



提升中小学生学习睡眠质量

全国政协委员建议将有关评测纳入教委和学校管理考核范畴

“我国中小学生学习睡眠质量现状堪忧，问题已久。”全国政协委员、致公党中央副主席张恩迪在提交全国两会的一件提案开头，就表达了他对这个问题的担忧。他建议采取将中小学生学习睡眠质量评测，纳入各级教委和中小学校管理考核的范畴等举措，进一步提高和保障中小学生学习睡眠质量。

孩子睡眠时长仍未达标

张恩迪委员介绍，2019年，我国在健康中国2030目标重大行动第八条中明确提出：“确保小学生每天睡眠10个小时、初中生9个小时、高中生8个小时”。“但时隔3年，中国睡眠协会发布《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示：中国小学、初中、高中学生平均睡眠时长为7.65、7.48、6.50小时，距离健康中国2030目标10、9.8小时仍有显著差距。来自《中国国民心理健康报告（2019—2020）》的另一组数据也提示了相同的结果，95.5%的小学生、90.8%的初中生和84.1%的高中生睡眠时长未达标，中小学生学习身心健康均受到影响。”

提案分析认为，睡眠不足和睡眠紊乱，会干扰机体正常的发育过程和功能的发挥，导致注意力缺陷、记忆力和理解力下降。在我国的一项调查显示，有15%的儿童被发现有日间嗜睡问题，他们中罹患肥胖症、哮喘、焦虑和抑郁等疾病比例较高，并伴有夜间入睡困难、睡眠质量差的问题。睡眠维持障碍与

注意力不集中和学习自觉性差相关，由此造成的学习成绩不佳也会导致患者社交受挫。睡眠问题对中小学生的身体健康，以及心理健康、社会人格发展都有负面影响。

“多睡”不能解决所有问题

2021年，教育部在《关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》中指出：“教师要关注学生上课精神状态，对睡眠不足的，要及时提醒学生并与家长沟通”。

目前，政策制定部门、老师和家长对睡眠障碍的改善方法，普遍停留在“多睡”。但张恩迪注意到，实际上，一些睡眠问题实际已是疾病，却未被重视。常见睡眠问题有失眠、睡眠时相延迟障碍、过度睡眠等，如一些过度睡眠疾病，表现为在安静环境中难以抗拒的睡眠来袭、在睡前出现“入睡幻觉”、入睡后的“睡眠瘫痪”，严重时，患者会在剧烈的情绪波动时，出现腿软情况，甚至失去意识。他表示，“睡眠问题界定，需要教师、校医和家长具备一定睡眠疾病的常识，也需要医疗机构匹

配相应的专科诊疗能力，对患者进行及时、正确、有效的诊治。”

落实定期睡眠质量监测

张恩迪建议加强和落实定期睡眠质量监测，将中小学生学习睡眠质量评测，纳入各级教委和中小学校管理考核的范畴，参考国际通用的DSM-5等指南科学设计睡眠问题筛查问卷，落实定期评测，科学化、精细化管理。

提升义务教育体系对睡眠障碍的重视程度。对中小学教师、校医等关键人员进行睡眠障碍相关知识尤其是青少年睡眠知识的培训。

重视公立医疗机构睡眠学科能力建设，加强和完善各三甲公立医院的睡眠中心、睡眠门诊的设施投入和能力考核，提升相关疾病的诊疗能力。

提升疾病干预的水平和保障能力。对睡眠相关领域的新药给予研发补贴、注册审批加速、医保准入绿灯等方面的积极政策支持。 本报记者 江跃中 方翔



全国人大代表 师延财

设立国家「核科学日」 弘扬「两弹一星」精神

1958年9月27日，我国第一座实验性重水反应堆和第一台回旋加速器正式移交生产揭幕典礼隆重举行，开启了我国原子能事业的新纪元。

我建议将每年的9月27日设立为国家“核科学日”，并以设立“核科学日”为起点，普及核能知识，铭记核工业创业初心，以奋进之姿永葆核报国之心，以躬身之志锻造核报国之功，共担祖国核事业这项光荣使命，共圆核强国这个宏伟梦想。

半个多世纪以来，我国核工业逐步发展壮大，铸就了“两弹一艇”惊世伟业，创造了一个又一个奇迹，为我国国防和经济建设作出了巨大贡献，涌现出了以钱三强、邓稼先、王淦昌为代表的一大批科学家，形成了伟大的“两弹一星”精神和“四个一切”核工业精神。

“两弹一星”精神和核工业精神继承了以爱国主义为核心的民族精神，彰显了以改革创新为核心的时代精神。设立国家“核科学日”，有利于培育和弘扬民族精神和时代精神，激励当代中华儿女爱祖国、爱科学，不断增强中华民族的凝聚力、向心力和创造力，为实现中华民族伟大复兴的中国梦注入强大的精神动力。

核工业是国家安全的重要基石，是高科技战略产业，我国核领域要率先实现从跟跑到并跑、领跑的跨越，切实担负起支撑国家战略的历史责任。设立国家“核科学日”，让所有的核工业人和核科学工作者能够拥有自己的纪念日，将激励核工业人和核科学工作者敬业爱岗、创新求索，教育广大青少年崇尚科学、热爱科学，让核能更好地造福人民大众，提升我国核能全球竞争力，续写我国核科技事业的辉煌篇章！

（本报记者 姚丽萍 整理）

陈正宝 摄

养老服务需要家庭社区机构共同推动

委员：加快形成可推广、可复制的认知症照护服务方案

近年来，随着人口老龄化速度加快，老龄人口规模不断扩大，养老服务已经成为关系千家万户幸福指数的重要民生议题。全国政协委员，中国福利会副主席、党组书记、秘书长张晓敏建议，推动家庭、社区、机构养老服务融合发展，并加快形成可推广、可复制的认知症照护服务方案。

通过调研，张晓敏委员发现，受居住环境、经济水平、身体状况、家庭条件等多方面影响，养老服务需求日渐呈现多样化、差异化发展趋势。老年人通常患有多种慢性疾病，心理状况也不稳定，对日常护理、医疗康复、精神抚慰等专业需求非常强烈。但与之相对应的，是社区和养老机构专业人才匮乏。尤其是在认知症照护领域，缺少认知症健康教育规范，更未形成可推广、可复制的科学系统

方案。

张晓敏委员建议，改进养老服务体系，加强居家、社区、机构养老服务融合发展。加强统筹规划，在设计初期，将日间照护中心、长者照护之家等面向社区开放的短期服务项目纳入养老机构建设规划；制定优惠政策，支持美誉度高的品牌养老机构开展社区养老服务；加大扶持力度，提高社区养老机构自身造血能力。同时，提倡低龄健康老人服务高龄、失智、失能老人。做好志愿者群体的监督管理工作。

在完善服务内容，丰富差异化、特色化服务项目方面，张晓敏委员表示，可以搭建养老工作信息平台，将老年人、政府、社区、医疗机构和第三方服务机构纳入进来，在充分保障老年人基本服务需求的基础上，按照不同需

求进行分层、分级，为孤寡、失能、重度残疾、高龄老年人等群体提供助餐、助浴、日托、全托等多项基本服务，为有多样化需求的老年人群体提供康复护理、精神慰藉等新型养老服务项目，并制订动态管理清单。

张晓敏委员强调，要加强认知症照护，大力推进老年认知障碍友好社区建设工作。他建议，消除体制机制障碍，利用社区闲置房屋改建适合认知症老人的日间照护中心；鼓励社会资本投资建设以认知症照护为主体的养老机构；大力培育认知症照护、康复方面的专业人员。同时，依托专业养老机构，开展认知症照护探索研究，尽快形成可复制、可推广的照护服务方案。为回应人们对科学化、规范化、可信赖的高质量养老服务的强烈需求。

本报记者 方翔 江跃中

深化产教融合 破解创新堵点

方翔



在全国两会上，全国人大代表、上海科技大学常务副校长印杰表示，在工程硕士、工程博士学位学生的培养上，教学不能简单上理论课，而要开发更多面向这些学生的实践课程，比如可以参与一些团队项目等，让他们融入更多企业技术创新和工程创新的实际环境。

让科研成果从实验室走向市场，不仅需要“从0到1”的科研努力，而且需要“从1到10”的久久为功，将科研创新与企业应用等要素集聚在一起，从而形成闭环。从中国科学技术信息研究所发布的《2021年中国科技论文统计报告》中可知，中国卓越科技论文总

体产出持续增长，国际顶尖期刊论文数量排名世界第二，这也从一个侧面显示出中国现在的科技创新能力、原创能力还是很强的。但从大学和院所产生的新技术，其成熟度无法直接产业化。正如全国政协委员、中科院上海光机所信息光学与光电技术实验室主任司徒国海表示，要把科技真正转变为生产力，需要加强培育懂技术、懂产业的人才。

“从1到10”的跨越，需要加强培育懂技术、懂产业的人才。通过产教融合，让学生毕业后能直接投入企业的科创工作中，将有助于破解创新“从1到10”堵点。2015年“零号湾”在紧邻上海交通大学的西北角启动建设，最初的“零号湾”实现“从0到1”的跨越。经过不断优化校区、园区、社区三区联动，切实强化科技创新策源功能，目前，“大零号湾”已建成投用高能级科创载体18个，入驻硬科技

企业3000余家，一大批创新中心和成果项目相继落地，实现“从1到10”的创新驱动、能级释放。

“从1到10”可能意味着前所未有的挑战，其中必然会产生各种各样的风险，这就需要深度融合创新链、产业链、人才链。在全国人大代表、华东师范大学党委书记梅兵看来，需要用好科教融合、产教融合、文教融合、体教融合等“催化剂”，推出更加科学的设计、更加灵活的机制，让相关部委、单位、行业、科研机构、企业深度参与学校人才培养全过程，构建产学研一体化、五育并举的人才培养模式。

破解创新“从1到10”堵点，既要有技术“催化剂”，也要有项目“加速器”。通过深化产教融合，激发社会各方潜能，持续提升科创策源能力，打造创新“核爆点”，实现更多“从0到10”的全过程创新突破。