

有什么事不能开学再说？这些不能！

新学期开始了！今年秋天,有这些政策值得关注

今年秋季起,所有幼儿园大班免保教费

从2025年秋季学期起,免除公办幼儿园学前一年在园儿童保育教育费。对在教育部门批准设立的民办幼儿园就读的适龄儿童,参照当地同类型公办幼儿园免除水平,相应减免保育教育费。



中小學生每天综合体育活动时间不低于2小时

实施学生体质强健计划,中小學生每天综合体育活动时间不低于2小时,加强校园足球建设,有效控制近视率、肥胖率。



中小学至少每学期核准一次学生学籍

中小学学校应当至少每学期核准一次学生学籍,确保人籍一致、学籍变动手续完备、学生基础学籍信息和学籍变动信息准确。严肃、及时处理检查中发现的人籍分离、空挂学籍等问题。



提高高中阶段国家助学金资助标准

从今年春季学期起,普通高中国家助学金平均资助标准由每生每年2000元提高到2300元,具体标准由各地结合实际在1200—3500元范围内确定,可以分为2—3档。



扩大中等职业学校国家助学金覆盖面

从今年春季学期起,中等职业学校(含技工院校)国家助学金除了和普通高中一样平均资助标准由每生每年2000元提高到2300元之外,还扩大了覆盖面,在原先全日制学历教育正式学籍一、二年级在校涉农专业学生和非涉农专业家庭经济困难学生的基础上,将三年级纳入资助范围。此外,六盘山区等11个原连片特困地区和西藏、四川、云南、甘肃和青海四省区涉藏州县、新疆南疆四地州中等职业学校三年级农村学生(不含县城)全部纳入国家助学金资助范围。

新建改扩建1000所以上优质普通高中

新建改扩建1000所以上优质普通高中,重点改善县域普通高中基本办学条件。

加快扩大优质普通高中招生指标到校比例,主要依据学生规模分配到区域内初中学校,并向农村学校等倾斜。



提升科学教育在课后服务中的比例等

提升中小学科学教育在课后服务中的比例,根据不同学段学生知识经验、思维水平、兴趣特点,进阶式、一体化开展科学类课后服务。通过开展自然观测、科学探究、工程实践、创客活动、项目研究等,提升科学类课后服务的吸引力。充分调动相关力量,确保每所学校至少有1名科学副校长,鼓励并支持高水平综合性大学、科研院所等单位的科学家、理工科专家担任科学副校长。

开展基础教育“规范管理提升年”行动

教育部办公厅印发《关于开展基础教育“规范管理提升年”行动的通知》,进一步清理整治违背教育规律、侵害群众利益的办学治校行为,深化整治中小学“校园餐”、利用征订教辅及购买校服谋利等侵害学生及家长合法权益的突出问题。要坚决遏制节假日上课补课、提前开学、延迟放假和日常作息安排不合理、学习时间过长等屡禁不止、造成学生学业负担过重的问题;持续治理“暗箱操作”“掐尖招生”、违规跨区域招生和校外培训机构违规参与招生等影响教育公平、社会反映强烈的问题;严肃纠正违规组织考试、公布学生成绩及排名、宣传炒作中高考升学率等教育评价导向不科学的问题。

来源:新华社

科学甩肉不伤身！专家揭秘3种非药物、非手术减重法（下）

灵石县人民医院内分泌肾内科主任 张红艳

21天减重达标后,为了维持减重效果或者进一步减重,可以采取第二种方法:5+2轻断食法。

第二种方法:5+2轻断食法。适用于21天减重2千克的人群。

正常进食日(5天):在完全杜绝零食的前提下,进行常规、均衡的饮食,避免暴饮暴食和摄入前述不利于减重的食物。可参考《中国居民膳食指南》建议安排餐食。

早餐:主食(女性约50克,男性约100克,建议粗细搭配)+1个鸡蛋+1份奶制品(约250毫升)+蔬菜250克。

午餐:1份主食(女50克、男100克)尽量粗细搭配,100克肉类,250克青菜。

加餐:下午加餐:1个中等大小的水果。

晚餐:1份主食(女50克、男100克)尽量粗细搭配,100克肉类,250克青菜。

轻断食日(2天):这2天需要显著减少热量摄入。选择不连续的两(如周一

和周四,或周二和周五),尽量避开周末,以便与家人、朋友共度时光,享受正常社交。

轻断食2天要固定食谱。

早餐:1袋奶、1个鸡蛋、250克青菜、无主食。

午餐:1个水果(拳头大),另可加1个西红柿或1根黄瓜。

晚餐:主食(女25克、男50克),250克青菜,100克肉(里脊肉、鱼、虾、牛排等都可以)。

运动安排:正常进食的5天坚持运动,按照前面讲到的方法。在轻断食的2天,建议暂停运动,让身体充分休息。

第三种方法:限能量平衡营养膳食法。此方法适用于21天减重目标约1千克的人群,也适合绝大多数人作为长期健康饮食方式。相对轻松易行,可持续性,坚持一年左右有望减重约10千克。每周7天的饮食原则基本一致。

这种减重法有2种方法:

方法一(总量控制):在杜绝零食的基础上,将日常正餐中各类食物的份量均匀减少约1/3。

方法二(餐盘定量):使用一个直径约6英寸(约15厘米)的餐盘,食物堆叠高度约两指厚。具体分配如下:

早餐:1个小鸡蛋+1份脱脂奶(约250毫升)+主食(男性约1.5份,女性约1份,1份主食约相当于半碗米饭或1片面包)。

午餐:瘦肉类1至2两(50至100克)+粗粮类主食1至2两(50至100克)+绿叶蔬菜半斤(250克),烹饪时少油少盐。

下午加餐(约4点):1个中等大小的

水果。

晚餐:搭配原则与午餐相同。

运动要求:每周至少保证5天运动,每天累计运动时间不少于60分钟(可包含有氧和力量训练)。

以上3种营养干预减重方法,供大家根据自身情况参考选择。对于通过生活方式调整仍难以达到预期目标,或存在特定健康问题的人群,可在医生指导下考虑药物、中医调理乃至手术等减重方式。当然,我们还可以结合自己的实际情况制定减重模式,但一定要遵循均衡营养、科学减重的原则,避免减重后贫血、营养缺失、肌肉量减少、乏力等情况出现。

(完)



名医话健康

主办单位:晋中市卫生健康委员会

第275期