

设立午间休息室 添置折叠小床

这里的孩子实现躺睡自由

随着“双减”政策发布后，改善学校办学条件成为各地各校的重要课题。我市多所学校从学生睡眠入手，通过设立学生休息室，让学生午间能躺着睡。记者采访了数所提供“午间躺睡”的学校，看看他们是如何开展这项服务的。



翰林荟景幼儿园开展“世界睡眠日”主题活动。记者徐培钦

这里的孩子都有午睡床

“之前趴着每次都很难入睡，醒来后腿脚发麻，自从躺着睡后，我睡得更香甜了，下午上课的时候精力更加集中，学习效率更高。”如皋市如城小学五（3）班学生吉美研说道。

作为如皋市首批提供午间躺睡服务的学校，如城小学的学生会自己吃过午饭后来到午休室休息。据了解，学生们的午睡床是1.94×0.6米的折叠床。

在如城小学的东侧，一所名为老南小学的校舍内，也有一排排教室供学生午间躺睡。该校校长谢同峰说：“我校去年开始实行午间躺睡。孩子午间得到良好休息后，下午第一、第二课不会打瞌睡，效果是明显的。”

为了确保学生午间休息好，如皋市如城街道党工委在2022年为如城小学、老南小学、新民小学3所小学购置折叠床1696张，学生们实现了由“趴在课桌上午睡”变成“躺在床上午睡”的美好愿景。

想办法让躺睡服务延续

“午饭过后，列队上楼，在自带的瑜伽垫上听着故事步入梦乡……”这是紫琅湖实验学校小学部的一道风景。2020年该校投入使用以来，让学生

午休能“躺下去”，该校作出了尝试。三年来，除了天气阴冷的秋末至春初外，该校在其余时间一直保持着这个传统。

该校小学部主任王海霞说：“因为学校开办时间还不是很长，有很多校舍可以供学生躺下休息。但是不久的将来，所有年级学生满额后，让所有孩子都能平躺休息，可能性不大。”

据王海霞介绍，目前学校正在尝试通过多种方式，让学生在午间休息好。例如近期的降温，学校就将校内两个图书馆开放，让有兴趣的孩子在午间开展阅读。“因为图书馆有沙发或柔软的座椅，孩子在放松的姿势下阅读，能够缓解疲劳。”王海霞还说：“学校正在寻找国内一些学校使用的升降课桌椅。如果这个想法能够实现，学生就可以在自己的教室里躺着休息了。”

从其他方面确保学生睡眠

据了解，我市目前开展“午间躺睡”的学校，要么是乡村、郊县、新村小学，要么是体量较大的新开办学校。它们的类似之处是有较多的空闲教室可改为午休室。

我市其他热点学校、乡镇学校，虽受硬件条件限制，但仍积极通过其他方式保证学生的

睡眠质量。

“通过调查问卷的形式，家校配合展开监测，及时了解学生的睡眠情况。”据如东县景安小学校长吴功祥介绍，学校通过班级群、微信号、家长会等形式，宣传科学睡眠知识，指导家长和学生制定家庭作息时间表。同时，大力进行课堂教学改革，减轻课外负担，让学生的作业尽量在学校完成，为学生的睡眠保驾护航。

崇川区虹桥三小将学生睡眠管理与英语学科相结合，设计了“不做特‘困’生‘梦乡’也成真”的创意作业。“睡眠就是每天的活力之源，是人体必不可少的营养，我们要像注重饮食和运动一样重视睡眠。”该校六（2）班学生钱祉玥表示在活动中收获满满。

通师一附幼儿园副园长褚娟则告诉记者：“去年秋季学期开学前，我们新购入一批色彩低饱和度、具有一定遮光效果的窗帘；在床上用品的选择上，也由统一采购变成个人自备，让孩子们在熟悉的环境里实现较好的睡眠效果。”目前，该幼儿园还从老师正确引导、同伴互相鼓励、优质绘本启迪等方面，激发孩子的内驱力，让他们真正了解睡眠和健康的重要，促进睡眠质量的提升。

本报记者沈樑 高阳

南通地区肿瘤患者可免费领千元破壁灵芝孢子粉

近年来，由于空气、水、食物的污染，恶性肿瘤发病率逐年增高，而且有年轻化的趋势。肿瘤已成为中国居民的主要死亡原因，且发病率持续上升。肿瘤已成为市民健康的最大威胁。国家卫生部门倡导，肿瘤应早发现、早诊断、早治疗，可有效提高肿瘤患者的生存质量。

为关爱南通市民健康，做好肿瘤防治工作，中国中药协会中药新技术专业委员近几年举办“帮扶肿瘤患者——灵芝孢子粉体验”【卫食健字（1999）第133号】活动广受欢迎。

凡确诊两年内的肿瘤病友可免费申领3瓶破壁灵芝孢子粉，确诊两年以上的肿瘤病友可申领2瓶破壁灵芝孢子粉。需要提醒的是：每名肿瘤病友终身限领一次，不重复赠送；领取时请携带个人病历资料及身份证明（不收取任何费用）。

申领热线：0513-85525299

你的睡眠质量还好吗？

医生提醒：减少睡前看手机时间

今天是第23个世界睡眠日，今年世界睡眠日中国主题为：良好睡眠，健康之源。

南通市第四人民医院睡眠障碍专病负责人陈星医生提醒，重视睡眠健康、提升睡眠质量是保证身心健康的基石。

人的一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过的，充足的睡眠是人体重要的生理需求。《中国失眠症诊断和治疗指南》提示成人失眠症状者高达57%。据世界卫生组织调查，全世界每四个人中就有1个人患有失眠症。新冠疫情发生以来，全球数亿人出现失眠障碍问题。

“失眠的因素有很多，从门诊就诊人群来看，有一部分是因为新冠导致的失眠，这种情况也被称为‘新冠失眠症’。”据陈星介绍，50多岁的王女士得新冠前只是偶尔失眠，一般吃半片安眠药就可以入睡。自从去年12月新冠之后，就一直睡不好，白天黑夜都毫无睡意，吃了两片安眠药也不管用，她因此而感到焦虑。加上心跳加速、胸闷等症状，连续几天之后，她实在吃不消了，整天担心身体会垮，愈加焦虑，便来到南通四院睡眠障碍专病门诊就诊，经过药物调整，病情得到改善。

陈星说，还有一部分中青年失眠患者是因为习惯性睡前看手机。很多人吃饭前要拍照发朋友圈，去超市购物要手机扫码，工作交流更是离不开手机，感觉没有手机，生活好像都不能运转了一样。因此，很多人养成了睡前看手机的习惯，尤其是现在的娱乐软件太多了，像“抖音”等，刷起来三四个小时很快就过去了，超过了应该睡觉的时间，导致大脑兴

奋，睡不着觉。

另外，部分老年人随着年龄逐渐增高，生理激素水平逐渐下降，无法维持较长时间的睡眠，老年人失眠也可继发于较多疾病，如心脏病、肺部疾病、躯体疼痛等，此类因素都为引起老年人失眠的主要原因。陈星提醒，“长期失眠、睡眠不足者会有记忆力下降、情绪焦虑或低落等问题，还可引起抵抗力下降，增高患各种感染疾病的概率，导致患者日间困倦，增加遭遇交通事故的风险等。”

那么如何预防失眠呢？陈星这样建议：加强身体锻炼，如散步、打球，睡前避免运动，以防过于兴奋而睡不着；保持规律的作息时间，睡前避开电子产品，不要晚睡熬夜或起得过晚，不要总是躺在床上或者沙发上；通过主动的放松实现主动入睡，睡前可以通过静心和放松来调节人体身心系统，如静坐、看书、听一些舒缓的音乐；多食用有助于睡眠的食物，如红枣、薏米粥等，晚上6点后避免饮用咖啡、浓茶等含有咖啡因的饮品；还可以进行认知调整，保持合理的睡眠期望，不以睡眠时长衡量睡眠质量，不将所有问题归咎于失眠，不过分关注睡眠，逐渐培养对于失眠造成的影响的耐受性。

陈星提醒，当长时间出现入睡困难、睡眠质量下降、睡眠时间短、白天疲劳、影响工作学习等症状，应及时到专科医院就诊，通过认知行为治疗、药物治疗和物理治疗等多种方式，可改善失眠症状，提高生活质量。

本报通讯员朱小平 钱晨城 本报记者冯启榕

更俗剧院

任素汐、刘敏涛主演《回廊亭》
大鹏、李雪琴、尹正主演《保你平安》
扎克瑞·莱维主演《雷霆沙赞！众神之怒》
艾莉森·威廉姆斯主演《梅根》

3月22日19:30——话剧《共产党宣言》
4月21日19:30——黄梅戏《红楼梦》
4月22日19:30——黄梅戏《女驸马》

扫二维码关注更俗剧院微信公众平台，获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线：85512832 服务监督：85528668