

# 强意志 健身心

## ——各方专家为提升青少年健康素质建言献策

据新华社(王镜宇 孙远杭)“我们实验室发现,上完体育课之后再上数学课,创新性思维的发展至少能提高50%,问题解决能力至少能提高80%。那么,是不是能够把体育课放在数学课前面?放在作文课前面?”

14日,在国家体育总局举行的一场有关提升青少年健康素质的专题座谈会上,中国科学院心理所认知与发展心理学研究室研究员魏高峡如是说。她希望,原创性的研究发现能够及时传递到政策制定者手中,从而实实在在地帮助到孩子们。

在今年的政府工作报告中,涉及体育的内容不少,比如“积极开展学校体育活动,普及心理健康教育,关爱师生身心健康”,再如“加强青少年

科学健身普及和健康干预,让年轻一代在运动中强意志、健身心”。在这场由国家体育总局青少司组织的座谈会上,多位业内专家围绕相关内容建言献策。

国家体育总局运动医学研究所所长张霞说,脊柱侧弯、心血管疾病已经成为困扰青少年成长的重要健康问题。通过及时医疗干预和体育运动,能有效治疗和预防相关身体问题。目前,山东日照、浙江宁波已试点推行青少年脊柱侧弯预防与干预治疗,后续将在更多地区开展试点工作。

同仁医院亦庄院区医学视光科副主任李仕明每年接诊近视患者一万人次,操刀两千台手术,患者中约一半为青少年,并且接诊患者逐年呈现低龄化

趋势。李仕明说,近视导致的视网膜病变已经成为当前致盲的主要原因,青少年的视力问题不容忽视,而医学实验证明,户外体育锻炼能有效预防和延缓视力衰退。他认为,要想解决青少年视力下降问题,增加学生在校期间的体育活动是一方面,而对家长进行引导也同样重要。如果家长们能在周末和假期陪伴孩子增加体育活动,预防近视的效果会非常明显。

北京体育大学副校长王荣辉通过近年的医学数据发现,心理障碍日益成为困扰青少年的健康问题。他以北京体育大学开发的身心健康预警系统为例,介绍了在监测和预防青少年身心健康问题方面的一些尝试。

据北京大学儿童青少年卫生研究

所所长宋逸介绍,她所在的机构是教育部的全国学生体质健康监测中心合作单位。通过每年调查数据发现,超过三成青少年存在共病症状,即两种或以上健康问题。宋逸提出,针对共病现象,多病共防和分级干预是较为有效的策略,从检测、评估到干预都需要有科学设计。

中国教科院体育美育教育研究所副所长于素梅以“两个精准,三个强化”对青少年体育教育活动提出政策性建议。精准监测、精准分析青少年体质健康状况,强化体育教研活动,保障校园体育课程科学开展;强化国标试点工作,推出符合实际情况的青少年运动能力标准;强化科学研究,为开展青少年体育锻炼提供科学依据。

## 注意这些“警报”,别让你的肾“负重前行”

据新华社(记者于也童 刘艺淳)肾脏病有“沉默的杀手”之称,由于疾病信号不明显,人们很容易忽视这个器官。身体出现什么样的异常是肾脏在“报警”?日前,记者采访了有关专家。专家提示,警惕肾脏病早期信号的同时,生活中科学护肾同样重要。

由于一些肾脏病临床症状并不明显,患者很少感到不适,肾脏病往往呈现患病率高、知晓率低的特点。沈阳市第五人民医院肾内科主任王岩表示,不少人发现自己患有肾脏病时,往往已病得较重。“我们的肾脏就像一个24小时运转的净水厂,熬夜就像让机器超负荷运转、过度饮酒就像往过滤芯里倒腐蚀剂,潜移默化地加重肾脏负担。”

晨尿泡沫久久不散、双腿按压后留下“小坑”、常常感到无缘由的疲倦……专家提示,这些都可能是肾脏在拉响“警报”。“一旦发现自己出现严重水肿伴呼吸困难,或者尿血、突

发无尿、突发剧烈腰痛伴发热等症状时,应立即到专业医院就诊,通过尿常规等检查进行排查,系统检查肾脏相关疾病。”王岩说。

除了上述预警信号,专家认为,患糖尿病、高血压、心血管疾病、肥胖、有肾脏病家族史的高风险人群;有过急性肾损伤、妊娠相关肾病、低出生体重或早产、尿路梗阻、反复肾结石等其他风险因素的人群,也应警惕肾脏疾病的发生。

生活中如何科学护肾?沈阳医学院附属中心医院肾内科主任医师郑华强调,日常生活中,人们要注意用药安全,避免长期使用布洛芬等非甾体抗炎药。“在饮食上,可以优先选择牛奶、鸡蛋、瘦肉等优质蛋白饮食,适量饮水,保持规律作息。肾功能异常者需限制摄入高磷食物、减少摄入高钾食物;通过定期体检,尽早发现肾脏疾病及不利因素,做到早预防、早治疗。”郑华说。

## 中西医优势互补助力缓解肝硬化

据新华社(记者田晓航)3月18日是“全国爱肝日”。医学专家介绍,肝硬化是临床常见的严重肝病,而中西医结合治疗可以缓解一部分患者的病情,改善其生活质量。

首都医科大学附属北京地坛医院中西医结合中心主任医师侯艺鑫介绍,肝硬化通常由一种或多种病因长期作用造成的慢性肝脏损害引起,常见病因包括肝炎病毒感染、代谢相关脂肪性肝病、酒精性肝病等。

侯艺鑫说,中医认为,肝硬化的发病与情志失调、饮食不节、感染疫毒等因素

密切相关,中医通过调肝养肝、健脾醒脾、补肾填精等方法,扶助正气,调节免疫,为改善肝硬化提供动力;而西医在肝硬化治疗上有着明确的针对性,例如,西药里的乙肝、丙肝抗病毒药物能迅速控制病毒复制,这是中药所不具备的。

侯艺鑫介绍,中西医结合治疗有助于降低早期肝硬化患者的肝脏硬度值、稳定肝脏功能;针对失代偿期肝硬化患者,则有望通过改善肝脏合成、代谢功能,减少腹水、消化道出血、肝性脑病等并发症发生,使失代偿期肝硬化出现再代偿状态,从而提升患者生活质量,延长生存期。

## 长治经开区园区工业污水处理厂建设项目环境影响评价征求公众意见的公示(第二次)

本项目环境影响报告书(征求意见稿)已形成,现公开下列信息。

(一)环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:

<https://pan.baidu.com/s/17mVJx1XoKuZyKQO9TP30LA>

提取码:bwqq

查阅纸质报告书方式:电话、邮件

查阅纸质报告书途径:向建设单位或评价单位索取

(二)征求意见的公众范围:项目环境影响评价范围内公民、法人和其他组织。

(三)公众提出意见的方式和途

径:可通过电子邮件、写信填写公众意见表等书面方式在规定时间内向建设单位或评价单位反馈意见和建议。

联系方式:

张经理 18535553377

翟工 18335573934

邮寄地址:

山西省长治经济技术开发区南环东街51号长治产融水务有限公司

电子邮箱:

1026454091@qq.com

(四)公众提出意见的起止时间为本公告公布之日起10个工作日内。

## 饭店招租

为盘活国有资产,提升资源利用效率,我公司现面向社会公开招租天鹅湖饭店,欢迎符合条件的单位或个人前来洽谈。

位置:平顺县324省道,交通便利,毗邻赤壁悬流景区。

面积:448平方米

楼层:2层

租金:价格面议

租期:灵活,可根据需求协商。

适合经营:住宿、餐饮等。

联系电话:13467061816

联系人:吴志强

欢迎有意者来电或实地考察,期待与您合作共赢。

平顺县天泽水力发电有限公司

2025年3月18日

# 建行普惠贷款

## 普百业 惠万企

金蛇起舞 小微纳福

小微企业、个体工商户

抵押贷款	信用贷款
额度可达1000万元 额度期限长达10年 年化利率(单利)低至3.0%起	额度可达1000万元 额度期限长达3年 年化利率(单利)低至3.0%起

7\*24小时随借随还、按日计息 符合条件到期还可享无还本续贷

提示:贷款额度、放款时间、额度期限及年化利率(单利)以实际审批结果为准。贷款资金仅能用于日常生产经营,不得用于购房、投资及民间借贷等禁止性领域。详情请咨询建行各营业网点或拨打客服热线95533。

系列产品

- 缴税好 · 云税贷 (纯信用,最高500万元)
- 有房产 · 抵押快贷 (快速抵押贷,最高1000万元)
- 有收单 · 商户云贷 (纯信用,最高300万元)
- 烟草商户 · 惠商云贷 (纯信用,最高200万元)
- 个体户 · 个人经营信用快贷 (纯信用,最高300万元)
- 唐久、金虎门店 · 三晋便利云贷 (纯信用,最高100万元)
- 经营数据好 · 善担贷 (担保公司担保,最高500万元)
- 小微科创型 · 善新贷 (纯信用,最高1000万元)
- 首贷户 · 首户快贷 (纯信用,最高500万元)
- 有银行承兑 · 银承质押贷 (快速质押承兑,最高1000万元)



“建行惠懂你”小程序

“建行惠懂你”APP

长治分行

客户服务热线: 95533

网址: www.ccb.com