

铿锵杂谈
ENGQIANGZATAN

中小學生“睡得了”還要“睡得好”

■ 陈洪洋

近日，教育部办公厅印发了《关于进一步加强中小學生睡眠管理工作的通知》，要求小學生每天睡眠时间应达10小时、初中生应达9小时、高中生应达8小时，同时还提到3个“中断机制”，要求作业、校外培训、游戏都要为学生睡眠让路。

“睡得了”，必须重视了。在我的印象中，专门为中小學生睡眠下发通知还是第一次，可见教育主管部门为此操碎了心。的确，中小學生“睡得好”是一个令人心痛的现实。多年以前，笔者每天早上六点多送孩子上学时，发现在马路上除了环卫工人，就

是背着书包的中小學生。这些年来，情况有所好转，但问题依然没有彻底改观。一份权威资料显示，有95.5%的小學生、90.8%的初中生和84.1%的高中生睡眠时长不达标。因此，有人形容中小學生是“特困人群”。长期没睡够，上课又辛苦，处于发育期的中小學生，身体一直处于超负荷运转状态，对其身心健康的损害可想而知。

“睡得了”，只是第一步。要让中小學生睡足，就要对症下药，找出侵害中小學生睡眠时间的罪魁祸首。粗略梳理，原因无非有三：一是学业负担太重。二是课外补习太多。三是玩手机、打游戏时间太长。这三个原因

中，有的与学校有关，有的与家庭、社会有关。学校方面还好一些，教育部门可以出手管理，比如规定上学放学时间、作业总量等。至于家长和社会方面，治理难度就太大了。从过往各种为中小學生减负的政策实施情况来看，家长反而成为最大的阻力源，学校为学生们减的负担，往往都是家长们偷偷给加回去的，譬如送孩子参加各种补习班。所以，落实中小學生“睡眠令”需要全社会支持，尤其是家长。

“睡得好”，才是真的好。如果说让中小學生“睡得了”是一个目标，那么，“睡得好”就是一个梦想。何时

人才选拔机制、考试评价方式、教育教学体系、竞争激烈程度等有了显著改变，压缩中小學生学习时间、延长他们的睡眠时间，才能真正落实到位。要是明天要交的作业还没完成、要考的内容还没复习好，就算身体躺在床上，思想也会梦游的。中小學生“睡得好”“睡不好”乃一果多因，是各种社会问题在中小學生身上的集中投射，一份通知难以釜底抽薪。

“睡眠令”之重要意义在于，彰显理念、唤醒意识，让全社会都来关心中小學生睡眠问题。只有从教育的全生态、全链条进行治理且持之以恒，才有可能还广大中小學生一个好觉。

新建住宅限高 保障居住安全

■ 刘冉冉

近日，住建部发布《关于加强县城绿色低碳建设的通知（征求意见稿）》并公开征求意见。这份征求意见稿提到，限制县城居住建筑高度，新建住宅以6层为主，最高不超过18层。

现在的房子越建越高，但相应的配套设施有点儿“跟不上”。以消防为例，目前普遍使用的消防云梯高度在50米左右，对应住宅楼层为17层左右。为了防范高层建筑遭遇危机的险情，只能“量身定制”提高配套成本。高层建筑也考验着地方政府的

管理能力。比如住宅楼宇的物业管理，除了必要的消防设置之外，住宅楼宇一般还涉及治安、交通、环境等多方面物管需求。楼层变高了，要求地面上的物业管理水平也得提升——防火巡查要定期，楼道要清洁，安全出口不能堆放电动车……楼层越高，对安全环保居住舒适的硬件要求越“苛刻”，不然就可能造成居住体验差，更可能埋下安全隐患。

无论消防还是物管能力的“提高”，即便在大城市都不是非常简单的事儿，更别说消防设施原本就相对紧张的县城了。

除了火灾等安全风险之外，高层建筑还面临着房屋老化的问题。许多老旧小区改造的例子证明，建筑翻新不仅要做好主体维护，还涉及水管网改造等一系列维护项目。这些项目不仅需要当期的改造资金，还要有持续的维护管理资金长期“陪跑”。这无疑巨大的资源浪费。

新建住宅限高，这不是第一次。去年4月，住建部就曾和国家发改委联合发布《关于进一步加强城市与建筑风貌管理的通知》，要求一般不得新建500米以上建筑，严格限制新建250米以上建筑。政策陆续出台，或许是看

到了随着各地经济水平的提高，高楼越来越多，而部分地区的人口流动加快，跟不上高楼建设的速度。如果建设速度遥遥领先于实际需求，可能带来“空心化”等问题。

新建住宅限高不能“一刀切”。随着人民生活品质的提升，相应的规范制度也该完善。对于缺乏人口支撑、单纯追求“高楼效应”的地方，应该严格限制；对于确有实际需求且管理能力较强的地方，应该适度放宽条件，切实营造安全、舒适、宜居的生活环境，提升群众幸福指数。

自强不息 点亮人生

■ 孙建磊

彭超6岁时不幸触碰到变压器上的电线，导致双臂截肢。但他没有被命运的挫折打倒，而是开始尝试用脚写字、洗脸刷牙、洗衣做饭。经过努力，他完全做到了以脚代手、生活自理。近日，彭超参加同济大学研究生复试，并用与其他考生相同的时间答完了所有试题。因成绩达到录取分数线，拟被同济大学法学院录取。

看了这则新闻，心中久久不能平静。对于我们普通人来说，彭超就是个奇迹，可望而不可即。但是，我们应该从彭超的故事中得到一些启示，汲取一些力量、明白一些道理。比如，当我们面对困难和挫折时，要有自强不息的精神。只有这样，人生才能实现逆转。

用脚写字、洗脸刷牙、洗衣做饭……彭超说，虽然不便，但是他相信“别人做到的我也可以”。这句话里，满是彭超面对人生的自信。但我们很多人恰恰缺乏这种自信，缺少这种信心。很多时候，我们在开始的时候就输了，觉得自己不可能做到，然后就真的没有做到。自信是精神之钙，也是人生之钙。“我能！”相信自己才能不断进步，才能超越过去的自己。否则，会将自己困于一个狭小的圈子，无法突破。

自信不是盲目的、虚无缥缈的。

支撑起自信的是能力，而要有能力，就必须努力努力再努力。

因为穿衣、洗漱、叠被子需要花费更多时间，彭超每天都比别人早起。彭超说：“我每天一直有个信念：我能行，只要付出更多努力！”参加研究生复试，他只要求“安排两个硬一点的凳子”，并用与其他考生相同的时间答完了所有试题。用脚写字考上同济大学的彭超又付出了多少努力？人生的甜蜜不是锦衣玉食，而是苦尽甘来；人生的精彩不是唾手可得，而是不断努力超越自我、实现目标。人生，因自强不息而精彩。

给“校外培训热”降降温

■ 王学明

日前，在新国新办举行的新闻发布会上，教育部相关负责人表示，今年教育部将把校外培训机构治理列入重点工作任务。消息传来，社会反响热烈。

近年来，“校外培训热”持续升温，家长们给孩子报培训班的热情日渐高涨。校外培训乱象屡禁不止所带来的负面影响不容小觑：一方面，价格不菲的培训费加重了家长的经济负担、增添了孩子的学习负担；另一方面，教师参与有偿补课扰乱了正常的教学秩序。因此，加强对校外培训乱

象的整治已迫在眉睫。

给“校外培训热”降降温，需要各方形成合力。其一，职能部门要畅通举报渠道，鼓励市民积极举报教师违规补课行为以及教育培训机构违规办学行为，并对市民反映的问题线索及时查处。其二，职能部门要利用节假日对辖区深入调查，加大对校外培训乱象的查处力度。同时，要通过新闻媒体及新媒体加大对教师违规补课、培训机构违规办学行为的曝光力度，切实起到震慑效应。其三，教育主管部门及学

校要加强师德师风建设，规范教师依法执教、廉洁从教行为，切实筑牢教师队伍思想防线。

当然，对于广大家长来说，要端正对孩子的教育态度，要意识到校外培训班只是学校教育的补充，学生学习成长的主阵地还是学校。在平时生活中要多与孩子沟通，多关注孩子的心理变化，切忌给孩子报培训班。试想，如果孩子的心思不在培训班上，家长花再多的钱也没用，甚至有可能让孩子产生逆反心理。笔者相信，只要没有了市场需求，校外培训乱象就失去了赖以生存的土壤。

W 微言大义
WEIYANDAYI

过不去的事要过去，放不下的情要放下。翻过一页，才能书写另一页，这样才能让人生慢慢变成一本书。事过境迁再阅读，才有往事繁花似锦、回忆温暖如春。向前不难，只要学会转弯。

——刘同

没有人是完美的，你可以通过不断努力去接近完美。时刻准备好迎接命运的挑战，你终将抵达光明之地。拥抱卓越，接受不完美。

——艾力

如果心中没有春天，即使街上有成排的花树、空中有成群的燕子，这仍是一座冷酷的城市。如果人人都不浇别人的树，绿荫就不会来遮你的头。

——余光中

每个人都争取一个完满的人生。然而，自古到今、海内海外，一个百分之百完满的人生是没有的。所以我说，不完满才是人生。

——季羨林

成功的人们告诫还在努力的人们：要坚持自己的风格，永远不要模仿其他人。

——爱默生

没有无聊的人生，只有无聊的人生态度。

——刘瑜

H 画里有话 HUALIYOUHUA

在短视频APP上，经常能看到一些主播带你“五分钟看完一部电影”，或是多个主播换汤不换药反复演绎同一个“老梗儿”。短视频正成为互联网知识产权侵权的最新高发地带。有调查数据显示，短视频独家原创作者被侵权率超过九成。

新华社发 曹一作

无人驾驶智能插秧机、智能化叶龄诊断、智能化浸种催芽、智能化控制灌溉……记者近日走访黑龙江、山东、湖南、安徽等部分粮食主产区，“智慧春耕”让地变“聪明”人变“懒”，手机成新农具，有的种粮大户成了“按一下按钮”“点两下手机”的“配角”。

新华社发 朱慧卿作

近年来，拍照搜题APP成为很多在线教育平台的引流工具。“用户体验”越来越好，使得不少学生对其产生了高度依赖。部分专家和教育界人士认为，当前拍照搜题APP的功能还在不断升级，在学生中的渗透率持续走高。在此背景下，有必要对其作用进行反思，对以提分为卖点的营销推广进行规范。

新华社发 徐俊作

S 市民建言
SHIMINJIANYAN

【建言调查】

■《建业·二号楼邦小区东侧 公厕脏乱差》后续

打扫干净 对外开放

■ 本报记者 杨旭

3月19日，本报报道了建业·二号楼邦小区东侧公厕脏乱差一事。如今，公厕是否可以正常使用？4月7日，记者再次来到小区东侧，发现公厕面貌焕然一新，打扫得很干净。此前通过“漯河发布”向记者反映问题的孟女士表示，几天前公厕投入使用，以后再也不用为找不到厕所发愁了。

建业·二号楼邦小区物业经理

林先生告诉记者，在公厕未达到开放标准之前，他们曾用木板将入口堵住。没想到个别市民擅自移动木板，在里面大小便。“3月底，公厕设施齐全了，可以对外开放了，我们把里面彻底清理了一遍。”林先生说，

随后，记者联系了环卫部门。一名工作人员表示，公厕已于4月1日移交源汇区环卫处，安排专人每天打扫，确保市民正常使用。

【建言回复】

一、公共厕所每晚以打扫卫生为由锁门。

漯河发布网友“317119”说：市区崂山路南段的公共厕所每天晚上以打扫卫生为由锁门，市民如厕很不方便。

市沙澧河建管委回复：管理部门已对保洁人员进行批评教育和处罚，并要求其严格按照规章制度保证公厕24小时开放。给市民造成的不便我们深表歉意，保证此类问题今后不再发生。

二、消防通道放置石墩。

漯河发布网友“321062”说：嘉业城市花园一期南门消防通道上放置石墩，如遇紧急情况会严重影响车辆通行。

郾城区创建文明城市指挥部办公室回复：嘉业城市花园物业公司解释说，小区一期个别业主将车辆长期停放在消防通道上有较大安全隐患。郾城消防部门多次

下发整改通知。为此，物业公司放置了石墩。如遇紧急情况，他们会快速将石墩挪开，保证消防通道畅通。

三、污水外溢，臭气熏天。

漯河发布网友“331020”说：辽河路与太行山路交叉口向东200米路北的人行道上污水外溢，臭气熏天，已持续月余，影响附近居民生活。

郾城区创建文明城市指挥部办公室回复：窨井是清源供水公司的。我们和有关部门把污水抽干后发现自来水管道没有破裂，污水是从砖缝溢出的，初步判断是附近的地下排污管道破裂。我们已和有关部门破开路面，查找破损管道。

对于以上【建言回复】中尚未解决的问题，本报记者将持续关注。
本报记者 李鑫 整理

《市民建言》栏目是《漯河日报》重点打造的一档网络民情栏目，已经开办10年，创办这档栏目的初衷是为了适应互联网时代舆论引导的需要，在党和政府与网民之间架起一座有效沟通的桥梁，把一些民意民情、真知灼见收集上来，为市委、市政府及有关职能部门提供决策参考。市委、市政府还专门下文要求各相关部门认真听取网民意见和建议，积极回应网民关切，广泛凝聚社会共识，构建网上网下同心圆。

大家有什么烦心事、麻烦事，可扫描二维码下载漯河发布，打开《市民建言》栏目，点击“我要参与”即可留言。



漯河发布 APP

W 微点评
WEIDIANPING

@北京青年报：日前有数据显示，就地过年积压的出游热情在2021年清明节假期得以释放，一些景区再现“人从众”景象。据文化和旅游部数据中心测算，清明小长假期间，全国国内旅游出游1.02亿人次，按可比口径同比增长144.6%，恢复至疫前同期的94.5%。面对汹涌的人潮，有网友感慨：这是久违的拥挤，这是被怀念的拥挤。

点评：刚刚过去的清明小长假又一次见证了中国旅游消费市场的澎湃动力。相信只要控制好疫情，乘势而上引导这股强大的消费动力，中国人“沉睡的旅游消费”一定能被进一步唤醒，有力推动构建以国内大循环为主体、国际国内双循环相互促进发展的新格局。

@北京商报：帮200多个家庭做整理收纳，归置面积达2个足球场大小……这是北京“00后”淘宝整理收纳师魏婉晴的业绩。她说：“我们不是高级保洁员。”今年1月，人社部公布一批即将纳入新职业的工程师，整理收纳师位列其中。目前，整理收纳师扩张迅速，四成以上年薪超10万元。

点评：随着社会的发展，市场供需发生变化，一些新职业会涌现，一些旧行当会消失。如今，包括整理收纳师在内的新职业逐渐形成体系，在大众认知中的普及范围将会越来越广。

@新华网：为方便危重症患者及行动不便的工伤职工参加劳动能力鉴定，山东青岛市人社局推出远程视频劳动能力鉴定服务模式，方便职工足不出户完成劳动能力鉴定。目前，青岛已为100多名危重症职工进行远程鉴定。

点评：视频鉴定劳动能力就是“智能版上门服务”，是“放管服”改革的具体落实形式，本质是数据多跑路、服务多跑路、责任多跑路，让群众少跑腿、少花钱、少折腾，给民众提供便利、减轻负担。同时，视频鉴定劳动能力也能提升鉴定效率，降低鉴定机构的成本。各地人社部门、劳动能力鉴定机构一定要增强主动服务意识，积极创造条件，优化鉴定流程，调度鉴定资源，健全鉴定机制，把视频鉴定、上门鉴定服务做到位，为行动不便的职工开辟绿色通道。

@工人日报：湖北武汉黄陂区有许多外务工者，其中不少女性因要照顾孩子而缺乏就业机会。然而，一家服装加工厂却专招带娃的宝妈——同为宝妈的老板不仅实现了创业梦，还让更多宝妈有了稳定的收入。