

# 姚明详解为何建议“动员未成年人开展息屏24小时” “体育是非常好的补充”



## 刘国梁再谈“饭圈” 历数“三宗罪” 加大打击力度

北京时间3月7日，在接受媒体采访时，全国政协委员、中国乒乓球协会主席刘国梁再次谈到“饭圈文化”，表明将严惩畸形饭圈文化，并点出三类畸形饭圈的情况。

刘国梁表示：“我们对于畸形饭圈文化，坚决抵制、严厉打击，我和中国乒乓球队支持严惩畸形饭圈文化。畸形饭圈文化对运动员和运动员，都产生了巨大的影响。”

刘国梁特意提到了三类畸形饭圈文化的情况：“第一，采取驻地蹲守、代拍、机场围堵、跟踪、骚扰球员的方式，对球员造成了巨大影响；第二，部分网络大V、自媒体长期恶意造谣、污蔑诽谤、捧一踩一、引战引流，从而收割流量；第三，赛场上一些有组织、有目的、有针对性地对球员人身攻击，和一些不尊重的行为。”

刘国梁希望相关部门能够采取更大力度，准确辨别、甄别这些畸形饭圈文化，“能够真正对这些恶性挑拨，甚至破坏中国乒乓球队发展及团结的这些群体，予以严厉打击和惩处，真正维持网络清朗空间，能够让大家安心看球，让球员专心比赛，让一切都回归健康可持续发展。”

今年两会期间，不少代表委员也针对“饭圈”乱象建言发声，认为体育系统必须高度警惕，要把坚决抵制畸形“饭圈文化”的意识和要求融入运动员培养、赛事活动组织全过程，并在思想教育、宣传引导、风险防控等多个方面采取措施，推动形成全社会协同配合、聚焦发力的共治格局。

全国政协委员、奥运冠军杨扬、陶璐娜均表示，应加强对包括运动员在内的青少年的正确引导，努力培养真正热爱体育运动的粉丝。杨扬表示，畸形“饭圈”与真正的粉丝是两回事，我们要去培养更多真正热爱体育的粉丝，能够把体育精神作为价值坐标，带动更多人热爱和参与体育运动。陶璐娜表示，管理者应该更多帮助运动员分析利弊，帮助运动员提升认知水平，从而更加明确什么才是运动员最应该做的，而不是靠炒作提升自己的影响力。

不久前的乒乓球亚洲杯期间，出现了部分极端粉丝用举横幅、喊口号的方式攻击和“绑架”运动员、教练员，严重干扰和影响队伍的不和谐画面。

随后，乒乓球羽毛球运动管理中心2月26日发表声明，表示将会同相关部门严厉打击现场辱骂运动员的极端粉丝、借机煽动网民情绪的自媒体博主，以及对运动员、教练员及管理人员进行辱骂、诋毁、诽谤等恶意行为。

紧接着，微博官方发布公告，为避免体育极端饭圈行为波及运动员，解散相关运动员超话。孙颖莎、王楚钦、樊振东、潘展乐、全红婵等多位知名运动员的超话均在此列。

乡村学校，约540万人次青少年因此受益。

而如今，当姚明提出了新的建议，他也希望姚基金能够带头先行，“我们会去和我们合作的这些学校进行了解，看他们有没有意愿发起这件事，然后看看能不能搜集一些可以借鉴的经验。”

### 这也是给我们 这代人的建议

在提出“息屏24小时”的建议时，姚明给孩子们设定了一个相对没有那么高的标准，那就是每个学期里青少年按照自己的习惯和方便程度选择一天进行“息屏”；但与此同时，他也给自己设置了一个相对“有些赶”的标准，那就是希望通过三年左右的行动实践，在取得可复制的广泛经验后，由国家在政策和法律层面对“息屏24小时”行动进行制度化规范。

“三年算是一个尝试，我希望三年时间可以帮助我们获取足够的反馈，去看看我们后边应该做什么，或者说开展了这些活动的学校需要什么帮助。我们要看看有多少人愿意加入进来，有多少人获得了正向的一个反馈，我们还可以去改进一些什么东西，这些目前都是未知数。”

其实，要用三年时间在国内推广这个建议，并不容易。姚明自己也承认，如今不管是青少年还是成年人，电子产品和每个人的生活都是息息相关的。

“有一种说法，我们这一代40多岁的人实际上是互联网的‘移民一代’，但下一代‘00后’实际上是互联网的原住民。我们接触过前互联网时代，但他们面对的世界和我们面对的世界是完全不一样的。但我不想去比较什么好或者什么不好。”

姚明经过调研提出这个建议，也是希望能够引起更多人讨论如今的年轻一代能不能有一种不同的成长环境，“包括我也是个家长，我也看到自己的孩子如今的成长环境，所以这就需要家长和学校的一个高度共识，高度合作才能去完成这个事儿。”

姚明在建议中还提到了一个“数字平衡”，这是一个在他看来相对理想的状态。

“数字其实把大家连成了一个整体，包括我们调研实际上也是靠电子产品完成的。”谈及如今对于电子产品的依赖，姚明自己也笑了，“但它作为一个整体的时候，人作为一个个体也应该有一定的空间，这就是在两者之间进行一些平衡。”

事实上，联合国教科文组织很早就推广“数字平衡”的理念。世界卫生组织曾进行过涵盖44个国家和地区、近28万学龄儿童的调查研究，警告不当使用社交媒体可能会对青少年发展及长期健康造成深远影响，并建议各国采取措施，减少对于数字产品的过度依赖。

“我估计我自己现在每天也有七八个小时左右要接触手机、平板或者电脑屏幕这些智能化设备。”这些年，姚明一直都在做着有挑战的事情，如今这个“动员未成年人息屏24小时”的建议也不例外，但姚明希望更多人能够意识到它的重要性，“这不仅仅是给孩子，其实也是给我们这一代人的。”

(澎湃新闻)



是需要一些灵活性的，当然也需要一些地方上实际执行单位的适应过程。”

事实上，姚明为了更客观地提出这个建议，带领姚基金进行了一项相关问卷调查，收回有效问卷16834份。这份问卷的调查对象包含了国内西部、中部、东部各个地区各个年龄段的学生、教师、家长，结果显示，有83.7%的受访教师赞同学生减少带屏幕电子产品的使用时间，有96.4%的家长担心孩子过度使用带屏幕的电子产品。

据姚明透露，这个建议从构想到最终形成历时三个多月时间，“算是投入比较多精力的一份建议了。”

尽管有数据的支持，但姚明依旧明白建议落地的困难，“中国太大了，人也太多了，天南地北的差异化很大，我觉得这个事儿是需要一些酝酿的，各地需要形成不同的地方，也需要形成各自不同的方法去适应。”

### 我相信体育是 非常好的补充

过去几天，当“息屏24小时”的话题占据热搜榜时，不少网友也提出了一个非常直接的问题——如果让孩子们远离电子产品，带他们做什么能够耗完这24小时。

“包括并不限于体育，我觉得应该给孩子们提供更多的选择。”当被问及在提出建议时是否有考虑过其他“配套”的相关活动和项目，姚明说到了自己的老本行，但他强调，对于青少年而言，他们的选择应该是多样的，应该利用这段时间走进丰富的社交场。

“我相信体育的力量，相信体育能够给孩子带来的改变和对成长带来的帮助，但其实我们也要认识到同时还包括绘画、书法、音乐，包括其他兴趣爱好等，也可以为孩子带来很多(改变

和帮助)。我们希望有更多选择，这也是为什么我们希望有更多的社会和公益组织参与进来，包括但绝不仅仅限于体育。”

作为中国篮球甚至是中国体育在过去很长一段时间最耀眼的“金字招牌”，姚明自然希望如果这个建议有机会落地，体育能够承担更大的责任，也展现更大的价值。这其实是姚明从球员时期到退役以后都一直在追求的一个目标。

“我相信体育是一个非常好的补充，我对体育有信心。”

姚明向记者透露，其实在今年全国人民代表大会期间，他还带来了另一份建议，那就是与体育相关的“加大对校园三大球赛事的支持”。

“其实体育课和赛事是作为学生的校园生活校内和校外的两个面，体育课实际上是上课铃响了之后的内容，而体育赛事一般是下课之后大家参与的各种各样的活动。”

姚明将体育课和校园体育赛事的关系比作识字和写文章，“这就像我们从小学习怎么写字，写字是从横竖撇捺开始，而学会了每个字的书写，但是最后要写文章和写字又是两回事。体育课一般是教我们应该知道的东西，而教完的东西是要在体育赛事中去应用的，然后才能形成一个完美的闭环。”

值得一提的是，姚明从2007年开始就在践行他的这个理念。彼时，他和纳什一起通过篮球慈善赛为中国偏远地区的青少年筹款，到2008年在中国青少年发展基金会的架构下发起姚基金，再到2012年正式启动姚基金希望小学篮球季项目，姚明一直在搭建一个平台，让孩子能够将体育课和赛事连接起来。

中国青少年发展基金会曾经给出过这样一组数据：截至2023年底，姚基金公益项目已经累计支持4661所

“您自己有尝试过息屏24小时吗？”

当坐在两会驻地公共采访间的姚明听到记者以这个问题开启专访，原本有些疲惫的他突然笑了起来，“我尝试过，哈哈，我不知道戒烟是不是这种感受，但确实有些焦虑。”

几天前，就在第十四届全国人民代表大会期间，全国人大代表、姚基金创始人姚明提出了关于“动员未成年人开展息屏24小时行动”的建议。姚明表示，希望更多人关注电子产品对青少年健康所带来的压力和挑战，让青少年走向运动场，贴近大自然，成为身心和意志品格都健康的下一代。

这则建议很快冲上微博热搜榜的第一位，引发全网热议。事实上，随着多媒体电子产品的普及，许多青少年成长问题也日渐凸显——小胖墩、小眼镜、小豆芽、小焦虑……成了青少年的标签。

“我知道要做到息屏24小时一定有难点，但关键是每个人可以取舍这24小时能在电子产品以外获得哪些体验和收获。”在接受专访时，姚明谈起了形成建议背后的故事，以及对未来三年建议落地的期待，“这不仅仅是给孩子，其实也是给我们这一代人。”

### 我尝试过两次 确实有些焦虑

与过往提出与中国体育相关的建议有所不同，姚明这一次把关注点放到了电子产品对于青少年成长的问题上。而当国内媒体报道了姚明提出的“动员未成年人开展息屏24小时行动”的建议后，这一话题不仅迅速占领微博热搜，而且在热搜第一的位置上停留了很长时间。

“我很吃惊会上热搜，虽然在我们的调研结果里面支持率挺高，但确实没有想到能够顶在(热搜第一)那么长时间。”姚明告诉记者，全社会的反应让他有些意外，但是也证明了电子产品对于青少年的影响已经引发了很大的关注，“既然上了，我就希望可以有更多的响应，响应是自发的，在全国不同的地方如果自发地去尝试这样一种可能性，那我们可能可以得到更多的反馈。”

值得一提的是，在姚明这则建议引发全网讨论的过程中，著名评论员白岩松也谈到了他的观点，“姚明代表的建议太客气了，他提的是每个学期希望未成年人有一天24小时息屏，其实我觉得每个月未成年人应该有一天这样的息屏，去玩去阅读。”

不过，姚明深知要让未成年人息屏24小时的困难和挑战。就在形成这则建议前，姚明自己也尝试了24小时远离电子产品，用他的话说，当时的状态就是“很焦虑”。

“我尝试过两次，确实有些焦虑。而且一旦恢复使用之后，发现那些找不着我的人也有些焦虑。”姚明告诉记者，正是因为自己的亲身体验，所以在建议中，他也提到了具体的执行可以有一些灵活性，“所以在具体执行上肯