

享健康

开学季,这份健康“锦囊”请收好

王美华

新学期,如何让孩子从“假期模式”切换到“开学模式”?如何帮助孩子以更好的状态迎接新学期?多位专家近日给出建议。

防范3类疾病、做好5项防护

随着托幼机构和中小学迎来开学季,学生聚集增多,传染病传播风险也随之上升。

山东省疾控中心主任医师张丽提醒,开学季学生需重点防范3类传染病:一是呼吸道传染病,如流感、麻疹、风疹、流行性腮腺炎、水痘、百日咳、肺结核和新冠病毒等;二是肠道传染病,主要包括手足口病、诺如病毒和轮状病毒引起的感染性腹泻;三是南方地区儿童还应特别注意蚊媒传播疾病,例如登革热、基孔肯雅热和流行性乙型脑炎等。

如何有效预防上述传染病?

张丽提出5点防护建议:

一是勤洗手。家长要培养孩子饭前、便后、外出回家后用肥皂或洗手液洗手的好习惯,家长也要规范自己的行为,外出后、接触孩子前也要注意洗手。另外,打喷嚏或咳嗽时应使用纸巾遮掩,并及时洗手,避免用手触摸眼、口、鼻。

二是注意居家卫生。居室要经常通风,每天通风两次,每次不少于30分钟;定期对儿童玩具、常用物品进行清洁和消毒,减少病毒和细菌的存活;注意防蚊灭蚊,避免蚊虫滋生;不喝生水,不吃生食,剩菜剩饭需要加热后再食用。

三是保持良好的生活习惯。保证充足睡眠、均衡饮食和适量运动。家长应提前帮助孩子调整作息时间,以便孩子适应开学后的学习和生活节奏。

四是全程、及时接种疫苗。疫苗是预防传染病的有效手段,流感、麻疹、风疹、百日咳、水痘、手足口病等均可通过接种疫苗降低感染风险。

五是要加强对孩子健康的监测。如果孩子出现发热、咳嗽、腹泻、乏力等症状,应居家观察休息,必要时及时就医,避免带病上课。住宿生还应注意不与他人共用个人生活用品,降低交叉感染可能。

开展体育运动,注意“光、视、形”

近年来,我国青少年在生长发育过程中面临多项健康挑战,近视、肥胖、脊柱侧弯及心理问题日益凸显。

“健康有两个要素,一个是身体健康,一个是心理健康。”国家体育总局运动医学研究所主任医师厉彦虎表示,现在很多青

少年有一颗“玻璃心”,就是承受挫折能力比较差,这些需要体育运动来干预。

“体育是最好的锤炼教育、磨炼教育、挫折教育、伤痛教育、成长教育、尊重规则教育。”厉彦虎认为,通过参与体育锻炼、体育比赛,青少年不仅能够强健体魄、享受乐趣,更能在运动中学会坚持、尊重规则、面对成败,从而构建积极健康的心理状态。

厉彦虎表示,青少年进行体育运动应遵循以下原则:

一是全面性原则,鼓励孩子参与多样化的体育项目,包括个人运动、集体运动和娱乐性运动。青少年要避免过早专攻单项体育运动。过早进行专项化训练容易导致“网球肘”“足球踝”等职业性损伤。

二是循序渐进原则,运动强度的提升应逐步进行,这对孩子的骨骼发育、神经发育和内分泌功能都有积极影响。同时应注意室内外结合,长期在室内不见阳光,对孩子的生长发育不利,要保证充足的户外活动时间。

三是局部和整体相结合的原则,避免过多地做局部运动,运动太局限对全身平衡不利。

此外,集体活动非常重要。参与集体活动有助于培养孩子的集体荣誉感、合作精神和社交能力,对其心理健康发展至关重要。

“孩子运动中要注意三个要素,就是‘光、视、形’这三个要素。”厉彦虎介绍——

“光”指每日保证孩子2小时户外活动。阳光照射有助于维生素D合成,对骨骼、肌肉、神经发育等至关重要。

“视”指科学用眼和视力保护。建议课间延长、课时缩短;坚持“20—20—20”原则,即用眼20分钟后远眺20秒;写作业姿势保持“三个一”,即胸离桌一拳、眼离书一尺、手离笔尖一寸。

“形”指保持良好身体形态。应避免久坐、瘫坐等不良姿势,预防脊柱侧弯、颈椎问题及由此引发的健康风险。

识别抑郁情绪,3招平稳过渡

近期,有家长发现,一些孩子出现情绪低落、兴趣减退、易怒、食欲下降和失眠等表现。还有一些孩子因假期生活习惯被打乱,出现了体重增加、近视加重等情况。

“这些症状很可能是由‘开学前心理不



家长带着孩子选购学习辅助书籍。

(新华社发 李志军 摄)

适应’引发的抑郁情绪。”首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华提醒,家长要及时关注、科学应对。

抑郁情绪不同于抑郁症。崔永华介绍,两者持续时间不同,抑郁情绪持续时间是2周以内;抑郁症持续时间是2周以上。两者严重程度不同,抑郁情绪程度相对较轻,一般不会对个体的生活、学习和社会功能造成严重的影响;抑郁症相对较重,会对个体的日常生活、学习和社交产生明显的干扰和损害。两者性质也不同,抑郁情绪没有达到疾病的诊断标准;抑郁症达到了疾病的诊断标准。

如何判断孩子是否出现心理问题?

崔永华表示,可通过两步初步判断:一是观察孩子的言语、情绪和行为是否出现持续一周以上的负性变化;二是通过纵向和横向比较,看是否与以往表现或同龄人存在明显差异。如果这些变化已明显影响孩子的学习、生活和社交功能,就可以初步判断孩子可能出现了心理问题,应寻求专业帮助。

如果孩子出现了抑郁情绪,家长该如何帮助他们进行调节?

崔永华给出了3项建议——

一是教孩子学会接纳和表达情绪。家长应首先保持自身情绪稳定,可以通过情绪卡片、绘画、角色扮演或者写心情日记等方式,教孩子学会识别和接纳自己的情绪、学会表达情绪。

二是做好开学前的准备。建议至少提前一周按照学校作息规律来调整生物钟;每天保证40分钟左右的户外活动,帮孩子尽快恢复状态;每天完成一个小的学习目标,有助于找回学习状态。

三是要教孩子学会管理学习压力。具体方法包括:与孩子共同制定学习计划,按任务重要性排序;将大目标拆分为可完成的小目标,逐步推进以提升信心;采用“番茄时钟法”,学习25分钟、休息5分钟,实现劳逸结合。

崔永华强调,若孩子相关症状持续时间长、程度严重,已符合抑郁症表现,家长应及时带孩子前往专业医疗机构进行评估和干预。(据《人民日报海外版》)

请本版作者与本报联系,以便略奉薄酬

生活与法

9月新规,一起来看!

新华社记者 齐琪



新华社发 朱慧卿作

免费学前教育今年秋季学期起逐步推进;新增掌上12333App等方式申请领取养老金;符合条件的个人消费贷款可享贴息……9月新规,一起来看!

免费学前教育今年秋季学期起逐步推进

《关于逐步推行免费学前教育的意见》明确,从2025年秋季学期起,免除公办幼儿园学前一年在园儿童保育教育费。根据意见,对在教育部门批准设立的民办幼儿园就读的适龄儿童,参照当地同类型公办幼儿园免除水平,相应减免保育教育费。民办幼儿园保育教育费高出免除水平的部分,幼儿园可以按规定继续在园儿童家庭收取。

个人养老金领取情形和申请渠道更丰富

《关于领取个人养老金有关问题的通知》9月1日起实施。通知新增3种个人养老金领取情形。同时,在此前通过个人养老金资金账户开户银行申请领取的基础上,增加国家社会保险公共服

务平台、电子社保卡、掌上12333App等全国统一线上服务入口,参加人当前基本养老保险关系所在地社会保险经办机构2类申请渠道。

符合条件的个人消费贷款可享贴息

《个人消费贷款财政贴息政策实施方案》提出,2025年9月1日至2026年8月31日期间,居民个人使用贷款经办机构发放的个人消费贷款(不含信用卡业务)中实际用于消费,且贷款经办机构可通过贷款发放账户等识别借款人相关消费交易信息的部分,可按规定享受贴息政策。贴息范围包括单笔5万元以下消费,以及单笔5万元及以上的家用汽车、养老生育、教育培训、文化旅游、家居家装、电子产品、健康医疗等重点领域消费。

电动自行车最高设计车速不得超过25km/h

新版强制性国家标准《电动自行车安全技术规范》9月1日起实施。新国

标规定,具有电驱动功能的电动自行车最高设计车速不得超过25km/h,超过25km/h时电动机应停止提供动力输出;电动自行车使用的塑料的总质量不应超过整车质量的5.5%。同时,新国标从电池组、控制器、限速器三个方面提出防篡改要求。

过道等非居住空间不得单独出租用于居住

《住房租赁条例》9月15日起施行。条例规定,用于出租的住房应当符合建筑、消防等相关规定和强制性标准,不得危及人身安全和健康;厨房、卫生间、阳台、过道、地下储藏室、车库等非居住空间不得单独出租用于居住;租赁住房单间租住人数上限和人均最低租住面积应当符合设区的市级以上地方人民政府规定的标准。

规范人工智能生成合成内容标识

《人工智能生成合成内容标识办法》9月1日起施行。办法聚焦人工智能“生成合成内容标识”关键点,通过标识提醒用户辨别虚假信息,明确相关服务主体的标识责任义务,规范内容制作、传播各环节标识行为。办法提出,任何组织和个人不得恶意删除、篡改、伪造、隐匿办法规定的生成合成内容标识。

加大对农村公路超限运输行为治理力度

《农村公路条例》9月15日起施行。条例规定,县级人民政府交通运输主管部门应当依法采取有效措施,加大对农村公路超限运输行为的治理力度,防止超限运输车辆违法在农村公路上行驶。农村公路的日常养护可以通过政府购买服务等方式吸纳沿线农村居民参与,保洁、绿化等相关工作可以由农村居民或者家庭承包。(新华社北京8月29日电)

保健食品管理新标准拟于近期发布

新华社北京8月29日电(记者赵文君)记者8月29日从市场监管总局举行的食品安全专题新闻发布会上获悉,国家卫生健康委同市场监管总局修订了《食品安全国家标准 保健食品良好生产规范》,拟于近期发布。

据介绍,新标准旨在进一步强化保健食品管理,主要从保障消费者健康、促进产业发展指导监管实践等方面完善了指标设置和管理规定等内容。

在保障消费者健康方面,新标准对原料和生产过程管理等都提出了更高要求。例如,在原料管理方面,针对非纯化的发酵产物原料可能带来的食品安全风险,增加了索取此类原料菌株或菌种鉴定、遗传稳定性、安全性等证明材料或报告的要求,并要求企业如果自行生产此类原料,应建立生产管理体系,确保使用原料的安全性和功效。

在促进产业发展方面,新标准强调企业要落实主体责任,建立健全全链条食品安全管理责任体系和制度,提升企业管理水平。例如,要求企业开展生产过程验证,从而确保生产工艺、操作规程达到预期效果,并明确企业应根据产品质量安全控制要求及作业区清洁程度验证情况,确定生产环境指标的合理监控频次,以保证生产环境能够持续满足标准要求。

在指导监管实践方面,新标准作为强制性食品安全国家标准,为监管工作提供了更为明确、细化的执法依据,在原料、辅料、包装材料、生产工艺等技术要求方面,与保健食品注册及备案管理要求紧密衔接,增加了保健食品管理的综合效力。

新研究:多食超加工食品对男性生育能力有害

新华社巴黎8月28日电(记者罗毓)法国国家科学研究中心参与的一项新研究表明,在热量摄入相同的情况下,富含超加工食品的饮食不仅不利于体重管理,还会对男性生殖功能产生负面影响。研究成果已于8月28日发表在美国《细胞—代谢》月刊上。

超加工食品指经过一系列复杂的工业加工制作,添加香料、色素、增味剂、乳化剂等多种食品添加剂,普遍含有高糖、高盐、高脂肪、低蛋白、低膳食纤维、低微量营养素的食品,如糖果、饼干、冰淇淋、薯条和含糖饮料等。

为探究超加工食品对健康的影响,研究人员让43名年龄在20至35岁之间、身体健康的男性接受了两种热量相同的饮食方案。在方案一中,77%的热量来自超加工食品(如牛肉汉堡、奶油培根意面等);而在方案二中,66%的热量来自未经工业加工的食品(如水果、蔬菜、谷物等)。

参与者先遵循其中一种饮食方案三周,然后恢复三个月的日常饮食,之后再遵循三周的另一饮食方案。研究人员对他们定期抽血、进行精液分析以及体重等检测。

结果显示,富含超加工食品的饮食方案使大多数参与者的促卵泡激素(刺激精子生成的激素)和睾酮(男性生育能力关键激素)水平下降。研究还观察到精子运动能力下降的趋势。法国国家科学研究中心代谢表现遗传学研究生主任罗曼·巴雷斯说,由于女性卵细胞采集更为复杂,该研究未涉及女性,但“观察到的效应很可能并非男性独有”。

火星地幔中新发现揭示早期撞击史

新华社洛杉矶8月29日电(记者谭晶晶)一项新发布的研究显示,火星地幔中散布着大量巨型物质团块,被认为是约45亿年前天体撞击火星后残留的碎片。这一发现为了解火星内部结构及早期演化提供了重要线索。

英国帝国理工学院等机构的研究人员分析了美国航天局“洞察”号火星探测器在2018年至2022年执行火星探索任务期间收集的火星震数据,并利用震波在不同物质中传播方式的差异推测火星内部构造。此前,研究团队已借助这种方法测算了火星地壳、地幔和地核的大小、深度与成分。

结果显示,火星地幔中散布的巨型物质团块直径可达4公里。这些团块很可能源自火星早期遭受的大规模天体撞击。撞击释放的巨大能量让地壳和地幔被大面积破坏,形成岩浆海,并将部分撞击体和火星自身碎片推入地幔深处。与地球不同,火星缺乏板块构造活动,其内部物质循环缓慢,因此这些结构得以保存至今。

论文主要作者、帝国理工学院研究人员康斯坦丁诺斯·哈拉兰布斯表示,团队从未以如此清晰、细致的方式观察过一颗行星的内部构造。在火星地幔中发现的这些古老物质团块表明,火星内部构造在数十亿年间演化极为缓慢。

研究人员指出,这一发现不仅有助于了解火星的地质历史,也为探索金星、水星等同样缺乏板块构造活动的类地行星的内部结构提供了借鉴。

“洞察”号于2018年5月发射升空并于当年11月在火星艾利希平原成功着陆。其主要任务是了解火星的内部结构,探究火星震和火星内核等。“洞察”号任务于2022年12月结束。据美国航天局介绍,“洞察”号服役期间,其搭载的测量仪共记录到1300多次火星地震。相关研究已发表在美国《科学》杂志上。

丈夫巨额打赏妻子能要回吗

【案情】马某与庄某是一对夫妻。一次,马某发现丈夫庄某向一位主播陈某打赏了巨额钱款。马某进一步调查后发现,丈夫和陈某加了微信,两人有不少暧昧对话。9个月里,打赏总计20余万元。

2023年5月,马某与庄某办理了离婚。此后,马某将陈某诉至法院,并追加庄某为第三人。她提出,庄某未经原告同意,在婚姻关系存续期间,私自赠予他人大额财产,该行为违反公序良俗,依法应认定为无效。

法院经审理查明,陈某与庄某添加微信后,在聊天中多次提及暧昧话语,还向庄某发送自己的私密照片、视频等,庄某也通过微信向陈某转账“5200”等带有特殊意义的金额。法院认为,陈某的行为已经明显超出正常网络直播行为的范畴,违背了公序良俗。因此,扣除一些合理的支付金额和平台的服务费,被告被打赏和转账的行为应认定为无效。

【说法】民法典规定,违背公序良俗的民事法律行为无效。法官介绍,正常的网络娱乐直播为观看者提供了一定的欣赏价值,应认定双方建立了正常的网络服务合同。但是,如果有证据证明主播存在低俗诱导,或双方存在不正当关系等违反公序良俗的行为,打赏就可能被判定为无效,而主播的收益也可能被要求返还。

法官介绍,对于夫妻间因此产生的纠纷争议,法律也有规定。民法典婚姻家庭编司法解释(二)规定,夫妻一方未经另一方同意,在网络直播平台用夫妻共同财产打赏,数额明显超出其家庭一般消费水平,严重损害夫妻共同财产利益的,可以认定为民法典第一千零六十六条和第一千零九十二条规定的“挥霍”。此时,另一方请求在夫妻关系存续期间分割夫妻共同财产,或者在离婚分割夫妻共同财产时请求对打赏一方少分或者不分的,人民法院应予支持。

直播打赏是鼓励作者创作优质内容的好方法。网友们要理性消费,共同让各类直播乱象存在的空间越来越小。(据《人民日报》)