗、安静，减少蓝光干扰，帮助褪黑素正常分泌；选择合适的床垫和枕头，卧室的温度应适宜，避免过冷或过热。

面对学业压力，家长和教师应及时关注青少年的心理健康，当青少年出现压力过大或情绪问题时，应给予充分的理解和支持，帮助他们学会调节情绪，缓解压力。

世界睡眠日来临之际，愿每一位青少年都能摆脱“屏幕哄睡”的困扰，睡足觉、睡好觉，在成长路上从容前行。(新华社天津3月20日电)



3月25日，人形机器人在舞台上表演武术动作。

当日，第十届世界青少年武术锦标赛开幕式在天津举行。本届赛事由国际武术联合会主办，以“武术梦想

成就在津”为主题口号，共设5个比赛日，分为套路和散打两大竞赛项目，吸引来自78个国家和地区的1179名参赛选手报名注册。

新华社记者 孙凡越 摄

严管幼儿园食品安全 市场监管总局开始征求意见

新华社北京3月25日电(记者 戴小河)记者3月25日从国家市场监督管理总局获悉，总局会同教育部起草的《幼儿园落实食品安全主体责任监督管理规定(征求意见稿)》，目前正面向社会公开征求意见。

这份征求意见稿一共32条，核心就是落实食品安全“4个最严”要求，把幼儿园食品安全的责任压实。其中明确规定，幼儿园食品安全要实行园长负责制，配备食品安全总监和食品安全员，严格落实“日管控、周排查、月调度”的制度。同时，结合幼儿园食品安全的特点，从供餐模式选择、食材采购验收，到加工制作过程控制、高风险食品限制、餐饮具清洗消毒，这些关键环节都明确了具体的责任要求，确保每个环节都有规可依、有据可查。

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，家长侧重家庭作息管理和理性预期，社区侧重重晚间环境治理，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，更深层次看，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、有幸福感的个人。(新华社北京3月21日电)

日检查记录、每周排查分析、每月调度总结，相关资料归档备查，确保食品安全风险能精准防控、及时处置。

食材安全是幼儿饮食的“第一道防线”，规范加工则是“关键环节”。征求意见稿结合相关工作指引，明确了食材供应商的准入条件，鼓励有条件的地方和幼儿园，实行公开招标、集中定点采购，还要求建立供应商评价和退出机制，从源头把好食材安全关；在加工制作环节，也明确要求各方严格遵守相关法律法规和标准规范，不管是食堂场所布局、设施设备，还是原料贮存、加工供餐等每一个环节，都要符合相关要求，坚决杜绝安全隐患。

食堂工作人员的素养，直接关系到孩子们的伙食品质。征求意见稿明确要求，幼儿园食堂、承包经营企业和供餐单位，要加强对新入职员工的培训和考核，尤其要强化对食品安全管理人员的抽查考核，对考核不合格、不符合岗位要求的人员要马上整改，同时暂停其管理资格，确保从业人员都能胜任岗位、守住安全底线。

为了让家长更放心，新规还强化了社会监督，推动构建家校社共治格局。其中明确，鼓励幼儿园推进“互联网+明厨亮灶”建设，实现全链条视频监控；同时严格落实陪餐制度和信息公开制度，强化家长陪餐、内部监督举报奖励机制，切实保障师生和家长的知情权、参与权、监督权，让大家都能参与到幼儿园食品安全的监督中来。

此外，征求意见稿还明确了严厉的惩戒措施，划定了食品安全“红线”：如果幼儿园食堂、承包经营企业、供餐单位，违反了食品安全相关的法律法规和规章，将会被从重处罚，而且会严格落实“处罚到人”，实行从业禁止；构成犯罪的，依法移送司法机关处理。

上课熊猫眼，课间趴桌板

——为何孩子们总缺觉？

新华社记者 赵旭 李紫薇 周思宇

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，一半以上的初高中孩子睡不够，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“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，有时还有需要做手工的。

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9点半，不然不会被其他学校超过”。

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，有名学生上课老是没精神，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”；如果给孩子手机，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，帮孩子们静心入眠；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，家长侧重家庭作息管理和理性预期，社区侧重重晚间环境治理，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，更深层次看，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、有幸福感的个人。(新华社北京3月21日电)

办理《单亲出生医学证明》声明

我叫潘轲(孩子父亲),身份证号:140828199809170058,是夏县裴介镇裴介村居民,孩子母亲于2022年12月19日在运城博爱妇婴医院分娩一名男婴,取名潘有礼。因未婚生育,无法提供有效身份证件为孩子办理出生医学证明,根据规定,现声明为孩子办理单亲出生医学证明,自声明之日起一个月内,任何人如有异议,可向运城博爱妇婴医院出生医学证明办理处提出,电话:18435996677,过期将按照规定为孩子办理单亲出生医学证明。

特此声明

声明人:潘轲
2025年3月27日

遗失声明

●不慎将董煜焜《出生医学证明》(编号:K140072079,母亲:王月月,出生医院:芮城县人民医院)丢失,声明作废。

●不慎将万荣县里望乡乔薛堡村股份经济合作社银行开户许可证丢失,账号:04521101040019891,户名:万荣县里望乡乔薛堡村股份经济合作社,开户行:中国农业银行股份有限公司万荣县支行,许可证核准号:J1815000778402,声明作废。

●不慎将绛县横水镇辉腾建材经销部(统一社会信用代码:92140826MA0L3Q7F09)公章、财务专用章、法定代表人印章丢失,声明作废。

●不慎将马降宽残疾证(证号:14270319520309151644)丢失,声明作废。

●不慎将弟鹏飞残疾证(证号:14273319870924541443)丢失,声明作废。

●不慎将柴永康残疾证(证号:14270319730505091754)丢失,声明作废。

公告

尊敬的山西河津中煤华晋嘉苑小区业主:

感谢您对我司的信任与支持,您购买的中煤华晋嘉苑商品房,现已具备办理不动产权证书条件,我司已于2025年8月至12月为业主集中办理了不动产权证书手续,截至2026年3月26日,部分业主仍未前来办理收房和不动产权证等手续,为此我司郑重提醒有关业主:因我司企业改制,2026年5月10日以后将不再办理不动产权证书,告知函已通过邮寄的方式寄到有关业主手中,请有关业主在规定的期限内尽快办理收房和不动产权证书等相关手续。为维护您的合法权

益,避免矛盾纠纷,我司诚挚提醒您:因您逾期未办理所产生的一切法律后果及相关费用由您自行承担,我司将不承担任何责任!

感谢您的配合!祝您及家人工作顺利,万事如意!

特此函告
咨询电话:0359-5799000
灵石县中煤家园房地产开发有限公司河津分公司

2026年3月26日

寻找弃婴生父母公告



2025年3月11日,在河津市铝基地十二冶结构厂路口捡拾男性弃婴一名(运城市社会福利院起名党巴),年龄大约2个月左右,身体健康。孩子放在纸箱内,无随身携带物品。

请孩子的亲生父母或者其他监护人持有效证件与运城市盐湖区民政局儿童股联系,联系电话:0359-8597896,联系地址:运城市老东街30号。即日起60日内无人认领,孩子将被依法安置。

运城市盐湖区民政局
2026年3月26日

寻找弃婴生父母公告



2018年5月10日,在永济市城北街道三张村北高速桥下捡拾男性弃婴一名(运城市社会福利院起名党巴),年龄大约5岁左右,身体健康,用白底红碎花小裤子包裹。

请孩子的亲生父母或者其他监护人持有效证件与运城市盐湖区民政局儿童股联系,联系电话:0359-8597896,联系地址:运城市老东街30号。即日起60日内无人认领,孩子将被依法安置。

运城市盐湖区民政局
2026年3月26日

寻找弃婴生父母公告



2025年6月27日,在运城市盐湖区禹都通联建材城东侧姚滩南边绿化带捡拾女性弃婴一名(运城市社会福利院起名党巴),年龄大约7个月左右,身体健康。孩子放在纸箱内,随身携带物品有一包奶粉、一个床单、一个奶瓶。

请孩子的亲生父母或者其他监护人持有效证件与运城市盐湖区民政局儿童股联系,联系电话:0359-8597896,联系地址:运城市老东街30号。即日起60日内无人认领,孩子将被依法安置。

运城市盐湖区民政局
2026年3月26日

寻找弃婴生父母公告



2025年4月10日,在运城市盐湖区金井乡洗马村的马路边捡拾男性弃婴一名(运城市社会福利院起名党巴),年龄大约6个月左右,身体健康。孩子放在纸箱内,随身携带物品有一袋奶粉、尿不湿和一张纸条。

请孩子的亲生父母或者其他监护人持有效证件与运城市盐湖区民政局儿童股联系,联系电话:0359-8597896,联系地址:运城市老东街30号。即日起60日内无人认领,孩子将被依法安置。

运城市盐湖区民政局
2026年3月26日