

# 健康舒适度夏 这份指南请收好

□ 新华社记者 李恒

立夏已过，小满将至。5月19日，国家卫生健康委举行新闻发布会，邀请多位专家围绕夏季常见健康问题，给出科学实用提示。

天气炎热，儿童更容易贪吃冷饮、零食或者吃饭太快、太多而导致消化不良。

中国中医科学院西苑医院主任医师刘征堂提醒，家长应帮助孩子养成良好饮食习惯，做到定时定量吃饭，尽量少吃或不吃冷饮和高糖零食，饭后不要马上跑跳。如果孩子只是轻微腹胀、食欲差，可先通过清淡饮食、少量多餐来调节。

暑期临近，儿童青少年的近视防控问题也备受关注。

首都医科大学附属北京同仁医院主任医师王宁利表示，近视防控没有“神器”，最关键的是增加白天户外活动，改变孩子用眼卫生，减少近距离阅读，不要躺在床上阅读，还应按时睡觉、不熬夜，卧室夜间尽量不开夜灯。

气温升高，心脑血管疾病也不容忽视。

中国医学科学院阜外医院主任医师赵雪燕表示，活动后出现明显的胸闷、胸痛，持续气短、心慌等症状，要及时就医。如果出现嘴角歪斜、一侧肢体活动不好，或者是言语不清、视物不清、剧烈头痛等情况，更不能延误，应尽快拨打120，不建议自行就诊或等待观察。

专家提示，还要重视那些“没有感觉”的风险。比如高血压、糖尿病、高血脂症早期通常没有明显症状，却是心脑血管动脉粥样硬化的重要危险因素。长期吸烟、肥胖、缺乏运动、经常熬夜、精神压力大，以及有早发心脑血管疾病家族史的人，更要关注血压、血糖、血脂和体重的变化。

气温高、湿气重，部分人群热衷于通过红豆薏米水、祛湿糕点、祛湿泡脚包等方式“排毒祛湿”。

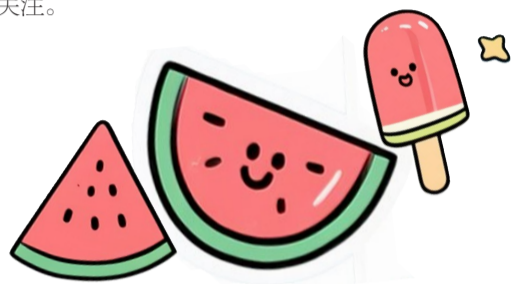
刘征堂提醒，祛湿产品要因人而异。生薏米偏凉，不建议胃肠虚弱、容易腹泻、经期女性和孕妇等人群长期大量食用。祛湿糕点往往糖分不低，

血糖偏高的人要少吃。泡脚可以帮助人们放松，但皮肤破溃、足部感染、糖尿病足风险人群尽量避免泡脚，如果长期身体困重、食欲差、腹胀、大便黏腻，应到医疗机构请医生判断。

此外，高温天气出汗增多，如何科学饮水？中国疾控中心研究员张岚表示，应做到少量多次、主动补水，不要等到明显口渴再喝水；首选白开水，避免长期大量饮用高糖饮料；水温以温凉接近室温为宜，过冰或过烫的水可能会刺激或损伤胃肠道；大量出汗、长时间户外作业或运动后，可适当补充电解质，但淡盐水并不适合长期或过量饮用，高血压、肾病等患者尤其应谨慎。

针对夏季公众外出旅游、露营等户外活动明显增多的情况，张岚建议，要注意预防蚊、蝇的叮咬，穿浅色、光滑面料、带松紧扣的长裤和外套，回家后要检查全身，特别是注意耳后、腹股沟、小腿外侧等隐蔽部位有无叮咬，遇到鼠类、旱獭等动物，不要近距离接触。

【新华社北京5月19日电】



□ 通讯员 肖秋艳 文 / 图

## 永平小学生下田插秧 把课堂搬进田野

5月18日，永平县广街乡岩北村完小党支部组织全校师生走进高标准农田，开展插秧劳动实践教育活动，让孩子们在田间劳作中感悟农耕艰辛、提升劳动素养。

活动伊始，老师们率先示范，细致讲解插秧的动作要领、秧苗间距等农耕小知识，帮助同学们快速掌握劳作技巧。随后，同学们纷纷走入水田动手实践，大家分工协作、认真投入，小心翼翼地将一株嫩绿的秧苗稳稳插入田中。田间地头，师生互助，秩序井然，忙碌的身影构成了质朴生动的劳动画卷。

脚下有泥土，心中有成长。此次插秧实践活动，让学生走出课堂、走进田野，亲身体会农耕劳作的艰辛，真切感悟“粒粒皆辛苦”的深刻含义，有助于培养学生热爱劳动、勤俭节约的良好品质。

孩子们在老师的指导下插秧。(摄于5月18日)



## 2026年全国学前教育宣传月：防止“电子带娃”

新华社北京5月19日电(记者魏冠宇)2026年全国学前教育宣传月5月19日在京启动，主题为“共同守护数字时代的童年”。宣传月呼吁各地幼儿园落实以游戏为基本活动，引导家长“多陪伴、多游戏、多运动、多亲近自然”的育儿理念，防止“电子带娃”。

研究表明，过早过多接触数字产品，将会对幼儿视力健康、注意力集中、语言交往、情感发展等方面带来长期且难以逆转的不利影响。

“不能以伴读、聊天、互动游戏等儿童数字产品替代图画书、玩具，不能用数字产品直接生成儿童观察记录、评价

幼儿等。”教育部有关负责人表示，当前社会各界对学前教育领域数字应用还存在一些认识误区，加之商业机构宣传，个别地方和幼儿园存在滥用、误用数字产品的现象。

捍卫真实童年、防范安全风险、坚守幼儿健康底线、坚定专业立场、

给孩子真情陪伴……启动仪式现场，学前教育专家、幼儿园园长、家长代表发出倡议，在数字时代共同守护美好童年。

据悉，2025年全国学前教育三年毛入园率达92.9%，全国普惠性幼儿园覆盖率达91.5%。



## 大理野生菌图鉴

### 绿杯盘菌

Chlorociboria aeruginosa (Oeder) Seaver

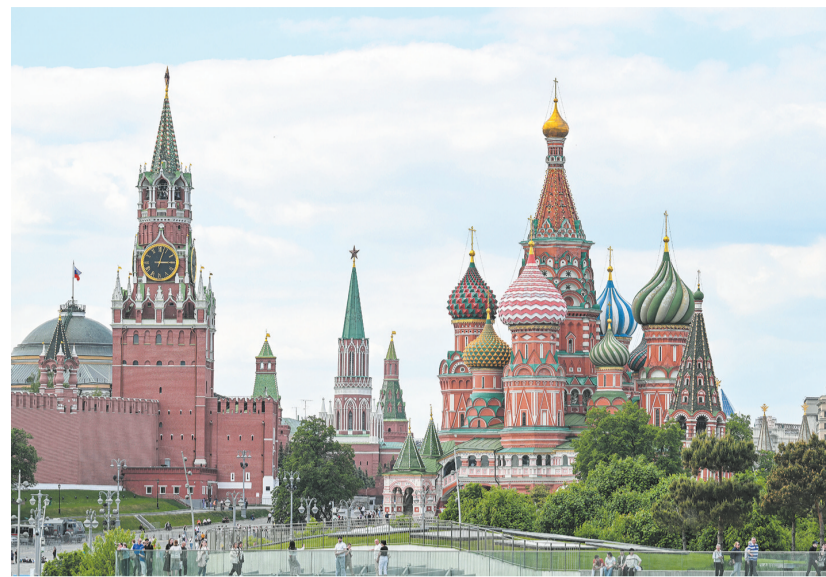
别名：铜绿绿杯盘菌

形态：子囊盘呈盘形至贝壳形，宽1~4mm。子实层表面为深蓝绿色。囊盘覆盖深蓝绿色或色稍浅。菌柄长0.5~1mm，中生。子囊近圆柱形，具8个子囊孢子，70~110μm×6~8μm。子囊孢子无色，呈椭圆形至梭形，光滑，稍弯曲，12~15μm×3.5~4.5μm。

价值：食毒不明。

生境：夏秋季生于腐木上。

(资料来源：《大理野生菌图鉴》)



这是5月16日在俄罗斯首都莫斯科拍摄的克里姆林宫(左)和圣瓦西里教堂。莫斯科是俄罗斯首都及最大城市，也是该国的政治、经济、文化和科技中心。多元的建筑风格和浓厚的文化氛围，彰显了莫斯科这座城市的悠久历史和艺术品位。 [新华社记者 冯开华 摄]



5月19日，北京市海淀区羊坊店第四小学的学生在观看抗战文物展。5月19日，由北京市教育委员会指导，中国人民抗日战争纪念馆和北京教育融媒体中心联合主办的2026“中流砥柱——中国共产党抗战文物展”校园巡展活动开幕式在北京城市学院航天城校区举行。本次校园巡展活动将陆续走进北京市22所大中小学。 [新华社记者 吴青昊 摄]



5月19日0时40分，首列“蜀锦宋韵”主题旅游列车——“熊猫专列·锦绣天府号”在四川成都安靖站旅客首发，满载92名旅客驶向新疆，开启为期16天的南北疆全景之旅。该趟旅游列车采用昼游夜行模式，串联乌鲁木齐、天山天池、喀纳斯、禾木、赛里木湖、那拉提、喀什、帕米尔高原、吐鲁番等核心目的地，覆盖高原湖泊、草原湿地、丝路古城、戈壁绿洲等景观。 [新华社记者 江宏景 摄]



这是5月19日在黑龙江省佳木斯市拍摄的金星合月。5月19日，天宇上演金星合月。 [新华社发(陈志国 摄)]



版式设计：杨若兰