

教育部发文鼓励中小学每周设“无作业日”，此举在长沙推行多年并已取得成效

# 给作业“留点白” 让成长更出彩

长沙晚报全媒体记者 岳霞

周四放学铃声响起，孩子们奔赴各自选择的课程空间：创客实验室里程序调试正酣，美工室内湘绣细针慢捻，操场上体能挑战热烈开展，阅览室挑选自己爱读的课外书……孩子们感叹“没作业的日子真的幸福”！前不久，教育部办公厅印发《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》，其中“有效缓解学生考试升学焦虑”措施提出，减轻学生过重作业负担，严控书面作业总量，严禁布置机械重复、惩罚性作业，鼓励每周设置一天“无作业日”。

从2017年在开福区试点算起来，长沙的“无作业日”已经有8年历史。“无作业日”并非简单“取消作业”，而是以“减负不减质”为核心进行系统设计，各学校普遍配套阅读、体育、艺术、劳动、创客实践等多元主题活动，以实践性、探究性内容替代机械书面作业，同时倡导亲子互动、家务参与等生活化学习形式。

## 政策落地，作业“放假”成长“上岗”

2017年，开福区在长沙试点推行“无作业日”，4万余名小学生率先感受到这一措施带来的快乐。其中，四方坪小学在当年春季开学典礼上明确“每周四为无作业日”作为开学“减负礼”，台下学生瞬间欢声雷动；新竹第二小学创新推行“双无制度”，每周一定为“无书面作业日”，每周五下午设为“无书包日”。

2021年，长沙市教育工作会议提出“鼓励学校设立无作业日”，推动升级为每周固定一天的全市常规安排。

“如果您的孩子晚上九点还没完成作业，可以选择不做。”2021年春季开学第一天，雨花区泰禹小学每位老师都签订了一份“减负承诺书”。时任泰禹小学校长的李臻表示，“减负”不是简单减少作业量，而是教会更高效的学习方法，学会自我管理，让学习更轻松。

如今的长沙市“无书面作业日”，已构建起“主题引领+活动赋能”的完整体系。

芙蓉区育英西城小学校长钟雅莉介绍，学校将“周四无书面作业日”全面融入课后服务创新体系。通过打通课程脉络、整合校内外资源，打造“无作业，有成长”的学习新样态。课后服务时段成为学生自主选择、自由探索的“课程菜单”，涵盖创客、编程、科学、无人机、纸扎、湘绣等多元课程，实现五育并举、融合育人。

“无书面作业日”背后，有长沙市推出的系列文件做制度保障。2021年长沙市推出的《长沙市中小学作业管理“六要”“六不得”》，从责任机制、作业设计、时长管控等维度构建全链条管理体系；2024年《进一步加强义务教育阶段作业管理十项规定》，在“六要六不得”基础上细化要求，如明确“无作业日”活动配套要求，保障阅读、体育等替代活动的落实。2024年研发的作业管理系统，基础性作业材料等数字化手段，更让这一政策根基愈发牢固。



芙蓉区育英西城小学的无作业日里，孩子们找到自己喜爱的领域进行探索。  
照片由学校提供

## 多元视角，是一场关于成长的观念碰撞

来自长沙市教育部门对“双减”政策实施效果的长期跟踪数据显示，政策全面实施后，长沙中小学生日均户外活动时间增加104分钟，晚上10时后睡觉的比例从六成降至三成，深睡时间人均增加40分钟，身高和视力发育指标均有改善。

更深远的影响在于学习方式的转变。“在教师、家长、社会的协同支持下，‘无作业日’不再是单纯的‘作业清零’，而是成为激发学生内驱力、培养创新与实践能力的‘赋能场’。”钟雅莉说。

不刷题的时光里，成长正发生。

## 家校协同，构建“减负提质”的长效机制

不过，政策实施中依然存在诸多亟待解决的问题。比如，区域实施不均衡现象突出，有些学校“无书面作业日”沦为“放羊式”自由活动，这一问题在2017年区级试点时便已初现，至今仍需持续破解。

如何彻底转变家长的传统认知，成为政策落地的核心挑战。黄军山表示，要让“无书面作业日”真正发挥育人价值，需从资源供给、家校协同、评价改革三方面形成合力。在资源保障上，应该

素质发展层面，学生的劳动技能、艺术素养和社会实践能力显著提升，比如周南梅溪湖小学学生的创客作品多次在市级比赛中获奖。

对教育生态而言，政策倒逼学校重构教学评价体系。雨花区将学生学习兴趣纳入学校质量评价，推动教师从“重分数”向“重成长”转变，2024年该区中小学综合素质评价优秀率同比提升15%。长沙市学生近视率从2021年的53.6%下降到2024年的50.1%，连续3年实现下降不低于0.5个百分点的目标。

域的成长足迹。

最根本的解决方案在于深化教育评价改革。长沙打造的“智慧赋能双减”模式提供了新路径——通过作业管理系统进行数据分析，精准掌握学生学习状况，既避免重复刷题，又为个性化辅导提供依据；将综合素质评价结果纳入升学参考，从根源上扭转“唯分数论”导向。

长沙的8年实践证明，“减负”不是减质量，而是通过科学的教育设计，让学生在多元体验中实现更有价值的成长。

## 健康

# 冬天洗澡后身上发痒 小心干性湿疹

皮肤瘙痒时别用热水烫洗或抓挠，可涂抹保湿霜保持皮肤湿润

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 纪娜 彭倚

冬天，除了感冒、流感，还有一种“痒”到钻心的烦恼，可能会悄悄“找上门”。近日，不少网友发帖求助：“小腿干，一抓就红痒起皮”“洗完澡进被窝浑身发痒”……“这可能是干性湿疹。”长沙市第四医院（长沙市中西医结合医院）皮肤科主任、主任医师吴志强表示，“干性湿疹”这个听上去自相矛盾的名称，是湿疹中一种特殊的类型，多发于寒冷干燥的冬季，保持皮肤湿润很重要。

## 冬季湿疹增多并非“湿气”造成

吴志强表示，到了冬季，医院皮肤科门诊的湿疹就诊量就会有所上升。一般而言，湿疹可分为急性湿疹、慢性湿疹、干性湿疹等。冬季湿疹大多是干性湿疹（又称乏脂性湿疹、裂纹性湿疹），主要表现为皮肤水分脱失，皮脂分泌减少、干燥，表皮及角质层有细裂纹，皮肤呈淡红色，裂纹处红色更明显，类似“碎瓷”，可发生于身体多处，但多见于四肢。

为什么冬天干性湿疹多发？吴志强解释，冬季干燥空气就像“吸水海绵”，不断带走皮肤中的水分；冬季低温让皮脂腺“偷懒”，天然保护膜变薄，锁水能力下降，皮肤屏障变得更脆弱；冬天洗澡，过热的水温和频繁清洁会破坏皮肤的天然脂质屏障；取暖设备在制热的同时，也会悄悄“抽干”皮肤的水分；加上衣物摩擦、温差刺激等，湿疹就会“找上门”。

不少网友纷纷发帖，求助湿疹发作如何处理：“小腿干，一抓就红痒起皮”“洗完澡进被窝浑身发痒”……

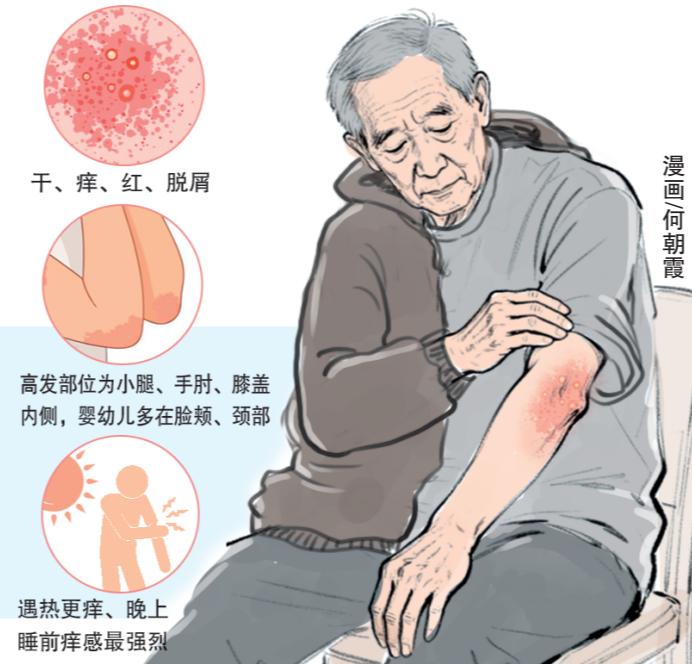
许多人认为，湿疹只发生在夏季，因此冬季就常常忽视了对皮肤的护理。其实，在干燥的环境下，部分人容易患上干性湿疹，且症状可能比夏季湿疹更严重。

“在皮肤科就诊的患者中，中老年人和儿童占了大部分，这种病和环境、自身状况有关。”吴志强表示，儿童皮肤保护膜尚未发育完全，比较脆弱，中老年人皮脂腺已经有些退化，油脂和水分的留存力度减小，更容易患上干性湿疹。此外，有湿疹、皮炎病史的群体，长期处于空调环境的上班族，频繁洗手或接触化学物品的人员，脚后跟易干裂的人群，平时也需要注意保湿。

“皮肤瘙痒时，切忌用热水烫洗或抓挠，越烫越破坏皮肤屏障，痒感会更严重，还可能导致皮肤渗液。抓破皮肤容易引发细菌感染，还会留下色素沉着，甚至变成慢性湿疹。”吴志强表示，若是轻度湿疹，建议以护理为主，涂抹保湿霜及维生素E乳膏，进行修护舒缓。

干性湿疹反复发作，不是治疗不当，而是护理没做好。他建议做好以下几点：

洗澡不宜过度，注意温和清洁；冬季洗澡每周2至3次为佳，水温控制在



## 从三个方面判断是否得干性湿疹

不容易患上干性湿疹。

如何辨别自己得了干性湿疹？吴志强介绍，可以从以下三个方面来进行判断：

干性湿疹的核心症状为干、痒、红、脱屑。皮肤摸起来粗糙干涩，抓挠后会掉白色细碎皮屑，严重时还会裂小口子、渗少量液体。

干性湿疹的高发部位为小腿、手肘、膝盖内侧，婴幼儿多在脸颊、颈部。

在发作规律方面，干性湿疹遇热更痒（进暖气房后、洗热水澡后），晚上睡前痒感最强烈，越抓越红、越抓越痒。

## 干性湿疹反复发作，要做好护理

37℃至40℃（手摸不烫为宜）、时间不超过10分钟；尽量避免使用强力清洁产品、磨砂膏或酸类产品，少用肥皂、沐浴球，洗后用毛巾轻拍擦干（别搓揉）。

把握“黄金3分钟”：洗完澡后，在皮肤微湿的3分钟内涂抹保湿霜，锁水效果最佳；尽量选择含有神经酰胺、甘油、透明质酸、尿素、凡士林、角鲨烷等成分的保湿霜。

不盲目“忌口”，但对于明确过敏的食物（如海鲜等）要暂时避开；多吃富含维生素A的食物，如

干，形成恶性循环。

如果痒得难以忍受，可以试一试两种快速止痒方法。冷敷止痒：用干净毛巾裹上冰袋，或用冷水浸湿毛巾拧干，轻敷在痒处10秒到15秒，因为低温能暂时麻痹神经，快速压下痒感，同时缓解皮肤红肿；厚涂保湿“锁痒”：涂抹足量的温和保湿霜，形成“透气保护膜”，减少皮肤摩擦刺激，缓解干痒，还能修复皮肤屏障，锁住水分。

需要注意的是，这种疾病很难根治，只能控制，有可能一到冬天就复发。如果皮肤干燥伴随明显红斑、渗液，或瘙痒难忍、反复发作，建议及时就医。

胡萝卜、菠菜等，帮助皮肤屏障修复。

尽量别穿过紧衣物；建议穿宽松、透气的衣物，避免领口、袖口过紧摩擦皮肤；厚重衣物尽量宽松，减少对湿疹部位的压迫。

保持情绪稳定；压力大、烦躁会加重湿疹，冬季可多晒晒太阳（上午10时前，每次晒太阳15分钟），保持情绪平稳，有助于皮肤恢复。

改善环境湿度：避免长时间待在暖气房里或长时间使用取暖设备，可使用加湿器，或用热水袋替代电热毯。

## 望城“雷小锋”摘金夺银

近日在多项体育赛事中获佳绩

长沙晚报12月15日讯（全媒体记者 陈良 通讯员 肖奥）连日来，从轮滑世锦赛的赛场，到全国跳绳锦标赛的赛场，再到省级青少年足球联赛的决赛现场，望城“雷小锋”们奋勇拼搏、捷报频传。

近日，2025年世界自由式轮滑锦标赛在新加坡举行，湖南师大附中星城实验学校075096号“雷小锋”旷宁欣获得花式绕桩青年女子组亚军、花式对抗青年女子组亚军，更与搭档王安琪携手拿下双人花式绕桩公开组冠军。学习轮滑10年来，旷宁欣已在各级比赛中获得数十块奖牌。

在浙江上虞举行的2025年全国跳绳锦标赛是国内最高水平的跳绳赛事，来自长郡月亮岛学校的10岁小将黄思行在锦标赛U11男子组的比拼中脱颖而出，勇夺30秒单摇跳金牌、3分钟单摇银牌，获得2026年亚

洲跳绳锦标赛国家队选拔资格。望城区“十万跳跳娃”行动与校园跳绳“六个一”工程的推进，让跳绳运动在望城中小学校园遍地开花，为“雷小锋”搭建了从校园走向各个赛场的成长阶梯。

在2025年湖南省青少年足球俱乐部联赛中，望城“雷小锋”队勇夺冠军，来自高塘小学的“雷小锋”张子涵获评最佳球员。这场胜利不仅是球队的荣耀，也是望城区校园足球运动蓬勃发展的缩影，充分展现了望城少年在绿茵场上的活力与担当。

“轮滑赛场的临危不乱、跳绳赛场的沉稳发挥、足球赛场的默契协作，望城少年们用一项项亮眼成绩，持续擦亮‘雷小锋’的闪亮名片。”望城区教育局相关负责人如是说。



## 雅礼书院中学系列活动为班主任成长赋能 “老班，我们来宠你”

长沙晚报12月15日讯（全媒体记者 张炎炎 通讯员 苏珊）

15日，长沙市雅礼书院中学首届班主任节启动，全校师生用鲜花和掌声致敬成长路上“点灯人”。在为期一周的班主任节期间，该校将举行一系列活动为班主任成长赋能。

启动活动中，38名现任班主任踏上红毯，接受学生代表献上的鲜花。“班主任是校园里最温暖的力量。他们用全天候的陪伴完成精神引领，用细节处的共情传递成长力量。”校长李卫文表示，设立班主任节不仅是一种仪式，更是对教育初心的守望与唤醒。

“老班，辛苦啦！您的严厉我们懂！”“永远为您的温柔和善意而感动。”“老班，我爱您！记得少抽点烟……”校园里，致敬班主任“老



责编/陈良 美编/何朝霞 校读/刘芳

## 产后怕风怕冷、关节酸痛？可能是产后风湿

中药调理须在专业中医师指导下进行

长沙晚报12月15日讯（全媒体记者 徐媛 通讯员 徐豫湘 裴翌尧）产后手指手腕用力就疼、腰背酸胀、畏风怕冷，去医院检查却无异常？这可能是产后风湿找上门。十月怀胎一朝分娩，不少妈妈都有过类似的“身体变脆”体验。什么是产后风湿？如何科学防治？湖南中医药大学第一附属医院风湿科副主任医师贺选玲进行了详细介绍。

产后风湿俗称“月子病”，指女性在分娩后，因身体处于气血相对亏虚、皮肤毛孔疏松的状态，调护不当受风寒湿邪、过度劳累或情绪波动等因素影响，出现以肌肉关节酸痛、怕风怕冷、异常出汗、疲劳乏力、身体重着或功能轻度受限等不适，常发于产后42天至56天。

中医如何调理产后风湿？中药调理要根据个人体质和症状开方，并非千人一方，须在专业中医师指导下进行，切勿自行抓药。若易疲惫、脸色苍白且疼痛隐隐，休息后缓解，多为气血不足，需用黄芪、当归等补气养血，助力身体恢复能量；若畏寒明显、遇冷疼痛加重且身体发僵，多为寒湿内停，需用羌活、艾叶等散寒除湿，温暖身体；若腰酸显著、且反复发作，建议及时就医。

产后妈妈避免直吹风，空调设在26℃左右；穿衣以棉质宽松为主，重点保护颈腰腹膝踝；房内每天通风2至3次（每次15分钟至20分钟），通风时将母婴暂移他处。

产后24小时内多卧床，避免久站久坐、提重物；尽量让家人分担育儿任务，分段补觉，不过度焦虑。

避开生冷、寒凉、辛辣食物，多喝温热汤水，适量摄入优质蛋白和含铁食物，助力气血恢复。

产后情绪波动，要多与家人沟通；每天预留专属时间，放松身心；情绪持续低落时，应及时寻求专业帮助。

产后应尽早开展床上翻身、

凯格尔运动等温和活动；伤口愈合后，可尝试散步、产后瑜伽，以微微出汗、不觉劳累为度。

情绪差时疼痛加重，多与肾虚肝郁有关，需用茯苓、柴胡等兼顾补益肝肾与疏肝理气。

中医讲究药食同源，黄芪当归红枣炖鸡汤、生姜红枣桂圆茶、茯苓山药薏米粥等是温和有效的辅助方式，所有食疗方均建议温热食用，避免生冷。

如何预防产后风湿？贺选玲表示，应注意及时保暖、充分休息、情绪疏解、适度运动。

产后妈妈避免直吹风，空调设在26℃左右；穿衣以棉质宽松为主，重点保护颈腰腹膝踝；房内每天通风2至3次（每次15分钟至20分钟），通风时将母婴暂移他处。

产后24小时内多卧床，避免久站久坐、提重物；尽量让家人分担育儿任务，分段补觉，不过度焦虑。

避开生冷、寒凉、辛辣食物，多喝温热汤水，适量摄入优质蛋白和含铁食物，助力气血恢复。

产后情绪波动，要多与家人沟通；每天预留专属时间，放松身心；情绪持续低落时，应及时寻求专业帮助。

产后应尽早开展床上翻身、

凯格尔运动等温和活动；伤口愈合后，可尝试散步、产后瑜伽，以微微出汗、不觉劳累为度。

情绪差时疼痛加重，多与肾虚肝郁有关，需用茯苓、柴胡等兼顾补益肝肾与疏肝理气。

中医讲究药食同源，黄芪当归红枣炖鸡汤、生姜红枣桂圆茶、茯苓山药薏米粥等是温和有效的辅助方式，所有食疗方均建议温热食用，避免生冷。

如何预防产后风湿？贺选玲表示，应注意及时保暖、充分休息、情绪疏解、适度运动。

产后妈妈避免直吹风，空调设在26℃左右；穿衣以棉质宽松为主，重点保护颈腰腹膝踝；房内每天通风2至3次（每次15分钟至20分钟），通风时将母婴暂移他处