

# 当世界共享一个“起势”

## ——首个国际太极拳日观澜

春分启序，阴阳相和。3月21日，全球迎来首个“国际太极拳日”。这是联合国系统首个以武术项目命名的国际日，也是继太极拳被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录之后，这一中华传统体育文化瑰宝获得的又一国际认可，标志着其作为人类共同文化财富的全球影响力迈入新阶段。

自17世纪中叶形成以来，太极拳已有近四百年传承史，现已传播至全球180多个国家和地区，海内外习练者数以亿计，是传播范围最广、参与人数最多的中华传统体育项目之一。

从黄河岸边的寻常晨练，到联合国教科文组织的国际舞台；从数百年的薪火相传，到全球数亿人共同的“起势”——太极拳早已超越一门拳术，成为中华文明献给世界的东方智慧，促进身心健康、推动文明交流互鉴，书写着“以和为贵”“天人合一”的时代篇章。

### 黄河岸边四百年

3月21日，春分时节。

清晨5点半，河南省温县陈家沟。79岁的拳师陈清环推开院门，寻一处空地，沉肩、坠肘，缓缓起势，一套太极拳，行云流水。

在陈家沟，这样的清晨，已延续了近四百年。

陈家沟，温县清风岭上一个不大的村庄。17世纪中叶，陈家沟人陈王廷在家传拳术的基础上，创编太极拳。此后数百年间，这门发源于黄河之畔的拳术，从陈家沟传至全国，又从中国走向世界。

2020年12月，当太极拳被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录的消息传来时，得胜鼓在陈家沟播响。“这是几代中国太极人共同努力的结果，也是世界对中华文化的认可。”国家级非物质文化遗产代表性项目太极拳(陈式太极拳)代表性传承人陈炳说。

今年3月21日，陈家沟的鼓声再次为太极响起。

中国太极拳博物馆前的广场周边，近千名习练者统一着装，缓抬手、轻落步。大屏幕上播放着一段视频，“太极火炬”自福建武夷山出发，经湖北、河南等地，沿“万里茶道”传向世界各地。福建南平、湖北十堰、河北邯郸等不同城市的



2026年3月18日，当地学生在肯尼亚内罗毕大学孔子学院习练太极拳。

新华社记者 谢剑飞 摄

人们，也在同一天的晨光中缓缓“起势”。

这样的呼应跨越时区，在世界各地接力上演。尼日利亚阿布贾、塞内加尔达喀尔、奥地利维也纳、法国巴黎、匈牙利布达佩斯……太极爱好者们在海风中、阳光下，用同一种身体语言，共同迎接首个国际太极拳日。

“春分讲究阴阳平衡，而太极拳主张‘一阴一阳之谓道’，两者在理念上是相通的。”4岁起便习拳的“90后”陈家沟人李灵慧说，“能在这样的节气和世界各地的人一起习练，我觉得很有意义。”

近四百年传承中，太极拳不断发展演进，成为展现中华文明开放包容精神的生动例证。

河北永年的杨露禅三下陈家沟学艺，打出“杨无敌”名号；孙禄堂融汇形意、八卦，创编孙式太极拳；杨式、武式、吴式、和式等流派相继形成，花开各枝，共同构成博大精深太极体系。

从申遗成功到国际日设立，太极拳正从中华优秀传统文化瑰宝，成为全人类共享的文化财富，在交流互鉴中持续焕发新的时代生机。

### 老拳新传出乡野

短视频里，来自陈家沟的李灵慧一袭白衣，伴着古风音乐缓缓起势。指尖划过，步伐沉稳，拳风透屏而出。

这位世界传统武术锦标赛冠军，正尝试用短视频、直播等方式，让更多年轻人重新认识太极拳。

“很多人觉得太极拳是老年人练的，甚至认为是‘花架子’。”李灵

### 以太极和天下

“放松，金剛搗確，一，二……”

在中国陈家沟太极拳国际武术院，58岁的陈一梅站在队伍前方，带领几位外国学员习练太极。她的中文不算流利，但说到太极拳专业术语，却字正腔圆。

来自俄罗斯雅库茨克的陈一梅，自2011年初次到访陈家沟后，十余年间如候鸟般往返于西伯利亚与中原大地。去年年底，她正式成为陈家沟首位驻校外籍教练。

一边是海外学员跨越山海，来到太极故里寻根问源；一边是中国拳师远渡重洋，将太极火种播撒全球。这项诞生于中原大地的传统拳术，正以更加从容的步伐走向世界。

“太极不仅让我收获健康与平和，更是一种能够把人联结起来的力量。”陈一梅说，“它让人们并肩，也更容易理解彼此。”

这样的联结，正在世界各地不断延展。

首个国际太极拳日前夕，在法国巴黎联合国教科文组织总部，30多个国家和地区的常驻团代表跟随示范动作练习太极；在肯尼亚内罗毕大学孔子学院，当地学生对太极拳推手；在希腊雅典，中国拳师开展教学交流；在匈牙利布达佩斯，当地太极拳的传习已主要由外国教练面向外国学员展开，逐渐形成自主传承。

“太极拳目前已传播至全球180多个国家和地区。”联合国教科文组织社会与人文科学代理助理总干事莉迪亚·布里托表示，作为传统体育的重要组成部分，太极拳在促进和平、联结不同人群与时代方面展现出独特价值。

国际社会对太极拳的称呼，也在悄然变化：从“Tai Chi”到汉语拼音“Taijiquan”。“随着中国国际地位和影响力进一步提升，国际社会对中华文化的理解不断加深。”外交学院体育对外交流研究中心主任周庆杰说，“太极拳译名的转变，正是这一过程的生动体现。”

从黄河之滨到寰球各地，当越来越多的习练者以同一种身体语言迎向晨曦，他们共享的，不只是一招一式，更是关于和谐、平衡与共生的东方智慧。

起势，是开始，也是抵达。

新华社郑州3月21日电 记者 桂娟 史林静 袁月明

# 中央网信办全面规范短视频内容标注

新华社北京3月21日电 记者21日从中央网信办获悉，当前，网站平台关于短视频内容标注的标准和尺度不一，一些含有虚构演绎、摆拍营销、AI生成等内容的短视频未进行规范标注。对此，中央网信办指导网站平台全面规范短视频内容标注。近一个月以来，6家重点平台深入清理摆拍等违规短视频3.7万余条，处置违规账号3400余个，补充标注短视频60余万条。

据悉，中央网信办指导网站平台对短视频内容标注使用的标签进行规范，明确必须设置的标签种类，将内容标注设为短视频发布的必经环节，引导用户对发布的短视频内容进行标注；对存量短视频内容进行分批回溯和补充标注，推动实现应标尽标。

下一步，中央网信办将明确具体工作要求和进度安排，在全国范围内统一部署推进规范短视频内容标注工作，并同步开展巡查取证，严惩未按要求进行标注的账号和主体责任落实不力的网站平台，公开进行曝光。

# 长春大冬会口号会徽吉祥物发布

新华社长春3月21日电(记者李典 赵丹丹)21日，长春2027年第33届世界大学生冬季运动会(以下简称“长春大冬会”)迎来倒计时300天，赛事口号、会徽和吉祥物正式亮相。

长春大冬会的口号是“逐梦冰雪，长驻青春(Dreams Ignited, Youth United)”，旨在以青春之姿联结世界，以友谊之桥共赴未来，让青春力量在冰雪盛会中永恒闪耀。

赛事会徽定名“春长”，由吉林艺术学院设计团队创作，主体形态为中国书法草书“长”字的抽象变形，将传统笔墨通过灵动的线条呈现，展现冰雪运动的速度与激情。

据设计团队主创设计师郭昱峰介绍，会徽在FISU(国际大学生体育联合会)核心标识英文字母“U”的基础上，将这一符号融入“长”字的造型之中，让本土文化表达与国际赛事标识形成视觉与精神的双重呼应，使会徽成为跨越语言隔阂的文化桥梁。

吉祥物“吉冰”“吉雪”由郑州西亚斯学院设计团队创作完成。其中“吉冰”以吉林梅花鹿为原型，鹿角昂扬如林间新枝，象征着大学生蓬勃向上的朝气；“吉雪”以长白山人参为原型，寓意着生生不息的活力。

当日，长春市和吉林市举行了多项嘉年华庆祝活动，流行音乐会、大型光影秀、非遗传承展示等活动轮番上演。在吉林市中旅松花湖滑雪度假区，大冬会吉祥物人偶脚踏雪板，与由300名大学生和滑雪爱好者组成的方阵并肩在雪道上顺势滑行，区域内多块大屏幕上展示着会徽和吉祥物图案，营造出浓厚的冬奥会氛围，“文体旅”融合特色进一步彰显。

第33届世界大学生冬季运动会将于2027年1月15日至25日举办，分为长春市主赛区和吉林市分赛区。这是继2009年哈尔滨第24届世界大冬会后，该项冬季盛会再次落户中国，也是继2022年北京冬奥会、2025年哈尔滨亚冬会后，我国迎来的又一重大综合性国际冰雪运动会。



吉祥物“吉冰”“吉雪”在活动现场亮相。 新华社记者 许畅 摄

### □新华视点

# 上课熊猫眼，课间趴桌板——为何孩子们总缺觉？

“初中生晚上十点半必须上床睡觉”“高中生十一点准时熄灯”“无论作业写没写完，都停笔”——2026年新学期伊始，北京第五实验学校的一则“睡眠令”冲上热搜，赢得家长、师生一片掌声。

这份倡议之所以引发共鸣，正是因为中小学生学习睡眠不足已成为全社会关注的痛点。

是什么“偷走”了孩子的睡眠？3月21日是“世界睡眠日”，“新华视点”记者就此进行了调查。

### 年级越高越缺觉

“上课熊猫眼，课间趴桌板”，不少中小学教师坦言，很多学生因为缺觉，上课无精打采，课间趴在桌上睡觉。

根据教育部办公厅2021年印发的《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》，小学生每天应睡10小时，初中生9小时，高中生8小时。小学生就寝时间一般不晚于21:20，初中生一般不晚于22:00，高中生一般不晚于23:00。

然而，记者调研发现，很多学生睡眠时间无法达标，且缺觉程度随年级增长“水涨船高”，越临近中考、高考，睡眠时间越被挤压。

中部某县一名初一学生家长说，孩子晚上七点多放学，八点开始写作业，即便不拖沓，也要写到十点半，每天睡不够7.5小时。“早上脸都顾不上好好洗，背着书包就走。”

北京一名二年级小学生的困扰则来自家庭。学校在三年级前不留作业，但家长在晚上为其安排了书法、练琴、做算术题等任务，孩子每天晚上10点睡，早上6点50分起床，睡不足9小时。

去年新华社记者利用网络平台进行的“中小学生学习睡眠时长调查”显示：77.19%的受访小学生家长反映，孩子每天睡眠不足9小时；72.34%的受访初中生家长称，孩子每天睡眠不足8小时；62.5%的受访高中生家长表示，孩子每天睡眠不足7小时。“学生熬夜睡不够，第二天上课昏昏沉沉，学习效率低，晚上再加班加点补救，容易陷入恶性循环。”北京第五实验学校校长阮守华说，学校颁布“睡眠令”前，一半以上的初中孩子睡不够，高中生比初中生更缺觉。

睡眠是健康的“第一道防线”。山西省儿童医院博士生导师燕美琴表示，学生每天进行七八小时脑力劳动，睡好、睡饱至关重要。睡眠不足会直接导致注意力下降、记忆力减弱、情绪波动，既降低学习效率，也影响身体发育。

### 谁“偷走”了孩子的睡眠？

多位受访者认为，“双减”政策总体遏制了学生课业负担的无序增长，但仍有多重因素让孩子的睡眠时长难以保障。

评价“指挥棒”之下，隐性负担依旧存在。西南大学教育学部教授李玲表示，升学选拔仍以分数为主，学校担心质量排名，家长害怕孩子“掉队”，校外培训时不时放大焦虑，最终使作业、刷题、补课以更隐蔽的方式回流。

记者调研发现，部分学校打着“培养拔尖创新人才”名号设立重点班，实则“掐尖”频繁“筛选”学生，班内孩子奋力“保位”，班外学生使劲“够高”，晚上加班加点，睡眠时间被挤压。

中部某县一名初中生家长说，很多时候七八门课都有作业，虽然每科都不多，但加起来总量不少。除了书面作业，还有需要背诵的，需要录视频的，有时还有需要动手的。

部分家长“担心孩子累，又怕孩子学不会”，陷入“怕别人学而我未学”的“囚徒困境”。北方某市一所中学负责人告诉记者，有的家长希望老师多布置作业，有的家长甚至向学校施压，要求晚自习“必须上到九点半，不然会被其他学校超过”。

家长给孩子报辅导班、自行布置作业，仍相当普遍。重庆市一所中学教师说，学校有晚自习，初一、初二到晚上8点50分，初三到晚上9点30分。“晚自习绝大部分时间让孩子做作业，还有不少部分是老师讲解。有的家长会申请让孩子不上学校的晚自习，去外面补课。一半半初中生周末会在校外机构补课。”

电子产品也在“偷走”学生的睡眠时间。记者调查发现，大部分中小学生学习都会给孩子配手机或电话手表。部分小学生用长辈身份信息注册账号，刷短视频到凌晨。西南地区一位中学老师说，有学生上课老是没精神，后来了解到，他通过攒生活费，背着父母买二手手机熬夜玩。

多位受访家长坦言，如果不给孩子手机，担心孩子不了解网络话题，与同伴缺乏“共同语言”；如果孩子玩手机，又怕影响学习和睡眠。

“还有不少家长自己就喜欢熬夜刷手机、看电视，未能营造良好的家庭作息氛围。”重庆市沙坪坝区中小学卫生保健所心理科科长王艳说，此外，亲子关系紧张、考试压力、家长期望传导，都会影响孩子休息，有的孩子即便上床也难以获得高质量睡眠。

### 让孩子“睡个好觉”

让学生睡好觉，表面上是学生时间管理问题，实质上关乎全社会教育价值观的重塑。

今年1月，教育部等多部门联合印发实施细则，将睡眠管理纳入学校考核。新学期以来，各地纷纷推动“健康第一”教育理念落地，把睡眠和体育运动等放在孩子成长的重要位置。

北京第五实验学校从源头严控作业总量，探索根据学生学情分层布置作业，并推动课堂教学质量提升；山西忻州市忻府区旭来街学校在宿舍安装音响，午休和晚上睡前播放舒缓音乐，帮孩子们静心入眠；重庆市巴南区鱼洞第二小学推迟早上上课时间，加强午休服务，保障体育运动时长……

李玲建议，以教联体为载体建立睡眠协同机制。由教育部门牵头，联动学校、家庭、社区、卫健、网信等多方，形成统一的睡眠管理清单和责任链条。学校侧重课堂提质和作业统筹，家长侧重家庭节律管理和理性预期，社区侧重晚间环境治理，真正把“各管一段”变成“共同守护”。

北京师范大学儿童家庭教育研究中心主任边玉芳认为，家庭、学校都要确立“健康第一”原则，充分认识到充足睡眠是守护孩子身心健康的重中之重，杜绝以透支健康为代价的竞争性教育。尤其要严格管理孩子晚上使用手机时长，避免将手机当作“电子保姆”。

新华社北京3月21日电 记者 赵旭 李紫薇 周思宇

# 世界睡眠日：让“睡个好觉”不是难题

夜深了，有人还在刷着短视频“舍不得睡”；凌晨三点，有人盯着天花板，数到第一千只羊依然清醒——“睡个好觉”，这件本应自然而然的事，正在成为越来越多的人的“奢侈品”。

3月21日是世界睡眠日，今年我国的主题是“优质睡眠 美好生活”。何为“优质睡眠”？如何“睡个好觉”？记者采访了相关专家。

### 识别睡眠障碍 把握就医时机

睡眠问题并非千篇一律。北京大学第六医院睡眠医学科主任孙伟介绍，常见的睡眠困扰可分为三大类：“睡不着”“睡不好”“睡不醒”，每一类背后都可能隐藏着不同的健康隐患。

“睡不着”主要表现为入睡困难，包括失眠障碍、不安腿综合征等；“睡不好”表现为睡眠质量低下，包括睡眠呼吸暂停、快速眼动睡眠行为障碍等；“睡不醒”表现为嗜睡、不可控制地进入睡眠，包括发作性睡病、周期性嗜睡等。

相关研究显示，全球30%至50%的人口受到失眠症状困扰，5%至10%的人口患有失眠障碍。

北京大学第六医院睡眠医学科副主任范滕滕提示，如果睡眠障碍每周出现三天以上，持续三周以上，严重影响工作、生活和学习，建议到专业的睡眠门诊咨询。此外，如出现打鼾、鼾声响亮且不规律，或者伴有夜间憋醒现象，需警惕阻塞性睡眠呼吸暂停，建议及时就医。

他介绍，可以通过多导睡眠监测诊断多种睡眠障碍，目前的治疗方法除药物治疗外，还有重复经颅磁刺激治疗等物理治疗方法，以及心理行为治疗、中医治疗等，帮助患者“睡个好觉”。

### 破除睡眠误区 识别优质睡眠

什么是优质睡眠？有人认为，“一夜无梦才是高质量睡眠”。对此，孙伟解释，做梦是正常的生理现象，具有记忆巩固、情绪调节、认知整合等积极作用。而真正损害睡眠质量的，是频繁的梦魇。普通梦境无需担忧，但如果频繁被噩梦惊醒并影响到白天状态，建议及时寻求专业帮助。

随着智能手表和睡眠手环普及，越来越多人开始关注自己的深度睡眠数据，甚至因数据不理想而产生焦虑。

“成年人的深睡眠占整夜睡眠比例的13%至23%即为正常。”孙伟说，随着年龄增长，深睡眠比例逐渐减少，是正常生理变化，不必过分担忧。

他表示，判断睡眠质量最好的标准是白天的精神状态，“如果日间功能正常，那么睡眠就是优质的睡眠”。

科学助眠有方 从今晚开始改变

面对睡眠困扰，除了寻求专业医疗帮助，日常生活中也有许多科学方法可以帮助提升睡眠质量。

“我们可以用‘上下不动静’五字诀来提升睡眠质量。”北京大学第六医院睡眠医学科主治医师马湘雲介绍，“上”指晚上按时上床；“下”指早晨按时起床；“不”指不补觉、不赖床；“动”指每天进行1小时左右的有氧运动，但睡前3小时内不建议剧烈运动；“静”指通过冥想、正念等方式静心。

此外，专家建议，不要使用酒精等帮助睡眠；限制咖啡、茶等兴奋性饮料的摄入；白天避免长时间卧床或睡眠，午睡时间应控制在30分钟以内。

国家卫生健康委要求，每个地市至少有一家医院提供睡眠门诊服务；人社部设立“睡眠健康管理师”新工种；多地建设睡眠医学中心，加强睡眠相关疾病的诊治……从国家到地方，更多力量让“睡个好觉”不再是难题。

在今晚开始，放下手机，调整呼吸，给自己一个真正放松的夜晚。

新华社北京3月21日电 记者 徐鹏航