

暑期就诊高峰背后:

运动不足成多种儿童疾病“共因”

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展示了一张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%。眼科主任医师刘勍介绍：“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。刘勍说，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”。

当孩子们打算走出运动时，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“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)

第二届链博会签署合作协议意向超6000项议

新华社北京7月20日电 “硬核”展会收获“盛夏果实”！第三届中国国际供应链促进博览会20日在京闭幕。记者从闭幕新闻发布会上获悉，本届链博会中外参展企业和机构达到1200家，参展商与4.2万家上下游企业建立合作联系。据不完全统计，现场共签署合作协议、达成合作意向超过6000项。

“本届链博会层次更高、人气更旺、交流更广、成果更实。”中国贸促会副会长李兴乾说，多国政要、40多位世界500强跨国企业领导人以及国际组织主要负责人专程参会，172个境外团组观展参会，是上届的2.2倍，线上线下观众人数超过21万人次，比上届增长5%，有关各方共举办70场会议活动，这些充分反映大家对链博会的认可。

数据显示，链博会举办三届来，境外参展商占比逐年攀升，从首届的26%、第二届的32%，上升至本届的35%。其中，世界500强和行业龙头企业占比超过65%；参展商覆盖范围从首届的55个国家和地区，增加到本届的75个。大批美国、欧盟、日本企业积极参展，25家国际组织观展参会，172个境外团组前来观展洽谈。

李兴乾介绍，本届链博会，参展的美国企业和机构数量比上届增长15%，继续位列境外参展商数量之首。

中国贸促会产业促进部杨晓军表示，本届链博会参展商综合满意度达到95%，很多参展商提出明年希望扩大规模，携手全球更多的供应商和客户前来参展。

在当天举行的第四届链博会参展签约仪式上，霍尼韦尔、GE医疗、西门子、康宁、住友电工、中兴通讯、阿里巴巴、赛力斯、稳健医疗等102家中外企业和机构签署参展意向，比去年现场签约数量增加50%。

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，不断提升铁路物流服务能力和服务品质。

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。

日本开发出可预测卵巢功能的AI模型

新华社东京7月20日电 日本东京大学日前发布新闻公报称，该校研究人员参与的团队成功开发出一款可预测卵巢功能的人工智能(AI)模型，能够通过简单的问诊和少量采血数据预测女性卵巢功能，有望为备孕和不孕症治疗提供支持。

卵巢功能低下是导致不孕症的重要原因之一，目前广泛使用抗缪勒管激素检查来评估女性卵巢储备功能、反映剩余卵泡数量。

东京大学等机构的研究人员开发的AI模型通过分析年龄、月经周期等问诊信息及一次少量采血的血液检测数据，可同时预测卵泡数量与质量。在卵泡数量预测方面，其准确度比抗缪勒管激素检查要高。这种AI模型首次实现了对卵泡质量的预测，填补了该领域临床评估手段的空白。

公报称，这种AI模型可帮助备孕女性提前了解卵巢功能，做好孕前保健，也可为不孕症患者制定适合个人情况的最优治疗方案，提升辅助生殖成功率。研究人员未来计划推动这种AI模型的临床应用。

这项研究成果已发表在英国《卵巢研究杂志》上。

巴勒斯坦媒体：以军袭击加沙物资分发点致58人死亡

新华社加沙7月20日电 据巴勒斯坦通讯社20日报道，以色列军队当天上午袭击加沙城西北部等待领取援助物资的人群，已造成58人死亡，至少60人受伤。

报道援引目击者的话说，事发时大量巴勒斯坦平民聚集在物资分发点排队领取援助物品，以色列军队向人群开火，造成大量人员伤亡。

以军尚未对上述报道作出回应。

根据加沙地带卫生部门20日发布的数据，自以色列3月18日恢复在加沙地带的军事行动以来，已造成至少8066人死亡、28939人受伤。



7月20日，人们在越南广宁省下龙湾开展救援工作。

据越通社20日援引越南广宁省人民委员会发布的最新数据报道，19日在广宁省下龙湾发生的游船倾覆事故已造成35人遇难、4人失踪，另有10人获救。

交通封闭公告

根据《国网宁夏银川供电公司民乐街(南塘巷—利群东街)10kV电缆通道大修工程》相关审批手续，我公司需对银川市兴庆区民族街进行封闭施工，改造电力线路，计划对兴庆区民族南街(长城东路—南塘巷)西侧人行道及非机动车道临时封闭施工。现计划开工日期为2025年7月22日至2025年8月10日，施工期间影响行人和非机动车通行，请过往车辆及行人通过时注意安全。因施工带来的不便之处敬请谅解，望广大群众积极配合，确保通行安全。特此公告。

宁夏净元光电力有限公司 银川市公安局交通管理局

中足联：将联合有关部门坚决打击赛场内外辱骂等行为

新华社北京7月20日电 22日将迎来夏季最后一个节气大暑，中医专家认为，这一时节“暑、湿、热”三邪交织，易伤阳气、耗津液，扰乱脏腑功能，养生防病重在健脾祛湿、清热解暑、固护阳气。

中国中医科学院西苑医院肾病科副主任医师梁莹介绍，大暑节气高温高湿，人体阳气随高温浮散于体表，导致身体内部尤其是脾胃阳气不足，表现为食欲下降、消化不良、腹泻；湿气重浊黏滞，易阻碍脾胃运化功能，引发腹胀、肢体沉重、舌苔黄腻；暑热通于心，易致心火过旺，引发心烦失眠、口舌生疮；高温还会扰动心神，表现为焦躁易怒、注意力涣散。

“饮食调养宜以清补为主，兼顾祛湿。”梁

莹建议，适当食用西瓜、绿豆、冬瓜、苦瓜、莲藕、黄瓜等清热生津之品或饮用乌梅汤、酸梅汤等饮品以清热解暑；可以茯苓、薏米、赤小豆、白扁豆、山药、芡实等健脾利湿食材煮粥，适量食用生姜、陈皮、紫苏等以温化脾胃湿浊；出汗多者可喝淡盐水或米汤；忌肥甘厚腻，避免过食甜食、冷饮。

专家同时提示，这一时期应注意防暑降温，避免空调冷风直吹身体；宜夜卧早起，中午小憩15至30分钟避暑养心，避免熬夜；大汗后切勿立即冲冷水澡、喝冰饮；清晨或傍晚可进行散步、八段锦、太极拳等运动，以微微出汗为宜；还可聆听舒缓音乐、练习书法以保持心境平和，避免情绪过激。

针对老年人及儿童群体，这一时期需特别注意防范健康风险。梁莹提醒，老年人应避免食用隔夜饭菜，宜少量多次饮用温水，有冠心病、高血压、糖尿病者需定期监测血压、血糖，避免因出汗脱水导致指标异常；儿童玩耍时宜选择阴凉处，每20分钟补充温水或淡盐水，出现厌食及脾胃失调可食用山药、小米粥调理。

大暑时节还可以利用一些中医外治方法调养身体。宁夏医科大学中医学院教授郭斌举例说，风池穴和大椎穴分别是胆经和督脉上的重要穴位，按揉这两个穴位能够疏通经络、疏散风热，快速缓解因暑热引起的头痛、头晕等症状。

金融支持实体经济，总量稳、力度大。上半年人民币各项贷款新增近13万亿元，企业居民有效信贷需求持续释放。这背后是一系列稳就业稳经济举措逐步落地，企业设备更新和技术改造等需求加大，家电、汽车补贴等进一步激发消费潜力，为经济增长注入更多动能。

金融是经济的镜像，反映着实体经济的需求。哪些领域更“吸金”，可以从信贷结构变化窥见一斑。5月末，科技、绿色、普惠、养老、数字领域的贷款同比分别增长12%、27.4%、11.2%、38%和9.5%，均高于同期各项贷款增速。这些领域的信贷增长意味着，做好金融“五篇大文章”成效渐显，也为金融体系进一步精准发力指明了方向，引导资金流向国家重大战略、重点领域和薄弱环节，更好助力实体经济破局拓新。

金融是实体经济的血脉，必须疏通堵点让资金直达“毛细血管”。上半年我国经营性贷款增加9239亿元，占新增住户贷款的近八成，体现了金融机构对个体工商户和小微企业的支持力度。融资环境改善，经营主体才会拥有更足底气、怀揣更多期待。这需要金融机构持续提升服务水平，提供差异化产品，以更多真金白银支持敢创新、肯实干的经营主体，助推小微企业不断茁壮成长，让更多创新创业的种子落地生根。

金融支持经济向“新”发展，离不开宏观政策持续发力。降息又降准，创设和实施多项结构性货币政策措施……今年以来，我国实施适度宽松的货币政策，加强逆周期调节，频频打出金融“组合拳”，不断提振市场预期，让企业转型升级更有信心。

金融活，经济活。当前，中国经济展现出强大韧性和活力，新产业新业态新模式竞相涌现。金融体系正进一步提升服务适配性和精准性，加力支持科技创新、提振消费等重点领域，以金融“活水”润泽经济沃土，助力高质量发展稳步前行。(新华社北京7月20日电)

以叙达成停火协议的背后

新华社北京7月20日电 20日，中国足球职业联赛联合会(简称“中足联”)发表公告称，近期中超联赛有球迷对职业球员及其家属进行无底线的侮辱谩骂，中足联坚决反对并予以强烈谴责，将联合有关部门坚决打击打击赛场内外一切挑衅、辱骂、诋毁、诽谤、煽动对立、引战、斗殴等行为，净化赛场环境，努力保护球迷文明观赛的正当权利，捍卫公平竞赛、互相尊重的体育价值。

及其家属的侮辱言行都是对足球精神的亵渎，完全背离足球文化的本质。中足联对此坚决反对，予以强烈谴责。此类现象蔓延直接影响职业联赛的健康发展，终将损害职业足球人和广大球迷的根本利益。”公告称。

“中足联将联合有关部门，全力抵制并坚决打击赛场内外一切挑衅、辱骂、诋毁、诽谤、煽动对立、引战、斗殴等行为，净化赛场环境，努力保护球迷文明观赛的正当权利，捍卫公平竞赛、互相尊重的体育价值。”

公告表示：“足球是传递团结与激情的文明运动，球场绝非暴力与仇恨的宣泄场所。中足联将坚决维护‘公平、安全、干净、平稳、有序’的联赛环境，绝不容忍任何破坏联赛秩序的恶劣行为。在此中足联郑重呼吁全体足球从业者与广大球迷共同捍卫足球运动的纯粹，坚决清除玷污足球文化的毒瘤，理性对待胜负，以足球之名传递正能量。中足联将进一步完善相关措施，更好地维护赛场秩序和联赛环境。”

这次冲突让叙利亚局势更加不稳定。牛新春指出，叙政权介入苏韦达省冲突的主要目的之一是希望实际控制该省，解决德鲁兹武装派别问题。不过，在以色列强力介入后，叙政权目标落空。

德鲁兹武装派别和贝都因部落在冲突中遭受重大冲击，当地陷入人道主义危机。据总部设在英国的“叙利亚人权观察组织”19日统计，13日以来发生在苏韦达省的武装冲突和以色列对叙空袭已造成940人丧生。国际移民组织18日说，冲突已导致逾7.9万人流离失所。苏韦达省内粮食、燃料和饮用水短

缺问题日益严重。据叙媒体报道，停火宣布后，苏韦达省首府苏韦达市内各街区的冲突已停止，但德鲁兹和部落武装仍在省内一些地点激烈交火。叙新闻部门19日披露，停火会分三个阶段进行：一是分隔交战双方，推动释放被扣押人员；二是快速输送人道援助和医疗物资；三是是在苏韦达省重建国家机构、部署安全部队。

分析人士指出，停火能否得到有效执行

有待观察，特别是第三阶段内容的落实绝非易事，叙政权和德鲁兹人过去数月以来在相关问题上始终未能达成一致，同时以色列方面的立场让形势更加复杂难解。

此次以色列介入叙国内冲突，引发地区

国家深度忧虑。美国智库战略与国际问题研究中心发表文章指出，很多阿拉伯国家担心，以色列在美国的偏袒下在中东地区几乎毫无顾忌地发动军事袭击，加剧地区局势动荡。卡塔尔半岛电视台报道说，以色列正在试图建立它的“中东强权地位”。中东分析人士指出，从去年12月打击叙利亚境内目标，到过去半年里多次打击黎巴嫩境内目标，再到持续打击加沙，对也门和伊朗动手等，以色列一直在采取主动、扩张性的军事行动。美国政府持续偏袒、甚至支持以色列的做法，美方还提出所谓“清空加沙”等计划，美以同盟的强权主义是中东最大的不稳定因素。

(新华社大马士革7月20日电)