

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。



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，春秋假带来的这些问题也值得关注。

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，杭州在十一个城区开设138个托管点，约有1.2万名中小学生参加秋假托管。丽水市青少年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。

在文化特派员的带领下，这次秋假，绍兴职业技术学院的大学生们与中小学生结对，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

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”引发的消费纠纷也持续走高，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。记者对比多款车型发现，日均标价越低的车

辆，基础保险费定价往往越高，部分高端车型的基础保险费甚至是普通车型的5倍。

“这就是换汤不换药的引流套路。”租车行业资深人士冬女士向记者揭秘，部分商家通过拆分费用实现“低价”假象，“以前租金80元、保险20元，现在改成租金0元、保险100元，总费用没变，噱头更足了”。她透露，目前一些平台基础服务费并无统一标准，这为商家随意调整费用提供了操作空间。

淡季竞争”异常激烈

除了隐性收费，租车市场的“淡季竞争”也让价格跌破常规。记者注意到，在某租车平台，朗逸车型租2天仅需40元（含基础保险）。而海南某汽车租赁公司工作人员透露，国庆期间日均租金三四百元的GL8七座商务车，当前报价低至40元/日，相当于打了1折。“今年生意特别难做。”某大众迈腾租赁门店工作人员说，淡季降价是无奈之举。

冬女士说，淡季低价的背后是商家的生存压力。“平台之间打价格战，最终压力都传导到商家身上。”她透露，部分商家名下有数十辆待租车辆，每日需承担高额车贷月供，“与其停着亏月供，不如低价租出去赚点流水”。这种心态导致行业陷入恶

性竞争，服务质量也随之下降。“洗一辆越野车要50元成本，现在租金才40元，根本没钱做清洁，上一个租客用得不算脏就直接交车给下一个租客。”

冬女士表示，以往商家可通过“先租后售”盈利，即新车租赁两三年后出售获利，但如今二手车价格大幅下滑，今年成都的租车企业几乎没人敢买新车，旺季车不够用大家也都不愿意买，就怕淡季砸在手里。

乱象频发引大量投诉

冬女士向记者透露，部分不良商家通过多种隐蔽方式获利：线下强制推销高额保险，不购买则面临“天价维修费”。利用GPS定位，在消费者还车前故意划伤车辆，借机索要高额车损费和停运费。针对行程紧急的消费者“看人下菜碟”，逼迫其放弃维权直接付费……

这些乱象也导致消费投诉量居高不下：在黑猫投诉平台检索与租车相关的投诉，数量高达114606条；人民网“人民投诉”平台数据显示，涉及租车消费的投诉量持续走高。其中，“低价诱租”“高价车损索赔”“退改签”成为热点投诉关键词。有消费者投诉，仅因车辆轻微划痕就被扣款1020元，提前取消订单更是被扣除50%费用且不开发票。

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，不要把前腿伸得过远，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

