

身心健康的接班人如何炼成？

——政协委员为青少年健康成长建言献策

民生关切

Min Sheng Guan Qie

记者 何 峰

“我们期待着：不久的将来，孩子们从沉重的课业负担中解脱出来，在体育场上驰骋、在艺海中遨游、在科技的宝库中探索、在图书馆里求知、在社会实践中汲取正能量，到处都是青少年身心健康发展的美好环境！”近日，在市政协举行的“请你来协商”活动暨委员月谈会上，委员们围绕“重视青少年身体素质和心理健康教育”主题，谈问题、找原因、提建议，为促进孩子的身心健康建言献策。

强健体魄 培养孩子终身体育爱好

体育是锤炼意志、健全人格很好的工具。近年来，我市学生的体质健康水平取得长足的进步，在全省的排名逐渐上升，但仍存在不可忽视的问题。“现在的青少年胸围越来越宽，肺活量却越来越小；身材越来越高，跑得却越来越慢；体重越来越重，力量却越来越弱……”

一位在体育教学一线工作的市政协委员介绍，青少年由于持续紧张的学习，极易造成身心疲惫和神经衰弱，积极参加体育锻炼不仅可以使青少年提高身体素质、促进生长发育，还对缓解青少年的心理压力、消除不良情绪具有明显的作用。

“虽然当前教育部门非常重视体育教育，并开启了体育中考模式，但体育教育仍以应试教育为主。我认为，要推进体教融合，强化‘一人一技’。”这位政协委员建议，教育部门应深入推进中小学校体教融合工作。同时，教育部门和体育部门可整合比赛资源，利用周末和寒暑假组织各类面向青少年的比赛，提高青少年参加体育锻炼的积极性。此外，还要加强“一人一技”体育技能培训，每名学生可根据自身条件，掌握一项以上体育运动技能，并使之成为终身体育爱好。

形成合力 构建心理健康服务体系

近年来进行的心理健康调查表明，我市小部分中小學生存在焦虑、抑郁、睡眠障碍等心理问题。

政协委员在调研中发现，之所以出现这些问题，原因是多方

面的，主要是对心理问题的筛查发现不够及时、学校干预不够专业、医疗资源不够充足等。

“我市一直以来非常重视青少年心理健康教育，开展各类有助于青少年心理健康发展的项目与活动，组建心理健康指导教师队伍，设立家庭教育指导中心。”但政协委员在调研中也发现，我市仍存在各部门之间缺乏协同、各类政策与资源作用发挥不充分、教育系统内心理健康指导教师配置不均衡，对于出现问题的家庭支持不足等问题。

政协委员建议，要加快建立政府主导、部门协同、社会专业服务机构广泛参与的协同机制，构建针对青少年的集心理健康早期识别、预防和干预服务为一体的社会服务体系。

信息化时代，网络是提高孩子学习能力、促进个性化发展的有力工具。但不良的网络文化严重危害青少年。“不但危害身体健康，而且毒害精神世界。网络游戏成瘾使青少年产生厌学情绪，各种亚文化和不良视频内容影响孩子的人生观、价值观，各类社交平台成为青少年犯罪的根源。”一位政协委员说。

为了给青少年打造绿色网络空间，委员们建议，一是“压实”，家长要担负起第一责任；二是“协同”，社会要凝聚合力陪伴保护；三是“强化”，学校要发挥主阵地

作用；四是“提升”，加强青少年网络素养教育。

切实减负 校内校外双“减”齐下

校外培训本应该是学校教育的补充，用来满足中小學生选择性的学习需求，培养发展兴趣爱好，拓展综合素质。但随着“内卷化”的加剧，各类培训机构偏离了正常轨道，纷纷投身基础学科“应试”培训。

“各种超纲教、超前学等行为普遍存在，在严重干扰学校正常教育教学秩序的同时，也增加了青少年的课外培训负担，严重损害青少年的身心健康。”一位政协委员说，规范整治校外培训机构迫在眉睫，让培训机构回归学校教育补充的轨道。

学生的减负工作要落到实处，“校外减”“校内减”一样都不能少。政协委员建议，要认真执行浙江省中小學生减负工作实施方案，减作业、增睡眠，减补习、增运动，减刷题、增实践。发挥学校教育主阵地的作用，让学生在校园内“吃得饱”“吃得好”，设法提高课堂教学效果和学生学习效率。同时，学校在保证学生在校期间的室外活动时间外，也要规定学生在家里的室外活动时间和晚上睡眠时间。

宁波大棚蜜梨批量上市

优质翠玉梨批发价每公斤约20元



慈溪果农在大棚里采摘蜜梨。

本报讯（记者陈章升 通讯员柴锦巍 陈琪）采摘、分拣、装箱……昨天上午，慈溪市周巷镇维多利亚果蔬农场内呈现一片繁忙的景象。上周五以来，每天有近4500公斤蜜梨从这家农场销往各地。“现在，我们摘的是大棚里的翠玉梨，个头大一点的精品梨重约400克，批发价每公斤约20元。再过一周，大棚里的翠冠梨也可以上市了。”农场负责人吕建森说。

周巷镇是“中国黄梨之乡”，蜜梨种植总面积超过1万

亩。近年来，该镇建立优新品种蜜梨种植示范基地，推广大棚栽培等技术，让果农们享受到现代农业发展带来的红利。“与露天种植的蜜梨相比，大棚蜜梨品质更佳、售价更高，上市时间提前近半个月。”周巷镇农办负责人告诉记者，今年该镇在慈溪建起首批数字化蜜梨种植大棚，将物联网技术应用到现代梨园管理。

为蜜梨大棚安装“数字大脑”，维多利亚果蔬农场在慈溪是“首吃螃蟹”。目前，该农场建有

20亩蜜梨大棚，其中5亩是数字化种植大棚。“大棚里安装了水肥一体化滴灌装置、温湿度传感器等，中控室大屏幕和管理员手机能实时显示相关数据。大棚何时开关、水浇多少、肥料撒多少，管理员‘动动手指’便能调控。”吕建森说，与产自普通大棚的翠玉梨相比，数字化种植大棚里的翠玉梨果肉更脆爽、甜度更高，近期每公斤批发价高出3元左右。

数字农业技术的运用，不仅实现了梨园智能化管理，也提升

了蜜梨产业效益。据了解，数字化蜜梨种植大棚投用后，维多利亚果蔬农场的农资成本下降了40%左右。“在这些大棚里，系统装置能精准控制灌溉施肥，与人工施肥相比，肥料利用率大幅提升，施肥效率提高一倍以上。”农场工作人员潘秋爱说。

大棚蜜梨批量上市，宁波各地露天种植的蜜梨也将于本月起亮相。其中，露天种植的翠玉梨将于7月10日前后进入采摘期，露天种植的翠冠梨预计于7月下旬上市。

“宁波好人”舒建梅用行动诠释孝贤

培育和践行
社会主义核心价值观

通讯员 吴天云 罗秋玲
记者 黄 程

日前，2021年3月至4月“宁波好人”名单揭晓，来自江北的好媳妇、好女儿舒建梅名列其中。然而，她却没有前去领奖，因为她正忙着照顾家里3位疾病缠身的老人。

几天前，当记者敲响舒建梅家门时，她刚陪婆婆从医院回来，正

在整理新配的药。在这个83平方米的房子内，有两间卧室，主卧住着舒建梅的公公婆婆，次卧住着她的母亲，而舒建梅和丈夫一直睡在客厅的折叠沙发上。这样的日子，她已坚持了3年有余。

舒建梅出生于1963年，父亲去世后，她就将母亲接到自己家生活，这一住就是10多年。2018年，舒建梅一家人住江北三水湾小区。之后，她又将长居杭州的公公婆婆接到身边照顾。舒建梅的婆婆今年83岁，患有糖尿病多年，糖尿病性视网膜病变及黄斑水肿使得她双眼视力只有0.1，几近失明。88岁的公公又罹患多种疾病。与此同时，舒建梅84岁的母亲也需要她照顾。在丈夫退休前，家里的

大小事几乎都靠她一手操持。

这些年来，舒建梅每一天的生活都安排得满满当当，她的手机上事无巨细地记录了老人们看病的時間、诊疗方案等，甚至设置了专门的闹钟提醒他们吃药。而每一位老人都有专门的药物，光是婆婆一个人的药就有十几种。

“这个药换了新包装，剂量不同了，吃法也要调整。”舒建梅一边整理着婆婆的药箱，一边向记者介绍，“这是治高血压的，那是管糖尿病的，还有中风的药物，傍晚还要注射胰岛素。”服用频次、用量多少，3位老人的药方她早就烂熟于心。

在外人看来，舒建梅精明干练，实际上，她已近60岁。早些

年，因怀疑患上甲状腺癌，她摘除了整个甲状腺，幸运的是检查结果为良性，但需要一直服药。几年来舒建梅大大小小的毛病从来没有间断过，但她依然坚持着，她说：“我如果住院了，这个家可就要乱了，我不能倒下。”

作为子女，舒建梅孝敬公婆和母亲，尽心竭力陪伴老人们安享晚年；作为妻子，她爱护丈夫，任劳任怨支撑家庭；作为母亲，她以身作则，为儿子儿媳做出了榜样。她的丈夫常常感慨娶到了一位贤妻，她的公公婆婆说他们“全靠孝顺媳妇”，母亲称赞女儿真的很贴心。而在湾头，凡是认识舒建梅的人，都会竖起大拇指，夸上一句“了不得的好媳妇！”

本周晴热高温唱主角



本报讯（记者厉晓杭 通讯员虞南）随着副热带高压北抬，梅雨带也被推着往北撤退，天气格局正在“大翻新”。新的一周开始，甬城晴热开场，明显有了盛夏的味道。晴热高温加午后雷阵雨成为标配。

昨天两天，我市局部地区都出现雷阵雨，并伴有短时暴雨、强雷电和局地6级至8级雷雨大风等强对流天气。最新气象资料显示，随

助力文明城市创建 海曙段塘街道推出“找茬团”



「找茬团」成员在拍摄记录不文明现象。

奋力 打造全国文明典范城市

本报讯（记者陈朝霞 通讯员张昊桦 桂琳）“这个点位有未清理垃圾、垃圾桶未覆盖、楼道墙体有破损……”在海曙区段塘街道，经常能看见几名左臂上统一戴着红色袖章和“啄木鸟”徽章的访客，他们行走在各社区内，拍摄记录社区内的不文明现象和文明创建薄弱点。他们就是段塘街道文明城市创建督查队“找茬团”的成员。

为了巩固文明城市创建成果，将党史学习教育转化为为民办实事的实际行动，今年，段塘街道推出了辖区内各社区交叉互查的“找茬团”。他们两人一组，由每个社区的党群服务中心主任和一名联络社工组成，在小区、背街小巷进行检

查。“找茬”内容包括社区公益广告宣传展播、新时代文明实践所（站）建设、社区（小区）环境卫生、菜市场及周边环境秩序、小餐饮店环境等方面的不文明现象。

不久前，丽园社区党群服务中心的战海燕来到丽景社区“找茬”，在现场发现了几个问题并拍摄和记录后，立即上报到街道党建办。在段塘街道党建办公室，一天里可收到数个“找茬团”的检查结果。“每个需要整改督办的点位，两个工作日内必须完成。”街道党建办负责人冯盼峰说，每日的检查结果都会由“找茬团”以专报形式反馈到街道党建办再下发，职能科室认领后将及时督办责任单位落实。

热水烫餐具能杀菌吗？ 实验表明：水温、烫餐具时间决定杀菌效果

本报讯（记者王岚 通讯员朱文蔚）许多人用餐前喜欢先用热水烫一下碗筷，认为这么做能达到杀菌的效果。宁波市质检院近日专门就这个问题做了实验，结果表明，水温、烫餐具时间决定杀菌效果。

实验围绕检测菌落总数、大肠杆菌和霉菌这三个食品微生物检测中重要评价指标展开。实验人员首先随机抽取家用餐具、餐馆用塑料消毒餐具和餐馆用自洗消毒餐具三大类餐具各20份，测定各类菌情况。结果显示，60份样本餐具中，9份餐具被检出菌落总数，占总数的15%，1份家庭餐具被检出霉菌，占总数1.7%，大肠菌群均未检出。

由于样品餐具中含菌量过少，无法后续实验，实验人员于是将餐具人工污染，再开展热水除菌实验。实验人员选取常见的食源性致病菌沙门氏菌、金黄色葡萄球菌等标准菌株，制成一定浓度的混合菌悬液，将其涂抹在已清洗消毒的餐具内表面。被人工污染过的餐具分

别用100℃、80℃、60℃的热水冲烫30秒和10秒，每个条件做5份，再用棉拭子擦拭处理后的餐具内表面检测菌落总数。

实验结果显示，当处理条件为水温100℃，持续时间30秒、10秒时，菌落总数分别减少了90%、80%左右，当处理条件为水温80℃，时间为30秒、10秒时，菌落总数分别减少了50%、30%左右，当处理条件为水温60℃时，无论是30秒还是10秒，菌落总数的减少都降到了25%及以下。

“以上实验表明，热水冲烫的确能达到杀菌效果，特别是沙门氏菌、金黄色葡萄球菌等一些常见的食源性致病菌。但如果水温不够高、时间不够长，杀菌效果就很有限。”实验人员说。

实验人员同时表示，生活中微生物种类繁多，有些大家熟知的某些霉菌所产生的孢子或者毒素，具有很强的耐热性，是无法通过开水烫来去除的。

在红色阵地中传递薪火

胡 坚
七一前夕，宁波有两处红色阵地入选国家级爱国主义教育基地：一处是镇海的朱枫故居，被全国妇联命名为全国妇女爱国主义教育基地；另一处是奉化的滕头村，被中央宣传部命名为全国爱国主义教育基地示范基地。

说来也巧，这两处爱国主义教育基地所述说的故事，鲜活诠释了习近平总书记在庆祝中国共产党成立一百周年大会上的一句话——“中国人民不但善于破坏一个旧世界、也善于建设一个新世界”。推开历史的大门，我们看到朱枫同志为了打碎一个旧世界而舍生忘死，滕头村民以“一犁耕到头”的韧劲致力于打造社会主义新农村样板。暮霭沉沉，渔火点点，从旧世

界到新世界，离不开这些英雄儿女的接力奋进。1960年3月，毛泽东同志到宁波视察的时候说：“宁波是个英雄的城市。”四明大地是一片红色热土，遍布着英雄足迹，爱国主义教育基地更是矗立着英雄精神的丰碑、蕴含着丰厚的红色资源。弘扬光荣传统、赓续红色血脉，要深入挖掘爱国主义教育资源的思想内涵和时代价值，让其成为净化心灵、荡涤灵魂的生动课堂。

灵魂感召需要直抵人的内心深处，爱国主义教育基地需有“走心”的表述。我们要扣人心弦地讲好党的故事、英雄的事迹，大胆尝试以多元视角、喜闻乐见形式解读历史，不断增强爱国主义教育资源的仪式感、参与感、现代感，让更多干部群众参与其中，让红色火种代代传承。

（欢迎投稿，来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com）