

# “双减”之后，孩子们的时间去哪儿了

周末节假日没有校外学科培训，平日书面作业也变少了。随着“双减”政策落地推行，我国基础教育格局正发生重大变化。“双减”之后，孩子们的时间去哪儿了？

## 作业负担少了 休息睡眠多了

上学放学时间调整，是“双减”政策落地后，不少家长和孩子最先感受到的直接变化。

在北京，市教委要求，小学上午上课时间一般不早于8:20，中学一般不早于8:00；下午放学时间调整至17:30。若家长有特殊原因接送需求，可向学校提出申请。

“十一”假期后，杭州初中全面取消统一早读，上课时间一般不早于8:00。杭州市教育局要求，非寄宿制初中晚自习结束时间不得晚于20:30，寄宿制初中晚上就寝熄灯时间不得迟于21:30。

广州出台《关于切实减轻义务教育阶段学生作业负担提高教学质量的通知》，向课堂要质量，尽量不留作业回家，全力保障孩子每天10小时睡眠和1.5小时以上体育活动。“早上差不多能睡到自然醒，踏踏实实吃完早餐再去学校。”广州市越秀区一名五年级学生说。

上学时间延迟，是为了给孩子们更充足的睡眠时间；放学时间推后，则是为了解决家长难以接送的“三点半”难题。

下午4时左右，走进安徽合肥六安路小学翠微分校，操场上，田径社团、啦啦操社团、篮球社团等正在进行训练；教学楼里，各年级均有“课后服务”，在老师指导下，学生们写作业、阅读、绘画……

“双减”改变的不仅是上学放学作息时刻，孩子们的课余时间分配也有了明显变化。“以前每天放学后，各科都有作业，听写、改错、打卡，经常弄到很晚。现在不少作业在学校就已完成，孩子可以早点睡觉了。”成都某初中一年级学生家长李女士告诉记者。

据教育部统计，截至10月底，全国义务教育学校中，99.3%的学校出台了作业管理办法，97.1%的学校建立了校内作业公示制度，学校普遍建立了学习困难学生帮扶制度。

减轻校内作业负担，减轻校外培训负担，正是“双减”目的所在。不用再“赶场上课”，能否还孩子们一个快乐童年？

在清华大学附属小学，十多年来持续开展“1+X”课程每学期已开到70多门，供全校学生选修，“双减”落地后愈发受到家长和师生欢迎。

“‘双减’本质上是全面落实党的教育方针，追求育人的高质量。”清华大学附属小学校长窦桂梅认为，一方面要踩住“刹车”，把学生从过去繁重的作业和课外培训负担中解放出来，另一方面也要为学校教育迭代踩下“油门”，重构全面

## 校外培训少了 兴趣爱好多了

落实儿童素质教育的高质量学校生活，引导学生学会求知、学会做事、学会共处、学会做人。

“双减”之后，越来越多的孩子开始利用课余时间，或从事力所能及的家务劳动，或走向户外进行体育锻炼，或捧起课外书、拿起画笔，打卡书店、博物馆等，投入更广阔的兴趣天地。

沈阳初一学生崔宸溪因指出英语教材配图错误而登上热搜，被网友称赞：“后生可畏！这才是素质教育应有的样子。”他的妈妈王丹说，曾为孩子“补习班报得少”而焦虑，但最终决定给孩子自由成长的空间。“双减”之后，酷爱

昆虫的崔宸溪有更多时间去户外观察、去图书馆选书，坚持心中的那份“热爱”。

北京图书大厦在“双减”后迎来更多看书买书的中小学生，一些民营书店也积极尝试课后阅读服务，举办公益讲座。“现在补习班不让办了，孩子有大把时间阅读，可以开阔视野、陶冶情操，也是个不错的选择。”北京家长孙先生说。

专家表示，“减”负担也要“涨”兴趣，孩子们有了更多自由时间做自己喜欢的事情，“双减”势必带来更加健康的教育生态，让孩子们在兴趣爱好的陪伴中乐享童年。

## 孩子时间变化 冲击传统理念

合发力。”人大附中联合总校常务副校长、人大附中航天城学校校长周建华认为，“双减”应从校外治理与校内提质双向发力，让教育回归学校、学生回归校园，在校内学、学足、学好，让学校回归育人，增强教育主阵地作用，让学生回归全面而有个性发展，最终实现“去功利化，回归公益化；去应试化，回归素质化；去焦虑化，回归理性化”目标。

“要以育人共同体建设为载体，深化家校协同工作。”北京小学校长李明新认为，要做好政策宣传解读，让家长理解政策，信任教师工作，达成共识、形成合力、协同育人。同时，要

向家长提供家庭教育方法，提升家庭教育质量。

上海市教育科学研究所董圣足建议，学校要以教学改革实绩赢得家长的认同与支持，并引导家长改变短视化、功利化教育心态，一些“双减”配套改革还需深入推进。

减负是一项长期任务、系统工程，需要政府、学校、家庭、社会联动，久久为功。各地学校和家长代表纷纷表示，落实“双减”还需要评价体系改革深化、社会用人评价导向变革，让人才成长通道更宽广、更公平，形成人尽其才的良好教育生态。

新华社北京11月28日电

# 多国发现奥密克戎毒株 纷纷升级新冠防控措施

新华社北京11月28日电 英国、德国、意大利、俄罗斯、澳大利亚27日和28日陆续报告感染新冠变异病毒奥密克戎毒株的确诊病例。为防范该变异病毒传播，多国紧急取消航班、限制旅客入境、升级防控措施。

英国卫生大臣赛义德·贾维德27日宣布，两位确诊患者现在正与家人一起自我隔离并接受进一步检测，这两例病例是“有联系的”，这种联系可以追溯到南部非洲国家。从28日4时起，英国旅行“红色名单”包括10个非洲国家，从这些国家入境英国的人员将被要求在指定酒店隔离。

英国首相约翰逊27日宣布采取针对性措施，包括所有入境旅客须在入境第二天接受核酸检测，并自我隔离直到得到阴性检测结果；所有奥密克戎毒株感染病例的密切接触者自我隔离10天；进入商店等室内公共场所及搭乘公共交通工具时必须戴口罩；推动疫苗加强针接种等。

德国巴伐利亚州卫生部门27日发布公告说，两位感染奥密克戎毒株的患者于24日抵达慕尼黑机场，25日起被隔离。德国疾控机构罗伯特·科赫研究所日前宣布，德国政府将博茨瓦纳、斯威士兰、莱索托、马拉维、莫桑比克、纳米比亚、津巴布韦和南非列为最新新冠病毒变异区，并授权各地卫生部门可隔离并检测上述国家入境者。

意大利国立卫生研究院27日确认一名从莫桑比克旅行回来的意大利人感染奥密克戎毒株，他已接种过两剂新冠疫苗。他所居住的坎帕尼亚大区政府28日说，他的5位家人核酸检测也呈阳性，与他有接触的人都被隔离。卫生部门于26日发布旅行禁令，过去14天去过南非、莱索托、莫桑比克、津巴布韦等8个非洲

国家的旅客禁止入境。俄罗斯媒体28日报道，俄联邦委员会成员科格雷说，奥密克戎毒株已传播至俄罗斯，俄已发现该毒株感染病例，其传播源头或为从埃及返回的俄罗斯人。

澳大利亚新南威尔士州卫生部门28日说，确诊的两位奥密克戎毒株患者从非洲经卡塔尔多哈于27日晚抵达悉尼，这两人均已接种新冠疫苗，属于无症状感染者，目前已被隔离。澳政府已暂停来自9个非洲国家的航班。

哥伦比亚总统杜克27日宣布，鉴于国际疫情形势依然严峻，现行的全国卫生紧急状态将延长至明年2月28日。抵达哥伦比亚的旅客如在过15天内有非洲旅行史，入境时应如入境时向有关部门报告并接受隔离及病毒检测。

以色列新冠内阁27日晚举行会议，批准了一系列应对措施，包括将从29日零时起关闭唯一的国际机场——本·古里安机场两周，在此期间禁止外国人入境以色列，从国外返回的以色列人必须隔离。以色列国家安全总局将通过手机追踪奥密克戎毒株感染者。

伊朗卫生部疾病管理中心负责人穆罕默德·迈赫迪·古亚27日说，建议计划前往南非、博茨瓦纳、纳米比亚、津巴布韦、莱索托和斯威士兰等国的民众推迟出行，伊朗机场及所有陆地边境将发布信息，充分告知风险。目前伊朗没有来自上述国家的直飞航班，非伊朗国籍禁止自上述国家入境，伊朗公民入境前必须确保两次核酸检测结果为阴性，否则在入境时国家接受最长14天的隔离。

包括南非在内的一些国家近日报告了感染奥密克戎毒株的确诊病例，世界卫生组织26日将这一毒株列为“需要关注”的变异毒株。

## 奥密克戎毒株为何“需要关注”

新华社伦敦11月27日电(记者郭爽)对于近日在一些国家出现的新冠变异病毒奥密克戎毒株，世界卫生组织26日紧急召开专门评估会议，将其列为“需要关注”的变异毒株，要求各国加强监测与测序工作。

奥密克戎毒株为何“需要关注”？此次病毒突变的意义何在？现有防疫工具是否还有效？

### 变异值得关注

包括新冠病毒在内的所有病毒，都可能自我复制过程中犯点“错误”，也就是人们常说的变异。大多数变异并不会使病毒“性情大变”，但也有些变异会使病毒发生值得关注的性状改变。

英国帝国理工学院病毒学专家托马斯·皮科克介绍，11月新发现的奥密克戎毒株发生了很多变异，仅在其表面刺突蛋白上的变异就有32处，而新冠病毒正是通过刺突蛋白与人类细胞受体结合感染人体的。这种新毒株“似乎在所有已识别的抗原位点都有突变”，这或许会影响多数抗体对刺突蛋白的识别。

英国沃里克大学病毒学家劳伦斯·扬说，新毒株不仅首次将其他毒株中的一些变异集于一身，还有新的变异。

世界卫生组织26日紧急召开专门评估会议，认为奥密克戎毒株的一些突变“令人担忧”，并将其列为“需要关注”的变异毒株，要求各国加强监测与测序工作。

### 突变意义仍未知

世卫组织26日介绍，这一新毒株9日在南非被首次确认，24日首次报告给世卫组织。从流行病学上看，最近几周南非的新冠病毒感染率急剧上升，与检测到奥密克戎毒株的情况吻合。

初步证据显示，奥密克戎毒株被检测出的速度比以往造成感染激增的其他变异毒株都快，表明这一最新变异毒株可能具有生长优势。另外，

与此前其他“需要关注”的变异毒株相比，奥密克戎毒株可能会增加人们二次感染新冠的风险。

不过，目前研究人员尚不清楚奥密克戎毒株的凶险程度。同样属于“需要关注”变异毒株的贝塔毒株在刚出现时也曾让科研人员惊讶，但最终被证明没有那么凶险，并逐渐被德尔塔毒株所取代。

英国剑桥大学领导新冠病毒基因组测序项目的莎伦·皮科克说，现有数据显示，新毒株有可能导致传染性增强，但许多突变的意义仍未知。

帝国理工学院实验医学教授彼得·奥彭肖指出，虽然奥密克戎毒株可能传播更快，但南非近日感染人数激增也可能与密集监测有关，新毒株是否在南非取代德尔塔毒株成为主要流行毒株还很难说。

### 防疫工具仍有效

奥密克戎毒株会使现有诊疗方法和疫苗失效吗？据世卫组织介绍，当前常用的聚合酶链式反应检测(核酸检测)仍可用于标记奥密克戎毒株。

在疫苗有效性方面，帝国理工学院传染病学专家尼尔·弗格森表示，目前还没有对奥密克戎毒株可能弱化疫苗效力的可靠评估，因此现在评估其风险为时尚早。奥彭肖认为，面对新毒株，目前的疫苗“极不可能”完全不起作用，但仍需要更多数据来确定疫苗的防护效力。

流行病预防控制联盟首席执行官理查德·哈切特指出，新毒株的出现使开发更有效的新冠疫苗变得更为迫切，此外还需继续在全球范围内扩大疫苗接种以减少病毒传播。

一些专家表示，虽然尚不清楚奥密克戎毒株会对公共健康构成多大威胁，但不采取行动的潜在后果可能很严重。与德尔塔毒株不同，奥密克戎毒株刚刚出现就受到全球广泛关注，这或许有助人们更早地采取措施，遏制疫情蔓延。

# 银发经济迎政策利好，老年消费蕴含哪些新机遇？

新华社上海11月28日电(中共中央 国务院关于加强新时代老龄工作的意见)提出，积极培育银发经济。记者了解到，作为银发经济中的重要环节，老年消费近年来迎来加速期，从产品供给到服务模式的创新，在帮助老年人提高生活品质的同时，也成为提振消费的一个亮点。

——走专业化路线，老年体验店、老年商场快速发展。适合老年人使用的保湿乳、具有杀菌除臭功能的珍珠纤维内衣、坐上去可以旋转的洗澡椅……在上海市闵行区一家商城的老年用品专卖店内，来购物的老年消费者络绎不绝。

上海银发无忧科技发展有限公司负责人吕双勇说，开发老年用品，一是要产品创新，走专业化路线。比如研发老人鞋，就要有大量的脚型数据支撑。针对成熟的品类，也要不断地开展“微创新”，使之更加符合老年人的需求。二是要了解老年群体的消费心理，做好供应链，把产品成本降下去。“当前老年消费市场不乏新奇、高端的产品，但高性价比永远是刚需，这就要求企业在确保质量的同时控制好成本。”吕双勇说。

抓住菜场、广场、卖场这三大老年人聚集的高频“场域”，以银发无忧为代表的老年体验店、专卖店正在全国快速发展。“老年市场和婴童市场有很多相似性，比如轮椅和童车、老人鞋和学步鞋。对比婴童单一品牌百亿级的销售额，老年用品未来增长空间还很大。”吕双勇说。

——聚焦老年人“冲浪”需求，电商纷纷推出“长辈模式”。随着电商对人们生活渗透不断加深，线上购物成为银发群体的“新潮流”。今年10月，一些主流电商平台首次推出“双11长辈会场”，并正式上线“长辈模式”，该模式有着信息简化、字体放大的特点，还有语音助手功能，充分满足老年人的多元需求。

相关机构发布的《老年人数字生活报告》显示，2017年至2019年，我国60岁以上老年群体消费金额的复合增长率达到20.9%。中国人民大学副教授王鹏表示，老年人融入数字生活是大势所趋，信息技术向纵深发展也会让传统的养老生活与数字化、智能化相融合。

——通过“由卖改租”等商业模式创新，让优质产品和服务触达到更多老年人。比如，一款市场售价约1.5万元的老年用智能床，政府补贴后6个月租金只需1500元，相当于一天不到10元。在全国不少城市，如今康复辅具都能租赁。根据上海市民政局发布的相关通知，到今年年底，上海市将实现康复辅具租赁服务网络在全市街镇的全覆盖。符合条件的老年人还能享受一定的政策补贴。

发掘老年消费蕴含的新机遇，当前还有不少工作要做。意见明确提出“相关部门要制定老年用品和服务目录、质量标准”“维护老年人消费权益”。上海市老龄科学研究中心原主任殷志刚表示，老龄化社会给养老服务带来了巨大挑战，这不仅是消费升级背景下的供给问题，也是社会转型期所必须解决的治理问题。政府、企业等各界应积极发挥各自效能，为老年人提供真正“看得见、摸得着、买得起”的优质产品和服务。



11月27日，在黑龙江亚布力，游客在滑雪。当日，黑龙江亚布力2021-2022雪季启动首滑，各地滑雪爱好者纷至沓来，感受冰雪魅力。新华社发



在新疆果子沟一处牧道上，来自伊犁哈萨克自治州霍城县的牧民在转场(11月25日摄)。今年11月份是新疆牧区牲畜冬季转场的日子。11月26日，位于果子沟东侧的三台牧场牧民补给点送走今年伊犁哈萨克自治州霍城县最后一批转场牧民和羊。与此同时，今年新疆主要牧区冬季转场基本完成。新华社发

## 满洲里新增19例本土确诊病例

高、中风险地区各增一地

新华社呼和浩特11月28日电 记者从28日下午召开的内蒙古自治区满洲里市新冠肺炎疫情防控新闻发布会上获悉，28日0时至16时，满洲里市新增本土新冠肺炎确诊病例19例(含2例由无症状感染者转为确诊病例)，新增无症状感染者1例。截至目前，满洲里市累计报告本土新冠肺炎确诊病例19例，无症状感染者2例。

据了解，满洲里市于28日8时在全市范围内启动全员核酸检测，市区设置核酸采样点15个，扎赉诺尔区设置核酸采样点20个，并组织机动采样队2个开展机动采样。截至28日14时，已大规模核酸采样152980人次，目前所有采样点正在全力开展工作，满洲里市现有5个核酸检测PCR实验室，同步开展检测工作，力争24小时内完成全员核酸检测。

满洲里市政府副市长宋吉祥介绍，截至28日12时，满洲里市现有集中隔离医学观察人员630人，其中密接者543人、次密接者10人、其他人员77人，均已采取集中隔离管控措施。满洲里市已启用集中隔离点2个，共有房间790间，还确定了3家隔离酒店，共有房间840间。

疫情发生后，满洲里市将市场供给保障及价格稳定作为重点工作来抓，目前，满洲里市供货企业(商超)货源稳定，粮油、肉蛋、菜等副食品品种齐全、供应充足，价格总体稳定，当前储备情况能有效保障市区居民基本生活需求，后续储备仍在进行中。

新华社呼和浩特11月28日电 记者28日从内蒙古自治区满洲里市新冠肺炎疫情防控指挥部获悉，经内蒙古自治区新冠肺炎疫情防控工作指挥部医疗防控组批准，自28日起，将满洲里市东山街道办事处调整为新冠肺炎疫情高风险地区，将满洲里市南区街道办事处调整为新冠肺炎疫情中风险地区，并实施相应管控措施。

## 秘鲁北部发生7.5级地震

暂无人伤亡 部分房屋倒塌

新华社利马11月28日电(记者郝云甫)秘鲁北部与厄瓜多尔交界地区28日发生7.5级地震，目前暂无人伤亡和重大财产损失报告。

据秘鲁地球物理研究所消息，地震发生在当地时间28日5时52分(北京时间28日18时52分)，震中位于秘鲁北部亚马孙省圣玛丽亚-德涅瓦县以东98公里，震源深度为131公里。

据报道，地震已在当地造成部分房屋倒塌和电力中断。亚马孙省周边多个地区震感强烈，秘鲁首都利马以及邻国厄瓜多尔和哥伦比亚均有震感。秘

鲁海军水文与航海局已排除地震引发海啸的可能。秘鲁全国紧急事务中心说，尚未接到人员伤亡报告，当地已启动应急措施。

这是秘鲁当天发生的第二次地震。当地时间28日1时32分(北京时间28日14时32分)，秘鲁西部海岸地区发生5.2级地震，震中位于中西部海港城市卡亚俄以西44公里，震源深度为65公里。

秘鲁位于环太平洋地震带上，是地震多发国家。2007年8月15日，秘鲁伊卡省发生7.5级地震，造成约600人死亡、1200多人受伤。