

教育部推出十条举措 构建学生心理健康全链条 全面落实“体育每天2小时”

教育部办公厅近日印发《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》(以下简称《措施》),其中第二条专门强调要全面落实“体育每天2小时”,把体育活动作为促进学生心理健康的重要着力点。

多位教育、体育与心理健康领域专家在接受记者采访时表示,这一举措突出体现了“健康第一”的教育理念,体育不仅是强健体魄的重要途径,更是促进学生心理健康、培养坚韧品格的关键抓手。

减轻学业负担保障睡眠

《措施》从减轻学业负担、保障睡眠时间到加强体育活动,构建了学生心理健康工作的全链条。其中“体育每天2小时”成为专家热议的重点。专家们认为,体育在学校教育体系中的地位,正在从

“课外活动”转变为促进学生全面发展的核心环节。

中国教育科学研究院体育美育教育研究所所长于素梅认为,这一措施的出台“特别及时”,将成为学生心理健康状况出现“拐点”的契机。她表示,体育活动不仅能改善学生体质健康,更能增强心理韧性和抗挫能力,是落实“健康第一”教育理念的重要途径。

于素梅将体育促进心理健康的路径概括为“动起来、升起来、强起来”。“动起来”是数量保障,要让学生每天都有充足的体育锻炼时间。”她说,“‘升起来’是质量提升,既要让体质好起来、技能强起来,也要让心理品质随之升起来。”于素梅介绍,她在重庆、四川等地调研时发现,学校正通过延长课间、组织班级赛和年级赛等方式落实政策要求。“课堂上的

小绵羊,在赛场上变成了敢拼的小猛虎。‘强起来’则是习惯养成和责任意识的提升,要让孩子成为自己健康的第一责任人,当他们把健康放在首位时,体育的作用才能真正发挥出来。”于素梅说。

体育被赋予新使命

在《措施》中,体育被赋予促进心理健康的新使命。专家们认为,这一政策不仅关注“运动量”的达标,更重视“运动质”的提升——体育不再是单纯的身体锻炼,而是帮助学生建立积极心态、增强自信与社会适应力的重要方式。

来自四川天府七中的实践,为体育赋能心理健康提供了生动样本。学生实行“一人一课表”,可在60余项运动中自由选择,形成“天天运动、人人参与”的校园氛围。学校还联合心理教师推出“阳

光调适运动包”,将跑步、瑜伽、太极、飞盘等项目纳入情绪管理方案,帮助学习压力大的学生缓解焦虑、恢复积极心态。

长期在一线从事心理健康教育的湖北省华中师范大学第一附属中学教师余娇娜表示,目前青少年心理健康问题呈现多样化趋势,情绪困扰、学习压力、人际关系冲突、厌学等问题在校园中时有出现。“社会竞争与家庭焦虑叠加,让孩子们缺乏精神成长空间。”她同时指出,体育是帮助学生走出困境的重要途径。“当孩子能选择自己喜欢的运动,比如篮球、羽毛球或跑步时,身体在出汗、加速中分泌多巴胺和肾上腺素,会自然产生快乐感,也能排解体内的‘情绪毒素’。”余娇娜说,“体育活动为情绪释放提供了最自然的出口,让孩子在运动中重新感受到掌控感和生命力。”

据新华社



缅甸为72岁亚洲象庆生

10月26日,雌性大象“莫莫”在缅甸仰光动物园享用由水果和蔬菜制成的“生日蛋糕”。当日,缅甸仰光动物园举办活动,为雌性大象“莫莫”庆祝72岁生日。

新华社/美联

卢浮宫抢劫案 两名嫌疑人被捕

法国《巴黎人报》10月26日报道说,警方25日晚拘捕了两名涉嫌参与卢浮宫抢劫案的人员。

据《巴黎人报》报道,被捕的两名男子30岁左右,均来自法兰西岛大区的塞纳-圣但尼省。他们被怀疑是卢浮宫抢劫案4人团伙中的成员。

《巴黎人报》报道说,这两名嫌疑人此前就因盗窃案为警方所知,他们经验丰富,可能是受人指使作案。调查人员称,警方获悉其中一名嫌疑人准备逃往阿尔及利亚,遂展开行动,于25日22时左右在巴黎戴高乐机场将其抓捕。另一名嫌疑人也于25日在塞纳-圣但尼省被捕。

巴黎检方26日确认卢浮宫抢劫案已有嫌疑人被捕,但未披露抓捕细节。检方表示,向外界过早公布抓捕情况不利于今后调查。

据新华社

山东嘉诚拍卖公告

我公司将于近期利用中拍平台(<https://paimai.caa123.org.cn>)对以下标的进行公开拍卖,现将有关事项公告如下:

一、2025年11月5日上午9时公开拍卖(项目编号:XLCCQJY-2025-450):

- 报废机动车回收拆解权一宗。
- 机动车一宗。

以上标的详见拍品目录。

标的展示时间、地点:2025年11月3日—4日,于标的所在地。

竞买人资格:1.竞拍报废机动车回收拆解权一宗的竞买人须是具有报废机动车回收拆解企业资质认定证书的法人,并自愿承担拍卖竞价的风险。2.竞拍机动车一宗的竞买人须是具有完全民事行为能力的自然人、法人或者其他组织,并自愿承担拍卖竞价的风险。

二、2025年11月5日上午9:30公开拍卖(项目编号:XLCCQJY-2025-449):

位于聊城市东昌府区湖南路66号体育公园内体育馆西南S1010室房屋租赁合同,租赁期1年。

标的展示时间、地点:自公告之日起至拍卖日前止,于标的所在地。

竞买人资格:竞买人须是具有完全民事行为能力的自然人、法人或者其他组织,并自愿承担拍卖竞价的风险。

三、竞买申请:有意竞买者可与我公司联系,咨询、查看标的有关情况,并缴纳竞买保证金(不成交保证金无息原数退还),持拍卖公司要求的有效证件和保证金交款证明到我公司办理手续;在竞拍前竞买人须登录“中拍平台”进行注册、实名认证、网络报名。

四、保证金缴纳账户:户名:山东嘉诚拍卖有限公司;账号:15851001040027474;开户行:中国农业银行聊城开发区支行。

五、保证金缴纳时间:2025年11月4日下午4时前,过时不予办理报名。

六、联系电话:15653115309(李经理) 1826556644(任经理)

联系地址:聊城经济技术开发区东昌东路星美大厦2栋19楼

山东嘉诚拍卖有限公司

2025年10月28日

研究表明:

中药为应对某类超级细菌提供新选择

因治疗选择有限、死亡率高,多重耐药革兰氏阴性菌肺炎成为威胁患者生命的挑战。我国中医学者经过两年多临床试验发现,中药可成为应对这类超级细菌的新选择。

记者10月24日从中国中医科学院广安门医院获悉,该院齐文升主任医师团队发现,中药复方新加达原散在提高第7天的微生物学清除率等方面展现出统计学显著优势。相关成果在线发表于国际期刊《植物医学》。研究表明,新加达原散临床益处与关键促炎细胞因子的显著减弱相关。

第三方专家认为,这一发现为患者

提供了辅助治疗选择,也进一步证明中医药在治疗某些威胁人类健康的疑难病症方面有独到之处。

齐文升介绍,这项研究于2022年6月至2025年3月由广安门医院牵头,在4家中医院开展多中心、随机、双盲对照临床试验;研究对象为患有多重耐药革兰氏阴性菌肺炎的成年住院患者,经筛选,最终有224名患者符合入选标准并完成随机分组。

此外,这项研究的安全性评估显示,新加达原散组与标准抗生素对照组的安全性相当。

北京中医药大学东直门医院急诊科

主任吴彩军认为,新加达原散作为中药复方,在研究中展现出免疫调节与抗炎作用,其在微生物学结局上的优势,结合良好的安全性,支持其未来可能作为多重耐药菌的辅助治疗选择,为解决细菌耐药这一难题提供了临床治疗方案。

论文共同通讯作者之一、广安门医院急诊科副主任赵昕表示,团队将在这一成果基础上深入开展科研攻关,上下求索,让中医药这个中华瑰宝在服务人民健康中发挥更大作用。

据新华社