

评论

把课间还给孩子,不是小事

孙亚慧

“确保‘2小时’‘课间15分钟’落到每所学校”“打造学生喜爱、能出汗的体育课”“使每个学生都至少掌握一项体育技能、终身受益”。

以上是教育部部长怀进鹏在十四届全国人大四次会议民生主题记者会上的原话。

强调课间、强调体育,是因为长期痛点——“消失的课间”和“生病的体育老师”。今年全国两会前,教育部还专门下发文件,要求解决体育课被占、一些地方课间不让学生出教室等问题。

这些看起来是“小事”,对学生健康成长、长远发展来说,其实都是“大问题”。

比如,一些学校课桌上写着“体育与健康”,推门一看,全是主科自习。为啥搞“阴阳课表”弄虚

作假?因为对学校来说,教学成绩是重要考核指标,分数是家长对学校的期待与要求;“唯分数论”惯性下,“阴阳课表”成了部分学校的无奈之举甚至潜规则。

全国中小学健康教育指导委员会副主任委员、北京大学教授马军建议,要将学生体质健康、课时保障纳入学校年度绩效考核,并定期向社会公示数据。其目的,就是要将体育工作与学校利益挂钩,倒逼学校重视。这样,也能将体育重要的观念渐渐传递给家长。

还有“课间圈养”。出于安全顾虑和管理便利,一些学校把孩子“圈”在教室里。西安的一位小学校长坦言:孩子一旦课间玩耍时磕磕碰碰,无论校方有无过错,压力都要面临道义甚至经济赔偿。压力层层传导,学校也觉得有苦难言,只好“一圈了之”。问题是,天真烂漫、充满好奇的年纪,连课间都被圈养,对学生的性格养成、心理健康必然不利。

把课间真正还给孩子,需要家庭、学校、社会多方协同。北京教育学院体育与艺术学院院长潘建芬认为,这涉及教育共识的转变;要把安全从“零事故”的静态管控,转向“在动态活动中培养风险应对能力”的韧性教育。

潘建芬建议,跳绳、乒乓球、拉伸操等课间低风险活动可在全校自由进行,攀爬、器械运动等中高风险活动需教师在指导,利用操场、走廊宽阔处设置“奔跑游戏区”……“关键是要让大家意识到,课间自由不是应付检查,而是回归教育常识的起点。”

回归教育常识,这话说得中肯。目前,全国所有省份已经部署推开中小學生每天体育2小时、课间15分钟。有了时间保障,还得看质量。只有体育变得有趣、有密度,才能真正“出汗又出彩”。各地已经有了许多好做法:北京推行每天一节体育课、综合锻炼2小时;福建把校园足球场新建、改扩建纳入省委省政府为民办实事项目清单,推动学生跑起来、跳起来;山东研制大课间“运动套餐”,小课间“微运动+”模式,校长带头练、老师陪着上、家长跟着动。

把课间还给孩子,是符合常识的做法。成长的样子,本该有汗水、有磕碰、有摔倒,然后自己爬起来、拍拍土、继续跑。让每个孩子都能“身上有汗、眼里有光”,才是教育该有的模样。

主动作为助老人安享晚年

杨开新

国家统计局数据显示,截至2025年底,我国60岁及以上老年人口达3.2亿人,占总人口的23%。预计到2035年左右,这一群体数量将突破4亿人。随着人口年龄结构持续调整,人口老龄化现象不断凸显,引发广泛关注,也成为全国两会上代表委员们讨论的一个热点。

我国人口基数大,加之发展不够平衡、充分,解决人口问题难度可想而知。妥善应对人口老龄化,关系每位老人的生活质量和幸福指数,也影响着社会的长治久安和长远发展。

近年来,面对这一复杂而深刻的变化,党和国家践行以人民为中心的发展理念,深入实施积极应对人口老龄化国家战略,把积极老龄观、健康老龄化理念融入高质量发展各方面、全过程。各地立足实际多措并举,探索了一些好做法。例如,宁夏22个社区入选全国示范性老年友好型社区创建单位名单,培育“塞上银辉”等5个全国“银龄行动”老有所为品牌。

立足新的发展阶段,应在统筹应对人口老龄化、少子化、区域人口增减分化等现象的同时,以增进老年人福祉为重点,想方设法做好各方面工作。

倾听老者心声,促进养老事业发展。“家家有老人,人人都会老”“今天你敬老,明天敬你老”,这些老百姓耳熟能详的大白话,折射出养老事业的普惠性。在发挥好家庭作用的基础上,要加大资金投入力度,通过改革创新举措强化社会保障、健康支撑等体系建设,实现老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安。

发展银发经济,培育养老产业。内需是中国经济发展的基本动力,有人口就有需求,有需求就能转化为消费,我国银发经济前景广阔、潜力巨大。在不少领域,老年人正成为消费主力和服务对象,养老产业成为朝阳产业、蓝海领域。要用好消费品以旧换新等政策机遇,扎实开展居家适老化改造“焕新”工作,提升养老机构护理型床位占比,打造银发经济新场景、新业态,在为老年人提供实在产品和情绪价值的同时扩大市场机遇。

聚焦重点群体,努力纾困解难。可开展形式多样、内容丰富的活动,大力弘扬孝老爱亲、敬老尊贤的传统美德,及时了解老年人所思所感、所需所盼,扎实推进老年友好型社会建设。还要树牢极限思维,依法保障老年人合法权益,多关心关爱高龄、独居、孤寡、残障失能等特殊困难老年人,协调资源为他们办实事、解难题。

今年政府工作报告提出,深入实施积极应对人口老龄化国家战略,扩大普惠养老服务供给,积极发展农村养老服务,实施中度以上失能老年人养老服务消费补贴项目。政策方向十分明确,关键在于落实。面对人口老龄化,不能消极无为,也不能简单应对,而应顺势而为、主动作为,从更高维度和更广视野认真研判、综合施策,善于化危为机、从问题中找答案、变不利为有利,助力老年人拥有幸福美满的晚年。

用最严密法治建设美丽中国

常鸿儒

在今天的全国两会上,审议《中华人民共和国生态环境法典(草案)》是一项重要议程。其作为继民法典后,中国第二部以“法典”命名的法律,对于全面推进美丽中国建设、加快推进人与自然和谐共生的现代化具有重大而深远的意义。

改革开放40多年特别是党的十八大以来生态文明建设的创新发展,为编纂生态环境法典奠定了良好的实践基础、制度基础和社会基础。当前,绿水青山就是金山银山的理念已经深入人心,人民群众对生态环境质量的期望值更高,希望用最严格制度、最严密法治保护生态环境、推动绿色发展。然而,过去生态环境立法多采取分散立法模式,存在制度重复、衔接不协调等问题,亟须通过集法为典,把零散的“珍珠”串成一条完整的“项链”,进一步提升立法的系统性、整体性、协同性、时效性。

编纂生态环境法典是以习近平同志为核心的党中央部署的重大政治任务和立法任务,其既不是简单的法律汇编,也不是完全的新立定,而是以法典立法方式对我国现有的生态环境法律制度机制和规则规范进行系统集成、编订纂修、集成升华。这也是贯彻落实习近平生态文明思想、习近平法治思想,坚持全面依法治国,在法治轨道上推进生态文明建设的重要举措。

从法典草案的具体内容来看,其与每个人幸福生活息息相关。从考虑气候变化、碳达峰碳中和、绿色低碳发展等方面的法治需求,到回应群众关切的生态环境监测数据造假、秸秆焚烧、油烟和噪声污染、“人兽冲突”等现实问题,可以看出,有关内容不仅体现了宏大的生态文明战略,更关心老百姓“柴米油盐”中的具体权利,把“绿色发展”转化为群众家门口的安宁与实实在在的生态福祉。

法立则青山常在,制明则绿水长流。这部承载着人民对美好生态环境向往的法典,正以稳健的步伐向我们走来。我们期待生态环境法典经法定程序审议后顺利出台,为守护绿水青山、建设美丽中国提供更加坚实的法治保障。同时,我们也期待有关方面深入贯彻习近平生态文明思想、习近平法治思想,完善相关配套机制,强化监督执行,让条文规定转化为看得见的绿水青山,让法治成为生态文明最可靠的守护者。

CPI 同比上涨

国家统计局3月9日发布数据显示,2月份,受春节因素影响,全国居民消费价格指数(CPI)环比上涨1.0%,同比上涨1.3%,扣除食品和能源价格的核心CPI同比上涨1.8%。
新华社发 徐骏作



一体发展,努力“对齐颗粒度”

李祉瑶

在哈尔滨工业大学,由大学生组成的紫丁香学生微纳卫星团队,10余年里将多颗卫星送入太空。在清华大学、武汉大学等高校,一批批青年学子在科技前沿追逐星辰大海,用硬核创新书写浪漫探索。

莘莘学子蓬勃向上的青春身影,是我国一体推进教育科技人才发展的鲜活注脚。科技创新靠人才,人才培养靠教育,教育、科技、人才内在一致、相互支撑。

单打独斗力量有限,“握指成拳”才能形成发展合力。如果教育、科技、人才各自为战,问题就会接踵而来:学校专业设置滞后于产业升级,学生毕业即面临转行;科研成果躺在实验室“睡大觉”,难以转化为产品、产能、岗位;人才引得来,却留不住、用不好……推进三者有机融合、统筹发展,打通堵点难点,让人才培养、科技创新、产业发展环环相扣,才能形成经济社会高质量发展的源动力。

一体推进教育科技人才发展,

很重要的“对齐颗粒度”。政策要“对齐”,加强统筹,健全跨部门、跨领域协同机制,推动规划对接、资源共享。技术要“对齐”,深化科教融合、产教融合,支持高校、科研院所与企业共建创新平台、联合攻关项目,而非简单地“挂牌合作”。赛道要“对齐”,加快破除体制机制障碍,改革人才评价、科研管理、教育考核方式,营造鼓励创新、宽容失败的良好生态,以真才实学和实际贡献评价人才,让想干事、能干事的人有合适的舞台。

教育筑基、科技赋能、人才聚力,最终要落到看得见、摸得着、感受得到的实效上。学校培养的人才学有所用、高效对接市场需求;科研成果不再停留在论文和专利里,而是走进生产线、融入日常生活;每一名干事者、创新者都能凭本事干事、靠贡献说话。把教育、科技、人才拧成一股绳,下好一盘棋,才能让创新不悬空、人才不埋没、发展不脱节。

实体门店如何打破困境?

任网平

3月3日,全国政协委员王俊寿表示“在平台经济、线上经济发展的今天,要确保各类实体门店可持续发展”,指出实体门店“点亮的是万家灯火,守护的是人间烟火气”。在平台经济快速发展的今天,重新审视实体门店的价值,不是对数字化的否定,而是对发展本质的追问:技术进步究竟为了什么?

实体门店的困境是真实的。当我们惊叹于互联网消费动辄万亿的交易规模时,不应忽视那些悄然关门的社区小店——它们或许没有耀眼的数字,却承载着邻里之间的信任、城市街巷的温度,以及数以千万计的就就业岗位。

客观来看,实体门店的困境并非全是互联网对线下的挤压。租金高企、模式陈旧、数字化滞后,这些内生性问题同样值得正视。事实上,线上与线下并非非此即彼的关系,而是可以形成互补共生的生态。

线上交易解决的是“效率”问题,线下体验满足的是“情感”需求。消费者既需要“30分钟送达”的便捷,也需要“逛一逛、摸一摸”的真实感;既需要算法推荐的“精准”,也需要邻里

相熟的“温度”。实体门店的未来,关键在于找到线上无法替代的差异化价值——即时可得性、真实体验感、社区连接度。

政策需要“双向发力”,平台更需“相向而行”。守护“万家灯火”,不能仅靠情怀,更需要制度设计的“双向发力”。一方面,要为实体门店的数字化转型“搭把手”,比如政府补贴为小店免费安装智能收银系统,平台上“附近小店推荐”等流量入口。通过培训小店主和社区居民在线上互相“发现”,也可以为使用效果明显的小店提供进一步的技术对接,帮助它们接入线上流量、提升运营效率。比如成都一些社区团购取货点与社区便利店的合作,能够有效提升便利店的“人气”,同时依托于自提业务也可以增加小店收入,有效实现了平台“给”生意,小店来受益,居民享便利。

发展的最终目的是人的福祉。互联网的繁荣,数字技术的进步,应成为实体经济的赋能器。未来的零售业态,必然是线上线下深度融合的形态。实体门店的出路,在于拥抱数字化,同时坚守那份“人间烟火气”。唯有创新,方能突围;唯有融合,方能致远。

时间感从何而来

金鑫

时间感,到底是什么感觉?当我们感叹“春节假期一晃而过”或抱怨“排队漫长难熬”,是否想过:大脑如何感知时间流动?

许多年前,研究者普遍相信大脑里可能藏着一个像“内部秒表”的结构,专门负责计时。随着越来越多的实验,这种观点正在被悄悄改写——大脑也许并没有一只“钟”,我们感受到的时间,很可能是靠动作、感觉和注意力一起“拼”出来的。

来自我国科学家的实验提供了直观线索。在一个经典的小鼠实验中,科学家训练小鼠按一下杠铃,等一会儿,再按一下,就能获得食物。随着训练深入,小鼠慢慢学会了什么时候该停。研究者原以为这是小鼠在“心里数秒”。但后来,他们故意让小鼠暂停动作几秒钟,或让小鼠在等待期间多按几下,原本看似准确

的时间判断立刻被打乱。原来,它们通过动作来估计“差不多”了。也就是说,时间不是被大脑某个地方“读”出来的,真正起作用的是行为本身。

更有意思的发现,来自小鼠按压杠铃时发出的“咔哒”声。科学家注意到,这个声音虽小,但每只小鼠都能清楚听到。于是他们做了个处理:把小鼠的耳朵轻轻塞住。结果发现:小鼠变得不会计时了。为了进一步验证,科学家用上了现代神经科学里的“点灯技术”,将相关部分的脑细胞轻微激活。神奇的,即便小鼠听不见声音,只要刺激这群神经细胞模拟脑内的听觉响应,原本混乱的“时间感”又恢复了。动作声就像大脑的“节拍器”。

由此看来,大脑感知时间,并不是靠一只“钟”,而是靠动作、动作产

生的感觉以及大脑对这些感觉的关注程度共同组成的一张“网”。

人们常常有这样的体验:玩游戏、聊天、看电影时,时间像飞一样过去;无聊、焦虑、等待时,时间像被拉长。根据我国科学家提出的新理论,这并不是心理作用那么简单,而是因为不同状态下大脑收集到的信息量不同。快乐兴奋时,动作和行为信息繁多,大脑忙着“计时”,自然觉得时间很快;而无聊时,整个身体都处于消极怠慢状态,大脑计时的“节拍器”慢下来。

时间感的异常,也可能映射某些疾病。帕金森病患者常常动作变慢,也更难掌握节奏;注意缺陷障碍的孩子“估不准时间”,做事拖沓或过快;抑郁症患者则会觉得时间像“停滞”,每一天都十分漫长。这些现象往往反映了大脑中调节动作、节

奏和信息收集的系统出现了问题。

现代科技正为“时间感”带来新的研究手段。人工智能模型擅长处理序列与节奏,可用来模拟大脑如何整合行为与感觉以形成时间体验;脑机接口技术能更直观记录与时间相关的脑活动,未来有望通过调控这些活动,帮助患者恢复节奏感。

综合近年研究,一个观点日益清晰:我们体验到的时间,并非由大脑某个区域“读”出来的,而是在行动、感受与思考的过程中由身心共同“编织”出来的。动作像指针,感觉像刻度,注意力像灯光,情绪则调节着速度——它们合作构成了我们对时间的理解。

时光飞逝,快时不慌;度日如年,慢时不恼。知道大脑为何这样运作,我们也就更能找到自己的步调,与时间和解。



体质监测优良率提升

新学期,全国各地中小学正全面推进“健康第一”。数据显示,2025年北京市中小學生体质健康优良率首次突破80%。
新华社发 朱慧卿作