

排解“情绪毒素” 以体育促身心健康

——专家热议教育部要求全面落实“体育每天2小时”

□新华社记者 肖亚卓 王镜宇 韦骅

教育部办公厅近日印发《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》(以下简称《措施》),其中第二条专门强调要全面落实“体育每天2小时”,把体育活动作为促进学生心理健康的重要着力点。

多位教育、体育与心理健康领域专家在接受新华社记者采访时表示,这一举措突出体现了“健康第一”的教育理念,体育不仅是强健体魄的重要途径,更是促进学生心理健康、培养坚韧品格的关键抓手。

《措施》从减轻学业负担、保障睡眠时间到加强体育活动,构建了学生心理健康工作的全链条。其中“体育每天2小时”成为专家热议的重点。专家们认为,体育在学校教育体系中的地位,正在从“课外活动”转变为促进学生全面发展的核心环节。

中国教育科学研究院体育美育教育研究所所长于素梅认为,这一措施的出台“特别及时”,将成为学生心理健康状况

出现“拐点”的契机。她表示,体育活动不仅能改善学生体质健康,更能增强心理韧性和抗挫能力,是落实“健康第一”教育理念的重要途径。

于素梅将体育促进心理健康的路径概括为“动起来、升起来、强起来”。

“‘动起来’是数量保障,要让学生每天都有充足的体育锻炼时间。”她说,“‘升起来’是质量提升,既要让体质好起来、技能强起来,也要让心理品质随之升起来。”于素梅介绍,她在重庆、四川等地调研时发现,学校正通过延长课间、组织班级赛和年级赛等方式落实政策要求。

“课堂上的小绵羊,在赛场上变成了敢拼的小猛虎。‘强起来’则是习惯养成和责任意识的提升,要让孩子成为自己健康的第一责任人,当他们把健康放在首位时,体育的作用才能真正发挥出来。”于素梅说。

在《措施》中,体育被赋予促进心理健康的新使命。专家们认为,这一政策不仅关注“运动量”的达标,更重视“运动质”的提升——体育不再是单纯的身

体锻炼,而是帮助学生建立积极心态、增强自信与社会适应力的重要方式。

来自四川天府七中的实践,为体育赋能心理健康提供了生动样本。学校体育学研室主任付普强介绍,天府七中自创校以来就将体育教育与心理健康教育深度融合,探索出一条以体育促进身心健康、以运动激发生命活力的路径。

“体育是最好的心理健康教育,让学生能出汗、会微笑、敢挑战。”他说。

在天府七中,学生实行“一人一课表”,可在60余项运动中自由选择,形成“天天运动、人人参与”的校园氛围。学校还联合心理教师推出“阳光调适运动包”,将跑步、瑜伽、太极、飞盘等项目纳入情绪管理方案,帮助学习压力大的学生缓解焦虑、恢复积极心态。

天府七中小学部学研室主任汤然介绍,学校以“无处不体育、人人能上场”为目标,这为“每天锻炼2小时”提供了坚实的运动时间保障。

“孩子从早晨第一节课就开

始动,运动成为校园生活的底色。”他说。学校还开设“乐跑天府”等户外课程,把运动课堂搬到绿道、公园和湖畔,让学生在自然中强健体魄、调适心情。“比赛不再是少数人的特权,而是每个学生的节日。”汤然说。

长期在一线从事心理健康教育的湖北省华中师范大学第一附属中学教师余娇娜表示,目前青少年心理健康问题呈现多样化趋势,情绪困扰、学习压力、人际关系冲突、厌学等问题在校园中时有出现。“社会竞争与家庭焦虑叠加,让孩子们缺乏精神成长空间。”

她同时指出,体育是帮助学生走出困境的重要途径。“当孩子能选择自己喜欢的运动,比如篮球、羽毛球或跑步时,身体在出汗、加速中分泌多巴胺和肾上腺素,会自然产生快乐感,也能排解体内的‘情绪毒素’。”余娇娜说,“体育活动为情绪释放提供了最自然的出口,让孩子在运动中重新感受到掌控感和生命力。”

北京大学儿童青少年卫生研究所所长宋逸认为,全面落实

“体育每天2小时”不仅是教育管理的细化要求,更是心理健康促进的系统工程。

“培养健康的体魄,是促进心理健康的有效路径。”宋逸建议,从理念到机制,学校都应形成系统推进格局。校长和管理层要具备“以体育促进全面健康”的意识,带头参与体育活动,将体育育人纳入治校理念;同时要强化体育教师队伍建设,完善培训机制,提升教学水平,让体育课堂成为学生心理成长的重要阵地。

她还建议,在校园环境建设中科学规划运动空间,丰富器材种类,结合体育节、主题宣传和荣誉评选等活动强化文化浸润,逐步形成“人人参与、乐在其中”的校园风尚。

专家们普遍认为,《措施》的出台将推动学校、家庭与社会形成更紧密的合力。通过系统落实“体育每天2小时”,不仅可以强化学生体质,也能在运动中培育自信、合作与坚韧,成为化解焦虑、改善情绪、促进成长的重要力量。

(新华社北京10月26日电)

虚标支数、标签造假……

小心“高端四件套”以次充好

□新华社“新华视点”记者 唐茂 张璇 王悦阳

标签信息是假的,检测报告也是假的……近日,“新华视点”记者走访多地家纺市场发现,一些在售床上用品“高端四件套”存在以次充好等问题。

一段时间以来,不少地方多次对相关情况进行通报和整治。为何以次充好的“高端四件套”仍在市场上流通?背后反映出哪些问题?

虚标支数的“高端四件套” 标价两三千

在浙江一家家纺市场,记者看到许多档口销售所谓的“高端四件套”,其合格证上标有“160支贡缎高定系列”“100支高定浮光锦”等字样,标价两三千。

走访过程中,记者发现,一些床上用品“四件套”存在以次充好问题,宣称的“A类母婴级”“高支高密度”实际是忽悠消费者的幌子。

据介绍,该市场所在地的市场监管部门已组织对部分商户的在售“四件套”进行了10个批次的抽检,检测数据显示,有6批次产品虚标支数:比如某标称180支的长绒棉磨毛“四件套”,实测经纱为38.6支、纬纱为61.4支,远未达到标定要求。市场监管部门相关负责人表示,根据检测结果以及已查明的进货来源、

标称生产企业,目前已向源头工厂所在地发送协查函,同步移送案件线索。

业内人士表示,支数是衡量纱线粗细的指标。一定重量的纤维或者纱线,能扯出的长度越长,支数的数值就越大,表明纱线越细。

“作为衡量家纺品质的关键指标,支数直接影响面料的品质、手感和用途。”浙江省宁波市一家纺织品企业负责人告诉记者,支数的本质是“单位重量下的纱线长度”,支数数值越大,代表面料越细腻、手感越柔软,相应地对工艺要求就越高,价格也更高。

据了解,百支以上属于高端产品,市场上售价不菲。“像160支的床上用品,织造难度很大,市面上流通的量并不多。如果一款160支的产品价格卖得比较低,就要注意存在虚标、造假的可能。”一位业内人士向记者透露,80支跟100支纱的价差在1万元/吨,不同支数的“四件套”,成本相差很大。

记者在多地走访,发现类似问题并非个例。近期,河南省许昌市建安区市场监管部门在全区开展家纺经营户的专项检查行动,重点查验产品标注真实性和产品质量问题,对涉嫌虚假宣传、以次充好的,先行登记,并抽样送检。

在线上直播间,“120支长绒棉”“百分百全棉磨毛”的话术

搭配“破价福利”“流量换成交”的诱惑,让不少人对“高端四件套”心动下单。近期,江苏南通市场监管部门发布通报,对涉及南通相关网销家纺“四件套”存在虚假宣传、虚假标识等行为,进行调查取证,先行登记保存、查封扣押涉案物品7389套(件)。

标签信息随意造假 消费者难溯源

业内人士表示,当前,部分商家随意粘贴合格标签并提供虚假报告,在家纺行业中并不少见。

记者在市场走访时看到,在一家档口内,一沓合格证随意放置在一排已经包装好的“四件套”之上。商户告诉记者:“这些标签都是随便标的,批发的時候随商品一起送过来。”

据业内人士透露,如今,部分工厂和辅料店不仅提供虚假信息标签,还能出具带有伪造二维码的检测报告,“标签-报告-包装”一条龙造假。“当前如区块链溯源技术在家纺行业应用并不广泛。”一家家纺品牌的区域负责人表示,很多消费者,无法查看面料从棉花种植到成品出厂的全流程信息,低等级商品能轻松伪装成高端商品。

记者调查发现,一些平台、专业市场审核不严,助长以次充好的家纺产品在直播间上线或在市场流通。部分线下专业市

场的相关负责人坦言,这几年对商户在产品准入方面疏于管理,有时并未要求商户提供产品的检测报告。

商务部研究院副研究员洪勇说,网络直播平台作为销售渠道,本应对入驻商家资质及宣传内容负有审核和监督责任。但在实践中,平台可能“只收佣金不承担责任”,对主播的虚假宣传话术未能进行有效管理。

违法成本低也是家纺市场部分商户长期违规贴标的重要原因。根据产品质量法,虚假标注最高处罚金额仅为货值三倍,相较于不同支数产品间几倍价格差所产生的利润空间,威慑力明显不足。

一名地方市场监管部门负责人告诉记者,一些商家吃准了消费者怕麻烦、不太会自费进行专业检测的心理,随意虚标合格证信息。即便个别消费者发现问题,也常常因为投诉流程复杂、耗时耗力而选择放弃。

协同发力构建健康市场环境

今年以来,一些地方已对“高端四件套”以次充好问题开展专项整治行动。据了解,近年来,广东、海南等多地对相关问题进行了通报和查处。对于“高端四件套”以次充好问题,各方认为,需多方协同发力根治家纺行业乱象。

中国纺织品商业协会智库

专家肖航认为,整治“高端四件套”以次充好等问题,需要加强从源头到末端的全链条治理,筑牢生产流通的准入防线,强化过程监管、全链条追踪,提升违法惩戒力度。

在南通从事纺织品行业的邵女士希望引入家纺产品“一品一码”溯源机制,对棉花采购、生产加工、质检等环节全程记录,扫码即可验证真伪;进一步扩大检测覆盖面,将支数检测、成分明示等纳入强制范畴。

浙江大学公共政策研究院研究员夏学民建议,加强对家纺产品的抽查检测力度,加大对标签造假、证书造假等黑色产业链的治理力度,进一步完善区域间执法联动和线索协查。“也应推动更新相关法律法规,加大对虚假标注的处罚力度,提高违法成本。”

平台和专业市场应承担起责任。肖航表示,平台应加强对入驻商家和销售人员的审核与管理,建立健全商品质量监控体系,建立黑名单制度,对企业及主播个人引入征信监督机制,行业协会等发挥行业自律作用。

“消费者也需保持理性,警惕远低于市场正常价格的‘高端’商品。”洪勇说,要加强科普宣传,提升消费者的辨别能力和维权意识。“注意保留购物凭证、直播录屏等证据,如发现问题,要及时通过合法途径维权。”

(新华社杭州10月26日电)