

“神兽”归笼倒计时，专家支招—— 如何让孩子一键切换“开学模式”

■新重庆-重庆日报记者 李周芳

重庆市中小学将迎来开学。经历了一个月的寒假生活，“神兽”们如何从轻松惬意的寒假模式一键切换到紧张有序的学习状态，成为不少家长头疼的问题。如何帮助孩子顺利实现转变？近日，记者采访了相关专家，他们给出一些实用的建议。

收心篇

作息乱了怎么办？逐步调整帮助收心

寒假期间，许多孩子习惯了“晚睡晚起”，开学在即，如何快速调整作息成为家长的难题。

家住两江新区的李先生说，孩子今年上二年级，放假期间每天11点起床，晚上11点才睡，“离开学不到一周，我也试过早上9点叫醒孩子，可孩子就是在床上磨蹭，开学了怎么办？”

九龙坡区张女士四年级的孩子同样如此，假期里做事拖沓，毫无时间观念，多次催促不见效。

西南医院儿科医生曾靖表示，学生假期生物钟颠倒的情况较为普遍，家长可在开学前一星期帮助孩子逐步调整。比如，可通过阅读故事书、分享快乐的事等帮助孩子营造一个良好的睡觉氛围，“同时要均衡膳食，减少零食和油炸食品的摄入。”

重庆市人民小学校语文老师邹静建议，把孩子的人睡时间和起床时间逐步提前半个小时，让大脑和身心提前进入学习的状态。家长也要以身作则，保持良好的生活作息，“家长作息规律了，孩子会受到影响，主动去调整。”

假期松散的生活不仅打乱了孩子的作息，还可能让他们对学习产生抵触情绪。张女士发现，孩子假期经常玩游戏看动画片，对学习很抗拒，担心孩子开学患上“开学综合征”。

曾靖表示，这样的情况并非个例，为应对“开学综合征”，家长可以在开学前一告知孩子开学的消息，逐步减少孩子使用电子产品的时间。家长还可以在开学前给孩子组织一些有开学仪式感的活动，帮助



孩子收心。此外，近期不要安排过于兴奋的娱乐活动。

“每个孩子的适应能力不同，家长和教师应当保持耐心，允许孩子开学后有一段过渡缓冲期，要接纳孩子的情绪变化。”西南大学教育学部教授张良表示，安全感能帮助孩子收心。

查补篇

复习预习如何规划？明确目标避免盲目

寒假即将结束，一些孩子的寒假作业可能还没做完，这时家长可能会催促孩子长时间写作业，甚至熬夜赶工。就此，邹静表示，小朋友有拖延症很正常，家长要帮助他们放松心情，养成平时注意、循序渐进的学习习惯，千万不要为了赶作业而熬夜。

对于如何利用开学前这段时间，张良建议，已经完成寒假作业的学生，家长不要急于增加额外的学习任务，应鼓励孩子利用剩余假期进行兴趣拓展或阅读积累。寒假不仅是学习的延续，更是孩子放松身心、培养兴趣的重要时段。家长可以引导孩子阅读课外书籍，参与社会实践或发展兴趣爱好，帮助孩子全面提升综合素质。若孩子作业尚未完成，家长切忌过度

批评或施压，应先了解作业未完成的原因，针对不同情况，帮助孩子制订合理的计划，盘点所剩作业与时间，分解任务，逐步完成作业，避免孩子因焦虑或拖延而影响新学期的学习状态。

此外，家长在辅导作业时，要注重培养孩子自主学习能力，避免直接干预。“家长应意识到自己是孩子的支持者，而非监督者。”张良说。

张良还建议，孩子们可利用开学前这段时间进行查缺补漏。针对上学期学业薄弱环节，家长可协助孩子制订合理的查缺补漏计划，明确目标与时间安排，避免盲目学习；完成复习后，可适当预习新学期内容，了解新知识，为开学学习做好铺垫。

此外，张良还提醒，每个同学的学习进度和知识掌握程度不尽相同，具体情况需结合自身实际情况来定。

迎新篇

对新学期缺乏期待？积极引导制订计划

当孩子对新学期打不起精神、缺乏期待时，邹静建议家长和孩子都要“动起来”——首先，家长要积极引导孩子。“比如进

行积极的心理暗示，让孩子对着镜子说，我可以应对新学期的挑战，我有能力取得进步等这些积极的话语。”邹静说，这种正面的自我激励，能有效增强孩子的自信心，帮助他们扭转对开学的消极看法。

其次，家长要扮演好陪伴者和倾听者的角色，了解孩子对开学的担忧和焦虑，与孩子共同探讨克服问题的方法。让他们感受到无论遇到什么困难，都有家长在背后支持。

曾靖则表示，家长可以和孩子一起准备学习用品、重新布置学习环境、整理开学要穿的校服、走上上学路等，在这个过程中让孩子感受到开学的氛围，回想上学的美好，对新学期产生新的期待。

新学期有了新期待，制订合适的学习计划很有必要。邹静称，对于低年级小朋友，应从基础知识和学习习惯入手，比如设定本学期认识、正确书写多少个汉字，背诵多少首古诗的目标等。这个阶段的学习计划以简单、具体、趣味性为主，比如每日学习计划可安排放学后先花30到40分钟时间完成学校作业，再用15分钟阅读有趣的书籍，睡前15分钟听家长讲小故事等。

高年级同学制订学习目标则更要注重知识深化和综合能力提升。以语文为例，可设定本学期作文成绩提高多少分，阅读理解失分控制在一定范围内等，同时培养自主学习能力。

这个阶段的学习计划制订需更具理性和系统性，制订每周学习计划，周一至周五每天安排1—2小时做作业、复习和预习，周末安排半天总结本周学习内容、整理错题并针对薄弱环节进行专项训练，每月安排一次模拟考试检验学习效果并调整学习计划等。

“学习目标的设定要尽可能贴近实际，不好高骛远，以免目标过高，无法实现，造成不必要的焦虑。”张良提醒。

“学习就像一场马拉松比赛，学习目标就像是终点线，它是我们努力学习的方向，而学习计划就像是马拉松选手为了顺利到达终点，根据自己的体能和比赛的情况而制订跑步的策略。”邹静说。

重报调查

【关注家庭医生签约服务③】

■新重庆-重庆日报记者 李琦

家庭医生，被誉为居民“健康守门人”。来自市卫生健康委统计数据，目前，重庆以2.69万名基层医务人员为核心，打造了8770个家庭医生服务团队。

记者在采访中发现，家庭医生普遍面临三大烦恼，这些烦恼该如何解决？

烦恼一：服务对象多，人手不足

1月15日早上7点过，重庆高新区白市驿镇清河村卫生室的灯就亮了。问诊、开处方、拿药，村医傅道莉忙开了。

“卫生室就我一个人，忙得很！”傅道莉说，从2016年起，她还多了一个身份——加入白市驿镇卫生院的家庭医生团队，成为一名家庭医生。

“签了约，大部分居民都希望家庭医生能面对面服务，但卫生室又离不开人，真有点顾不过来。”傅道莉说，仅以高血压、糖尿病患者为例，按照一年随访4次的频率，工作量就不小。

傅道莉的话道出了很多家庭医生的心声。据了解，承担家庭医生职责的大多是基层医疗机构医务人员，他们除提供家庭医生服务外，还有其他工作。

“我今天坐了一天的门诊，看了八九十名患者，连口水都来不及喝。”巫山县高唐街道社区卫生服务中心全科医生邵颖说，“我也是一名家庭医生，接诊时我会顺手给签约的慢病居民做随访，如果要入户或进社区服务，只能抽休息时间去。”

“即使一个基层医疗机构的人都加入家庭医生团队，就服务对象和范围来讲，他们工作量依然有点大。”一社区卫生服务中心负责人说。

记者了解到，有的家庭医生团队仅四五人，却要服务1万多名居民。近年来，为了把服务做实，家庭医生的服务场所已从基层医疗机构延伸到社区、小区，这大大增加了家庭医生的工作量。

烦恼二：一些居民把“治大病”作为评判标准

1月10日早上8点，富力城时光里小区，重庆高新区虎溪社区卫生服务中心陈秀英家庭医生团队已摆上了“摊”。

忙了一上午，陈秀英和同事们上午11点多才回到社区卫生服务中心。抓了几口饭，他们赶紧把居民的健康数据录入电子档案，把未完成随访服务的高血压、糖尿病患者标注出来，留待下次重点回访。

“说实话，这么冷天，在室外待上几个小时，还是很辛苦。”陈秀英此前是西南铝业医院内科的医生，去年6月才加入虎溪社区卫生服务中心，也加入了家庭医生团队。

“以前在医院时，坐着等患者来，现在我每周都要‘走’出去，主动为居民服务。可还是有不少人理解，他们把‘治大病’作为评判医生的标准，认为家庭医生是走过场。”陈秀英说，对身处基层的家庭医生来说，他们一般处理的是常见病、多发病，并通过健康管理，让大家少生病、生小病，实现居民“健康守门人”的职责。

傅道莉也有类似经历。“不久前，我接诊了一位发低烧的老人，我听了他的肺部，怀疑是肺炎，便建议他到上级医院。”傅道莉说，可老人嘴里嘟囔着“看个病都看不好”，不悦地离开了。傅道莉很委屈，她所在的村卫生室未办理输液资格，不能违规操作。

此外，傅道莉经常接到居民的咨询电话，她总是耐心地解释回答，“这些都是健康管理服务，但很多人并不认可，他们认为只有治病才是服务。”

烦恼三：有成就感，却面临考核难题

1月22日，62岁的陈大爷抱着孙子走进了城口县坪坝中心卫生院全科医生文元久的诊室。

“还是找你放心。”陈大爷是文元久的签约居民，患有糖尿病，每个月都会来卫生院开药。起初，老人并不看好这个刚来的大学生，但后面他发现通过几次调药，自己的血糖慢慢控制下来了。此后，老人及其家人有啥不舒服，都会来找文元久。

“还是挺有成就感。”今年28岁的文元久是重庆医科大学医学定向生，5年本科、3年规培后，去年回到老家城口，成为一名乡镇卫生院的全科医生，并加入了家庭医生团队。

虽然有成就感，但摆在文元久前面的烦恼也不少，最现实的就是收入问题。他一个月收入只有5000元左右，“但好在这份工作稳定，离家近，可以照顾父母。”

据了解，家庭医生的收入由基本工资和绩效组成，而绩效则与服务数量及质量挂钩，由所在的基层医疗机构进行考核。

记者在某社区卫生服务中心看到，家庭医生的考核实行工分制，如签约人数（含续约）9分、高血压患者随访3分、2型糖尿病患者随访4分等，每季度进行考核。各区县卫生健康部门每半年会对辖区基层医疗机构进行考核，市卫生健康委则每年对各区县进行考核，主要考核真实性、规范性和满意度，为了为基层减负，采取的方式是远程访问家庭医生签约服务系统和电话抽查。

“考核真实性仅仅是电话抽查，形式太单一了。”某社区卫生服务中心有关负责人说，有一次在上级电话抽查中，他们明明为一位老人提供了服务，但这名老人在抽查时直接否认了，就被认定为“不真实”，考核结果受到影响。

“春节前，我们就挨着给签约居民打电话做回访。”另一基层医疗机构负责人说，这不仅增加了工作量，回访的情况也让他们哭笑不得。比如，有的电话是空号、错号，他们只能重新上门，如果还是找不到人，就只有封存；有的老人年龄大了，记不清楚，我们还要帮助老人回忆，“一再否认的，我们只能封存这份签约服务档案。”

办法：进一步完善薪资待遇和考核政策

“家庭医生的烦恼，一定程度上折射了基层医疗机构的痛点和难点。”重庆医科大学医学与社会发展研究中心主任蒲川说，家庭医生服务在我国仍处于初级阶段，面临着医疗资源分配不均衡、全科医生缺口大、患者认识不足、政策支持不够等问题。

以全科医生缺口大为例，由于基层医院大多位置偏僻，很难招到优秀医学毕业生，也难留住人才。数据显示，近年来，我市乡镇卫生院公招流岗率在40%左右，偏远山区乡镇卫生院达50%以上。

“要吸引更多人在基层，充实家庭医生队伍，还得提高待遇。”蒲川说，这需要进一步完善激励机制，对偏远山区的基层医务人员提供必要的生活补助，在薪资待遇、职称评定等方面给予更多倾斜，让他们有更大的发展空间和职业归属感。

“近年来，重庆在强基层方面花了大力气。”市卫生健康委有关负责人称，我市不断深化卫生人才“县聘乡用”改革，通过下派3012名“县聘乡用”人员，下沉至各基层医疗机构，充实家庭医生团队力量。在待遇方面，落实“两个允许”政策，即基层医疗卫生机构可按收支结余不低于60%发放绩效工资，在超额绩效工资总量内设立全科医生津贴，标准每人每月300元，按规定使用的家庭医生签约服务费向家庭医生发放的报酬不纳入绩效总量等。

“我们还将推进紧密型区域医共体建设，在医共体内部统一培养和招聘人才，并建立交流机制，让更多的优质医疗资源下沉，充实家庭医生队伍，让群众更有获得感。”这位负责人说。

家庭医生的烦恼如何解决



重庆宝山 嘉陵江大桥有序推进

2月10日，重庆宝山嘉陵江大桥项目建设现场一派繁忙景象。

据了解，该项目是重庆快速路五联络线重要组成部分，西起蔡家片区石龙村西桥头立交，东至悦来片区椿萱立交，全长约2.28公里。目前，项目主桥墩已封顶，正在进行主桥现浇箱梁施工。

项目建成后，将直接串联服务蔡家组团和悦来组团，通车后蔡家至中央公园最快仅需十余分钟，将极大改善当前交通环境。

首席记者 龙帆 摄/视觉重庆

今年重庆商务领域促发展有大动作

“六大工程”扩消费，“六大行动”稳外贸，“五大举措”稳外资，“五大行动”抓改革

本报讯（新重庆-重庆日报首席记者 杨骏）2月8日，重庆举行2025年全市商务（中新互联互通项目）工作会议。记者从现场了解到，今年，全市在商务领域将实施“6655”行动，推动商务领域高质量发展。

第一个“6”是实施扩消费“六大工程”，即商品消费升级工程、服务消费扩容工程、新型消费培育工程、消费载体提质工程、消费活动赋能工程、商贸主体提能工程。其中，在服务消费扩容工程中，重庆将出台促进服务消费高质量发展意见，推广

“渝味360碗”，办好火锅美食文化节、小面节等；同时指导市内免税店加快转型发展，更好吸引外来消费。

第二个“6”是开展稳外贸“六大行动”，分别是贸产融合提升行动、新业态新模式创新示范行动、服务贸易数字贸易升级行动、外贸综合服务体系建设行动、国际市场深化开拓行动、内外贸一体化水平提升行动。其中，在贸产融合提升行动中，重庆将稳住加工贸易订单，支持笔电代工企业稳订单、稳存量；加大实施“渝车出海”行

动计划，支持长安、赛力斯等企业积极布局海外市场，针对不同国别市场研发出口车型，进一步做大新车和二手车出口规模。

第三个“5”是实施稳外资“五大举措”，分别是实施重大项目招商引资攻坚、举办百场展会招商对接活动、完善外资政策支持体系、加大现代服务业招商力度、优化提升外资营商环境。其中要举办的百场展会招商对接活动，包括打造“投资重庆·渝见商机”商务招商品牌，举办市长顾问团会议、跨国公司重庆行、国际跨国公司领袖圆桌会议等

内容，以全面拓展招商渠道、提升招商规模。

最后一个“5”是落实深化改革“五大行动”，即高质量国际合作深化行动、高能级开放平台打造行动、高标准经贸规则对接行动、高效能治理水平提升行动、高水平安全保障体系建设行动。

市商务委党组书记、主任章勇武表示，今年商务工作依旧面临很多压力，全市商务系统将做好“6655”行动，力争全年社零总额增长5%、外贸进出口保持正增长、实际使用外资增长4%以上。

（上接1版）

为11万初二年级在校女生 接种HPV疫苗

如何打造医药卫生体制改革先行区？我市将推进“三医”协同发展和治理，深化公立医院改革，打造整合型基层卫生健康服务新体系，持续开展惠民暖心服务，探索

首創性、差别化、可推广、有重庆辨识度的改革经验。

比如，今年我市将加快推进“三医”数字化协同，构建全流程智慧健康便民服务，全视角智慧医保多维治理、全链条药品追溯监管、全环节医疗服务行为智慧监管等4大应用场景。

在探索构建整合型基层卫生健康服务新体系方面，鼓励区县组建医共体管理中

心；健全人才技术下沉到基层的激励机制，“市聘县用、县聘乡用、乡聘村用”分别下派不少于200人、800人、800人；加快建设全市统筹的远程医疗、互联网医院、医护调度、疫情处置、急救调度、健康管理、药事服务“七大智慧平台”。

此外，我市今年还将开展6项惠民暖心优服行动：免费为65岁以上居家失能老年人提供失能评估、健康咨询、指导转

诊转介等健康服务；为70万城乡妇女提供宫颈癌、乳腺癌免费检查；开展“渝城助医”行动，对全市50家大型医院周边环境进行治理，着力解决“停车难”“道路堵”等问题；增加公众卫生应急技能培训合格公众1万人；为11万初二年级在校女生接种HPV疫苗；每个区县至少80%的社区卫生服务机构要开展节假日、周末门诊延时服务。

（上接1版）

调整奖励方式，根据举报线索查证属实的，给予500元、1000元、2000元奖励，对依法作出行政处罚决定的举报情形，按罚款金额的5%给予奖励；调整奖励主体，奖励主体由“作出行政处罚决定的

生态环境部门”调整为“由市生态环境局和市公安局受理的举报，奖金由市生态环境局负责发放”。

“四增加”体现在：增加匿名举报，举报人可匿名举报，并相应明确了匿名举报

的奖励发放方式；增加刑事案件举报奖励，对追究刑事责任的举报情形，按照违法行为为罚款上限金额的5%给予奖励；增加突发事件奖励，对通过举报避免或及时发现突发环境事件的，根据突发环境

事件等级相应给予10000元、30000元、50000元、100000元奖励；增加重复举报奖励，举报案件被查处后，违法者再次出现违法行为的，举报人可继续举报并获取奖励。