

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，这些看似各不相干的疾病背后，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、心理问题都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。一张X光片：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，脊柱侧弯患儿多伴随坐姿歪斜、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%。眼科主任医师刘劭介绍：“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。刘劭说，结合当前儿童青少年

生活学习方式来判断，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，暑期接诊的大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？

爱玩好动是孩子的天性，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。

当孩子们打算走出门运动时，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）



在福州市中心的安泰河畔，静谧祥和的巷弄里，朱紫坊22号萨家大院饱经沧桑。叩开红漆大门，挂在厅堂里的萨家先烈画像映入眼帘，在我国近代海军名将萨镇冰的画像旁，悬挂着的是他的侄孙、海军抗日英雄萨师俊的画像。

一艘中山舰模型、一枚萨师俊私章，被后人珍藏在玻璃橱柜里，寄托着他永远的缅怀，传颂着“武官不惜死”的萨氏家风。

萨师俊，又名萨本俊，字翼仲，1895年出生于福建省闽县（今福州市市区）的雁门萨氏家族。在海军世家的熏陶下，他自幼便以雪中日甲午海战之耻为奋斗目标。他曾对兄弟说：“强国莫急于海防，忠勇莫大于卫国，我兄弟宜习海军，亦我民族武德之传统也。”

投身海军报效国家的种子早已埋下。萨师俊考入烟台海军学校学习，毕业后服役于中国海军。历任江贞、建安两舰副舰长，公胜、青天、顺胜、威胜等舰舰长，海军闽厦警备司令部副官处长、海军第一舰队司令部参谋等职。

在顺胜号舰长任上，萨师俊曾率内河炮舰完成由上海至福建的海疆巡弋，创中国内河炮舰海巡先例。他常以“服役海军，必须勤奋忠勇，力争上游”的座右铭鞭策自己。

1935年2月，萨师俊被委任代理中山舰舰长一职，不久被正式任命为该舰第13任舰长。

抗日战争全面爆发后，萨师俊于1938年6月参加武汉会战，率部在长江水域执行施放水雷及运输任务，历经各次战斗。是年10月，日军逐步进逼武汉，中山舰奉令调到武汉金口封锁航道。

10月24日，日军大举出动袭击中山舰。萨师俊指挥战士们猛烈还击，屡次打退敌军的进攻，击落敌机3架，激战数小时。当日下午，日军再次派出6架轰炸机进攻中山舰。由于缺乏空中飞机的保护，孤军迎战的中山舰处于劣势。在惨烈战斗中，炸弹击中舰体左舷，使舵机失去控制，后又击中舰桥右侧，火光冲天。

不幸，萨师俊被炸断了双腿倒在血泊中，官兵伤亡严重。士兵们想护送他到舰板上离开军舰，但萨师俊拒绝撤离，誓与军舰共存亡。他坐在甲板上高呼杀敌，直至中山舰沉没，壮烈殉国，年仅43岁。

是役，中山舰共阵亡官兵25人、轻重伤20多人，是抗日战争中伤亡官兵最多的一艘军舰，萨师俊成为抗战时期阵亡的职衔最高的海军军官。

站在祖宅厅堂里，萨氏后人追忆起长辈讲述的一幕：当萨师俊壮烈牺牲的报丧消息传回福州萨家，众人悲恸不已。在萨家大院举办的追悼会上，政界、海军界及亲朋乡邻前来悼念。

“彼时中国海军与日本海军的实力相差悬殊，但萨师俊等一众中山舰将士英勇抗敌，‘纵死犹闻侠骨香’，体现了中国海军军人家国情怀和使命担当，也成为抗战艰难时刻鼓舞国人的耀眼光芒。”海军史学者陈悦说。

中山舰沉没半个多世纪后被整体打捞出水，修复保存在武汉市中山舰博物馆，以供后人瞻仰。在福州三山陵园里，家乡人为中山舰福州籍抗日将士树立起一座纪念碑。每年清明节，烈士后人及社会各界人士都来此缅怀追思。

纪念碑旁，青石雕塑定格以萨师俊为首的将士与日本侵略者浴血奋战的悲壮瞬间，时刻提醒着人们铭记历史，传承抗战精神。

（新华社福州7月20日电）

『冬病夏治』正当时

7月20日是入伏第一天，各地群众通过艾灸、拔罐、贴“三伏贴”等中医疗法进行“冬病夏治”，增强身体抵抗力。

这是7月20日，在河南省武陟县中医院，医务人员为小朋友贴“三伏贴”。（新华社发）



中央宣传部 中央军委政治工作部联合发布12名“最美新时代革命军人”

新华社北京7月20日电 为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，深入学习贯彻习近平强军思想，激励广大官兵在党的旗帜下奋进强军新征程，全力打好实现建军一百年奋斗目标攻坚战，为强军事业艰苦奋斗、顽强奋斗、不懈奋斗，在中国人民解放军建军98周年之际，中央宣传部、中央军委政治工作部联合发布12名“最美新时代革命军人”。

张灿灿、马少利、陈思麒、崔道

虎、何元智、李慧灵、谢亮、王超、傅达林、傅婉娟、雷耀明、布和图木尔等12名官兵，是全军部队坚决听党指挥、强化使命担当、埋头苦干实干、狠抓工作落实，奋力推进新时代强军事业中涌现出的先进典型。他们中有用党的创新理论铸魂育人的政治教员、扎根一线建设过硬基层的带兵骨干，有赓续血脉敢斗善斗的打赢先锋、实战实训敢打必胜的砺剑尖兵，有自主创新科研为战的研究专家、加快提升支撑

保障能力的技术标兵，有不畏艰险攻坚作为的工匠能手、铆定战位守边固防的边疆卫士，还有爱民助民指挥、强化使命担当、埋头苦干实干、狠抓工作落实，奋力推进新时代强军事业中涌现出的先进典型。他们铁心向党、奋斗强军，忠实履行党和人民赋予的使命任务，集中反映了人民军队铸牢政治忠诚、打好攻坚战，在革命性锻造中奋力实现建军一百年奋斗目标的昂扬风貌。

广大官兵表示，要学习“最美新时代革命军人”的事迹和精神，坚持

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻习近平强军思想，全面贯彻新时代政治建军方略，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，贯彻军委主席负责制，持续深化政治整训，全面加强练兵备战，聚力推进规划攻坚，立足岗位建功新时代强军事业，为加快把人民军队建成世界一流军队，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业而团结奋斗。

上半年国家铁路发送货物 19.8 亿吨

新华社北京7月20日电（记者樊曦）记者20日从中国国家铁路集团有限公司获悉，今年上半年，国家铁路累计发送货物19.8亿吨，日均装车18.24万车，同比分别增长3.0%、4.0%。

国铁集团货运部负责人介绍，国铁集团充分发挥全国铁路一张

网和调度集中统一指挥的优势，持续深化铁路货运市场化改革，不断提升铁路物流能力效率和服务品质。

在重点物资运输保障方面，1至6月，国家铁路发送煤炭10.2亿吨，其中电煤6.95亿吨，铁路直供电厂存煤保持较高水平。矿建材料、冶

炼物资、粮食运量同比分别增长19.7%、8.6%、9.8%。

与此同时，铁路物流产品服务进一步提质升级。上半年国家铁路累计发送铁水联运集装箱货物825.4万标箱，同比增长18.1%。铁路部门推动“运费贷”等物流金融服务提质扩容，客户累计获得授信总

额199亿元，预计可节省融资成本近6000万元，较好地服务了实体经济发展。

在跨境货物运输方面，上半年，中欧班列保持稳定开行，中亚班列开行7349列，同比增长25%，中老铁路发送跨境货物302.9万吨，同比增长9%，有力促进了国际经贸往来。

板，切实为市民提供国际化、品质化、场景化消费新体验，以新商业形态助力打造城市商业新地标。“目前，我们正在不断完善一批消费场景，为市民游客提供更好的消费环境。下一步，将进一步提升消费体验，有效激发市场活力，推动高原特色现代零售业体系的构建。”市商务局市场体系建设科科长李乃轩说。

保障。”潮楼镜湖玩街区拉萨店负责人陈奎说。

潮楼镜湖玩街区拉萨店面积约12000平方米，涵盖保龄球、碰碰车、卡丁车、密室逃脱、电玩区、主题台球馆等80多种项目，环境优美、设施先进，且一票畅玩。其

良好的体验和实惠的价格吸引了众多市民前往，丰富的消费场景为拉萨商业市场注入了新活力。

作为第一批全国零售业创新提升试点城市，市商务局坚持以连锁商业、重点商圈为指导对象，着力补齐高原特色消费场景短

萨师俊：誓与军舰共存亡

新华社记者 邓倩倩

“新赛道”……许多县城因地制宜推动城镇化建设，以产兴城、以城聚人。

新形势下推进城镇化建设，进一步发展带来的“大城市病”，提升城市综合承载力。

“‘组团式、网络化’布局，即依托核心城市辐射，在特定区域内打造多个城市或功能节点，通过高效便捷的基础设施和开放共享的公共服务体系，实现区域内各城市协调发展。”国家发展改革委宏观经济研究院研究员张林山说。

京津冀城市群突出产业转移与承接，通过北京非首都功能疏解，推动产业链在京津冀重组；深圳都市圈谋划7个跨区域产业组团，其中坪地—清溪—新圩产业组团着力推动绿色低碳产业高质量协同发展……立足在全国发展大局中的战略定位，各城市群和都市圈加快转变发展方式，畅通区域内要素资源流动集聚，提升综合竞争力。

“按照会议部署，广州将依托国土空间规划，统筹人口、产业、交通等要素，推进中心城区非核心功能有序疏解。同时，引导优质教育、医疗资源向外布局，加快推动外围综合新城建设，辐射带动周边区域高质量发展，形成多中心、组团式、网络化城镇空间结构。”广州市规划和自然资源局局长邓毛颖说。

推进以县城为重要载体的城镇化建设

盛夏时节，山西隰县小西天景区内游人如织。这座因游戏《黑神话：悟空》“出圈”的县城，吸引了全国各地诸多游客前来打卡，带动了不少大学生返乡就业，当地民宿、餐饮等业态发展红火。

县城是我国城镇体系的重要组成部分。会议提出，分类推进以县城为重要载体的城镇化建设。

“县城是衔接城市与农村的关键节点，在资源要素、产业基础等方面存在差异，要因地制宜，培育县城支柱产业，提升居民就业水平，以产业促消费、集聚消费人气。”国务院发展研究中心市场经济研究所市场流通研究室主任陈丽芬表示。

广西北海市加快承接东部沿海地区电子信息、服装鞋帽等产业转移，吸引诸多企业在此扎根；四川苍溪县重点打造乡村电商产业“生态圈”，返乡创业者日益增多；湖南浏阳市打造“烟花+无人机”创意焰火秀等文化产品，开辟烟花文化消费

“走好城乡融合发展之路，推动城乡共同繁荣，将为高质量发展不断注入强大动力。”张林山说。

（新华社北京7月19日电）