

教室“光环境”有了新国标！

2026年11月1日正式实施

教室灯光不只是亮度，那些看不见的频闪、眩光和光线不均，正悄然影响着学生的视力与学习效率。近日，国家市场监督管理总局（国家标准委）发布强制性国家标准《中小学校教室采光和照明卫生标准》（GB7793-2025）。该标准由国家疾控局组织修订，将于2026年11月1日起正式实施，旨在为全国中小学生构建更加科学、健康、舒适的学习光环境。

新标准三大特色： 更全面、科学、贴合实际

新版《中小学校教室采光和照明卫生标准》在原有基础上进行了系统升级，体现出以下三大特色：

1. **全面性提升** 新增多项关键指标，包括采光均匀度、冬至日满窗日照时间、玻璃透光比、蓝光危害限值及频闪参数等，基本实现对教室光环境各要素的全覆盖。

2. **科学性增强** 不仅优化了适用范围，更贴近当前中小学教育场景，还统一并细化了测量方法，提高了标准的可操作性与执行一致性。

3. **技术包容性更强** 不再限定特定灯具类型，为LED等新型健康照明技术的应用留出空间，鼓励学校在符合标准的前提下灵活选择。

核心要求：从“亮度达标” 到“光质量全提升”

新标准围绕“光健康”理

念，对教室光环境提出更精细的要求。

1. **在新增指标方面** 重点关注光线分布均匀性，避免教室中出现明显明暗差异；设定冬季最低自然光照保障，确保学生在冬至日也能享受到充足的阳光。同时，新增蓝光危害限制和频闪控制指标，从多个维度降低光线对视觉系统的潜在负担。

2. **在优化指标方面** 进一步明确采光方向、窗地面积比等基础参数，细化防眩光措施，规范教室各表面反射比，营造更加舒适的视觉背景。

此外，新标准还对照明色温、显色指数和功率密度作出规定，确保光线柔和自然、色彩真实，并在保证照明质量的前提下实现节能目标。

从灯具选择到日常维护的 全流程管理

为确保上述改造工作如期达标，学校可以从以下环节进行评

估与改进。

1. **严把灯具质量关** 选购符合国家标准、蓝光危害等级为RG0（无危害）的产品，确保色温保持在3300~5300K之间，显色指数不低于80，从源头保障光健康。

2. **规范安装环节** 教室灯具距课桌面的悬挂高度不应低于1.7米，灯管排列宜长轴垂直于黑板；黑板照明灯应安装在距黑板700~1000毫米的位置，距黑板上缘100~200毫米，确保照明效果最优且无眩光干扰。

3. **建立维护机制** 定期对教室灯具进行检测、清洁和及时更换，保障照明设施始终处于良好状态，持续符合标准要求。

改善教室光环境需要政府、学校、家庭和社会共同努力。让我们携手为孩子们打造明亮、舒适、健康的学习空间，守护好每一个孩子的光明未来。

长沙市疾控中心
学校卫生监督部 罗开润

冷or热？ 如何判断宝宝穿暖没

宝宝手脚冰凉，赶紧穿一层！宝宝小脸通红，太热了，赶快脱一件衣服！宝宝的衣服到底够不够，是冷还是热，该怎么判断？其实，判断宝宝是否感到冷，不能仅依赖手脚的温度，因为婴幼儿的血液循环尚未完全发育，手脚偏凉是正常现象，可以参考以下方法：

1. **触摸颈背部** 用手轻轻触摸婴儿的颈背部。温暖干燥说明体温合适；出汗说明穿得过多；发凉说明感到冷。

2. **观察脸色** 脸色红润说明体温正常，脸色苍白或发青可能感到冷。

3. **检查手脚温度** 手脚微凉是正常现象，手脚冰冷可能是穿得不够。

4. **注意婴儿行为** 正常活动说明体温合适，哭闹不安提示可能感到冷或热，嗜睡或活动减少可能是体温过低。

5. **参考室温** 适宜室温为22℃~26℃，可以根据室温调整衣物，避免过多或过少。

滨州医学院烟台附属医院
儿童保健科 孙彩虹

温和戒夜奶， 宝宝睡整觉不是梦

当宝宝的啼哭在午夜准时响起，妈妈们往往会条件反射抱起孩子喂奶。但你是否想过，当宝宝月龄超过生理需求阶段后，频繁夜奶可能会影响母婴健康。

超过生理需求时段的频繁夜奶，易导致妈妈睡眠碎片化，长此以往会导致内分泌紊乱、免疫力下降，甚至诱发产后抑郁；对宝宝来说，夜间唾液分泌减少，奶水残留口腔易引发龋齿，频繁夜醒更会打断深度睡眠，影响生长激素分泌。因此，到了合适的时机，需要戒掉夜奶。

与传统粗暴断夜奶不同，科学戒夜奶的核心是“理解需求”。宝宝夜醒时，家长可先通过轻拍、哼唱等方式观察：若宝宝持续哭闹且有明显觅食反射，可能是真饿了；若只是哼唧翻身，则多为寻求安抚。这种需求筛查能避免将饥饿信号与安全感需求混淆，为温和戒断奠定基础。

一般而言，足月宝宝在4~6个月时，若白天奶量充足、体重增长正常，可尝试戒夜奶，但具体需结合个体发育差异，切勿一刀切。

戒奶初期可从拉长喂奶间隔开始，比如原本每2小时喂一次，逐步延长至3~4小时，让宝宝



胃肠道适应空腹周期；同时减少单次喂奶量，可用温水过渡，降低对奶水的依赖。其次可引入多元安抚方式，例如，让爸爸或其他照顾者参与夜间安抚，通过抱哄、按摩等方式建立新的睡眠联想，减轻宝宝对妈妈乳房的单一依赖。

如果戒夜奶过程中出现反复，这是正常现象，可能因出牙、疫苗接种等身体不适引发。此时切勿焦虑回退到完全喂养，可适当增加安抚频次，待宝宝状态稳定后再循序渐近推进。当宝宝连续多日能自主睡过5~6小时，意味着戒夜奶取得阶段性成功，这个过程有助于宝宝建立自己的睡眠节律，对生长发育是有益的。

湖南中医药大学第一附属医院
儿科护士长 李英

藏在便便里的健康密码 一看就懂！

翻开宝宝尿布的那一刻，像不像拆盲盒？金黄、墨绿、带奶瓣、有黏液……小小的排泄物，却牵动着全家人的心。“这颜色正常吗？”“怎么是这个形状？”“一天拉那么多次要不要紧？”别慌！下面为您解锁宝宝便便里的健康信号，一看就懂！

宝宝的便便“调色盘”

1. **新生儿“墨绿荣耀”** 即胎便，通常在出生后24~48小时内排出，黏稠如柏油，深墨绿色或近黑色，这是因为宝宝在子宫里吞入的羊水、胎毛、胆汁等的混合物，排干净是肠道开始工作的信号，不必担心。

2. **母乳宝宝的“黄金圣斗士”** 通常为金黄色或淡黄色，质地像软膏或带有细小颗粒（奶瓣），有时像芥末黄，略带酸味。这是因为纯母乳喂养的便便水分多、吸收好，每天可能5~8次甚至更多，少数几天一次，只要便便软，宝宝吃睡正常就没有问题。

3. **奶粉宝宝的“成熟派”** 便便为淡黄色、黄棕色或偏绿色，质地接近花生酱或软香蕉，比母乳宝宝的稍干，臭味更明显，通常1~3天1次或一天1~3次。如便便偶尔偏绿，可能是奶粉中铁未完全吸收，只要宝宝状态好，不必紧张。

4. **辅食宝宝的“百变大咖”** 随着食物种类的增加，便便的颜色和质地会逐渐接近成人，臭味也更明显，还可能看到未消化的食物残渣，如玉米粒、胡萝卜、绿叶蔬菜等，这都是正常的，因为宝宝的消化系统还在发育成熟过程中。

便便里的“预警信号”

1. **腹泻** 大便次数明显增多，质地呈水样、蛋花汤样，甚至喷射状，严重时可有黏液、血丝或异常臭味。常见原因包括病毒感染（轮状病毒、诺如病毒最常见）、细菌感染、食物不耐受/过敏、受凉、消化不良等。一旦出现发热、呕吐、精神萎靡、尿量明显减少、哭时泪少、口唇干燥、眼窝凹陷等症状，说明病情严重，须立即就医。

2. **便秘** 大便干硬、粗大，像“羊粪球”或表面有裂痕。宝宝排便时表情痛苦、哭闹、小脸憋红，甚至肛门撑裂出血。排便间隔明显延长。常见原因有水分和膳食纤维不足、奶粉冲调过浓、肠道功能未成熟、环境改变、心理因素（如怕疼憋便）等。如便秘超过3天，同时伴腹胀、呕吐、拒食等症状，应立即就医。

3. **颜色异常** 如大便呈陶土白、灰白色，提示胆汁排泄受阻（如胆道闭锁）；黑色柏油样便提示上消化道出血（如胃、十二指肠出血），但要排除服用铁剂或某些食物；大便带有鲜红色血丝、血块，常见于肛裂、肠道息肉、过敏（如牛奶蛋白过敏致肠炎）、细菌性痢疾等。

4. **性状异常** 便便中有大量奶瓣，提示消化不良；便便中有少量黏液，可能是肠道润滑液，若黏液量多，且持续存在，尤其伴腹泻、腹胀时，提示肠道炎症；若便便中有泡沫，提示糖类消化不良（如乳糖不耐受早期）、受凉或吃入过多空气。

江西省中医院 饶梦婷 许媛