

上课熊猫眼，课间趴桌板

——为何孩子们总缺觉？

□新华社记者“新华视点”记者
赵旭 李紫薇 周思宇

“初中生晚上十点半必须上床睡觉”“高中生十一点准时熄灯”“无论作业写完没写完，都停笔”——2026年新学期伊始，北京第五实验学校的一则“睡眠令”冲上热搜，赢得家长、师生一片掌声。

这份倡议之所以引发共鸣，正是因为中小学生学习睡眠不足已成为全社会关注的痛点。

是什么“偷走”了孩子的睡眠？3月21日是“世界睡眠日”，“新华视点”记者就此进行了调查。

年级越高越缺觉

“上课熊猫眼，课间趴桌板”，不少中小学教师坦言，很多学生因为缺觉，上课无精打采，课间趴在桌上睡觉。

根据教育部办公厅2021年印发的《关于进一步加强中小学睡眠管理工作的通知》，小学生每天应睡10小时，初中生9小时，高中生8小时。小学生就寝时间一般不晚于21:20，初中生一般不晚于22:00，高中生一般不晚于23:00。

然而，记者调研发现，很多学生睡眠时间无法达标，且缺觉程度随年级增长“水涨船高”，越临近中考、高考，睡眠时间越被挤压。

中部某县一名初一学生家长说，孩子晚上七点多放学，八点开始写作业，即便不拖沓，也要写到十点半，每天睡不够7.5小时。“早上脸都顾不上好好洗，背着书包就走。”

北京一名二年级小学生的困扰则来自家庭。学校在三年级前不留作业，但家长在晚上为其安排了书法、练琴、

做算术题等任务，孩子每天晚上10点睡，早上6点50分起床，睡不足9小时。

去年新华社记者利用网络平台进行的“中小学生学习睡眠时长调查”显示：77.19%的受访小学生家长反映，孩子每天睡眠不足9小时；72.34%的受访初中生家长称，孩子每天睡眠不足8小时；62.5%的受访高中生家长表示，孩子每天睡眠不足7小时。

“学生熬夜睡不够，第二天上课昏昏沉沉，学习效率低，晚上再加班加点补救，容易陷入恶性循环。”北京第五实验学校校长阮守华说，学校颁布“睡眠令”前，一半以上的高中生孩子睡不够，高中生比初中生更缺觉。

睡眠是健康的“第一道防线”。山西省儿童医院博士生导师燕美琴表示，学生每天进行七八小时脑力劳动，睡好、睡饱至关重要。睡眠不足会直接导致注意力下降、记忆力减弱、情绪波动，既降低学习效率，也影响身体发育。

谁“偷走”了孩子的睡眠？

多位受访者认为，“双减”政策总体遏制了学生课业负担的无序增长，但仍有多种因素让孩子的睡眠时长难以保障。

评价“指挥棒”之下，隐性负担依旧存在。西南大学教育学部教授李玲表示，升学选拔仍以分数为主，学校担心质量排名，家长害怕孩子“掉队”，校外培训不时放大焦虑，最终使作业、刷题、补课以更隐蔽的方式回流。

记者调研发现，部分学校打着“培养拔尖创新人才”名号设立重点班，实则“掐尖”频繁“筛选”学生，班内孩子奋力“保位”，班外学生使劲“够高”，晚上加班加点，睡眠时间被挤压。

中部某县一名初中生学生家长说，很多时候七八门课都有作业，虽然每科都不多，但加起来总量不少。除了书面作业，还有需要背诵的，需要录视频的，有时还需要做手工的。

部分家长“担心孩子累，又怕孩子学不会”，陷入“怕别人学而我未学”的“囚徒困境”。北方某市一所中学负责人告诉记者，有的家长希望老师多布置作业，有的家长甚至向学校施压，要求晚自习“必须上到九点半，不然会被其他学校超过”。

家长给孩子报辅导班、自行布置作业，仍相当普遍。重庆市一所中学老师说，学校有晚自习，初一、初二到晚上8点50分，初三到晚上9点30分。“晚自习绝大部分时间让孩子做作业，还有少部分是老师讲解。有的家长会申请让孩子不上学校的晚自习，去外面补课。一多初中学生周末会在校外机构补课。”

电子产品也在“偷走”学生的睡眠时间。记者调查发现，大部分中小学生学习家长都会给孩子配手机或电话手表。部分小学生用长辈身份信息注册账号，刷短视频到凌晨。西南地区一位中学老师说，有名学生上课老是没精神，后来了解到，他通过攒生活费，背着父母买二手手机熬夜玩。

“还有不少家长自己就喜欢熬夜玩手机，看电视，未能营造良好的家庭作息氛围。”重庆市沙坪坝区中小学卫生保健所心理科科长王艳说，此外，亲子关系紧张、考试压力、家长长期望传导，都会影响孩子休息，有的孩子即便上床也难以获得高质量睡眠。

让孩子“睡个好觉”

让学生睡好觉，表面上是学生时间管理问题，实质上关乎全社会教育价值观的重塑。

今年1月，教育部等多部门联合印发实施细则，将睡眠管理纳入学校考核。新学期以来，各地纷纷推动“健康第一”教育理念落地，把睡眠和体育运动等放在孩子成长的重要位置。

北京第五实验学校从源头严控作业总量，探索根据学生学情分层布置作业，并推动课堂教学提质增效；山西忻州市忻府区旭来街学校在宿舍安装音响，午休和晚上睡前播放舒缓音乐，帮孩子们静心入眠；重庆市巴南区鱼洞第二小学推迟早上上课时间，加强午休服务，保障体育运动时长……

李玲建议，以教联体为载体建立睡眠协同机制。由教育部门牵头，联动学校、家庭、社区、卫健、网信等多方，形成统一的睡眠管理体系和责任链条。学校侧重课堂提质和作业统筹，家长侧重家庭节奏管理和理性预期，社区侧重晚间环境治理，真正把“各管一段”变成“共同守护”。

北京师范大学儿童家庭教育研究中心主任边玉芳认为，家庭、学校都要确立“健康第一”原则，充分认识到充足睡眠是守护孩子身心健康的重中之重，杜绝以透支健康为代价的竞争性教育。尤其要严格管理孩子晚上使用手机时长，避免将手机当作“电子保姆”。

业内专家认为，更深层次看，需建立多元开放的教育评价体系，破除“唯升学、唯名校”的单一导向，鼓励孩子成为有责任、有担当、有幸福感的人。（新华社北京3月21日电）

□新华社记者 葛晨

从“电子仓库”到“token工厂”

在AI世界里，token是指词元，即模型处理和生成信息的基本单位，可以是一个词、一段代码，甚至是图像与视频中的一个像素区块。简单来说，AI不直接认识字或词，而是通常把语言切割成词元，再映射成AI可以理解 and 处理的数字ID。当用户向AI提问，AI经过深度推理输出一段分析报告或生成一段高清影像时，首先就是高频次、大规模地生成了一系列词元。

伴随这一过程，数据中心的角色正在发生根本性转变。传统意义上的数据中心主要用于数据的静态存储和网络交换，被业界视为“电子仓库”；如今随着AI智能体开始自主调用工具、执行复杂逻辑任务，数据中心正全面转变为持续吞吐海量数据并输出智能内容的“token工厂”。

业内普遍认为，无论是所谓“token工厂”还是AI工厂，其实质就是把数据中心重新定义成智能产线：输入是电力、数据、模型和调度系统，输出则是AI智能体的执行能力和行业场景中的实际生产率。

每瓦特token，定义AI时代的“生死线”

黄仁勋在演讲中将token比作数字经济时代的“硬通货”，认为在既定的电力和空间资源约束下，数据中心产出token的速度、质量和成本，将直接决定科技企业能否存活，因此每瓦特电力的token吞吐量将替代传统的“服务器数量”“存储容量”成为决定数据中心竞争力与营收的核心指标。

在未来的AI服务体系中，token成为可计价的数字商品，AI服务按吞吐量、速率、智能密度等为它分层定价。免费层级的token吸引更多客户，而高端层级的token服务于最有价值的客户。

相关观点已经得到业内广泛认同。知名风险投资机构红杉资本公司在一份行业观察报告中指出，GPU计算正日益商品化，充裕且低成本算力已成为支撑数字经济运转的基础设施。美国斯坦福大学发布的2025年人工智能指数报告显示，得益于小型模型的能力跃升，执行GPT-3.5级别系统的推理成本在2022年11月至2024年10月间骤降280多倍。

黄仁勋在演讲中说，随着模型越来越大、上下文越来越长，AI会变得“更聪明”，但token的生成速率会降低，因此架构优化至关重要。在GTC大会上，英伟达宣布将推出新一代AI计算平台“薇拉·鲁宾”，每瓦特性能预计将达到上一代系统的10倍。英伟达同时展示了可容纳256个语言处理单元(LPU)的配套机架系统，该系统与“薇拉·鲁宾”平台协同工作，可将每瓦特词元生成效率提升约35倍。

全球加紧算力布局

全球半导体供应链与云服务商的研发焦点，正全面转向提高单位瓦特下的词元产出率，核心目标都是在有限的能源供给下，让算力设施产出更多的“硬通货”。

除了电力供应，AI产业还面临物理空间、冷却水资源等多重约束。在此背景下，能源瓶颈促使全球算力布局加速与绿色转型深度融合。一段时间以来，全球大型科技企业正密集地向核电、地热等清洁能源领域延伸投资。

2025年6月，美国亚马逊公司与塔伦能源公司宣布达成长期协议，将从塔伦能源旗下的萨斯奎汉纳核电站获得1920兆瓦电力供应，以用于亚马逊云科技公司的数据中心，双方还在考虑合作建造小型模块化反应堆和为核电站扩容。同年10月，谷歌公司公布一项计划，将重启位于美国艾奥瓦州一座核电站，为其AI基础设施供电。

面对“token工厂”带来的产业重塑，许多经济体已认识到，掌握算力意味着掌握数字经济的定价权与数据安全的主动权。

从欧洲到中东，许多国家正斥巨资建立本土数据中心，以确保其AI模型能够基于本国语言、文化和价值观进行训练和内容生成，避免在数字经济底层基础设施上过度依赖跨国巨头。根据德国政府本月17日公布的一项数据中心扩容战略规划，到2030年，德国通用数据中心的算力将在2025年基础上至少翻一番。新增的数据中心容量将优先由德国和欧洲企业建设，以减少德国对欧洲以外大型云服务提供商的依赖。（新华社北京3月20日电）

2025年规范涉企行政执法专项行动为企业挽损289.7亿元

新华社北京3月20日电（记者 齐琪）记者20日从司法部获悉，2025年司法部牵头组织开展规范涉企行政执法专项行动，全国共查处涉企行政执法突出问题5.7万件次，为企业挽回经济损失289.7亿元，涉企行政检查总量同比下降33%，发现问题比例提升18.5个百分点，行政执法质效全面提升。

据介绍，过去一年，司法部坚持立改废释并举，稳步提升法律法规供给质效，拟订草案审查完成53件重点立法项目，审查完成率88.3%。对2508件法规规章开展备案审查，首次以司法部名义发布8件法规规章

备案审查工作案例，有力维护国家法治统一。为推进严格规范公正文明执法，发布《行政执法人员行为准则》明确行为红线，督促行政执法人员树立正确执法理念。推进制定《行政执法监督条例》，进一步巩固规范涉企行政执法专项行动工作成果。发布《全国行政执法监督信息系统建设规范》，统一各地信息系统建设标准。

此外，2025年全国各级行政复议机关深入贯彻实施新修订的行政复议法，共办理案件111.5万件。经行政复议后，93.6%的案件未再进入诉讼或信访程序，比2024年提高3.3个百分点，实质性化解率连续两年超过90%。

乡情

故乡的炊烟，是我心中最温暖的乡情。每次回到家乡，远远就能望见那从祖屋屋顶袅袅升起的炊烟。它像一条轻柔的丝带，在微风中缓缓飘动，又似一位温柔的母亲，轻轻召唤着我。那炊烟的颜色，是淡淡的青灰色，带着柴火燃烧后的烟火气，那是家的味道。

小时候，我总爱跟着奶奶在祖屋的厨房里忙碌。奶奶熟练地生火做饭，我在一旁好奇地看着。不一会儿，炊烟就从烟囱里冒了出来，弥漫在整个小院。我常常被那烟呛得直咳嗽，可奶奶却总是笑着把我拉到一边，然后继续忙碌。那炊烟中，有奶奶做的饭菜的香气，有我童年无忧无虑的欢笑。

后来，我离开了家乡，到城市里求学。城市的高楼大厦遮住了天空，再也看不到那熟悉的炊烟。每当夜深人静，我总会想起故乡的祖屋，想起那袅袅的炊烟。那炊烟，就像一根无形的线，一头系着我，一头系着故乡。

如今，再次回到家乡，看到那依旧升起的炊烟，我的心中满是感动。这炊烟，是故乡的象征，是我对家乡深深的眷恋。它让我明白，无论我走到哪里，故乡永远是心灵归宿，那浓浓的乡情，将永远流淌在我的心间。

兴和县第二中学 王青兰 敬

「token工厂」开启算力经济新逻辑

家校社协同守护小学生体质健康根基

小学生体质健康是国民健康的重要基石，直接关系到少年儿童成长发育与国家未来发展活力。当前，学业压力、电子产品依赖、运动氛围缺失等问题，导致部分小学生出现体能下降、视力不良、肥胖率上升等情况，提升小学生体质健康已成为亟待破解的社会课题。

家庭是筑牢体质培养的第一防线。家长需树立“健康第一”理念，摒弃重学业轻体育的误区，保障孩

子每日不少于2小时阳光体育活动，搭配均衡膳食、保证充足睡眠，同时放下电子设备，以身作则陪伴孩子运动，让运动成为家庭生活常态。

学校是体质提升的核心平台。学校需刚性落实体育课程，杜绝课时挤占，按学段设计趣味化、分层化体育教学；丰富大课间、体育社团、校园赛事等活动，完善体育设施与学生体质档案，针对视力、肥胖等薄弱环节精准施策。

社会为体质发展营造良好生态。政府加大体育设施供给并向未

成年人开放，规范校外培训，减轻学生课业负担；媒体传播科学健康理念，医疗机构联动校社开展健康指导，全方位支撑学生体质提升。

提升小学生体质是系统工程，核心在于构建家校社协同育人机制。通过学校主导、家庭参与、社会支持，形成三方联动的教育闭环，凝聚育人合力。

少年健则国健。唯有家校社协同发力，让健康理念融入日常、让运

动成为习惯，才能为小学生筑牢强健体魄，助力少年儿童成长为担当民族复兴大任的时代新人。

参考文献：

[1].教育部.《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》[Z].2020-08-20.

[2].国家卫生健康委员会,教育部.《学校食品安全与营养健康管理规定》[Z].2019-09-01.

陈余辉 杨兰芳

学生如何利用碎片时间进行反思

在快节奏的现代学习生活中，大段的整块时间变得日益稀缺，而通勤、课间、排队等“碎片时间”却随处可见。与其让这些零散时间在无意识的刷屏中流逝，不如将其转化为深度反思的时间，这不仅能提升学习效能，更能培养元认知能力。

碎片时间不宜用于学习新知识，而应专注于对已有知识的“反刍”。学生应转变观念，将碎片时

间视为“思考间隙”。例如，在课间休息时，不急于拿起手机，而是闭目回顾上一节课的核心逻辑；在食堂排队时，思考刚做完的数学题是否有更优解。这种微反思能利用大脑的“后台processing”机制，加深记忆痕迹。

反思往往转瞬即逝，随身携带的工具至关重要。学生可利用手机备忘录或口袋笔记本，建立“反思日

志”。当灵光一现时，立即记录关键词。这种“捕捉——记录——后续整理”的模式，能防止思维火花的湮灭，为后续的大块时间深度学习提供素材。

总之，碎片时间虽短，但积少成多。学生若能养成“即时反思、即时记录”的习惯，便能将时间的“边角料”转化为智慧的“增值区”，实现从被动接受到主动建构

的转变。

参考文献：

[1].王竹立.(2015).碎片与重构：数字化时代如何学习.中信出版社.

[2].Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. American Psychologist, 34(10),906-911.

兴和县福瑞学校 贾燕龙 刘中