

中小学放春秋假究竟卡在哪儿

近日,商务部等9部门印发《关于扩大服务消费的若干政策措施》,其中关于中小学春秋假的表述引发社会关注。春秋假真的要来了吗?家长与学生的休闲时间又该如何平衡呢?

措施

中小学将放春秋假

《关于扩大服务消费的若干政策措施》提到:“在放假总天数和教学时间总量保持不变的情况下,鼓励有条件的地方,结合气候条件、生产安排、职工带薪休假制度落实等因素,科学调整每学年的教学和放假时间,探索设置中小学春秋假,相应缩短寒暑假时间。”

就在今年3月,多部门印发的《提振消费专项行动方案》也明确提到:“鼓励有条件的地方结合实际探索,设置中小学春秋假。”

上海师范大学旅游学院副教授刘德艳说:“目前的旅游市场格局就是旺季太旺,淡季太淡。而很多游客错峰出行,无奈也是无暇出游。特别对于学生群体来讲,在寒暑假这个旺季出游,到处人满为患,机票酒店都涨价了。”

电子科技大学中山学院旅游管理系主任龙良富说,这么短暂的春天,大家如何去感知,这就要求各方面更好地去安排,让中小学生在领略季节的变化,其实也是一个非常好的学习过程。

问题

推行春秋假有问题待解决

目前,中小学春秋假没能在多数地区广泛推行,对此,有专家和家认为,主要是因为一些现实问题有待解决。

中国财政科学研究院宏观经济研究中心主任石英华认为,谈服务消费提振,就是如何增强消费能力,很重要的一点就是闲钱。

石英华说,大家是不是有足够的时间,能够在不同的时间享受相应的消费。所以中小学假期从仅有寒暑假变成增加春秋假,实际上就是在增加大家可以服务消费的时间。

“当然,大家关心的是,一个好的政策落地,还需要有相应配套的政策措施。”石英华认为,比如中小学生在假期,但实际上家长有没有假期,才能决定这个政策是不是能够成为真的利好措施,或者带动服务消费的增长。

中国教育科学研究院研究员储朝晖说:“没有实现的原因,一是各个地方都感到学业比较紧张;二是放春秋假涉及家长和学校的一些工作安排,比较麻烦。”

浙江舟山家长刘女士告诉记者,从

她的角度看,并不希望有这个假期,因为是双职工家庭,孩子在家里没人看护,还要管中午饭,对他们来说不是特别合适。

日前,江苏、四川等多地教育部门都表示,正在研究春秋假相关事宜。各地试点经验表明,中小学春秋假想要顺利实施,可能既要考虑学生的出行需求,也要兼顾家长的时间安排,与带薪休假等制度做好衔接,而这背后,需要学校、家庭和社会各方协同配合。

方案

试点地区有哪些好办法

浙江杭州 试点春秋假超20年 今年首开春托班

浙江杭州自2004年起,在每年4月底实施中小学春假试点,并于今年首次推出春假托管服务,为家长不能陪伴的孩子组织各种活动。杭州市蒋筑英学校的春托班,就接收了60多位学生。春托班还专门请来校外科技辅导员,教孩子做“电子绘本”。

浙江杭州校外科技辅导员白昊然说:“春假四天,每个同学可以创作一个自己的AI绘本。”

湖北利川 春假与清明相连 开展配套活动

今年3月,湖北恩施利川市明确2025年全市义务教育学校放春假,与清明节假期相连。

湖北省利川市教育局党组成员、副局长张平说:“我们把春假放在清明节假期的后两天,给学生家庭提供出游的机会。我们还要求各学校提前与社区志愿服务部门沟通对接,开展适合中小学的系列活动,解决家长对学生放春假的一些困扰。”

在利川市第二民族实验小学,记者看到,梯间文化长廊上挂着一幅幅生动的绘画作品,全都是春假返校后,学生们完成的作品。湖北省利川市第二民族实验小学教学副校长谭芬说:“当一当小园艺师,去体验一下植物的生长过程,走进我们的利川,了解一下利川的民俗风情。”

本报综合消息



浙江嘉兴特色小镇文旅线路火热

这是9月19日拍摄的夜色中的沈荡镇老街(无人机照片)。2024年以来,浙江嘉兴海盐沈荡镇打造特色小镇文旅线路,热度持续火热,成为长三角地区备受追捧的热门打卡地。近年来,沈荡镇紧扣“书里文城、醉美沈荡”主题,匠心打造沈荡1887文旅IP,融合了最特色的文化(余华文学)、最飘香的非遗(沈荡酿造历史经典产业)、最网红的地标(谷仓文化产业园),同时也带动了周边的“桃源文溪”山村旅居、观看杭州湾海上日出等特色文旅项目,全方位打造特色小镇体验式文旅。2025年上半年,沈荡镇累计接待游客超115万人次,同比增长475%,带动消费超8000万元。

新华社记者 徐昱 摄

秋膘怎么贴?秋冻怎么冻?

俗话说“秋不养生冬易病”,入秋以来气温逐渐下降,科学养生也被提上日程。“春捂秋冻”何谓为度?“贴秋膘”该怎么“贴”?在国家中医药管理局近日举行的发布会上,中医专家回应了秋季养生热门话题。

◆“秋冻”并非人人适合 老年人不可盲目跟风

人们常说“春捂秋冻”,其核心在于顺应季节气候,帮助抵御病邪。“秋冻”的“度”该如何把握?

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,适当“秋冻”能刺激机体自主调节体温的能力,增强身体对寒冷的耐受能力,降低突然降温所导致呼吸疾病发生的概率;但“秋冻”需适度,平均气温在10℃以下且出现大风降温时,就不再适合“秋冻”,而应及时添加衣物。

特殊人群也需避免过度受冻伤身。刘清泉举例说,低温会导致心脑血管疾病患者血管收缩、血压上升、血流阻力增加,加大脑梗、心绞痛风险,这类人群需注意头部、颈部等重要部位的保暖。

此外,老年人对寒冷的耐受和适应

能力较差,儿童免疫系统和体温调节机制不成熟,这两类人也需要适度保暖,不可盲目跟风“秋冻”。

◆“贴秋膘”需因人而异 应遵循循序渐进的原则

天气渐凉,食欲转好,“贴秋膘”应该“贴”点啥?

“贴秋膘”旨在通过秋季进补增强体质,为冬季储备能量,但“贴秋膘”不能单纯理解为补充营养。“江苏省中医院消化病研究所所长沈洪说,人们存在气虚、阴虚、痰湿等不同体质,盲目“贴秋膘”可能会适得其反。

沈洪举例说,气虚体质者应以温补为主,可适当进补温性食物和补气食物,如鸡肉、红枣、桂圆、栗子、山药等;而痰湿体质者需要通过饮食调理来健脾化痰、祛湿利水,可适当选择具有利湿作用的食物,如薏米、红豆、茯苓等。

专家特别提醒,有几类人不宜盲目进补:肥胖及代谢异常人群,过多摄入高脂肪、高热量食物会加重病情;脾胃虚弱者强行进补易导致消化不良、积食;胃火旺盛者需要先清热再进补,否则易加重内热;老年人和儿童消化功能较弱,大量进食肉类易引起积滞。

“贴秋膘”应该遵循循序渐进的原则,避免暴饮暴食,损伤肠胃;同时要重视辩证施补,以平补润燥为要。”沈洪说。

◆秋季脱发宜内外调养

秋风渐起,一些人发现头发掉得比之前更加明显。

对此,浙江省中医院主任医师汤军从中医学角度解释:秋季燥气当令,人体气血内收,头皮毛孔收缩,加之燥邪耗伤阴血,故而易出现脱发增多现象,这与肝肾阴虚、精血不足、发根失养密切相关。

解决秋季脱发问题需内外调养、综合施策。汤军建议,“内调”方面,可多摄入黑芝麻、黑豆、核桃、桑椹、枸杞等滋阴养血之品,同时保证适量优质蛋白的摄入,还需严格避免辣椒、花椒等辛辣温燥食物;保证充足睡眠,并在晚11时前入睡。

“外养”方面,可坚持每日以指腹轻柔按摩头皮的方法重点刺激百会、风池等关键穴位,以疏通头部气血;洗发可选择含有何首乌、侧柏叶等成分的温和滋养型洗发产品,洗发后避免用吹风机高温吹头发,以减少对发质的损伤。

本报综合消息

一单500元 月入过万 “外包儿女”能否填补亲情缺口?

假如有一天,父母生病或受了委屈,而自己远在千里之外,无法及时在场,怎么办?失独、丁克老人无儿无女在养老院受到欺凌,怎么办?

近日,一种名为“外包儿女”的新职业形态出现,既能让亲生子女找人代替自己陪伴爸妈,也能帮助老人解决实际问题。

给老人当“假儿子”月入过万元

近日,辽宁大连的一男子组建“保镖团队”在社交媒体上走红。他们身穿黑衣,虎背熊腰,常常拎着礼品出现在养老院、老旧小区或医院等场所。

这些“大哥”与老人毫无血缘关系,却能陪老人看病、买菜、聊天逗乐,必要时还出面调解邻里矛盾,更能震慑别有心思的护工、保姆,成为老人身边“看得见的依靠”,被称为“外包儿女”。

据了解,这个团队服务一次收费500元到2500元,月入能够过万元,团队人员从最初的9人发展到超1000人,退伍军人和律师重点考虑。目前,该团队已在全国多个城市设立分部。

过半老人缺陪伴 “外包儿女”成“刚需”

“外包儿女”这事儿能出现,甚至能火,根本上还是因为社会有这个“痛点”,就像不少人指出:这是刚需。

先来看一组数据,截至2023年末,空巢老人占比已经超过一半,部分地区甚至超过70%。在《老年人监护问题研究报告》调查的1611名对象中,长期空巢老年人约占40%,多数老年人认为自己生活照料情况一般或不足,存在养老担忧。陪伴,成了老人们最真实的渴求。

从儿女的视角看,谁不想守着爹妈尽孝?但现实中,为了生计、前途,多少人背井离乡,成了“千里之外的儿女”。父母生病、受委屈,自己干着急回不去,那种无力感,当儿女的都懂。过去只能推了工作回家看看,可现在工作节奏这么快,饭碗也不是铁打的,哪能说走就走?

所以,“外包儿女”这种服务出现,给远方的儿女们递上了一根“救命稻草”,也让失独、丁克老人有了希望。有人能替自己去看看爸妈,陪他们唠唠嗑,甚至在他们受欺负时“撑撑腰”,这对于子女来说,无疑是一种巨大的心理慰藉。这本身也是社会服务的一种灵活反应。

不过,也有观点指出,“外包儿女”不是持证上岗的护工,护理知识欠缺,遇到突发状况很难正确应对;“外包儿女”相处过程中易引发财产纠纷,牵涉法律问题。另外,“外包儿女”毕竟不是亲生子女,靠金钱维系的亲情一旦疏离,还可能对老人的心理造成伤害。

付费背后的养老之困应被看见

其实,“外包儿女”业态的出现,绝非偶然,而是社会结构深刻变革下的产物,其本质是通过市场化的服务将情感劳动转为可供购买的服务。

当前,中国社会老龄化程度不断加深。公开报道显示,截至2024年末,我国60周岁及以上老年人口3.1亿人,占总人口的22.0%,超过了欧盟总人口(4.504亿人)的65%以上,意味着我国老年人口规模已相当于一个中等规模国家的总人口。

这其中有不少空巢、独居老人,一方面正面临着“有钱无伴”“有房无家”的困境,亟需精神上的陪伴支撑;另一方面随着现代社会数字化程度越来越高,他们中的大部分在移动支付、网络挂号等数字产品时往往感到力不从心,迫切渴求有人能在他们生病等突发状况发生时陪伴左右进行帮助。

在这种困境和需求下,“外包儿女”业态的出现,既是市场对需求的敏锐捕捉,也将属于亲情范畴的“情感劳动”转化为可供交易的产品,也是老年人主动寻求外界帮助的一种尝试。

而从深层次来说,其背后反映的还是我国养老体系中长期存在的精神赡养缺位问题。

当前,老年人的需求结构正从生存型向发展型转变,养老服务还存在发展不平衡不充分等问题。当前养老保障体系多聚焦于经济补贴、医疗护理等刚性需求方面,对老人需要的精神陪伴等软性需求关注不足,社区养老服务、专业心理关怀等公共服务覆盖不足,导致“外包儿女”成为无奈之下的替代品,这背后是我国在精神赡养方面存在的供给短板。

可以说,“外包儿女”业态为我们提供了一种新的养老之路。不过,这绝对不能替代真正的亲情关系,解决其背后的养老困境也需要跳出市场化代偿的单一思路,从家庭、社会出发共同寻找破局之路。

比如,完善相关支持政策,鼓励成年子女与老年父母就近居住或共同生活,履行赡养义务、承担照料责任;社会应努力弥补社区养老服务中的情感短板,建立老年社交中心,开展情感陪伴服务……多管齐下、多措并举,将“老有所养”“老有所依”落到实处。

家家有老人,人人都会老。“外包儿女”的走红,是审视我国养老现状的一面镜子。当付费亲情成为部分老人的选择,我们更需反思:“老吾老以及人之老”不是简单的表态、宣示,而是实实在在关系亿万老年人生活质量及其家庭福祉的国家战略。面对养老之困,有关部门更应该多措并举努力走出一条符合国情的应对之路。

本报综合消息