解决双职工家庭托育痛点：

让三岁以下孩子“有地儿托”“托得好”

中青报·中青网记者 刘昶荣

家住哈尔滨市平房区的刘莹是两个孩子的妈妈，大宝上了高中，二宝刚两岁。刘莹和丈夫都有工作，平时没时间带孩子。生大宝时，刘莹夫妻二人的父母都年轻，带娃不是什么难题，二宝出生后，父母年纪大了，带孩子有些吃力。谁来带孩子成了这个双职工家庭的一大烦恼。

听说家附近的哈尔滨平房区普惠托育服务中心招收0-3岁的孩子，5月14日，刘莹前去参观。看到每个宝宝都有固定的午睡小床，房间和走廊的墙上贴了防撞软包，刘莹很满意，打算把二宝送到这里托育。

平房区普惠托育服务中心是哈尔滨市发挥政府主导作用建设的公办民营托育机构，共有托位150个，中央预算内投资1480万元，地方财政匹配资金370万元。哈尔滨是全国首批婴幼儿照护服务示范城市和首批“中央财政支持普惠托育服务发展示范项目”城市之一，5月15日，2025年国际家庭日主题宣传活动暨全国托育服务宣传月启动仪式在哈尔滨举行，2025-2027年全国托育服务质量提升行动也于当天启动。

5月14日上午，哈尔滨锅炉幼儿园内，孩子们用脚丫在纸上“作画”。 中青报·中青网记者 刘昶荣/摄

每千人口托位数4.5个，缓解带娃焦虑

2021年，我国将2025年实现每千人口拥有3岁以下婴幼儿托位数达到4.5个写入“十四五”规划纲要，各地托育工作发展按下了加速键。

哈尔滨市卫生健康委人口家庭处一级调研员于杰介绍，完善普惠托育服务体系连续3年写入市委全会报告、市政府工作报告，同时把托育服务指标完成情况作为考核各区、县、市党政领导的重要指标。

在中央财政支持普惠托育服务示范项目2.6亿元资金支持下，哈尔滨市共建设了公办托育机构11个，平房区普惠托育服务中心是其中一个。此外，还支持9个幼儿园增加托育服务。在多项政策支持下，哈尔滨累计增加托位2168个。

5月14日早晨，宋景慧把孩子送到哈尔滨锅炉幼儿园后，就去上班了。宋景慧夫妇也是双职工，在孩子没有送到托班之前，宋景慧请家庭服务员带孩子，每个月要花4500元。2024年，宋景慧把孩子送到了哈尔滨锅炉幼儿园托育中心的托大班，每个月只需要花858元。

据哈尔滨市人民政府党组成员、副市长杨慧介绍，该市2024年出生人口比上年增长15%。

黑龙江省是全国较早进入低生育水平的省份之一，也更加积极地采取措施应对人口变化、完善生育支持政策。据了解，实施中央预算内投资托育服务建设项目以来，黑龙江省建设公办和普惠托育机构项目67个，总投资6.3亿元。

今年是“十四五”规划的收官之年，黑龙江省卫生健康委人口家庭处处长王刚表示，随着今年省内托育工作的快速推进，对实现每千人口4.5个托位数的目标充满信心。

2025年全国两会的政府工作报告明确，大力发展托幼一体服务，增加普惠托育服务供给。国家卫生健康委将“每千人口3岁以下婴幼儿托位数达到4.5个，全国新增普惠性托位66万个”列入2025年全国卫生健康系统为民服务实事项目。

国家卫生健康委副主任郭燕红在启动仪式的视频致辞中表示，全国托育服务宣传月活动，旨在通过普及托育政策和科学育儿知识，推动增加普通托育服务供给，扩大托育服务影响力和覆盖面，让老百姓了解托育、认可托育、信任托育。

持续3年的全国托育服务质量提升行动，围绕机构管理、规范服务、医育结合、人才建设、综合监管、社会宣传等各个方面，着力提升托育服务的安全性和规范性，努力满足婴幼儿家庭“放心托”的需求。

医育结合，让婴幼儿家庭“放心托”

在哈尔滨市第二医院康复病区的对面，是该医院建立的康复托育中心，占地500平方米，规划托位20个。今年4月投入运营以来，该托育中心一共接收了8个孩子，其中5个是有孤独症、脑瘫等疾病的特殊孩子，3个是医院职工的孩子。

哈尔滨市第二医院的康复托育中心配有儿科医师、康复医师、康复治疗师以及专业康复设备，该医院康复科主任王立萍介绍，康复托育中心的成立解决了孤独症、脑瘫等特殊孩子无处托的困境，“相当于孩子在这儿治疗的同时，我们还管他的生活，家长可以放心去工作”。

哈尔滨市第二医院的康复托育中心是黑龙江省“医育结合”开展托育工作的一个缩影。黑龙江省发挥卫生健康部门资源优势，组织妇保院、疾控中心、社区卫生服务中心、乡镇卫生院与托育机构签订“医育共同体”561个，并组织600名托育保育员到医疗机构培训，保障婴幼儿健康成长。

5月14日，哈尔滨市家庭托育点和托育机构保育员小儿推拿培训班正在平房区普惠托育服务中心开展。周玉萍是这个班的学员，也是这个家庭托育点的负责人。她告诉记者，掌握小儿推拿知识很有必要，北方地区孩子比较容易发生上呼吸道感染，感染后的孩子康复期排痰可能会比较困难，这个时候小儿推拿就很有帮助。

关于近年来的托育工作，国家卫生健康委牵头制定了一系列标准规范和支持政策，会同国家发展改革委安排中央预算内投资35.2亿元支持托育服务设施建设，会同财政部投入30亿元支持30个城市实施普惠托育服务发展项目。

山东省深化医育结合，构建市、县、乡三级托育服务指导体系，配备健康管理员427名，遴选150名儿童康复、中医保健等专家定期分片巡回指导。14家医疗机构发挥专业特长开设发育迟缓婴幼儿托班，提供早期康复照护。目前，已有700多个婴幼儿受益，努力做到普惠托育服务“一个不能少”。

深圳市托育综合服务中心也是医育融合的典范，该中心由罗湖区妇幼保健院负责运营和管理，将优质的儿科资源下沉到托育中心，从根本上保障了婴幼儿的健康成长。南京市妇幼保健院依托自身儿保专科优势，开办“示范托儿所”，积极申报并获批南京市托育综合服务中心，全方位护航婴幼儿成长。

“发展托育服务，安全优质是最核心、最根本的要求。”国家卫生健康委人口家庭司司长王海东说。各地卫健部门也在发挥卫生资源优势，让家长们托得放心。

当AI成了升级版“树洞”，和真人互动价值在哪

实习生 温 珵
中青报·中青网记者 刘昶荣
见习记者 戴 纳

图片由AI生成

晚上10点，高二学生杜嘉鸣下了晚自习回到家，打开手机，在对话框内输入：“今天模拟考成绩出了，比我预期的差，好难受。”几秒钟后，对方发来消息：“没考好心里肯定不好受，别给自己太大压力啦。一次考试说明不了什么的。可以和我说说，是哪科没考好，哪里出问题了吗？”

杜嘉鸣并非在向自己的好朋友倾诉，而是在和AI对话。他告诉中青报·中青网记者，今年寒假期间，他开始尝试和AI交流，最初主要使用AI搜索信息，与AI探讨一些感兴趣的话题。后来他慢慢发现，当他表达出消极情绪的时候，AI能给出积极的回应，给他勇气去接受和面对生活中的挑战。

近期，在国家卫生健康委召开的新闻发布会上，北京大学第六医院临床心理科、临床心理中心主任黄薛冰在回答中青报·中青网记者提问时说，青少年是数字世界的“原住民”，他们对这种交互式的AI交流方式接受得快。她认为孩子们和AI的互动可以作为小小的补充，但不能取代和真人的互动。

北京师范大学心理学部副教授曾祥龙团队正在做“情绪支持AI”的建设和研究，他表示，AI未来一定会更多地渗透到人类生活的方方面面，“我们需要主动地应对，在技术上，让AI更加安全、更加积极，使AI能够帮助青少年健康成长”。

他们需要及时陪伴、私密“树洞”、不说教的朋友

和杜嘉鸣相似，“24小时待机”的AI软件成了初三学生郭甜的情绪“树洞”。有一次，郭甜和父母发生了小争执，躺在床上翻来覆去睡不着，她第一次打开了AI聊天框，把所有委屈和困惑发过去。“我知道向AI倾诉肯定不如跟真人倾诉更有效，但这种没有负担的倾诉确实能让我快速地静下来。说说总比憋着好。”

据受访青少年反馈，及时倾诉的需求往往受限于现实中的多重因素，学业压力、社交节奏、家庭沟通壁垒，甚至深夜独处时的孤独感，都可能让他们陷入“无人可诉”的境地。AI“24小时待机”的特性恰好填补了这一空缺。

作为心理健康的长期研究者，曾祥龙理解青少年将AI作为心理“树洞”的现象。他认为，把AI当“树洞”，本质上是青少年满足自身情绪调节和情感需求的方式，他们希望倾诉、宣泄，被理解，孤单的时候想要有人陪伴。

同时，曾祥龙表示，把AI当作“树洞”，意味着需要安全、私密的表达。“对于青少年而言，这个时期往往对外界评价很敏感，有些想法不想让别人知道，就会希望有‘树洞’的存在。AI不会随便评价使用者，很多时候反馈还很积极，很好地满足了匿名性、隐私性和不被评价的需求。”

上小学五年级的徐檬告诉中青报·中青网记者，她之所以跟AI倾诉，就是因为不想秘密被别人知道。此前，她有几次向朋友倾诉，但朋友没有帮她保守秘密。对于自己的一些隐秘想法，是否要和朋友或家长聊聊，她也感到纠结，担心会被对方批评。寻找一个不会“说教”的倾诉对象，实现没有负担的倾诉，成了她找AI聊一聊的目的。

在朋友面前一直保持乐观开朗形象的高一学生陆小辰，也有自己的烦恼需要倾诉，但他不愿意把身边的朋友当作垃圾桶。在班级里，他是大家公认的“开心果”，总能逗笑周围的人。可没人知道，他也会在深夜因为学业压力、人际关系甚至家庭矛盾辗转难眠。之所以选择与AI聊天，是因为他害怕自己的负面情绪会破坏朋友眼中自己的“完美形象”。

和真人互动有助于青少年跳出自我视角

曾祥龙表示，以前，类似于“树洞”功能的沟通方式有写信给陌生笔友、在社交平台上开小号，甚至找宠物倾诉。“这些心理需求，总需要有一个载体或形式。不得不说，AI确实把‘树洞’进行了升级。”

但他同时表示，要警惕过度依赖AI而影响现实生活中的社交。团队研究“AI依赖”发现，人们对AI逐渐从“工具性依赖”发展出“情感性依赖”。有参与者反馈，当习惯和AI对话时，会对与人类对话有些不耐烦，因为AI的回答永远非常及时，而人类需要等待回复。

“如果把情感都寄托在AI上，有时候也不利于发展现实中的人际关系。”曾祥龙解释，AI太过致力于“为人类服务”，而人与人之间的关系是两个主体的交流，相互之间是平等的、有各自需要的，甚至很可能会发生冲突。人类和AI交流时不会遇到这些情况，久而久之，特别是对青少年而言，他们处理人际关系的能力有可能下降。

黄薛冰也表示，在青少年的成长中，“社会化”是很重要的过程。所谓社会化，是指我们和别人交流，接受别人的评价和反馈，进而调整自我的认知和行为。“所以跟真人交流，虽然有一些评价会让人觉得有压力，但是，这样的评价有助于青少年跳出自我的视角，调整自己。”

黄薛冰进一步解释，在与人交流时，我们学习从表情和动作去识别他人的情感，模仿别人如何表达情感，比如恰当的社交距离、眼神接触，这些都是在现实社交中不断习得的。“如果一味地和AI交流，就丧失了学习的机会，孩子们就不容易去把握社交的界限，逐渐会变得情感平淡、疏离，好像机器人一样。”

另一方面，曾祥龙指出，目前的AI虽然在共情等能力上有了很大的进步，但毕竟不是真人，很多时候，AI面对复杂的问题，能否给出恰当的回应和正确的建议，值得商榷。

曾祥龙团队正在搭建用于心理咨询的对话式AI，他介绍，技术上，仍需要时间反复测试AI，是否能够识别出一些危险信息，能否正确地记录、整合、提取长期对话得到的信息。

AI未来一定会渗透到人类生活的方方面面。对此，曾祥龙认为，可以考虑由学校方引入、采购一些陪伴式AI，保证它的质量是可靠的。家校一体更加系统地守护孩子的心理健康。但他同时提出，在技术上，如何让AI更加安全、更加积极，也是需要持续重视的问题。

此外，曾祥龙强调，要引导青少年和同辈、老师、家长等沟通，一起解决生活和情绪问题，“尤其要让孩子明白，AI目前是有很多局限的，重要的事情还是要找家长、老师、朋友等可以信赖的真人倾诉，这样更加安全、可靠”。

陆小辰告诉记者，他也清楚AI只是工具，但他暂时还不想放弃这个“树洞”。至少在AI这里，他可以坦露自己的脆弱。只是他隐隐意识到，或许某一天，他需要鼓起勇气，对现实中的某个人说一句：“其实……我有点不开心。”

（为保护受访者隐私，杜嘉鸣、郭甜、徐檬、陆小辰均为化名）

气温升高易烦躁，这些护“心”之法请收好

中青报·中青网记者 刘昶荣

“小满时节，气温升高，易使人心情烦躁、焦虑，需注意养心安神，调节情志。”5月20日，在国家卫生健康委召开的时令节气与健康（小满）发布会上，国家卫生健康委新闻发言人杨金瑞说。

记者从发布会上获悉，目前，31个省（区、市）已开通运行“12356”心理援助热线，为群众提供方便可及、优质高效的心理咨询、心理疏导、心理危机干预等服务，杨金瑞说：“欢迎大家按需拨打。”

5月21日是小满节气，气温升高之后，如果工作忙碌、压力大，人们很容易出现失眠、多梦等睡眠问题。对此，中国中医科学院望京医院主任医师袁盈解释说，中医认为，平息亢奋的阳气和滋补耗损的阴津是保证睡眠质量的两个重要方面。因此，要保持心情舒畅，选择一些舒缓的运动，规律作息，以调养心神。

对于入睡困难、焦躁不安的情况，袁盈推荐按摩百会穴，“中指第一指关节弯曲后，用指尖把力量压在百会穴，由轻到重按压，然后你的精神、意识都集中在指尖，感受指尖的力量往下压”。

还可以用双手的拇指指腹，按压风池穴，力度也由轻到重，逐渐按压。再接下来，用食指的指腹，按压肩井穴，力度同样由轻到重。每个穴位可以按压1分钟左右。“这一组穴位按揉下来，就可以让你的肌肉逐渐放松，心神也逐渐安定。”袁盈说。

袁盈补充说，如果感到心烦意乱，常常有口舌生疮，小便色黄，往往心火肝火比较旺，这样的人常常会在凌晨三四点钟早醒，可以用淡竹叶10克、莲子心3克、炒酸枣仁15克，煮水代茶饮，以清心安神。

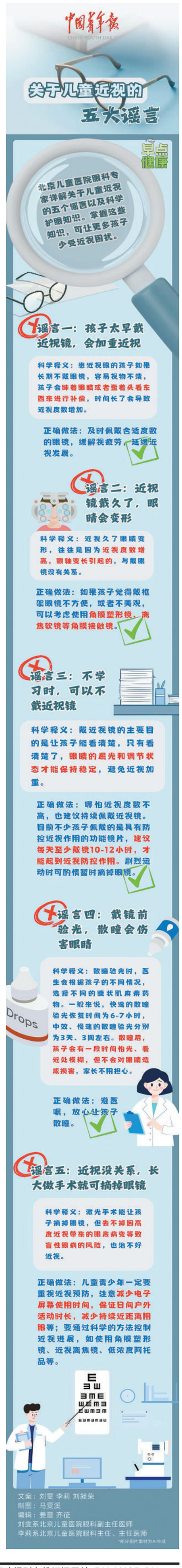
近年来，孩子的心理健康问题很受社会关注，特别是学习差、学习困难，甚至不愿意上学的孩子，更容易引起家长的焦虑。北京儿童医院主任医师吴迪在发布会上解释说，孩子学习困难，可能的确存在阅读、书写、运算等方面的学习障碍，也可能是学习方法不当，此外，还有可能是情绪问题，焦虑、抑郁等负面情绪可能会影响、分散注意力，降低学习的动力。

值得注意的是，家长过度施压，也有可能影响孩子的学习状态。

吴迪建议，家长要营造温馨和谐的家庭氛围，给孩子足够的安全感，建立平等的沟通模式，尊重孩子的想法，不轻易批评与指责。此外，家长还可以寻求专业帮助，评估孩子是否存在学习障碍或者心理问题，及时引导与支持。

民间素有“小满不吃生冷”的说法，袁盈解释说，这是因为小满节气，阳气处于升散状态，易损易耗。加上入夏以后雨水渐多，湿度增加，湿是阴邪，也容易损伤阳气，这个时候如果进食很多寒凉的食物，就会损伤脾阳，导致脾胃运化功能失常，出现腹痛、腹泻、饮食功能不好、食欲不振等症状，特别是老人、儿童和体质虚弱者，更应该注意。

袁盈建议，小满节气可以多吃苦菜、苦瓜、苦菊这一类清热解暑的应季蔬菜。平时容易上火的人群，可以多吃一些养阴润燥的食材，比如冬瓜、西瓜、荸荠、藕、绿豆、菊花、银耳汤等。



社址：北京海运仓2号 邮政编码：100702 电报挂号：5401 国内统一连续出版物号CN 11—0061 邮发代号1—9 报价：每月33元 零售：每份1.8元 广告许可证：京东工商广登字20170074号 客户订阅电话：11185 中国邮政报刊在线订阅网址：BK.11185.CN