

高考中考临近,孩子却出现了拉肚子、厌食、长胖……

# 大考前保持良好心态避免三种症状

本报记者 姬薇

“真急人,怕孩子在外头吃饭不干净,这段时间都是在家做好营养餐送到学校,绝对卫生,咋会拉肚子呢?”

“以前不喜欢喝饮料的孩子最近天天喝,零食加餐不断,肉眼看都胖了一圈。”

“每天换花样做饭也不咋想吃,连以前最喜欢吃的火锅、串串、烧烤都不感兴趣了,咋办嘛?”

临近高考和中考,一些考生出现了三个与饮食相关的突出问题——突然拉肚子、突然胖了、突然厌食,让家长们各种焦虑各种抓狂。四川大学华西医院临床营养科胡雯主任表示:“引起腹泻、长胖、厌食的原因,都跟高考、中考的紧张、压力有关,如何在大考前让孩子们保持一个良好的心态,对考生自己以及考出好的成绩非常重要。”

## “考试型”腹泻是一种病

一位高三男同学最近会莫名其妙的拉肚子,虽然以前因为紧张偶尔会出现肚子痛、想上厕所的情况,但自从高三下学期起,这种情况随着考试频次的增加而加重了,每次开考前就会莫名其妙地拉肚子。

胡雯表示,这位同学是患上了“考试型”腹泻。跟普通的因为吃了不干净的东西引起偶发性的拉肚子不一样,“考试型”腹泻一般容易出现在考前或压力大的时候。

“考试型”腹泻可能是肠易激综合征的一种表现形式,肠易激综合征是一种常因感染、患者生活压力过大、精神紧张等因素引起的一种肠道张力过高、敏感性增强的疾病。肠易激综合征的症状,除了拉肚子之外,还可能有胃灼热、腹胀、腹绞痛、便秘等,但进行检查时,肠道又并没有异常。出现肠易激综合征,一般都与心理、精神、肠道感染有关系,其中心理、精神层面的慢性压力是最容易导致肠易激综合征的原因之一。

有研究把肠易激综合征患者与普通人做对照分析,发现肠易激综合征患者的压力和情绪压抑程度明显更高,这也是为什么高考生、中考生更容易出现“考试型”腹泻。

(上接第1版)

第四,坚持公平合理,弥合“免疫鸿沟”。我在一年前提出,疫苗应该成为全球公共产品。当前,疫苗接种不平衡问题更加突出,我们要摒弃“疫苗民族主义”,解决好疫苗产能和分配问题,增强发展中国家的可及性和可负担性。疫苗研发和生产大国要负起责任,多提供一些疫苗给有急需的发展中国家,支持本国企业同有能力的国家开展联合研究、授权生产。多边金融机构应该为发展中国家采购疫苗提供包容性的融资支持。世界卫生组织要加快推进“新冠肺炎疫苗实施计划”。

第五,坚持标本兼治,完善治理体系。这次疫情是对全球卫生治理体系的一次集中检验。我们要加强和发挥联合国和世界卫生组织作用,完善全球疾病预防控制体系,更好预防和应对今后的疫情。要坚持共商共建共享,充分听

(上接第1版)要把握科研渐进性和成果阶段性特点,加强中长期评价、后评价和成果回溯,推进国家科技项目成果评价改革,健全重大项目知识产权管理流程,加强科技成果评价的理论和方法研究,引导科技人员潜心研究、探索创新,杜绝科技成果评价中急功近利、盲目跟风现象。要加快推动科技成果转化应用,加快建设高水平技术交易市场,加大金融投资对科技成果转化和产业化的支持,把科技成果转化为纳入高校、科研机构、国有企业创新能力评价,细化完善有利于转化的职务科技成果评估政策,鼓励广大科技工作者把论文写在祖国大地上。要改革完善科技成果奖励体系,重在奖励真正作出创造性贡献的科学家和一线科技人员,控制奖励数量,提升奖励质量。

会议指出,义务教育最突出的问题之一是中小学生负担太重、短视化、功利化问题没有根本解决。特别是校外培训机构无序发展,“校内减负、校外增负”现象突出。减轻学生负担,根本之策在于全面提高学校教学质量,做到应教尽教,强化学校教育的主阵地作用。

去年9月,青岛人才集团历时一个半月,在100多位候选人中为青岛动车小镇投资集团有限公司“猎”来了一位兼具地产和投资背景的职业经理人。这位职业经理人的职业素养和岗位契合度都很高,实现了高效匹配。

记者注意到,以人才集团为平台,被引进的人才只需面对市场化公司这个单一企业,就能快速解决落户工作等各项事宜,大大减少了“重复申报”“多头跑”的人才服务碎片化

(上接第1版)

## 精准对接,高效兑现人才政策

传统模式下,在人才引进过程中,受引进渠道单一、负责人手有限等因素影响,引进效率不高,难以实现人才与企业、人才与政策的精准对接。人才集团的成立,则有助于突破引才瓶颈,灵活发挥市场在人才资源配置中的作用。

去年9月,青岛人才集团历时一个半月,在100多位候选人中为青岛动车小镇投资集团有限公司“猎”来了一位兼具地产和投资背景的职业经理人。这位职业经理人的职业素养和岗位契合度都很高,实现了高效匹配。

记者注意到,以人才集团为平台,被引进的人才只需面对市场化公司这个单一企业,就能快速解决落户工作等各项事宜,大大减少了“重复申报”“多头跑”的人才服务碎片化

神差,这样身体和学习都搞不好。”胡雯说。

解决压力肥,胡雯建议在饮食上注意保持低碳饮食,尽量不要吃高碳水化合物类的“升压食物”,控制精制米面及精制糖的摄入,多选择全谷物及蔬菜,少喝含咖啡因的饮料,保持充足的睡眠,适量有氧运动,建议考前这段时间可以做中等强度以上有氧运动,每周至少5天,累计150分钟以上。

## 考前厌食症需尽早接受专业医生帮助

一直成绩名列茅头的一位高三同学,因为这两次的考试成绩有所下降,心理压力很大,最近1个月晚上睡不着,白天没胃口,只吃得下少量零食和水果,这种情况让家长和老师都非常担心:“照这样下去,孩子的身体垮了,还谈什么高考?”

胡雯说:“像这位同学一样,考前出现厌食的情况是较为常见的。”有研究表明,青少年厌食的原因主要有身体对饥饿信号的感知缺陷、追

求完美、害怕成熟,并且随着年级的增加,中学生进食障碍相关态度和行为有更加严重的趋势。

胡雯提醒,当孩子出现不想吃东西、胃口不好,甚至伴有偶尔的暴饮暴食,孩子体重减轻明显,家长就应该警惕,是不是得了厌食症了。

长期厌食会引起消瘦,月经紊乱,免疫功能下降,还会导致血糖异常、皮质醇分泌异常以及甲状腺功能异常。

当孩子因压力出现厌食症时,需尽早接受专业医生的帮助,解决这个问题要从四方面配合:药物治疗+心理治疗+营养治疗+家庭治疗。

就营养治疗而言,主要目的是让厌食的孩子恢复正常体重。在饮食上,应该听从营养专家建议,从小量开始,随着生理功能的适应和恢复,有计划、有步骤地增加。至于药物的、心理的、家庭的治疗方法,听专业医生的指导。

## 考前饮食推荐

1 在考试临近及期间,尽量在家、食堂、正规餐饮机构就餐。烹调时,食材要充分加热、烧熟,多选蒸、煮、炖、焖的方式。

2 在备考期间,思维活动及精神压力都会使大脑消耗更多的能量,为保证大脑的能量供应,一日三餐保证摄入充足的主食特别重要,粗细搭配,如蒸米饭时加些小米、黑米、荞麦、绿豆等,有助于维持较平稳的血糖供给;尽量不吃油条、油饼、桃酥、饼干、方便面等较油腻的食物。

优质蛋白质的吸收和利用率更好,营养价值更高,包括奶类、蛋类、鱼虾类、肉类(精瘦肉)、大豆及豆制品类等,推荐每天摄入的优质蛋白质应该多样化,还可以适当选用豆腐、豆腐皮等豆制品代替部分肉类。

烹调时少油少盐,不使用油炸、红烧、煎烤等方法。每顿饭不适合吃得过饱,若吃得太饱,血液会更多地供消化系统使用,大脑相对供氧不足,影响学习效率和质量。

3 每天至少喝1600ml的温开水,如果天气炎热,还需补充更多水分。冷饮、碳酸饮料容易刺激胃肠道造成消化功能紊乱,不建议喝或尽量少喝。

4 在食物中毒的风险,应尽可能避免。考试期间,维持既往的饮食习惯,不去尝试新的菜品。

复经济社会发展。

——中国已向全球供应3亿剂疫苗,将尽己所能对外提供更多疫苗。

——中国支持本国疫苗企业向发展中国家进行技术转让,开展合作生产。

——中国已宣布支持新冠肺炎疫苗知识产权豁免,也支持世界贸易组织等国际机构早日就此作出决定。

——中国倡议设立疫苗合作国际论坛,由疫苗生产研发国家、企业、利益攸关方一道探讨如何推进全球疫苗公平合理分配。

各位同事!

古罗马哲人塞涅卡说过,我们是同一片大海的海浪。让我们携手并肩,坚定不移推进抗疫国际合作,共同推动构建人类卫生健康共同体,共同守护人类健康美好未来!

(新华社北京5月21日电)

域建立了生态补偿机制,取得积极成效,但仍然存在补偿覆盖范围有限、政策重点不够突出、奖惩力度偏弱、相关主体协调难度大等问题。要围绕加快推动绿色低碳发展、促进经济社会发展全面绿色转型,完善分类补偿制度,加强补偿政策的协同联动,统筹各渠道补偿资金,实施综合性补偿,促进对生态环境的整体保护。要统筹运用好法律、行政、市场等手段,把生态保护补偿、生态损害赔偿、生态产品市场交易机制等有机结合起来,协同发力,有奖有惩,决不能拿补偿边沿。

会议强调,要着力解决城乡建设中历史文化遗产屡遭破坏、拆除等突出问题,加强制度顶层设计,统筹保护、利用、传承,坚持系统完整保护,既要保护单体建筑,也要保护街巷街区、城镇格局,还要保护好历史地段、自然景观、人文环境。要强化各级党委和政府在城乡历史文化保护传承中的主体责任,统筹规划、建设、管理,加强监督检查和问责问效。

中央全面深化改革委员会委员出席会议,中央和国家机关有关部门负责同志列席会议。

“产业”业务模式,实现政府有为、市场有效、人才发展、产业升级的效果。

5月18日,由山东人才发展集团、济南市财政股权投资基金控股集团、山东省人力资源资本产业创业投资有限公司等单位共同发起设立了人力资源资本母基金,该基金将在济南落地打造全国领先且具有复制输出能力的“人力资源+数字经济+平台经济”运营企业,迅速解决灵活就业人员的社保和税收问题。

山东人才集团董事长王卫中介绍,山东人才发展集团未来将立足打造海内外高端人才的功能型实施平台、人才发展全链条的一站式服务平台、人才创新创业活力的市场化支撑平台、人才最优生态的综合性运营平台“四大平台”。“我们将成立山东人才发展联盟,同各市人才集团积极合作,实现优势互补、互利共赢,在项目落地及产业化上为人才提供系统支持。”王卫中说。

# 张文宏:只有疫苗成为全球性公共安全产品,才能最终发挥作用

本报讯 复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏5月13日在“走向世界的中国国药新冠疫苗研讨会”上表示,只有疫苗成为全球性的公共安全产品,才有可能最终发挥作用。一款疫苗要获得世界的普遍认可,需要具备三个条件。第一,短时间内达到满足大范围接种的产能;第二,达到一定的保护力水平;第三,安全。对于国药集团中国生物新冠灭活疫苗纳入世卫组织紧急使用清单,张文宏表示,因为世卫组织的决定,抗疫胜利的曙光已经出现在地平线。

“走向世界的中国国药新冠疫苗研讨会”上,17位来自新冠疫苗各领域的相关专家围绕“发挥疫苗公共产品作用,促进全球人民卫生健康”展开研讨交流。

国家卫生健康委高级别专家组组长、中国工程院院士钟南山以视频方式发表致辞。他对中国国药新冠灭活疫苗率先被纳入世界卫生组织“紧急使用清单”及此次中国疫苗顺利完成海外Ⅲ期临床研究,经受重重考验表示祝贺。他指出,国药新冠疫苗是我国首个被WHO批准的国产新冠疫苗,这将推进我国深度融入“新冠疫苗实施计划”,对助力中国疫苗走向世界舞台具有重要里程碑意义。希望国药集团作为国内领先生物医药企业,能在后续疫苗研发中作出更大成绩,积极为全球抗疫贡献中国力量。

国务院联防联控机制疫苗研发专班、国家卫健委医药卫生科技发展研究中心处长武治印表示,目前全球进入临床实验的新冠疫苗有99项,中国大陆地区有19项。其中,开展三期临床试验的新冠疫苗有31项,我们是7项,并且还在陆续增加。大家要对中国疫苗有信心。

关于新冠疫苗上市后的使用,中国疾病预防控制中心副主任冯子健表示,疫苗问世标志着人类应对新冠大流行进入了一个新的阶段。疫苗能否实现在全球的覆盖是我们能否战胜新冠疫情的决定因素。在推进新冠疫苗接种过程中,首先需要确定接种策略和政策,在首先覆盖高危人员的基础上,有效提高接种能力,动员全员开展全境覆盖式接种。下一步,我们可能会遇到一定比例接种意愿不足的情况,需要深研内在机制,考虑通过政策、知识传播、交流方式等,克服“疫苗犹豫”。

## 关爱群众健康 巩固脱贫成果

本报讯 “大娘,日常饮食一定清淡,少吃甜食、油腻食物,荤素搭配,营养均衡,并且要适量运动……”近日,山东省冠县崇文街道帮扶责任人妇联主席胡慧春来到李八里庄村,向所帮扶的脱贫享受政策户刘桂英认真讲解养生知识。

健康扶贫工程是国家实施的民生工程,惠及千千万万家庭,是有效防止“因病致贫、因病返贫”的有效措施。崇文街道时刻把贫困群众的健康挂在心上,街道通过实施家庭医生签约、举办健康知识讲座、组织健康查体、在人流密集处设立咨询台、印制明白纸、微信、微博等多种形式,大力宣传健康养生的重要性,提升群众卫生健康意识,全力保障人民群众身心健康,积极巩固脱贫攻坚成果。

## 第十届中国花卉博览会上海开幕

本报上海5月21日电 (记者钱培坚)5月的上海,花开满城。作为我国花卉园艺领域规模最大、规格最高、影响最广的综合性花事盛会,第十届中国花卉博览会今天上午在上海崇明拉开帷幕。未来40多天的“花博时间”里,一幅“花开中国梦”的绝美画卷将在这座“海上花岛”上展开。

首次在岛屿上、首次在乡村里、首次在森林中举办;各省市区及港澳台全部参展、室外展园建设最多、国外城市参展最踊跃的本届花博会,既是园林文化交流的竞技场,也是一扇展现高质量发展、高品质生活、高效能治理的窗口。坚持“生态、创新、勤俭、廉洁、安全”的办博理念,上海牢牢把握花博会举办这个重大契机,全方位呈现崇明世界级生态岛建设的最新成效和上海生态文明建设的美好图景。

## 云南漾濞地震已致1死22伤

据新华社昆明5月22日电 据云南省漾濞县介绍,截至22日1时50分,漾濞县6.4级地震已造成20192户、72317人受灾,死亡22人,其中,轻伤18人、重伤3人、死亡1人(原报告死亡2人,其中被困于车里的1人经救援抢救后恢复生命体征),房屋受损12882间。目前,漾濞县城所在地的2.1万名群众已有序撤离到指定的3个应急避难点。抢险救灾正在紧急进行中。

据云南省应急管理厅介绍,地震发生后,云南省减灾委启动二级应急响应,相关部门组成的省政府工作组已赶赴地震灾区,相关应急救援力量正赶赴震中开展抗震救灾工作。云南省应急管理厅等省抗震救灾指挥部成员单位已启动相应级别应急响应行动,及时开展抗震救灾工作。

## 习近平出席全球健康峰会并发表重要讲话

(上接第1版)

为继续支持全球团结抗疫,习近平宣布:

——中国将在未来3年内再提供30亿美元国际援助,用于支持发展中国家抗疫和恢复经济社会发展。

——中国已向全球供应3亿剂疫苗,将尽己所能对外提供更多疫苗。

——中国支持本国疫苗企业向发展中国家进行技术转让,开展合作生产。

——中国已宣布支持新冠肺炎疫苗知识产权豁免,也支持世界贸易组织等国际机构早日就此作出决定。

——中国倡议设立疫苗合作国际论坛,由疫苗生产研发国家、企业、利益攸关方一道探讨如何推进全球疫苗公平合理分配。

习近平最后强调,让我们携手并肩,共同推动构建人类卫生健康共同体,共同守护人类健康美好未来!(讲话全文另发)

全球健康峰会由二十国集团主席国意大利和欧盟委员会联合倡议举办。会议以视频方式进行,主要讨论合作应对疫情、加强今后大流行防范等问题。峰会发表了《罗马宣言》,重申二十国集团将加强团结、深化合作、科学施策,将人民放在疫情防控工作中心,在金融、疫苗等方面加大对发展中国家的支持。

## 携手共建人类卫生健康共同体

发展提供了20亿美元援助,向150多个国家和13个国际组织提供了抗疫物资援助,为全球供应了2800多亿只口罩、34亿多件防护服、40多亿份检测试剂盒。中非建立了41个对口医院合作机制,中国援建的非洲疾控中心总部大楼项目已于去年年底正式开工。中非同联合国合作在华设立全球人道主义应急仓库和枢纽也取得了重要进展。中国全面落实二十国集团“暂缓最贫困国家债务偿付倡议”,总额超过13亿美元,是二十国集团成员中落实缓债金额最大的国家。

为继续支持全球团结抗疫,我宣布:

——中国将在未来3年内再提供30亿美元国际援助,用于支持发展中国家抗疫和恢复经济社会发展。

整医疗服务价格创造了条件。

会议强调,要全面规范管理校外培训机构,坚持从严治教,对存在不符合资质、管理混乱、借机敛财、虚假宣传、与学校勾连牟利等问题的机构,要严肃查处。要明确培训机制收费标准,加强预收费监管,严禁随意资本化运作,不能让良心的行业变成逐利的产业。要完善相关法律,依法管理校外培训机构。各级党委和政府要强化主体责任,做实做细落实方案,科学组织、务求实效,依法规范教学培训秩序,加强权益保护,确保改革稳妥实施。

会议指出,医疗服务价格是人民群众最关心最直接最现实的利益问题。近几年,党中央部署推动一系列改革,通过取消药品加成、带量集中招采和加强成本控制,把药品耗材价格降下来了,老百姓负担减轻了,也为调

整医疗服务价格创造了条件。

去年7月,寿光市人才发展集团正式成立,这是潍坊市第一家成立的县级人才发展集团。该人才集团统筹全市资源,畅通高层次人才服务绿色通道,按照政务服务、生产服务、生活服务“3张清单”,实行人才服务专员“一对一”制度,优化提升人才购房租房、医疗保险、子女教育、学习培训、出入境等各方面服务,实现对人才创新创业的全周期覆盖。

此外,为着力解决人才项目融资难、贷款难等问题,寿光市人才发展集团实施了多元化投入模式。人才集团与寿光农村商业银行合作设立“人才贷”,为高层次人才创新创业及科技成果转化提供无抵押、无担保、低利率、期限灵活的最高1000万元信用贷款。

## 人才服务市场化之路该如何走?

### 人才引领产业,产业集聚人才

有分析认为,人才集团的创新意义,在以市场需求倒逼集团发展、提升人才资源存量的同时,把人才优势转化为产业优势、发展优势,形成人才引领产业、产业集聚人才的良性循环,从而构建起“聚天下英才而用之”的当地模式。

山东人才集团成立后,在业务板块设置上,重点开展人才招聘引进、人才数据共享、人才精准服务、人才双创投资、人才园区运用、人才战略咨询、人才培训测评、人才活动策展等八大