

“两头甜”，甜在合作共享同富裕

■王国荣

“甘蔗老头甜”，越吃到老头越甜，怎能“两头甜”？眼下甘蔗成熟季，果蔗之乡陶山镇的甘蔗种植专业户抱团种甘蔗收获亿元产值，享受“一根甘蔗两头甜”的丰硕成果（详见本报12月7日第1版报道）。

过去，大多蔗农都是“单干户”，单打独斗忙田头，辛苦收成的甘蔗还要担心销路，如果自己拉出去卖，一天能卖出几十根算好的。即便城市大街小巷的水果门店，零售的生意也不过如此，要想卖掉一大捆也不是一时半会的事情，更何况亩产4000多根的量，如果让一个人去销那要何时。独马不成行，独木不成林。很多时候很多事情，还是要讲“人多力量大”，集体的智慧和力量是无穷的。

陶山镇16家甘蔗专业合作社成立了陶山镇甘蔗专业合作社联合社，这证明，农户再抱团，带来的联合互助和规模效益，很好地解决单个合作社都办不了、办不好、办了

不合算的事，让农户抱团共享甜蜜事业。若让个人单干，就不可避免出现以往大量上好的瓜果蔬菜烂在田间地头的“伤农”事件。

现在，陶山镇的农户沉浸在普尝“两头甜”的喜悦中。这甜，就甜在合作共享上。随着农民专业合作社的兴起，散户有了一个协同作战的群体，农户共用机械农具，减轻了劳动强度，提高了劳作效率；16家合作社再抱团成立专业合作社联合社，使1500多户、3000亩蔗地有了高手集中管理，产值超亿元。联合社的规模效应和团体力量，使之与物流公司谈判更有底气，销售旺季社员可享受平均下浮35%的物流价格；在与农商行、公司分别签订金融、农资购销等方面战略合作协议后，192名社员拿到3000万元整体无担保抵押授信，享受总额达600多万元的优质化肥以批发价送货上门，节约成本40多万元，大大减轻了农户的投资负担。

更可喜是，这“两头甜”吸引了不少头脑灵活的年轻人返乡。像在海外闯荡过生意场的“85后”沈建君，加入合作社注册了甘蔗商标，通过快手、抖音直播销售，每天可卖三四百箱甘蔗，“销量好的话，达到4000多箱”。与很多畅销的精品包装果蔬一样，甘蔗也不再是传统的一根根、一捆捆卖，而是洗净切成短支装入漂亮、有地域特色的拎式纸箱，在线上线下广拓销路。如运送甘蔗的大卡车候在田头，直播带货的网红也在田头。

“两头甜”，甜在陶山镇甘蔗联合社社员的心头，也甜在走合作共享、共同富裕道路的广大农民心头。甘蔗产业的不断发展壮大，对农业生产及其农副产业的发展具有示范效应。在广袤农村，就是要引导和带领更多农民种植户走共同富裕之路，让他们的美好幸福生活，像挺拔的甘蔗那样节节高，像吃甘蔗那样越吃越甜。

守护青少年的“梦乡”

■阿强

近日，中国自由式滑雪运动员、第一位获得世界极限运动会金牌的中国运动员谷爱凌，透露了其成功的“秘诀”就是“每天睡够10个小时”。

在谷爱凌小的时候，谷妈妈是一位合格的“睡眠警察”，每天要她睡够10个小时再起来做其他的事情。在保证充分的睡眠之后，谷爱凌有充沛的精力尝试各种各样的运动和艺术爱好，除了滑雪，她还投入田径、骑马、射箭、钢琴、芭蕾等。多年来，谷爱凌还积极参与公益行动，比如向中国下一代教育基金会捐赠100万元，致力于青少年运动与睡眠改善。

睡眠，是人类重要的生理需求，能帮助身体放松，也能使大脑得到充分休息。青少年正处于身体发育及学习成长的关键期，更需要充分的睡眠。如今，“从早学到晚”成为当下很多学生普遍的残酷现状，“晚睡早起”对孩子的身心健康而言，有百害无一利。首先睡眠不足，会导致学生白天听课容易注意力不集中，反而影响学习效率。其次，会加速脑

细胞老化，导致精神不振，记忆力减退。再者，会导致免疫力下降，影响身体发育，还容易让孩子烦躁易怒，诱发心理疾病。有调查显示，中国青少年睡眠不足现象继续恶化，95.5%的小学生、90.8%的初中生和84.1%的高中生的睡眠时长未达标。

前段日子，“深夜爸爸问老师睡了吗”上了“热搜”。原来，一位父亲看到孩子凌晨还在写作业，就在微信群里问老师睡了没有，当老师回答睡了时，这位家长便怒斥老师。不管是不是真事，学生作业负担过重是不争的事实。虽然很多学校、家长和学生都深知睡眠的重要性，却无形中逼迫孩子熬夜学习。

张文宏医生在央视公益节目“开学第一课”中，强调了青少年充分睡眠的重要性。他指出：健康成长比成绩更重要，中小學生要保證充分的睡眠時間。教育部今年印发的《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》，就明确了中小学生的睡眠时间：小学生每天睡眠时间应达到10小时，初中生应达到9小时，高中生应达到8小时。那么，教育部

的“睡眠令”能否奏效？笔者认为，这需要多方发力、综合治理。第一，教育等相关部门要充分意识到自己的监管职责，拿出像“双减”和“禁游”那样的力度，从政策层面明确“减负”规定，缩短学生课业时间；第二，学校要调整教学模式，推迟早上到校时间，还要严控书面作业总量，将上级的“减负令”贯彻到底；第三，家长要培养科学的教育理念，对孩子有合理的预期，不要施加过大压力，全社会也要形成良好氛围，不炒作焦虑。此外，手机、电脑等电子产品也是剥夺青少年睡眠的元凶之一，睡前玩手机容易使大脑亢奋、失眠，需要将“禁游”政策执行到底。

睡眠强，则少年强。少年强，则国强。青少年时期本来就是多梦的岁月。如果长期“挑灯夜读”，睡不安稳，学无精神，是点缀不出五彩斑斓的美梦。我们总是对青少年有各种美好的期许，殊不知身心健康才是一切起点。让我们同心同力共同守护青少年的“梦乡”，给他们一个安稳的充足的睡眠，逐梦前行、创造理想人生。

画里有话
RUI BAO

满分换烧饼



乐清一个烧饼摊老板在学校附近摆摊，他与孩子们有一个美好的约定：考满分换烧饼！他说：“分享喜悦比赚钱还开心！”从2018年到现在，整整4年，“满分兑换烧饼”的活动仍在继续。（陶小莫 画）

购物成瘾



本周日即将迎来“双十二”促销季，很多人又开始摩拳擦掌，准备延续“双十一”未尽的购物狂欢。一些人购物是因为生活实际需要，一些人是出于“锦上添花”的心理需求，但还有的人是因为“上瘾”。在心理学上，有一种疾病叫做“购物成瘾障碍”，它不是短时的购物冲动，而是一个相对持久的疯狂购物行为。一个购物者如果从喜欢商品转变为喜欢购物的感觉，不买就感觉不舒服，但买完之后有后悔、罪恶感，又无法控制购物行为，就很可能到了购物成瘾的程度。（蒋燕南 画）

共同战“疫”

【电梯篇】

能步行少乘梯
戴口罩要牢记
碰按键手要洗

中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导

中国健康教育中心 制作

共同战“疫”

【正确洗手篇】

1. 用流动水淋湿双手

2. 用肥皂或洗手液均匀涂抹双手

3. 认真搓洗双手至少20秒

4. 用流动水冲洗干净

5. 捧水冲淋水龙头后关闭水龙头

6. 用清洁毛巾或纸巾擦干双手（也可用干手器吹干）

中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导

中国健康教育中心 制作