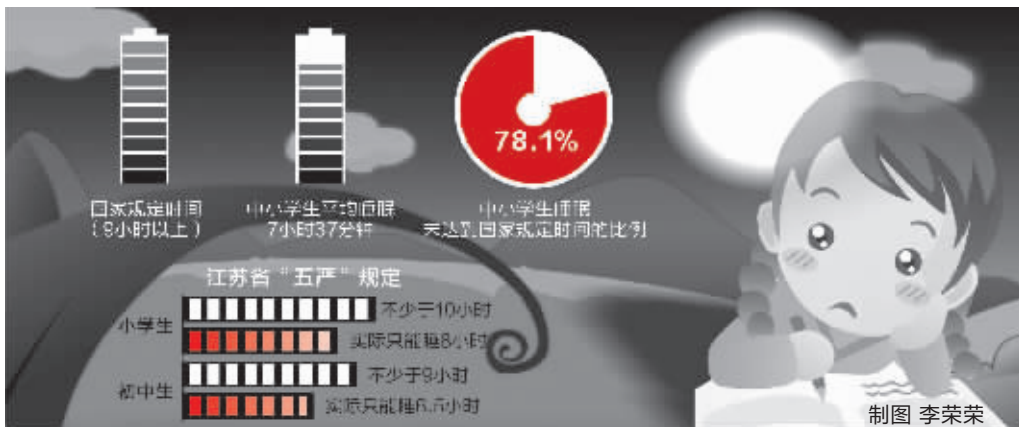


快报记者 黄艳在置地广场为你报道

近八成中小学生学习缺觉,有的只能睡6个半小时

谁“偷”走了孩子们的睡眠?

“六一”儿童节快到了,小雯雯的妈妈问,“乖乖想要什么礼物?”小雯雯直摇头,“什么都不想要,想睡懒觉……”才上二年级的小雯雯报了英语班、围棋班、绘画班等好几个辅导班,刚刚过去的这个周末,孩子都是早上7点多就起床去“赶班”了。南京一项小调查显示,能睡足觉的小学生只有四成,初中生仅两成多。而中国青少年研究中心最新发布的研究报告也指出,十年来,我国中小学生学习时间持续减少,在学习日近八成睡眠不足,在周末也有超过七成的中小学生学习睡眠不足。



制图 李荣荣

快报记者 钟晓敏
在常府街为你报道

“六一”来了 儿童化妆品很火

口红、眼影棒等一应俱全,专家说最好别用

眼影、口红、指甲油……这些化妆品已经不是成年女人的“专利”。昨天,记者发现有很多网店推出了“儿童化妆品”,从交易记录上看销售很火爆。医生提醒,儿童化妆品,宁愿不用也别乱用。

最近,市民王琴正在为女儿准备“六一”儿童节礼物。送什么呢?漂亮的小裙子,女儿不知道有多少套了。芭比娃娃,女儿也已经玩腻了。

为了给女儿一点小惊喜,她还专门上网搜罗。“网上有很多卖家,推出了儿童化妆品。”王琴有一点点心动。因为6岁的女儿,每次看她化妆,也想学着用。王琴说,她想在六一儿童节当天,把女儿画得漂漂亮亮的,让女儿登台演出。

萌生这个想法后,她当即下单,一下子给女儿买了胭脂、眼影、口红、粉底、指甲油等好几款化妆品。

记者上网浏览发现,网上不仅儿童化妆品很丰富,就连眼影棒、唇刷、胭脂刷等工具也一应俱全。很多大品类,还配有说明书,教孩子如何使用。

从交易记录上来看,新潮的妈妈不止王琴一个人。有一家网店最近一个月,已经卖掉了上百份儿童指甲油。不少家长给孩子买了儿童化妆品之后,还给了“不错”“东西质量好、价格不贵、性价比高”等等好评。

为了打消家长们的顾虑,卖家大多宣称“产品使用水溶性配方,对儿童娇嫩肌肤不造成任何刺激”,保证买家“买得舒心,用得放心”。

儿童彩妆,真的可以放心用吗?昨天,记者请教了解放军第454医院中医专家诊疗中心副主任医生胡爱玲。长期致力于皮肤病研究她说,儿童的皮肤比成人薄,加上儿童皮脂腺尚未成熟,皮脂分泌量少,皮肤的防御屏障功能较弱,对外界的刺激很敏感。所以,儿童尽量少用化妆品。对于网上销售的化妆品,妈妈们更是要慎之又慎。因为,儿童化妆品原料比成人化妆品原料要贵1倍,万一有商家为了获取更大的利益,“不惜”把成人的化妆品换个瓶子卖给儿童就“悲剧”了。因为现在的一些化妆品里添加了糖皮质激素或雌激素。儿童长期使用这类化妆品,轻则可能引起激素依赖性皮炎,重则可能导致儿童生长发育早熟。“儿童化妆品,最好还是别用。”胡爱玲建议。

发布 近八成中小学生学习缺觉

《中国少年儿童十年发展状况研究报告(1999—2010)》是中国青少年研究中心对1999年、2005年和2010年三次调查结果进行对比之后发布的总报告。调查对象取自广东、福建、山东、广西、吉林、湖南、安徽、河南、四川、贵州10个省(区)46个区县,涉及184所中小学的5000多名小学一年级至初中三年级的学生。

负责调查的课题组长、中国青少年研究中心副主任孙云晓指出:“中小学生学习时间过长,睡眠严重不足问题在社会界的广泛关注下,整体上取得了一定进展,但某些方面却呈不断严重的趋势。”报告中的数据显示,在学习日,中小学生学习平均睡眠7小时37分钟,比国家规定时间(9小时以上)低了1小时23分钟,比2005年减少了1小时22分钟,中小学生学习睡眠时间低于国家规定时间(9小时

以上)的比例达78.1%,比2005年增加了32.4%;在周末,中小学生学习平均睡眠7小时49分钟,比国家规定时间(9小时以上)低了1小时11分钟,比2005年减少了1小时47分钟,中小学生学习睡眠时间低于国家规定时间(9小时以上)的比例达71.8%,比2005年增加了41.5%。

没有充足的睡眠,就难以保证健康的成长。长期睡眠不足,将会造成免疫力低下,影响身心和智力发育,给孩子的未来幸福埋下隐患。

一位网友在南京一个家长云集的论坛上对中小学生学习晚上睡觉时间进行了调查。结果显示:参与调查的初中生家长有86人,其中9:30—10:00睡觉的孩子有20人;10:00—10:30睡觉的也是20人;10:30—11:00睡觉的人最多,是27人;11:00—11:30,有10人

才睡觉;11:30—12:00,有8人;12:00以后的有1人。

接受调查的小学生家长有245人,其中9:00—9:30之间睡觉的孩子有99人;9:30—10:00睡觉的有108人,最多;10:00—10:30睡觉的有26人;10:30—11:00睡觉的有10人;2人在11:00以后睡。

江苏省“五严”规定的小学生每天睡眠时间不少于10小时,初中生不少于9小时。但从调查的情况来看,绝大多数学生达不到这个标准。而有些学生少睡的还不止一小时,调查中显示睡得最少的小学生只能睡8小时,初中生只能睡6.5小时。在接受调查的245名小学生中,只有99人睡眠时间能达到或接近10小时,占四成。初中生达标的比例更低,睡眠时间能达到或接近9小时的只有20人,占两成多。

应对

睡眠不足 有“怪招”

怎么才能多睡会儿?除了提高效率,少做点课外题,也有一些怪招出现。

妈妈代写作业

妞妞是南京一所小学二年级的学生,并非名校,但作业并不少。妞妞的身体不好,常常要到医院挂水,妞妞妈妈就代女儿做部分作业。比如查字典、组词等等,妈妈弄好了,妞妞抄一遍。“我也知道这样不好,可这不是折腾小孩吗?小孩其实什么都懂,而且她的作业速度在班上中等偏上的,可我不帮她做,她九点半就睡了。孩子的体质这么差,我该怎么办?”妞妞妈妈说,班上由家长代做作业的孩子很多。

晚八点睡早四点起

小蕾是南京一所初中名校的初三学生,成绩稳居年级前5,是标准“好学生”。这所学校的学习负担不重,每天按时在下午四五点放学,但到了初三,作业量和习题量开始增大。

小蕾和几个同学开始一种奇特的作息时间表。晚上八点或九点睡觉,早晨四点或五点起来写作业,这样虽然还是比规定睡眠时间要少一小时,但因为上了一天学后在最累的时候睡觉,第二天早晨起来精神就特别好。“我们班也有能扛的,天天弄到凌晨一两点,那种强人还是不要比了,那样一段时间会崩溃的!”小蕾的父母也很无奈,为了女儿中考,孩子怎么作息他们也不干涉,只希望别在中考的时候因为奇怪的作息影响了考试。

探因 作业多,效率低,压力大

江苏省“五严”规定小学、初中学生每天在校集中学习时间分别不得超过6小时、7小时。小学一、二年级不得布置书面家庭作业,小学中高年级、初中每天书面家庭作业分别控制在1小时、1.5小时以内。

“在校时间基本没问题,现在放学还是比较早的,但作业大多数都会过量。而且学生的速度有快有慢,有些慢的能做

到十一二点。”一位小学五年级语文老师,她每天布置的书面作业量控制在1小时之内,但还有数学、英语等学科的作业,加起来可就不止一小时了。“我们三四点就放学了,学生回家能在10点钟之前忙完睡觉就不错了。”而语文学科软作业非常多,要读的书比要写的字花更多时间。

年级越高,睡眠时间越短是

普遍现象。记者调查发现,一些小学中高年级的孩子已经在为未来择校做准备,上辅导班、做课外题,这样的孩子往往要到晚上10点多以后才能上床睡觉,没这方面压力、学习效率在中等或中等偏上的孩子,晚上9点钟上床睡觉没问题,之前还能看半小时左右的课外书。而到了初中阶段,面临中考压力,学生越睡越晚。

专家 少睡一小时有“三害”

江苏省营养学会常务理事、南京学生营养与健康促进会副会长徐萃长期对青少年的心理、生理发展进行研究。她表示,中小学生学习缺觉一小时是比较普遍的现象。这会带来三大方面,生理学、心理学、社会学层面的危害。从生

理学方面来看,夜间分泌生长激素,睡眠少会影响生长发育。而且睡眠少会影响食欲,不想吃东西,影响健康。睡眠和食欲双重的影响又会影响到抵抗力容易生病。而从心理学角度来看,人的最低层次的需要是睡眠、温饱,

一旦不能满足会引起烦躁、焦虑不安、情绪不稳等问题。再从社会学上来看,会进而影响到人际关系的和谐。而且在校内,体育课上容易犯低血糖,上课容易思想不集中,甚至有的学生会因情绪不稳而产生攻击性。

国际化标准重装 苏宁全面升级中环旗舰店

去年2月份,作为苏宁山西路旗舰店“姊妹店”的苏宁中环国际广场旗舰店正式落户山西路军人俱乐部商圈内。昨日记者从南京苏宁获悉,该店将于5月28日全面重装新开,并按照苏宁目前最高店面标准进行店面内的软硬件标准升级改造。届时,限时特惠1折电器、电动车、金条等购物抽奖好礼将轮番抽取,特惠全城。

旗舰重装,全面升级山西路商圈

苏宁电器中环国际广场旗舰店开业之后,已形成与苏宁山西路旗舰店组成的山西路商圈电器销售联合军之态势,一举成为习惯于山西路商圈电器消费者心目中的首选家电商场。随着山西路商圈大型综

合电器商场、大型百货、美食一条街、休闲娱乐、高档社区等各种商业业态的进一步丰富,山西路将进一步拉近与新街口之间的差距,成为南京数一数二的“吸金地”。据了解,苏宁中环国际广场旗舰店最初开业整个店面共有2层,经营面积近5000平方米,经营品类上全面覆盖了冰洗、黑电、生活电器、空调和3C等七个品类,其中自提类商品采用了全开放式陈列,此商品陈列方式有助于消费者近距离接触手机、数码、电教、电脑等产品,让消费者购买前的体验感更为实在。

苏宁南京大区总经理下农告诉笔者升级之后的苏宁中环国际广场店,将按照目前苏宁体系内部最

高级别的店面标准进行重装改造,以更为国际化的店面软硬件设施,为山西路商圈的消费者提供一个更为人性化的家电购物空间。

灯光空调也有大学问 1200 照明照明加恒温

据笔者了解,即将于本周重装新开的苏宁中环国际广场旗舰店以超前的设计理念,让卖场环境更加舒适轻松,大刀阔斧的改革中也包含了诸多细节的改善。

据悉,商场内采用最先进技术的自动调温中央空调系统,它可以根据室温自动进行调节,无论在春夏秋冬任何季节来购物,都能让商场内保持在一个让身体最舒适的温度;灯光设计方面,设计者充分考虑

顾客选购商品时的需求,按照最佳选亮度布置,光线柔和不刺眼,而且在设计过程中还注重利用灯光营造一种高贵、安静的氛围,能够让消费者充分享受购物的过程;考虑到商场人流量大,电器设备多的情况,此次升级过程中加强了通风散气设备的改进,让商场内能够保证空气清新。下农表示,一系列的细节设计,是为了能够在细节上取胜,争取达到顾客对购物环境的舒适度达到100%。

会员服务功能升级,多功能VIP会员专区亮相

苏宁中环国际广场旗舰店将建成山西路商圈地区最好的VIP服务中心,升级后的苏宁VIP会员服务

中心,将为每位到场的会员提供办理、业务受理、会员升级、积分兑换、礼品发放等诸多会员专属服务。

与此同时,全面升级的VIP会员中心,大力加强会员联动活动的开展,增强会员的活跃度,加大资金全力回馈苏宁广大的会员们。开展更多会员优惠活动,并且加大活动力度,努力使苏宁会员享受到最优质的服务。

礼品兑换活动中,全面提升会员兑换礼品的品质、数量和质量,将更多精品优选礼品送给顾客,以回馈会员们长期以来对苏宁的大力支持。此外,网络系统全面升级的会员服务,如业务受理,网上积分兑换等服务也将全面提速。