

服务窗

开学季，要收心也要小心

开学季到来，不少学生的生物钟暂时调整不过来，还可能出现烦躁、抵触等情绪；同时，有不法分子利用家长和学生在校学、融入学校方面的焦虑、信息不对称等实施诈骗。

如何调整身心状态、缓解开学焦虑？学生和家怎样应对不法分子的骗术？有关部门及专家作出提示，助大家调适身心、擦亮双眼，从容迎接新学期。

——编者

调好身心，从容迎接新学期

本报记者 陆凡冰

暑假接近尾声，不少孩子假期作息随意、运动减少，临近开学，难免出现烦躁、抵触、睡不醒、注意力涣散等。很多家长急于强制孩子收心、快速扭转状态，反而激化亲子矛盾，让孩子身心适配更加困难。对此，北京大学人民医院睡眠医学科主任、主任医师韩芳和医学心理科主治医师张诗雨分享了一套简单易操作的家庭身心调适方案。科学调整作息、情绪、运动、饮食习惯，可帮助孩子从假期的松弛状态平稳过渡至校园学习状态，实现短期调适与长期习惯养成的兼顾。

循序渐进调作息，校准生物钟

假期作息紊乱，是孩子开学疲惫、课堂走神、注意力不集中的主要原因之一。韩芳介绍，睡眠关乎大脑记忆、生长激素分泌与情绪调控，规律且充足的睡眠是孩子高效学习、稳定心态的重要基础。依据教育部标准，各学段学生每日推荐睡眠时长为：小学生不少于10小时，初中生不少于9小时，高中生不少于8小时。

不少家长习惯在开学前夕强行纠正孩子的作息，这种“急刹车”式调整，极易导致孩子失眠、烦躁、适应不良。专家推荐渐进式早睡早起法：开学前一周启动调整，每日入睡、起床时间同步前移15—30分钟，平缓贴合校园作息，给生物钟充足的适配时间，避免节律剧烈波动。

同时，睡前环境与习惯管理至关重要。睡前1小时需督促孩子放下手机、平板、电脑等电子产品，以免屏幕蓝光抑制褪黑素分泌，拖延入睡时间、降低睡眠质量。家长可陪伴孩子阅读纸质书籍、聆听舒缓音乐，营造安静松弛的睡前氛围，助力孩子快速安稳入睡。

接纳开学小焦虑，温柔收心不施压

不少家长发现，临近开学，孩子容易发脾气、闷闷不乐，反复念叨“不想上学”。张诗雨提示，开学前的紧张、担忧属于正常适应反应，也就是大家常说的“开学综合征”，家长不必过度紧张，更不要否定、指责孩子的负面情绪。“轻视、否定孩子的焦虑，只会让孩子封闭内心，拒绝沟通。先接纳情绪，再温和引导，才是正确的收心方式。”

亲子沟通中，建议用积极暗示替代消极唠叨。少说“赶紧收心，不许再玩了”，多说“很快就能和好朋友见面，一起参加课堂活动”，唤醒孩子对校园生活的期待。

同时，家长还可以和孩子一起制定轻量化、易落地的新学期小目标，鼓励孩子自主整理书包、准备文具、规划每日作息。自主参与的过程能够缓解环境变化带来的不安。

张诗雨提醒，若孩子持续两周以上严重失眠、食欲不振、回避社交、抗拒到校，伴随不明原因腹痛、头痛等不适，建议及时联系学校心理老师或前往专业心理门诊评估干预。

饮食搭配调理好，养出开学好状态

科学的运动、规律的饮食，是孩子身心状态回归的保障。假期久坐少动、户外活动不足，会导致孩子体能大幅下降。开学后骤然参与高强度体育活动，极易出现疲惫乏力、肌肉酸痛，甚至引发运动损伤。应适度运动，逐步恢复体能。张诗雨建议遵循“由静到动、循序渐进”的原则：调适初期每天开展20—30分钟低强度运动，快走、拉伸、居家体操均可；身体适应后，逐步过渡至每日60分钟中高强度户外运动。晨起在户外自然光下活动还能辅助校准生物钟、舒缓焦虑情绪。

规律饮食，告别零食依赖。三餐不规律、零食甜食过量、含糖饮料泛滥，是孩子开学后精神萎靡、肠胃不适、专注力下滑的重要诱因。建议开学前一周进行饮食调理，逐步减少零食、甜品、含糖饮料摄入，回归三餐定时定量的规律节奏。日常膳食搭配杂粮、新鲜蔬果与优质蛋白，清淡养胃、均衡营养，改善假期积食、体虚乏力等问题，以饱满体魄迎接校园集体生活。

开学过渡，不是催促孩子快速“切换模式”，而是亲子配合，给予缓冲、理解与陪伴。作息慢慢调、情绪好好聊、运动饮食稳步回归，循序渐进，方能减少适应阵痛。专家提醒：身心健康，才是新学期最重要的起点。多一点耐心，少一点催促，家校携手，守护每一名孩子健康、从容奔赴新学期。

（钟艳宇参与采写）

警惕诈骗，筑牢安全防线

本报记者 李 蕊 刘梦丹

开学季是不法分子利用家长焦虑情绪、信息不对称实施诈骗的高发期。近期，各地公安机关与教育部门联合打击多起涉招生网络乱象，为广大学生及家长敲响警钟。结合近期发生的案件，警方提醒，当前需重点防范两类骗局：一是“花钱择校”类虚假宣传，二是冒充校方收集信息。

骗局一：虚构“内部渠道”实施择校诈骗

山东省临沂市公安局兰山分局在工作中发现，微信昵称为“期许”“桃桃”“小刘同学”的网友在个人朋友圈及10余个微信群反复发布“专注转学入学（随时）及暑假后入学办理”，可办理兰山区、河东区30余所中小学入学、转学的虚假信息，声称“百分之百确保入学、全程稳妥、可靠放心”，诱导群内家长添加微信私下咨询，扰乱正常教育秩序。

经初步研判，警方迅速展开调查取证，并将涉案人王某某等人抓获。经查，王某某利用家长择校焦虑，在实际没有办理能力的情况下，发布虚假入学转学信息，其余3人转发，形成发布、引流的违法链条。根据治安管理处罚法相关规定，4人因扰乱入学招生秩序，被依法予以行政处罚。

临沂市公安局兰山分局办案民警介绍，这类涉及招生录取的诈骗套路并不复杂：不法分子专门瞄准家长望子成龙的急切心理，编造“有内部门路”“有剩余指标”“花钱就能择校”的谎言，通过社交群组、朋友圈、短视频平台扩散传播。很多家长抱着“试一试”的心态转账交费，最终不仅钱财打了水漂，还可能耽误孩子正常入学，得不偿失。

骗局二：冒用高校名义组建“新生群”获取信任

8月初，黑龙江工商学院接到新生家长王女士反映，一位自称“学校老师”的人和她联系，对方以协助办理校园卡、登记新生服务信息等名义要求她提供姓名、身份证号、联系方式等个人信息。王女士当时并没有提供个人信息，而是拨打孩子录取通知书上提供的学校官方电话咨询，沟通后她才了解，该人员并非学校工作人员，相关电话及服务内容均未经学校授权。

“随着新生入学季到来，部分机构和个利用考生及家长关注度较高的特点，盗用学校名称、校徽等标识，注册非官方账号、组建新生交流群，通过‘学长学姐答疑’‘新生服务’等方式获取信任，再以协助办理校园卡、登记服务信息、推销床上用品等名义索要身份证号、银行卡信息，甚至引导转账缴费。这类冒用高校名义开展线上活动的情况，已成为我们暑期招生服务阶段重点关注的问题。”黑龙江工商学院学生处处长张玉娜说。

官方渠道最可靠，多方核实莫轻信

针对上述风险，公安及教育部门提醒，要注意以下几个方面：

一是认准官方渠道。临沂市教育局提示，学校招生全程严格落实教育部门政策，标准公开、流程透明，从未委托任何个人或第三方机构代办入学、转学，也不存在所谓的“内部名额”“特殊指标”。正规院校不会通过陌生社交群组索要重要隐私信息。临沂市公安局也发出提醒，家长如需咨询招生政策，办理入学手续，请拨打教育部门公布的官方咨询电话，或直接前往学校现场了解，这是获取招生信息最可靠的途径。

二是保持警惕、及时核验。黑龙江省公安厅刑侦总队民警梁泽群表示，凡是在非官方渠道要求提供身份证号、银行卡信息，或是引导转账缴费的，一律要高度警惕。各位新生和学生家长获取入学相关资讯务必认准学校官网、官方公众号以及录取通知书载明的联系电话，谨慎加入来源不明的新生交流群，不要轻信群内陌生人员发布的各类服务信息，遇到可疑人员、可疑信息，优先拨打学校官方电话核验身份。

三是保存证据、立即报警。临沂市公安局提示，如不慎遭遇诈骗，或发现编造散布虚假招生信息的线索，请完整留存聊天记录、转账凭证、录音录像等证据，并立即向公安机关报案。

临沂市公安局机关表示，将持续推进净网行动和网络涉教乱象集中整治，对编造散布虚假招生信息、扰乱公共秩序的违法行为保持“零容忍”，依法严厉打击，切实维护正常教育招生秩序，守护好群众的财产安全。

民生观

很多一开始没说清、大家也未曾细想的事，正是在持续的关注和讨论中，补齐细节上的漏洞，形成更严密的规则和社会共识，为后来者提供了更多可借鉴的方案

这两天，“两人买三座”相关话题，多次冲上网络热搜。

事由是，上海开往成都西的列车上，两个孩子“拥有”3个硬座，用空出来的位子放零食，拒绝让无座乘客落座。

对此，12306客服答复，“座位使用权归购票人，是否让座由本人决定”；随后，国铁成都局明确，“若旅客购票后未检票上车，视为该旅客不行使其间的席位使用权利”“第三方也不能占用和处置该席位”。

随着各方回应，讨论逐渐打开更多切面。一开始，分歧集中在“花了钱能否占座”，毕竟铁路运力是公共资源，在暑运、春运等高峰期，座位紧张。铁路部门回应后，人们了解了座位使用权的边界。孩子妈妈随后解释，自己买了3张票，因为没有请到假，安顿好孩子便下了车。这让人看到“候鸟”跨越千里自己回乡的无奈。

不同的视角，拓宽人们的认知，让大家思考如何在“公说公有理、婆说婆有理”中找到更优解：如果规则明确且事先为大众所知，如果铁路部门推出面向独自出行未成年人的乘车服务，乘客面临类似处境时，就拥有更多更合理的解决方案。这也是公共讨论的价值所在，不仅是分出对错，更是把不同处境下多元的需求摆上台面，让大家彼此看见、彼此倾听，找到最大公约数。

很多颇具争议的事件，便是在这种路径中梳理出解决方案。同样是与铁路相关，乘火车能不能带宠物，养宠人士与反对者曾各执一词。2025年，铁路部门在广泛调研和征集意见的基础上启动宠物托运试点。如今，这项服务逐渐升级为覆盖364趟动车组列车的“爱宠行”。当初的激烈讨论，成为精细化服务的起点。

类似的事情很多。老旧小区加装电梯，如何协调不同楼层住户的诉求？外卖平台算法，如何兼顾配送效率与骑手权益？这些问题都来自不同群体真实诉求的互相碰撞。很多一开始没说清、大家也未曾细想的事，正是在持续的关注和讨论中，补齐细节上的漏洞，形成更严密的规则和社会共识，为后来者提供了更多可借鉴的方案。

真理越辩越明，公共讨论的目的不在求胜，而在求真。达成共识的前提是理性探讨，而不是无端争吵甚至肆意谩骂。如果讨论滑向情绪化的对立，找到解决方案就无从谈起。在彼此尊重、平等对话的基础上，理性的讨论才能真正推动社会进步。

严控核心零部件、配齐防护功能 市场监管总局加力遏制作弊秤

本报北京8月25日电 （记者林丽鹂）为保障消费者合法权益，遏制作弊秤违法违规行为，近日，市场监管总局召开电子计价秤生产企业 and 经销商行政指导会，统一行业监管要求与合规标准，压实经营主体责任。

电子计价秤计量的精准度，直接关乎群众的“菜篮子”“钱袋子”。当前作弊手段迭代升级，从传统机械改装发展为芯片植入、程序烧录、远程操控等新型方式，违法活动覆盖生产、销售、维修、使用全链条。

市场监管部门要求生产企业衔接新检定规程，把防作弊管控融入产品生产全流程；严控传感器、主控芯片等核心零部件，配齐防篡改、锁机、身份识别防护功能，严禁预留作弊改装通道；加大技术研发力度，提升产品性能，抵制偷工减料与低价恶性竞争。销售、维修主体应落实进货查验、购销台账、实名登记制度，核验产品资质与封印信息，杜绝购销改装作弊秤，不得借维修实施非法改造。线上商户禁止用暗语引流、私单交易等方式规避监管，发现违法线索须留存证据并上报。

围绕劳动报酬、休息休假等6方面 南宁出台快递用工指引及劳动合同范本

本报南宁8月25日电 （记者庞军平）广西南宁市邮政管理局、南宁市总工会、南宁市人社局日前联合印发《南宁市快递行业劳动用工管理指引（试行）》，同步配套发布《快递从业人员劳动合同（示范文本）》。该指引为广西首个快递行业劳动用工专项指引，为南宁全市快递企业合规用工、从业人员权益保障提供制度化、标准化支撑，让快递从业人员“权益有保障、诉求有人听、维权有门路”。

针对快递行业缺乏专用用工规范、用工管理缺少统一标准等情况，该指引结合快递行业用工模式灵活、人员流动性大的特征，围绕用工管理、劳动报酬、休息休假、保险福利、劳动保护、权益维护等6方面，系统规范行业用工秩序。在规范入职管理方面，要求企业依法签订书面劳动合同，明晰薪酬考核与扣罚标准，实现入职有合同、履职有规范、扣罚有依据。



校车“体检”迎开学

8月24日，浙江省金华市公安局交通管理支队金东大队交警在检查校车。

开学季到来，为保障学生平安出行，该大队对金华市公交集团营运江南公司多湖场站内的校车逃生装置、灭火器等设施进行检查，排查隐患。

陈 业摄（影像中国）

本版责编：程 晨 何宇澈 刘子赫
版式设计：张丹峰