

# 不得组织统考统测

## 我省首次发布小学生综合评价改革指导意见

近日,作为深化教育评价改革,落实“双减”政策,促进浙江小学教育高质量发展系列措施之一的《浙江省教育厅关于小学生综合评价改革的指导意见》出台。全省小学将在2023年秋季前全面推行。

小学生综合评价内容包括品

德表现、学业水平、运动健康、艺术素养、劳动与实践等五方面,并且取消了传统的百分制,实行“等级加评语”的评价方式,淡化学校之间和个体之间的横向比较。

按照《指导意见》要求,我省将改变片面依赖统考统测的区域教育质量管理方式,推广“学业质

量+影响因素调查”的综合评价模式。这也意味着,我省将禁止区域统考统测,实行小学一、二年级的期末无纸笔测试,中高段探索纸笔测验和非纸笔测试相结合的考试改革。 据浙江新闻



扫码查看详细内容

### 余姚查处5家销售过期化妆品商家

近日,余姚市市场监管局泗门分局在开展夏季农村化妆品销售集中整治中,连续查获泗门镇万圣村某食品商店、泗北村某食品店等5家商家销售过期化妆品。执法人员当场查扣全部过期商品。目前,这5家销售过期化妆品商家均被立案调查,案件正在进一步调查处理中。

市场监管部门提醒,购买化妆品要选择经营规模较大、信誉较好的商场或超市,购买时要查看生产日期、使用期限等标识,以防买到过期化妆品。

通讯员 张松高

### 【甬上视频】



## 双色睡莲



扫码看视频

7月26日早上,在宁波植物园兰园门口,一朵双色睡莲悄然绽放,一半嫣红,一半鹅黄,从花蕊到花瓣,几乎是完全对称的。不少游客发现这朵与众不同的双色睡莲后,竟误以为是人工上

色。据了解,这种双色睡莲名叫“万维莎”,是睡莲界的“世界冠军”,其特点就是花色极为多变,有“百变女王”的美誉。

记者 郑凯侠 通讯员 郑小青 文/摄

### 95号汽油 每升下调0.25元

根据发改委下发的调价通知,7月26日24时起,国内成品油零售限价迎来2022年的第四次下调,对应汽柴油零售限价每吨分别下调300元及290元。

本次调价后,宁波地区92号汽油调整为11294元/吨,8.5元/升,每升下调0.24元;95号汽油调整为11934元/吨,9.05元/升,每升下调0.25元;98号汽油调整为12786元/吨,9.91元/升,每升下调0.28元;0号车用柴油调整为9585元/吨,8.2元/升,每升下调0.25元。以油箱容量为50升的家用轿车为例,加满一箱95号汽油将较之前节省12.5元。

记者 黎莉 通讯员 叶湧

### 福彩开奖信息

- 双色球第2022085期: 07 09 14 31 32 33 13
- 3D第2022197期: 5 6 5
- 15选5第2022197期: 02 05 07 08 15
- 快乐8第2022197期: 02 03 07 13 17 19 21 37 40 43 51 52 58 63 64 65 68 69 77 78

### 体彩开奖信息

- 7星彩第22085期: 5 6 7 7 8 7 0
- 6+1第22085期: 8 5 5 2 1 7 3
- 20选5第22197期: 05 14 16 18 20
- 排列5第22197期: 9 3 0 5 4

(均以公证开奖结果为准)



科普中国 CHINA SCIENCE COMMUNICATION  
宁波市科学技术协会与本报联合推出

### 科普与健康

## 熬夜比你想象中更可怕! 今天来说一说



科普港二维码



科普中国二维码

夏日炎炎,熬夜的人们多起来。今天来科普一下熬夜对人体的伤害。

### 熬夜增加胃癌几率

有科学研究发现,当大鼠被剥夺睡眠7天后,胃部的血流量可减少15%,胃黏膜也有30%~50%的损伤。反映到人身上则意味着缺乏睡眠易导致胃黏膜受损,从而易患上消化性溃疡病。

从医学上来说,人体的胃肠道也需要休息,熬夜影响胃的修复和保护能力,使胃肠功能减弱。长此以往,胃炎、胃溃疡、胃癌等疾病会接踵而至。此外,一些人熬夜时习惯进食,会增加肠胃负担,也会导致胃病。

### 熬夜易诱发糖尿病

还有研究发现,对于有糖尿病家族史的人来说,熬夜往往会增加患糖尿病

的几率。这是因为和其他人相比,有糖尿病家族史的人存在着一定的患病诱因。

此外,还有研究表明,长期睡眠不足是高血压的一个重要致病因素,这也使得熬夜人群患各类突发性心脑血管疾病的几率大大增加,严重的会导致猝死。

### 常熬夜容易抑郁

甚至有研究者发现,喜欢熬夜的2型糖友比早睡早起的2型糖友更易抑郁。

研究者选取了一些2型糖友。所有参与者在调查问卷上报告了他们的抑郁症状、睡眠质量,以及偏好的活动与睡眠时间。分析结果显示,两组受试者中,偏好夜间活动的病人比偏好白天活动的病人有更多抑郁症状。

### 熬夜伤害眼睛

熬夜对眼睛的伤害可不只是出现

“熊猫眼”那么简单。长时间超负荷用眼,会使眼睛出现疼痛、干涩等问题,甚至使人患上干眼症。

此外,眼肌疲劳还会导致暂时性的视力下降。长期熬夜造成的过度劳累,还可能诱发中心性视网膜炎,导致视力骤降。

### 熬夜引发神经衰弱、头痛失眠

人的交感神经应该是夜间休息、白天兴奋,这样才能支持人一天的工作,而熬夜者的交感神经却是在夜晚兴奋。熬夜后的第二天白天,交感神经就难以充分兴奋了,会使人没有精神、头昏脑胀、记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝、健忘以及头晕、头痛等。时间长了,还会出现神经衰弱、失眠等更加严重的问题。

长期连续熬夜暴露在人工光线之下,加上精神处于紧张状态,会干扰人体内荷尔蒙的分泌,从而抑制脑部松果体分泌褪黑激素,增加患病概率。

### 熬夜易伤“心”

据医学专家介绍,睡眠与心律失常、病态窦房结综合征、心绞痛发作、心力衰竭、心源性哮喘的发作都有一定的关系。凌晨4时~7时这一时段,人体的交感神经兴奋性升高,心血管活动不稳定,如果此时未处于休息状态,更易导致心肌缺血、缺氧而突发心绞痛、心肌梗死等。人体生理反应的节奏跟昼夜交替一致,一旦这个节奏被破坏,人们免疫系统的抗病能力就会降低。

### 熬夜易发胖

研究报告称,熬夜越晚的人摄入热量越多,越容易发胖。每天睡眠低于6.5小时的人更容易得肥胖症。睡眠不足可使人体分泌更多的“饥饿荷尔蒙”,让人过食导致肥胖。人体肾上腺皮质激素和生长激素都是在夜间睡眠时才分泌的。经常熬夜,还会导致内分泌紊乱,而形成内分泌失调肥胖。 王元卓 洪阳