

化解孩子健康烦恼，中医来帮忙

新华社记者 田晓航

中医博大精深，传承不绝，关键原因就在于辨证施治、因人而异。对于正在发育成长中的儿童青少年，中医可通过汤剂、推拿、药膳食疗等疗法调和阴阳、健脾益智、疏肝安神，提供全周期健康管理方案。

近年来，在不断发展的中医药临床实践中，我国儿童青少年面临的超重肥胖、近视高发、心理压力大等健康问题正在得到有效干预。

不做“小胖墩”——

国医大师丁樱说，中医认为“肥人多痰湿”，肥胖的背后是脾胃功能失调。吃得太油、太甜或太咸，零食不离手，会导致营养过剩，在体内形成痰湿，进一步影响脾胃功能，导致发胖。

“健脾化湿是中医治疗的原则，最根本的方法是管住嘴、迈开腿。”丁樱说，家长应为孩子合理配餐，同时注意把控量，可用健脾化湿食物替代喂养，如用赤小豆、冬瓜、山药等煮粥、煲汤，也应鼓励适龄儿童多吃粗纤维食物。

管住嘴，还要迈开腿。动起来气血通，痰湿就容易被消除。专家推荐跳绳、慢跑、打球等有氧运动。

挺直小身板——

脊柱侧弯是青少年体态和健康的隐形“杀手”，预防和早期干预，中医药优势显著。

“脊柱侧弯不仅是骨骼的问题，更是筋骨失衡的结果。”上海市嘉定区江桥镇社区卫生服务中心副主任医师韩海琼建议孩子使用双肩书包，保持“一拳一尺一寸”坐姿，每年做一次“前屈试验”以

及时发现早期脊柱侧弯。

专家介绍，中医预防和早期干预脊柱侧弯的核心在于“强筋以正骨”，其中，中医导引功法是有效康复手段，居家还可练习“小燕飞”“站立侧弯矫正”两个动作，但切勿模仿正骨师的扳动手法。

拒绝“小眼镜”——

“眼睛的健康依赖全身气血的濡养，尤其与肝、脾、肾有关。”在韩海琼看来，现代孩子近视高发，本质上是“久视伤血”，中医强调“未病先防、既病防变”，在假性近视或近视早期干预，能有效延缓度数加深。

专家介绍，除了每天户外活动2小时、做眼保健操等简单安全的护眼方法以外，中医还提倡食疗明目，例如，枸杞菊花茶能够滋补肝肾、清肝明目；用黑芝麻、核桃、桑葚等打粉冲服可以填精养血。耳穴压豆也能改善眼部微循环，抑制调节痉挛，起到预防和早期干预作用。

赶走坏情绪——

面临升学压力，青少年容易出现焦虑、失眠和情绪波动。

“压力像一堵墙，挡住了身体气机的顺畅运行。”北京中医药大学东直门医院儿科主任王俊宏说，中医认为肝主疏泄、肝喜条达而恶抑郁，穴位按压、音乐疗法等方法可以疏肝解郁，让身心放松。

例如，用拇指用力点按太冲穴3分钟，感到酸胀即止，或者用拇指按压内关穴2分钟；在作业间

隙或睡前听角调式的古琴曲或古典音乐，每次听5至15分钟；还可做八段锦的“双手托天理三焦”动作，以动疏肝。

保持好胃口——

挑食、腹泻、便秘……儿童常见消化问题的背后，其实也是脾胃功能失调。

韩海琼介绍，中医认为儿童消化系统娇嫩，因此治疗首选小儿推拿，既安全有效，又容易居家操作，其常用方法包括捏脊、摩腹、按揉板门穴和补脾经。

用焦山楂、炒麦芽各5克煮水喝可对付积食，蒸熟的红薯或火龙果是天然的“通便药”，用大米炒焦煮粥喝能帮助收敛和止泻……饮食中也藏着不少“良方”。

专家建议，孩子脾胃功能弱时，饮食应做减法，断掉零食、水果和肉蛋奶，代之以小米粥、烂面条或大米粥。

畅享好呼吸——

孩子常感冒、患鼻炎，在中医看来，根本原因是脏腑功能失调，肺脾虚弱，需要因人制宜调整机体状态。

丁樱说，三伏贴可有效减少感冒发生，薏米粥、茯苓赤小豆粥等药食同源饮食也是常用方法。同时，中医讲究体质的强弱虚实，应根据孩子的不同体质来调理，例如，感冒容易拉肚子说明脾虚，感冒伴便秘是存在热积，需要消积健脾。

(新华社北京5月30日电)

多部门发文加强流动儿童和留守儿童摸排建档

新华社北京5月30日电(记者朱高祥)5月30日，民政部传来消息，为进一步提升流动儿童和留守儿童关爱服务精准性，民政部等27部门日前联合印发通知，部署开展加强两类儿童“精准摸排、精确建档、精细服务”专项工作。

通知要求聚焦存量数据，补充完善信息清单，通过加强部门间信息共享和基层逐人逐项核实的方式，做到全国两类儿童底数清、情况明。信息数据补充完善工作须在2026年9月底前完成。

通知强调，各地民政部门在现有两类儿童信息数据基础上，要把生活就医就学

等困难的流动儿童和监护缺失的留守儿童列为重点关爱服务对象，建立“一人一档”并实施动态更新管理。要求村(社区)儿童主任每月入户走访，乡镇(街道)每季度更新，县级民政部门每季度复核。

在精细服务方面，通知要求各地紧扣流动儿童基本生活、教育保障、医疗卫生服务、城市融入等重点需求，持续推进流动儿童公共服务均等化；要求各地聚焦留守儿童监护缺失、人身安全、心理健康、亲情关爱等重点需求，构建多部门协同的关爱服务链条，实现留守儿童关爱服务全覆盖。

北大专家：

以体育人，助力儿童身心健康与运动习惯养成

新华社北京5月30日电(记者王镜宇)2026年第四届首都儿童运动文化节(简称“童运季”)开幕活动5月30日在北京首钢园举行。北京大学社会科学学部委员、教授董进霞表示，希望“童运季”这样的活动以科学理念为引领，通过多元运动推动儿童身心健康发展，助力运动习惯融入日常生活。

第四届“童运季”计划于2026年5月底至10月初举办，其前身为首都儿童运动文化节，是以儿童为核心、以体育为载体的综合性文化品牌活动。今年的开幕嘉年华活动设置了潮流运动体验区、奥运文化展示区、亲子游戏体验区、青少年健康与科技区和童运·活力市集等五大主题区，活动期间还将同步举办多项青少年及亲子赛事，包括全国幼儿排球嘉年华、棒棒勇士障碍赛、北京市亲子跳绳公开赛、京津冀青少年跑酷联赛、街舞盛典等。

董进霞表示，这些活动项目兼顾动作

多样性和能力分层适配性，既能激发儿童运动兴趣，又能培养规则意识、团队协作与抗挫折能力，助力非认知能力发展。活动联动校园、社区与家庭，通过亲子互动游戏、家庭赛事，推动运动成为家庭生活的日常，破解儿童“静态化”成长难题。

董进霞说：“2—12岁儿童尚处于运动兴趣和基础能力培养期，过早高强度、单一化的竞技赛事容易造成挫败感或身体损伤。‘童运季’通过‘趣味体验+游戏比赛+亲子运动’降低参与门槛，保护儿童参与活动的积极性。与此同时，赛事可以赋予儿童运动目标感和成就感，激发儿童主动参与的热情。适度的竞赛能培养规则意识、团队合作、抗挫折能力，这是‘以体育人’的重要途径。”

据董进霞介绍，本次活动还设计了冠军签名会、奥运知识竞猜等环节，通过明星、冠军、专家的参与，将体育精神、科学知识融入赛事，实现“文体共有”。

被青少年悄悄“验牌”的电子烟

新华社记者 王泽昊 张申博 蒯娟

“我要验牌”“有没有果味雾化?”……社交平台上，买卖双方这样交流看似并无异常，背后却藏着电子烟的影子。5月31日是第39个世界无烟日。调查发现，尽管《电子烟管理办法》规定严禁向未成年人销售电子烟，禁止销售除烟草口味外的调味电子烟，但在街头、餐馆等公共场所，吸食果味电子烟的现象依然存在，其中不乏未成年学生。电子烟正裹着“糖衣”向青少年靠近。

“不算稀奇吧，你不觉得抽这个很帅吗?一点烟味没有，还能提神。”这是街头一位吸电子烟的中学生的回答。正是捕捉到青少年追求“酷帅”的心理，不法商家将电子烟包装成“时尚单品”，伪装成奶茶杯、可乐罐、口香糖盒等形状，调入水果、冰激凌等风味，坐等青少年入手。

陕西西安一名高一学生家长刘某说，自己闻到奇怪香味后，发现儿子在家里吸电子烟，“反复盘问才得知他和几个同学都在抽”。

刘某发现的情况在青少年群体中并非个例。在网络氛围渲染和同伴跟风效仿中，越来越多未成年人以追求潮流、测评好物为由尝试电子烟，并逐步产生吸食依赖。

近年来，相关监管举措持续加码，《国家烟草专卖局关于修订印发电子烟交易管理细则的通知》《国务院办公厅关于全链条打击涉烟违法活动的意见》《国家烟草专卖局关于进一步加强无烟气烟草制品监管的公告》先后出台，不断织密监管防线。目前，线下实体店已基本不见相关产品售卖，但线上交易却禁而不绝。

在一些社交及网购平台输入“草木饮品”“雾化器”“多巴胺”进行搜索，均能找到电子烟的购买方式。商家不会过问任何年龄信息，只问“要哪一款”。只要再发去一个水果表情，即可下单。如果买家在下单时存有疑虑，商家还主动发来多张其他顾客的复购截图。线上交易的低廉售价、隐蔽性，让电子烟轻易打入青少年群体。

“用‘测评’‘验牌’等方式在社交平台营造潮流氛围，会让青少年误以为吸电子烟是一种‘酷’的身份标签。再加上谎称这种果味电子烟不含尼古丁、对身体无害，会进一步降低青少年的戒备。”北京恒都律师事务所律师张燕宾说，这类行为触碰了多条法律红线，一是违规销售明令禁止的非烟草口味调味电子烟，二是向未成年人兜售电子烟，三是以“无害”等虚假表述进行诱导性营销。

这些产品从何而来?陕西相关监管部门工作人员揭示了果味电子烟货源的两种流入方式：一是部分合规企业生产的出口型果味电子烟，通过非法渠道回流国内市场；二是黑作坊隐蔽生产“三无”产品，源源不断供给“地下市场”。

销售环节更是“重灾区”——线上私域交易，线下货不经手、异地分销成为主流模式。由于交易极度隐蔽，兜售链条分散，给监管部门取证、查处带来极大难度。

更危险的是，吸电子烟带来的危害和青少年感知到的“酷帅”南辕北辙。空军军医大学西京医院呼吸内科主任医师宋立强说，青少年大脑额叶皮层要到25岁左右才能完全发育成熟，一旦接触尼古丁，短短数周就可能形成依赖，“电子烟气溶胶中含有尼古丁、重金属等多种有害物质，会持续损伤心血管与呼吸系统；而违规‘加料’的电子烟，更会对大脑及神经系统造成不可逆的永久伤害”。

梳理发现，不少黑心商家为牟利，在烟油中添加异丙帕酯等成瘾性物质，这类“上头电子烟”危害堪比毒品。近日，国家禁毒办披露的一些案例触目惊心：湖南、四川、广东等地医院曾接连收治因吸食“上头电子烟”导致精神异常、抽搐、昏迷的青少年，有的留下终身后遗症，有的险些丧命。

面对如今电子烟的新型“攻势”，社会各界还须协同发力。陕西省健康教育中心副主任医师赵红旗建议，家校需将预防教育与媒介素养教育结合，打破青少年的认知误区，从思想源头筑牢防线；平台应升级智能风控，拦截暗语及引流内容，堵住年龄验证漏洞；针对出口回流、黑作坊、异地分销等隐蔽销售渠道，进一步加强监管，进一步完善取证与查处机制。

专家指出，对于家长来说，如果经常闻到孩子身上或房间里有异常甜腻、刺鼻香精味、怪味果香、不明化学异味，要引起高度警惕。对于青少年来说，也要对别人口中“免费尝鲜”“好物测评”的雾化产品坚决拒绝。

宋立强说，有很多健康安全的方式可供青少年舒缓压力、调节情绪。比如，每天抽出30至60分钟跑步或进行球类运动，也可以依靠听音乐、读书，或培养并长期坚持绘画、器乐等艺术爱好，既能促进身体分泌内啡肽，收获愉悦感，又不会产生成瘾依赖。

(新华社西安5月30日电)

三门峡现代服务业开发区 打造服务业新高地 城市新形象 经济新中心

深学细悟强担当 实干笃行谋长远

本报讯 5月29日，三门峡现代服务业开发区党工委理论学习中心组举行树立和践行正确政绩观学习教育第二次集体学习。

会上，中心组成员及各部门负责人围绕习近平总书记关于树立和践行正确政绩观的重要论述进行认真学习，并结合思想和工作实际开展研讨交流。

会议强调，要以高质量发展为尺，校准政绩坐标。作为全市现代服务业主阵地，要摒弃

粗放短视思维，坚守务实求真导向，聚焦主导产业深耕细作，抓实项目、优化环境、深化改革，培育新动能，以扎实产业成效推动高质量发展。二是要以民造福为本，厚植政绩底色。始终站稳人民立场，聚焦企业所盼优化营商环境，常态化解决“急难愁盼”；聚焦民生所需优化宜居宜业环境，让群众共享发展红利。三要以固本拓远为要，夯实政绩根基。既要干在当下，更要谋在长远，既做看得见的“显绩”，更做打基础、固

根本的“潜绩”。聚焦发展大局，持续深化改革，夯实产业、生态、制度基础，创造惠及长远的扎实政绩。四要以敬畏底线为戒，守住政绩本色。以正面典型为标杆、反面典型为镜鉴，推动正确政绩观内化于心、外化于行。压紧压实全面从严治党主体责任和“一岗双责”，以严的基调正风肃纪，以清正本色和务实作风护航现代服务业开发区高质量发展。

(李蒙爱)

现代服务业开发区： 开展普法宣讲进企业活动

本报讯 5月28日上午，三门峡现代服务业开发区联合市统计局、市司法局，组织开展“民法典、统计法进企业”专题普法宣讲活动。

本次活动聚焦企业实际需求，宣讲内容精准实用。河南甘棠律师事务所律师王俊艳结合企业生产经营中的真实案例，对民法典核心条款进行深入解读，引导企业树立法治思维、严守合规经营底线。市统计局法制科刘铁围绕新修订统计法的核心要义，针对企业升规纳统、数据报送及统计工作纪律等关键环节开展专项讲解，进一步明确统计工作规范，要求企业依法依规、真实准确、完整及时报送统计数据。

此次普法宣讲主题鲜明、内容专业、指导性强，有效夯实了辖区企业法治建设和统计工作基础。参会企业代表纷纷表示，将深入学习消化宣讲内容，严守法律法规底线，规范日常经营管理与统计数据报送工作，助力辖区统计工作提质增效，推动企业高质量健康发展。

(陈梦琳)

现代服务业开发区：

以安全保民生 以实体促发展

本报讯 5月29日，三门峡现代服务业开发区召开党工委(扩大)会议，深入学习贯彻习近平总书记近期重要指示、讲话和文章精神，听取辖区市政维修有关情况汇报，安排部署近期重点任务。

会议指出，要高度重视习近平总书记重要指示精神，深刻汲取山西长治沁源县煤矿瓦斯爆炸事故教训，牢固树立风险意识和底线思维，以“时时放心不下”的责任感，抓实抓细安全生产各项工作。要认真学习贯彻习近平总书记在中共中央政治局第二十五次集体学习时的重要讲话精神，坚持以人民为中心的发展思想，深刻认识防灾减灾救灾工作的重要性，着力提升防范应对自然灾害的能力，切实维护人民群众生命财产安全。要深入学习贯彻习近平总书记重要文章《做强做优做大实体经济》精神，把

发展经济的着力点放在实体经济上，统筹推进生活性服务业提质升级、生产性服务业培育壮大，全力推动现代服务业开发区经济高质量发展。

会议强调，市政基础设施管护事关民生福祉，是完善城市功能、提升城市品质的重要抓手。要坚守安全底线，始终把城市公共安全摆在突出位置，以高度责任感抓牢城市安全管控；要压实各方责任，严格落实安全生产主体责任和监管责任，强化部门协同联动，推进各类安全隐患综合治理，严把整改质量关口，确保风险隐患整改形成闭环；要立足长效机制，坚持当下整改与长远治理相结合，加快建立常态化排查、标准化管护、制度化预警的长效机制，从源头上防范化解城市运行安全风险，全面提升城市安全治理现代化水平。

(李蒙爱)