

# 春秋假来了,“孩子放假家长不休”咋办

春暖花开、秋高气爽,春秋两季正是出游好时节。今年,四川、浙江等地的中小学已全面落实春秋假,全国推进试点的节奏明显加快。孩子们多了亲近自然的时光,家长们多了亲子陪伴的选择,旅游、研学市场随之焕发生机。

与此同时,“为什么要放春秋假”“假期怎么放才合理”“孩子没人带怎么办”等疑问随之而来。这场关乎千万家庭的假期调整,各地交出了怎样的答卷?

## 湖北、广东、浙江等地已实施中小学春秋假

今年以来,中小学春秋假已经在湖北、广东、浙江等多地实施。从已公布的方案看,春秋假大多与周末或者节假日安排在一起形成连休。

11月4日,四川省教育厅等十一部门联合印发通知,宣布在四川全省实施中小学春秋假制度。四川省的政策设计既明确了“春秋假各3天”的统一标准,也预留了弹性空间,更具可操作性。

四川成都市教育局普通教育处副处长熊冲介绍,如果学校有实际情况,也可以在充分征求家长意见的情况下自行决定放假时间,同时要跟教育局做好相关报备工作。

已经有了寒暑假为何还要放春秋假?专门设置春秋假,这背后是教育理念、家庭需求与社会发展的多重考量。

对于学生来说,近年来,中小学生学习节奏不断加快,一个学期四五个月,孩子的身心都处于持续消耗状态。春秋假就像长跑中的一次呼吸调整,让他们有机会停下来,重新积蓄力量。

对于家长来说,春秋假的设置也为亲子关系留出了时间。寒暑假虽然时间长,但往往是旅游和出行的高峰期,旅行体验感大打折扣。春秋假恰好避开人潮,让家长有机会带着孩子,用更轻松的节奏看世界。

此外,春秋假也成为社会消费的新引擎。今年3月,中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《提振消费专项行动方案》明确提出:“鼓励有条件的地方结合实际探索,设置中小学春秋假。”9月,商务部等九部门发布的《关于扩大服务消费的若干政策措施》,进一步鼓励“探索设置中小学春秋假”,为服务消费添活力。

假期带来的旅游、研学、文化体验等需求,正在为相关产业注入活力。平台数据显示,四川秋假消息公布后,截至11月9日,景点玩乐产品的浏览量增长了32%,预订量同比增长39%。为了迎接即将到来的秋假,一些热门景点也纷纷推出免票或半价活动,以及其他服务优化的措施。

## 0元租车噱头背后藏多重陷阱

日均1元,甚至0元就能租到车?线上汽车租赁平台的这类醒目宣传,让不少消费者心动不已。然而,记者调查发现,低价背后,基础保险费、服务费、手续费等隐性费用层层叠加,标注价与实际支付价有巨大差距。企查查数据显示,国内现存汽车租赁相关企业已达89.21万家,市场蓬勃发展的同时,“低价诱租”引发的纠纷也持续走高,成为行业亟待破解的难题。

### 1元租车实为百元消费

在某租车平台首页,部分车型以红色醒目大字标注着“日均0元”“日均1元”,但这些低价标识下方,还附有灰色小字标注的“总价”。记者查询发现,一款哈弗H6车型标注“日均1元”,但总价最低需101元。价格明细显示,车辆租赁费经39元优惠后降至1元,而上门取送车费40元、基础保险费60元成为主要支出。若选择全额免赔服务,单日费用更是飙升至191元。

更具迷惑性的是一款大众迈腾1.4T车型,其“日均0元”的宣传下方,总价标注为125元。拆解明细可见,车辆原价205元的租赁费经商家优惠后全额减免,但100元基础保险费、30元手续费仅通过租车券减免5元,最终实际支付125元。若叠加尊享服务,单日费用将达205元。记者对比多款車型发现,日均标价越低的车



从教育的温度到经济的热度,春秋假的设立,承载的是多方面的社会期待。它不仅是对学生的一次关怀,也是对家庭的一次支持,更是对社会活力的一次激发。

## 春秋假目前在全国推行较慢这些问题值得关注

尽管春秋假有各种各样的好处,但记者梳理发现,除了少数几个省份,春秋假制度还未在全国大范围施行。

有专家认为,春秋假目前在全国推行较慢,与各地发展条件不均衡、相关配套措施不完善等有关。同时,春秋假带来的一些问题也值得关注。

### 孩子放假,家长不休怎么办?

在关于春秋假的讨论中,学生放假而家长不放假是争议的焦点。家长渴望趁春秋假错峰带娃出游,但因工作繁忙,难以跟孩子同时享受假期。

根据记者调查,目前针对家长不能照护的情况,各地一般采取学校托管、研学营和集体出游等模式。

在浙江,今年秋假,杭州在十个城区开设138个托管点,约有1.2万名中小学生参加秋假托管。丽水市青少宫策划推出的秋假公益托管营,报名仅开放两天时间就即将满员。恰逢金秋收获季,丽水也将农耕体验纳入学生的研学计划。工作人员希望通过充满趣味的实践课,让孩子们在动手动脑中体会“春种秋收”的道理。

在广东,广州市玉岩中学的大多数学生将以集体出游的方式度过这个秋假。学校此前问卷调查时提出五种秋假方案,集体出游成为大多数同学的共同选择。

### 农村如何解决托管资源不足问题?

记者在采访中发现,城市可以依托社区中心、文博场馆等资源构建完善的假期服务网络,而农村地区普遍面临托管机构短缺、活动设施不足、交通条件受限等问题,就会导致留守儿童出现“假期空白”。

浙江绍兴柯桥区稽东镇中心小学位于绍兴南部山区,留守儿童的比例较高。根据学校的调查摸底,全校250余名学生中,约50人秋假只能待在家里由老人看护。

在文化特派员的牵头下,这次秋假,绍兴职业技术学院的大学生们与中小學生结对,以探索自然的伙伴、职业体验师等身份,为孩子和家长们提供服务。

大学生们会带着孩子们做手工、画画,寻找大自然的材料创作。孩子们也能走进实验室过把瘾,玩转AI机器人,体验不同的职业乐趣。

### 解决家长与孩子的“时间差”是关键

虽然托管服务和各种研学营可以缓解家长的“看护焦虑”,但解决家长休假与孩子放假的“时间差”,才是让春秋假真正落地的关键所在。

专家建议,推行春秋假需要多方协同,家庭、学校、社会应共同创造条件,落实带薪休假制度。同时鼓励错峰休假,保障学生假期活动的质量。

春秋假的意义,远不止于多出几天假期。它是一次教育理念的调整,学习不仅发生在教室,也在山野、田间、旅途中。无论是破解双职工带娃难题,还是填补留守儿童假期空白,核心都在于让假期既守住安全底线,又装满教育温度与情感关怀。

本报综合消息

## 膝盖的“头号敌人”不是跑步,而是久坐!

很多人一听到“跑步”“健步走”,脑海中首先就会想到“膝关节磨损”,因此对这些运动敬而远之。可是,膝盖的“头号敌人”,并非跑步,而是久坐。

### 跑步VS久坐,哪个更伤膝?

跑步到底伤不伤膝?一项发表在《骨科与运动物理治疗杂志》上的研究,给出了令人意外的答案。它比较了三类人群的关节炎发生率——

竞技跑步者:关节炎发生率为13.3%

久坐不动者:关节炎发生率为10.2%

健身跑步者:关节炎发生率仅为3.5%

可见,过高强度跑步、久坐不动都会引发更多的关节问题,而适当跑步的人群中患病率最低。

因此,适当跑步对于普通人(非运动员)来说,整体上是有利于关节健康的。而久坐不动,才是被忽略的“膝盖杀手”。

### 为什么“坐着”反而更伤膝?

有人问,为啥“坐着”反而比“跑步”更容易得关节炎?打个比方,你家的爱车,是一直停在车库里“供着”寿命长,还是时不时开一开使用寿命更长?“用进废退”,这个道理放在车子和人的关节上,是一样的。

人的关节是有关节滑液的,在运动状态下,关节滑液在关节里面丝滑流动,可以润滑关节、提供营养。适当运动,也能提升关节的韧性、抗压能力。

如果长期不运动,关节内的滑液就像一潭“死水”,而失去了润滑剂的保护,关节周围的肌肉组织也会日渐萎缩,久而久之,关节损伤的风险自然更高。

### 运动中保护膝盖记住这几点:

1.运动前一定充分热身

如果跑步前未热身,会对半月板产生巨大冲击,甚至引起髌骨粉碎性骨折。

建议慢跑前热身5~10分钟,纯跑步时长每天30~60分钟,不用太在意距离。场地选择塑胶地、柏油路等,不建议水泥地。

2.跑步时保持头部稳定

跑步姿势不正确也会对膝关节造成损伤。

在跑步时,头部应保持稳定,不要摇头晃脑,可以想象头顶有颗鸡蛋,跑步时不要让它掉下来。摆臂幅度不要过大,腹肌收紧。

3.别把爬山当日常锻炼

老年人、体重超重的人和有膝关节损伤的人最好少爬山。上山过程中对膝盖压力相对较小,但下山对膝关节的冲击较大。因此,不建议将爬山作为日常锻炼。

4.不要突然大量运动

平时没有运动习惯且每天久坐的人,腿部肌肉力量通常是不足的,突然长时间走路锻炼易造成膝关节位置不稳定。

开始锻炼时,尽量避免迈大步,不要把前腿伸得太远,避免绷紧腿,走得舒适、适度就好。

5.循序渐进增加运动量

在增加运动量时,一定要循序渐进。一般采取“10%原则”,即本周增加的运动量不要超过上一周运动量的10%。

6.出现症状要适当休息

如果跑步后,当天晚上感觉膝关节疼痛严重,甚至出现肿胀,第二天早上疼痛和肿胀没有明显缓解,就说明运动强度过大。

建议适当休息,等到疼痛症状基本缓解或完全消失后,再开启新一轮运动。必要时可就医咨询。

7.运动时可以戴上护膝

在进行较为激烈或较高强度运动的时候,佩戴护膝可以起到保护膝关节的作用。

但平时不要常规佩戴护膝,这样容易使得膝关节周围肌肉不工作,从而造成肌肉萎缩。

本报综合消息

