

## 暑期就诊高峰背后：运动不足成多种儿童疾病“共因”

□新华社记者 谷训

暑假来临，重庆医科大学附属儿童医院一些科室迎来就诊高峰。近视度数飙升、脊柱弯成“S”形、肥胖引发性早熟、抑郁焦虑情绪蔓延……记者深入眼科、骨科、内分泌科和精神心理科调研发现，这些看似各不相同的疾病背后，竟藏着同一个“元凶”——运动不足。

### 暑假门诊量暴增：一个坏习惯引发系列问题

相关专家表示，近视、脊柱侧弯、肥胖和生长问题、心理问题不是一朝一夕形成的，但多数孩子只有暑假才有时间进行筛查和治疗，因此暑假期间相关科室呈现儿童患者激增的现象。记者在采访中发现，专家们都不约而同地指出，大部分小患者有缺少运动的共性。

“每天看近80个号，有20多个是看脊柱的。”骨科主任医师刘星痛心地说道。一名14岁女孩脊柱侧弯达60度，已错过保守治疗时机，正准备做手术。刘星表示，脊柱侧弯患儿多伴久坐歪斜、长期蜷缩玩手机、不爱动等不良习惯，在发展成脊柱侧弯之前的体态问题阶段，可以通过加强运动来有效预防。

连续几年数据显示，我国儿童青少年近视率超50%。眼科主任医师刘勤介绍：“以前学龄前近视罕见，如今不少幼儿园孩子已经开始戴眼镜。”

近视呈现低龄化趋势的同时，高度近视的发病率也在明显上升。刘勤说，结合当前儿童青少年学习生活方式来原因，缺乏户外活动、眼睛缺少阳光刺激产生的神经递质是导致近视的主因。

而在另一个“火爆”的门诊内分泌科，因生长发育问题而呈现的疾病更多样化——肥胖、性早熟、生长迟缓、儿童2型糖尿病……内分泌科副主任医师朱高慧说，除了由遗传或其他疾病引起的情况外，这些疾病通常是“吃多动少”引发的系列反应——肥胖导致性早熟；缺少运动影响生长激素分泌，从而导致身高增长缓慢；肥胖儿童常合并多种代谢异常问题，大幅增加了2型糖尿病风险。但现实挑战在于，肥胖儿童运动时心肺和关节负担较重，常常因此陷入“越胖越不愿动、不敢动”的恶性循环。

据精神心理科副主任医师魏华介绍，暑期接诊的多数患儿是因为学习问题而来，这些孩子通常伴随运动不足的情况。“运动不足跟注意缺陷多动障碍、特定学习障碍、抑郁焦虑障碍等疾病有直接或间接关系。”魏华说，注意缺陷多动障碍及特定学习障碍属于神经发育障碍性疾病，可能会合并运动功能障碍；而抑郁焦虑等情绪问题跟运动不足有间接关系，情绪问题的重要表现之一是精力不济、回避社交。以上两种类型患儿因运动功能障碍或神经递质失调，往往更加

不愿参与运动。

### 是谁“偷”走了孩子的运动时间？

爱好好动是孩子的天性，相关科室专家指出，当前不少孩子因为运动不足而出现健康危机，主要与学业压力大、电子产品使用频繁以及缺乏良好的运动环境等因素有关。

每天从早学到晚、体育活动多以应对升学考试为目的……刘星接诊的病例中，一名初中生因长期伏案学习，累了就趴在书桌上睡觉，最终发展成脊柱侧弯。

本就不多的休闲娱乐时间，还要被电子产品“绑架”，“躺着刷视频几小时不挪窝”成为通病。朱高慧说，电子产品不仅直接侵占运动时间，而且还会让孩子越玩越“懒”，游戏、短视频的即时快感让孩子对需要耐力的运动失去兴趣。

当孩子打算走出门运动时，运动环境也可能“掉链子”。南方夏季酷暑、冬季阴雨，北方冬季寒冷漫长，适合进行户外运动的时间相对有限，而部分学校体育设施开放不足、社区儿童运动场地缺失，也让孩子很难找到便利、安全和舒适的运动空间。

在外部条件有限的同时，部分孩子还面临心理障碍。魏华强调，部分有焦虑障碍的孩子因害怕陌生环境，往往会回避集体运动，从而错过在与同伴互动中逐步缓解情绪、走出心理困境的机会。

用“运动处方”书写健康未来

专家指出，只要抓住关键干预点，与运动不足相关的儿童健康危机可以逆转。重庆医科大学附属儿童医院的四大科室联合开出了一份“运动处方”。

首先是提倡户外运动，让阳光融入身体与心理健康建设，每天运动1至2小时为宜。

运动类型应尽量多样，根据不同疾病选择具有针对性的运动项目，有助于提高干预效果。如脊柱侧弯适合拉伸类的运动；近视适合羽毛球、乒乓球等需要不断调节视距的球类运动；肥胖患儿适合水上运动以减轻关节压力；患有学习障碍的孩子适合做手眼协调性相关的运动，有情绪问题的孩子适合从舒缓运动入手。

记者了解到，骨科、内分泌科、心理科等相关科室都联合康复师、运动治疗师针对性解决以上问题，有需求的孩子可在专业指导下进行定制化运动训练，避免运动损伤。

专家还特别提醒家长，应避免以功利心态强迫孩子参加体育培训，学习运动技能或追求竞技成绩，要灵活安排时间，贴近生活、注重兴趣，让孩子在运动中感受到快乐，并养成终生受益的运动爱好和习惯。

教育部近日印发通知，明确要求严控暑期作业总量，坚决遏制节假日上课补课、提前开学、延迟放假等问题。期待在这份“减负令”的护航下，更多的孩子在这个暑假走向户外，用汗水和欢笑书写健康未来。

(新华社重庆7月20日电)

## 收获“盛夏果实”！第三届链博会签署合作协议、达成合作意向超6000项

新华社北京7月20日电(记者 邹多为 熊琳)“硬核”展会收获“盛夏果实”！第三届中国国际供应链促进博览会20日在北京闭幕。记者从闭幕新闻发布会上获悉，本届链博会中外参展企业和机构达到1200家，参展商与4.2万家上下游企业建立合作联系。据不完全统计，现场共签署合作协议、达成合作意向超过6000项。

旺、交流更广、成果更实。”中国贸促会副会长李兴乾说，多国政要、40多位世界500强跨国企业领导人以及国际组织主要负责人专程参会，172个境外团组观展参会，是上届的2.2倍，线上线下观众人数超过21万人次，比上届增长5%，有关各方共举办70场会议活动，这些充分反映大家对链博会的认可。

数据显示，链博会举办三届来，境外参展商占比逐年攀升，从首届

的26%、第二届的32%，上升至本届的35%。其中，世界500强和行业龙头企业占比超过65%；参展商覆盖范围从首届的55个国家和地区，增加到本届的75个。大批美国、欧盟、日本企业积极参展，25家国际组织观展参会，172个境外团组前来观展洽谈。

李兴乾介绍，本届链博会，参展的美国企业和机构数量比上届增长15%，继续位列境外参展商数量之首。

中国贸促会产业促进部部长杨晓军表示，本届链博会参展商综合满意度达到95%，很多参展商提出明年希望扩大规模，携手全球更多的供应商和客户前来参展。

在当天举行的第四届链博会参展签约仪式上，霍尼韦尔、GE医疗、西门子、康宁、住友电工、中兴通讯、阿里巴巴、赛力斯、稳健医疗等102家中外企业和机构签署参展意向，比去年现场签约数量增加50%。

□新华社记者 王雨萧

一粒盐如何变身新能源电池？一棵草如何转化成餐桌上的“一杯奶”？走进第三届中国国际供应链促进博览会，可以在一条“链”上找到答案。

链博会，顾名思义重在“展链条”“展生态”。在这里，冲锋衣的面料，要从一罐产自中东的石油说起；用于医用修复的水凝胶胶料，可能来自一根细腻柔软的蚕丝；一辆新能源汽车，需要各类软硬件系统集成……沿着产业链供应链，上中下游企业紧密配合，不断实现从“0”到“1”再到“N”的延伸。

“链”之要义，在于连珠成串的协同之力。走进伊利展台，一杯奶里蕴藏着全球协作的“化学反应”——嘉吉提供的南美优质原料，与新西兰的菌种在实验室碰撞；来自德国GEA的工业生产设备，借助中国智能工厂数据交互发挥出最大功用。全球企业密切协作，共同完成“从牧场到餐桌”的全链数字化布局。

行走在链博会现场，这样的“牵手”随处可见：麦当劳中国携手11家供应商展示独具特色的中国“麦链”；普华永道聚焦低空经济生态圈，带来一系列中外合作项目实践成果；苹果公司与3家中国供应商共同展示智能制造等领域最新成果……知名“链主”与中小“链属”企业同台，生动演绎着“1+1>2”的协作智慧。

当今世界你中有我，我中有你，没有任何经济体能凭一己之力锻造所有环节。全球供应链如同一台构造精密的钟表，只有每个零部件相互咬合、聚合一体，才能共同驱动时针精确运转。

“链”的蓬勃生命力，来自永不停歇的超越和创新。一颗小小的AI牛瘤胃胶囊，能实时获取体温、胃动量、饮水量等指标，成为24小时在线的“智能医生”；由碳纤维等材料打造的无人驾驶载人航空器，舱门重量轻到“一只手就能拎起来”；新一代超电混动技术支持下，一辆车轻松实现“可醇、可电、可油”……新产品、新技术、新场景竞相绽放，创新成为链博会最为闪耀的标签。

在创新链专区，从基础研究到技术研发、产业应用、市场反馈的“一条龙”转化过程跃然眼前。创新链和产业链无缝对接，一项项实验室里的研究成果，变成一把把产业发展的“金钥匙”。

一名参展商感慨道：“与其盯着小盘子里的份额，不如把蛋糕做大，靠创新突破市场增长的瓶颈。”

以“链”聚力，才能更好打造融汇众长、合作共赢的发展舞台。75个国家和地区的651家企业和机构参展，境外参展商占比达35%，其中美国参展商数量比上届增长15%，还有170多个境外团组前来观展洽谈……

全球企业“争相奔赴”的动力是什么？不妨听听参会嘉宾的声音。南非副总统马沙蒂莱说：“我们齐聚中国，是看到了广阔的合作前景和共同发展的机遇；施耐德电气执行副总裁尹正表示，“借助链博会，可以找到最优资源配置的合作伙伴”；美国英伟达公司创始人兼首席执行官黄仁勋认为，“中国的开源AI是推动全球进步的催化剂，让各国和各行业都有机会参与这场AI革命”……

“链”的成长从来不是独木参天，而是万千根系扎根土壤、紧密相连的共生共荣。第四届中国—非洲经贸博览会、第六届跨国公司领导人青岛峰会、第九届中国—南亚博览会……今年以来，中国展会不断、客商云集。在单边主义、保护主义加剧的当下，中国开放的大门越开越大，在经贸、科技、文化等多个领域主动作为、积极融通，以实实在在的行动与世界共享发展机遇、携手开创美好未来。

超越零和博弈，在产业链上“握指成拳”，才能抵御风浪，为全球经济注入确定性暖流。

当创新火花沿着产业链条跳跃传递，当不同肤色的手共同按下合作启动键，链博会的聚光灯再次照亮一个朴素事实：从供应链到“共赢链”，正是由无数真诚合作的意愿与创新创造的精神熔接而成。

这条“链”，链接着人类对合作共赢、繁荣发展的共同期望，它不以任何单一环节为终点，而是在永不止步的协作创新中，延伸向充满无限可能的美好明天。

(新华社北京7月20日电)

## 传统文化教学在小学课堂中的渗透

**摘要：**文化传承，帮助学生夯实传统文化基础，抵御外来文化冲击，形成正确的价值观。

**关键词：**传统文化；小学生；课堂渗透

传统文化是中华民族的瑰宝，承载着先辈们的智慧、情感与精神，在小学课堂中渗透传统文化教学，不仅能够丰富教学内容，还能增强学生的民族自豪感和文化认同感。因此，探索如何将传统文化有效融入小学课堂具有重要意义。

### 一、传统文化教学在小学课堂中的渗透方法

教材是教学的重要依据，教材中本身就蕴含着丰富的传统文化元素，教师要深入研究教材，充分挖掘其中的传统文化资源。除了课堂教学，学校还可以通过举办各种传统文化活动，如书法比赛、古诗词朗诵会、传统节日等。这些活动不仅能够丰富学生的课余生活，还能够增强他们对传统文化的认同感和归属感。

### 二、传统文化教学在课堂中的渗透

### 是一项长期艰巨的任务

教师要充分认识到传统文化教学的重要意义，针对教学中存在的问题，采取有效的渗透策略，将传统文化与教学有机结合，让学生在知识的学习、传承和弘扬中华优秀传统文化，培养具有文化底蕴和民族精神的新时代人才。

### 三、结合生活场景延伸教学

教师可引导学生观察生活中的文化现象，如传统建筑的飞檐翘角、节日里的对联窗花，鼓励学生记录身边的文化符号。同时，通过对比古今习俗的演变，如

从书信到微信的沟通方式变化，让学生认识到传统文化在时代发展中的传承与创新，培养辩证看待文化的思维。

通过文本解读、实践体验和生活联结，让学生在潜移默化中感受文化魅力。

### 参考文献：

- [1]孙小波. 传统文化在小学教学中的渗透[J]. 中国校外教育, 2015.
- [2]任静. 传统文化在小学教学中的渗透探析[D]. 贵州师范大学, 2017.
- 兴和县福瑞小学 李利华 李小燕 孙金梅

## 秉烛者之道

教育的点灯人，是以心灵之火照亮学生生命轨迹的人。雅斯贝尔斯曾说：“教育的本质是一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。”这“摇动”与“唤醒”，正是点灯人存在的意义[1]。

成为点灯人，首需以爱为芯。苏霍姆林斯基强调：“没有爱，就没有教育。”这种爱是平等的共情——看见涂鸦里的想象，听懂沉默中的困惑，接纳犯错时的窘迫。教师目光里的温度，方能驱散学生心中的怯懦[2]。

需以知为油，让光亮持久。加德纳在《多元智能新视野》中提出，每个

学生都有独特的智能组合。点灯人需如园丁知草木习性，懂道理强者需挑战、语言优者需表达、动觉发达者需实践，用多元知识回应多元成长需求，灯油才不会枯竭[3]。

更需以行为火，让光亮可及。陶行知主张“教学做合一”，“行动是老子，知识是儿子，创造是孙子。”点灯人不能只在讲台宣讲，更要走进生活——陪留守儿童过生日，帮学困生拆难题，带学生观田野作物。行动的火光，最能点燃学生对生活的热忱[4]。

要以勇为光，照向未知。帕克·帕尔默说：“好的教学来自教师的自身认

同与完整。”教育无标准答案，点灯人需有勇气承认局限，与学生共对困惑；有勇气打破固有模式，带学生在思辨中寻方向。这份勇气会让学明白——成长不必怕黑，我们可以一起点灯[5]。

教育的灯火，在每一次真诚对视、耐心倾听、勇敢同行里。做秉烛者，不必光芒万丈，唯求在学生心头，留下一点永不熄灭的温暖。

### 参考文献：

- [1]雅斯贝尔斯. 什么是教育[M]. 邹进, 译. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 1991.
- [2]苏霍姆林斯基. 给教师的建议

[M]. 杜殿坤, 译. 北京: 教育科学出版社, 1984.

[3]加德纳. 多元智能新视野[M]. 沈致隆, 译. 北: 中国人民大学出版社, 2006.

[4]陶行知. 陶行知教育文集[M]. 胡晓风, 等编. 成都: 四川教育出版社, 2005.

[5]帕克·帕尔默. 教学勇气: 漫步教师心灵[M]. 吴国珍, 等译. 上海: 华东师范大学出版社, 2005.

兴和县第一中学 陈晓丽 银芳芳 温锐霞

## 公告

我单位施工的S104线水磨至红石崖寺旅游公路项目，我公司承诺：自本工程开工至今，施工过程中严格按照国家规定，合同要求足额、及时发放农民工工资，不存在拖欠农民工工资情况。如果发生违反规定拖欠或克扣农民工工资行为，本单位愿无

条件接受上级主管部门(业主)采取的经济等处罚，同时愿意接受交通行政主管部门依照有关规定作出的其他处罚决定。

施工单位：贵州水陆城建设有限公司  
2025年7月22日

## 公告

虎山御园各位业主：由我司开发建设的老虎山危旧房改造项目H区(虎山御园)，于2025年7月10日办理完成该小区不动产登记，现予公告。请各业主从即日起前往我公司领取办理不动产登记转移登记手续。

受理地点：虎山东路虎山雅园11号楼底商。  
咨询电话：0474-8261018  
特此告知

内蒙古宏城房地产开发有限公司  
2025年7月21日

## 注销公告

根据国务院《社会团体登记管理条例》，乌兰察布市众邦志愿者协会(统一社会信用代码：51150900353064149H)2025年7月17日经会议决议解散该协会，并于同日成立了协会清算组，请协会债权人于

本公告发布之日起45日内，向本协会清算组申报债权或者确认债务，逾期后果自负。清算组联系人：赵杰，联系电话：18847460555。  
乌兰察布市众邦志愿者协会  
2025年7月17日

## 乌兰察布世纪云新能源科技有限公司兴和县30万千瓦源网荷储项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定，现对《乌兰察布世纪云新能源科技有限公司兴和县30万千瓦源网荷储项目环境影响评价报告书》征求意见稿公示，进一步征求公众意见。

### 1、本项目环境影响评价报告书征求意见稿全文链接及查阅纸质报告书的方式和途径。

(1)《乌兰察布世纪云新能源科技

有限公司兴和县30万千瓦源网荷储项目环境影响评价报告书》链接：

https://pan.baidu.com/s/1Zqmmu - BU6BH0EarNm4GbdQ  
提取码：4hd4

(2)公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系查阅本报告

### 2、征求公众意见的范围

本项目征求公众意见的范围：以

本项目设施外扩5km的矩形区域内可能受到影响的公众。

### 3、公众意见表的网络链接

《建设项目公众参与调查表》链接：http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t201810124\_665329.html

### 4、公众提出意见的方式和途径

公告之日起10个工作日内公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与

建设单位联系反馈公众意见。

建设单位：乌兰察布世纪云新能源科技有限公司

联系人：孙健  
联系电话：18509506117

通讯地址：内蒙古自治区乌兰察布市兴和县城关镇财政大楼十一楼值班室

### 5、公众提出意见的起止时间

2025年7月9日至2025年7月22日