

儿童期是睡眠节律发展的重要时期，不同年龄段儿童的睡眠需求和睡眠节律并不相同。虽然睡眠需求因人而异，但一些有科学依据的参考数据，可以帮助我们确定孩子是否获得了成长过程中所需的睡眠。

儿童推荐睡眠时间

《中小学生一日学习时间卫生要求》和《教育部办公厅关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》都对中小学生睡眠时间做出明确要求。根据不同年龄段学生身心发展特点，确定小学生每天睡眠时间不应少于10小时，初中生不应少于9小时，高中生不应少于8小时。

如何判定孩子的睡眠是否充足

- (1)入睡时间正常，通常能在20分钟内入睡，没有拒绝或拖延就寝时间和入睡困难。
- (2)睡眠中没有夜醒或偶尔醒来(6个月内婴儿可能需要夜间喂食)。醒后可以很快自行入睡，没有打鼾、呼吸困难或其他问题。
- (3)睡眠时间基本符合推荐范围。
- (4)早晨起床后没有困倦感，头脑清楚，注意力集中。

睡眠不足对健康有哪些损害

- (1)体格发育：持续性睡眠不足是儿童青少年超重/肥胖发生的危险因素。
- (2)认知功能：睡眠不足可以导致神经认知功能的低下，进而影响学习能力、记忆巩固和执行功能，增加意外事故发生风险。
- (3)行为和情绪问题：睡眠不足会引起一系列行为和情绪问题，如白天嗜睡、多动、注意力不集中、冲动、易怒、哭闹不止等。
- (4)其他健康问题：长期睡眠不足会影响内分泌以及代谢功能，导致免疫力低下等。

如何帮助儿童建立良好的睡眠习惯？

- (1)睡眠环境：卧室应空气清新，温度适宜，不宜放置电视、电话、电脑、游戏机等设备。
- (2)睡床方式：婴儿宜睡在自己的婴儿床里，与父母同一房间。幼儿期可逐渐从婴儿床过渡到小床，有条件的家庭宜让儿童单独一个房间睡眠。
- (3)规律作息：从3—5个月起，儿童睡眠逐渐规律，宜固定就寝时间，一般不晚于21:00，但也不提倡过早上床。节假日仍保持固定、规律的作息。
- (4)睡前活动：安排3—4项睡前活动，如洗漱、如厕、讲故事等，活动内容每天基本保持一致，固定有序，温馨适度，时间控制在20分钟内，活动结束后，尽量确保儿童处于较安静状态。
- (5)入睡方式：培养儿童独自入睡的能力，在儿童瞌睡但未睡着时单独放置小床睡眠，不宜摇睡、搂睡。将喂奶或进食与睡眠分开，至少在幼儿睡前1小时喂奶。允许儿童抱“安慰物”入睡。

载自健康中国

健康专栏

金钱板传承人蒋荣璐：

“传承几百年的老手艺，不能丢！”

金钱板作为市级非遗项目，发源于300多年前的成渝两地，是四川的传统曲艺品种，但因其只能用四川话表演，传播范围受限，观众少了，干这行的人自然就少了。但在荣昌，非遗金钱板区级传承人蒋荣璐，正用自己的方式，守护着这一门传统技艺。

近日，区文化馆教室里热闹非凡，掌声与喝彩声此起彼伏。许多学员慕名而来，欣赏蒋荣璐自创的节目《走进现代化》。

只见她手持三块竹板，双手灵动地上下翻飞，竹板仿佛有了生命，发出清脆悦耳的声响，川渝“说唱”艺术的独特魅力展现得淋漓尽致。细细听来，气势十足，余韵悠长。

蒋荣璐的父亲蒋泽光是市级非遗金钱板代表性传承人，在十里八乡赫赫有名。在浓厚的艺术氛围熏陶下，蒋荣璐从小就与金钱板结下了不解之缘，小小的金钱板成了她童年最亲密的伙伴。

“四岁多的时候，感觉这玩意儿挺有趣，可以发出声音，我还能跟着唱，于是产生了兴趣。”加上父亲得空就教几句，让蒋荣璐小小年纪便踏上了学习之路。

可玩具也有“玩腻”的时候。八九岁时，由于学习过程中时常夹手，加上技巧不熟悉，打出来的声音单调无趣，一时间蒋荣璐对金钱板没了兴趣，用她的话说，“手很小，板很大，夹到痛得很。况且一直敲，也没敲出个名堂。”

父亲见状五味杂陈，既生气又伤心。蒋荣璐看在眼里，心中满是愧疚，只好“硬着头皮”继续学。

转机出现在一次登台演出。父亲有意识地带她参加表演，没想到，她在舞台上的精彩表现赢得观众的阵阵掌声和喜爱。那一刻，蒋荣璐真切地感受到金钱板



蒋荣璐(右一)教授金钱板技巧

的魅力和价值，也找到了继续学习的动力。“上台表演后我才明白，原来金钱板能给大家带来这么多欢乐，这种感觉太美妙了。”

重新认识金钱板，是2002年的一次成都之行。

金钱板艺术名家邹忠新当时就住在成都，而蒋泽光正是师从邹忠新。

彼时，70多岁的邹忠新热情接待了蒋荣璐，教授了许多金钱板知识，也让她看到传统艺人对金钱板的喜爱和执着，小小的心灵受到深深地触动。从那一刻起，她不再把金钱板当“玩具”，开始潜心学习。

金钱板看似简单学起难。“打响和有节奏完全两码事，有节奏后还要求顺畅、唱腔，玩出花样，想要做好做精很难……”此后，蒋荣璐从没间断过金钱板的学习，学校只要有表演，她就抓住机会登台，卖力演出。

学艺虽说精进了，现实的压力也接踵而至。“现实是，年轻人大多更愿意打工挣钱，能沉下心来坚持搞传统艺术的很少，自己就曾有放弃的念头。”蒋荣璐十分迷茫，尤其大学毕业后，看到同龄人都在做流行、时尚的工作，让她一时间找不到坚持下去的意义，整个人像“焉了”似的提不起劲来。

关键时刻，又是父亲的话点醒了她。“学金钱板的人少，正因为少，才显得金贵。我当年就是靠着自学金钱板，从一个普通农民走进了文化馆，走上了大舞台，一路艰辛、一路坚持，才有了如今的生活……”一番话让蒋荣璐暗下决心：“金钱板的手艺不能在我这里断了传承。”

重新振作起来后，蒋荣璐开始奔走全国各地去比赛。看到各个地方的演员，都在坚持各自的技艺，让她颇有感触，也倍感自豪，“我可能是渝西片区打金钱板最年轻的人了。”

可时代变化，观众也在变，一板一眼的演出没人看了。如何在困境中让传统艺术重生？蒋荣璐和父亲一道，想方设法让板“活”起来：演出时，父女二人在金钱板表演中根据需要加入相声、小品、言子儿、快板、小调、花鼓、杂技、魔术、谐剧、书法、吐火等元素，受到大家喜爱。

近年来，比赛、表演、文化下乡，只要有蒋荣璐都会积极参加，一年下来上百场、听众上万人次……这些年的求新求变，为他们闯出了一方天地。

提及未来打算，蒋荣璐说，“我和父亲的愿望是，通过努力将金钱板从市级项目做成国家级项目，让金钱板得到更好保护传承。”

为了离目标更近一步，2017年，在蒋荣璐和父亲大力推动下，双河小学建起了金钱板基地，一周一次免费教学，目前已有1000多名学生参加金钱板学习。

如今，蒋荣璐两个孩子一个五岁、一个三岁，也开始接触和学习金钱板。蒋荣璐说：“希望更多年轻人了解金钱板，喜欢金钱板，大家一起努力，不让金钱板这门手艺丢了。”

融媒体中心记者 郑光慧

今年我区将为1万名妇女进行“两癌”免费筛查

本报讯(融媒体中心记者 刘佳)日前，我区启动“两癌”筛查工作，今年计划完成宫颈癌筛查、乳腺癌检查1万人。

在区妇幼保健院“两癌”筛查登记点，医务人员耐心询问前来筛查女性的基本信息、过往病史，并详细记录在

册。“我们在一号楼设置了免费‘两癌’筛查窗口，还会不定期地到广顺、安富、清江、清升等镇街开展相关活动，把服务送到家，让适龄妇女做到应检尽检，为女性的健康保驾护航。”该院相关负责人表示。

据悉，今年筛查对象为2023年、

2024年均未参加过免费“两癌”筛查的35—64周岁女性(有财政供养、正式编制人员不享受免费待遇)，并优先保障农村地区妇女和城镇困难妇女享受检查服务。医生提醒，参加“两癌”筛查不需要空腹，也不抽血，只需携带本人身份证即可参加检查。

“互联网+护理”服务在城区全面铺开

本报讯(融媒体中心记者 廖国颖 通讯员 钟左容)近日，在区人民医院神经内科病区，一位患者将感谢信递到医护人员手中。这位患者正是区人民医院“互联网+护理”服务的首位受益者，通过这项创新服务，他在家中就顺利完成了PICC导管维护。

“PICC导管对于长期输液的患者来

说就像‘生命线’，以往患者只能频繁奔波于家和医院之间，耗时又费力。如今，借助‘互联网+’的力量，患者只需在手机上动手指，就能随时向医护人员咨询PICC导管的相关问题，从日常护理到突发状况处理，都能得到专业解答。”该院神经内科相关负责人介绍。此外，护理人员还会根据患者需求，上门提供导管维护服

务，让患者和家属省心又安心。

“互联网+护理”服务已在城区全面铺开，目前累计开展线上咨询100余人次，上门服务10余人次，切实为患者带来了便利。未来，该院计划进一步拓展服务范围，持续提升服务质量，让更多患者享受到便捷、高效的护理服务，助力区域医疗护理事业高质量发展。

荣昌学子在市级技能大赛上斩获佳绩

本报讯(融媒体中心记者 郑光慧 通讯员 刘青)日前，2024年重庆市职业院校技能大赛结果出炉。经过激烈角逐，区职业教育中心学子斩获3金2银4铜。

此次比赛由市委教、市经济信息委、市财政局、市人社局保局主办，旨在深入学习贯彻全国教育大会精神，促进职业教

育高质量发展，提升学生的实践能力和创新能力。

比赛中，各参赛选手熟练地操控设备，把握每一个细节，有条不紊地进行着一系列复杂步骤，向评委老师介绍自己的作品，展现专业技能和素养。最终，区职业教育中心学子在中职组教育与体育赛道婴幼儿保育赛项、土木建筑赛道建筑信

息模型建模赛项、饲料营养与检测赛项中表现出色，获得佳绩。

该中心有关负责人表示，学生们通过高规格、高质量比拼技能的平台，能够在竞技中提升专业技能水平。学校将坚定不移地深化职业教育改革，致力于培养更多高素质的技术技能型人才，为服务地方经济社会发展贡献力量。

宣传“不打烊”安全“在心中”

近日，仁义书院联合区妇联组织志愿者，为辖区部分青少年开展安全知识宣传。

活动中，志愿者带领孩子们认识各类交通标识，并细致地讲解安全过马路、车辆盲区避让、规范乘坐交通工具等交通安全常识，提醒孩子们出行时要严格遵守交通法律法规，增强“知危险、会避险”的防范能力。

融媒体中心记者 何文杰 摄



保护环境 就是保护我们共同的家园

重庆市荣昌区市场监督管理局宣