

排解“情绪毒素” 以体育促身心健康

——专家热议教育部要求全面落实“体育每天2小时”

教育部办公厅近日印发《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》(以下简称《措施》),其中第二条专门强调要全面落实“体育每天2小时”,把体育活动作为促进学生心理健康的重要着力点。

多位教育、体育与心理健康领域专家在接受新华社记者采访时表示,这一举措突出体现了“健康第一”的教育理念,体育不仅是强健体魄的重要途径,更是促进学生心理健康、培养坚韧品格的关键抓手。

《措施》从减轻学业负担、保障睡眠时间到加强体育活动,构建了学生心理健康工作的全链条。其中“体育每天2小时”成为专家热议的重点。专家们认为,体育在学校教育体系中的地位,正在从“课外活动”转变为促进学生全面发展的核心环节。

中国教育科学研究院体育美育教育研究所所长于素梅认为,这一措施的出台“特别及时”,将成为学生心理健康状况出现“拐点”的契机。她表示,体育

活动不仅能改善学生体质健康,更能增强心理韧性和抗挫能力,是落实“健康第一”教育理念的重要途径。

于素梅将体育促进心理健康的路径概括为“动起来、升起来、强起来”。

“‘动起来’是数量保障,要让学生每天都有充足的体育锻炼时间。”她说,“‘升起来’是质量提升,既要让体质好起来、技能强起来,也要让心理品质随之升起来。”于素梅介绍,她在重庆、四川等地调研时发现,学校正通过延长课间、组织班级赛和年级赛等方式落实政策要求。

“课堂上的小绵羊,在赛场上变成了敢拼的小猛虎。‘强起来’则是习惯养成和责任意识的提升,要让孩子成为自己健康的第一责任人,当他们把健康放在首位时,体育的作用才能真正发挥出来。”于素梅说。

在《措施》中,体育被赋予促进心理健康的新使命。专家们认为,这一政策不仅关注“运动量”的达标,更重视“运动质”的提升——体育不

再是单纯的身体锻炼,而是帮助学生建立积极心态、增强自信与社会适应能力的重要方式。

来自四川天府七中的实践,为体育赋能心理健康提供了生动样本。在天府七中,学生实行“一人一课表”,可在60余项运动中自由选择,形成“天天运动、人人参与”的校园氛围。学校还联合心理教师推出“阳光调适运动包”,将跑步、瑜伽、太极、飞盘等项目纳入情绪管理方案,帮助学习压力大的学生缓解焦虑、恢复积极心态。

长期在一线从事心理健康教育的湖北省华中师范大学第一附属中学教师余娇娜表示,目前青少年心理健康问题呈现多样化趋势,情绪困扰、学习压力、人际关系冲突、厌学等问题在校园时有出现。她同时指出,体育是帮助学生走出困境的重要途径。“当孩子能选择自己喜欢的运动,比如篮球、羽毛球或跑步时,身体在出汗、加速中分泌多巴胺和肾上腺素,会自然产生快乐感,也能排解体内的‘情绪毒素’。”余娇

娜说,“体育活动为情绪释放提供了最自然的出口,让孩子在运动中重新感受到掌控感和生命力。”

北京大学儿童青少年卫生研究所所长宋逸认为,全面落实“体育每天2小时”不仅是教育管理的细化要求,更是心理健康促进的系统工程。“培养健康的体魄,是促进心理健康的有效路径。”宋逸建议,从理念到机制,学校都应形成系统推进格局。校长和管理层要具备“以体育促进全面健康”的意识,带头参与体育活动,将体育育人纳入治校理念;同时要强化体育教师队伍建设,完善培训机制,提升教学水平,让体育课堂成为学生心理成长的重要阵地。

专家们普遍认为,《措施》的出台将推动学校、家庭与社会形成更紧密的合力。通过系统落实“体育每天2小时”,不仅可以强化学生体质,也能在运动中培育自信、合作与坚韧,成为化解焦虑、改善情绪、促进成长的重要力量。

新华社记者 肖亚卓 王镜宇 韦骅
(新华社北京10月26日电)

流感季即将到来

公众应科学防护保健康

近期,全国多地气温骤降,呼吸道传染病进入高发季节。国家流感中心最新监测数据显示,我国南方省份流感活动呈现上升趋势,部分地区甲型H3N2流感病毒检测阳性率有所增加。专家提示,今年流感流行季即将到来,公众应尽早接种疫苗、做好日常防护,筑牢健康屏障。

儿童、老年人、慢性病患者等重点人群保护效果明确。

专家指出,每年世界卫生组织会根据全球流感病毒变异情况更新疫苗组分,确保其与流行毒株匹配。今年上市的流感疫苗已包含针对甲型H3N2等预测毒株的抗原成分,公众无需等待“新疫苗”,而应尽早接种。

北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾建议,10月至11月是流感疫苗理想接种窗口,疫苗生效约需两周,越早接种越能及时建立免疫屏障。

北京市卫生健康委公布信息显示,今年北京市设置了471家流感疫苗接种门诊。全市60岁以上京籍老年人、在校中小学生等人群的免费流感疫苗接种工作将于2025年11月底结束,自费接种工作将持续至2026年2月底。

流感疫苗接种正当时

“接种流感疫苗是预防流感最经济、最有效的手段之一。”上海市疾控中心免疫规划所所长黄卓英表示,流感疫苗能显著降低重症和死亡风险,尤其对

科学防护筑牢健康防线

国家疾控局近日发布“呼吸道传染病防控健康提示”,明确做好健康防护,



百舸争流

10月26日,参赛选手在桨板比赛中(无人机照片)。

当日,2025白塔湖湿地皮划艇桨板邀请赛在浙江省诸暨市店口镇白塔湖国家湿地公园举行,来自全国的250多名皮艇及桨板运动爱好者参加了本次比赛。

比赛项目包括男子/女子单人皮艇精英组比赛、男子/女子单人桨板精英组比赛以及男子/女子单人皮艇青少年组比赛、男子/女子单人桨板青少年组比赛。

新华社记者 徐昱 摄

APEC 应坚守多边主义引领亚太合作

——访联合国前秘书长潘基文

博鳌亚洲论坛理事长、联合国前秘书长潘基文日前在首尔接受新华社专访时表示,当前多边主义危机日益加深,亚太经合组织(APEC)应通过携手应对气候变化、确保供应链稳定、共同制定数字化标准等举措,引领亚太地区经济合作与发展繁荣。

亚太经合组织第三十二次领导人非正式会议将在韩国庆州举行。这是韩国继2005年主办APEC釜山会议后时隔20年再次担任东道主。潘基文表示,希望这次会议能够达成务实、面向未来的成果,为全球发展与合作注入新动力。

“成立于1989年的亚太经合组织,作为亚太地区重要的经济合作平

台,一直致力于促进域内自由开放贸易和投资,为发展中国家赋能,推动实现可持续经济增长。”潘基文积极评价APEC机制成立以来发挥的作用。

潘基文指出,当今世界面临严峻挑战,多边主义对于建设一个更加和平、公正和可持续的未来不可或缺,但现在“正承受着越来越大的压力”。谈及如何破解当前多边主义困局,潘基文认为,习近平主席在今年上合组织天津峰会上提出的全球治理倡议正当其时。这一倡议“彰显了公平包容、尊重主权等原则,倡导多极化与伙伴关系,强调在气候变化、粮食安全、数字转型、公共卫生等全球性议题上合作的重要性,同时也为全球南方注入政

治能量”。

今年是联合国成立80周年。潘基文认为,全球治理倡议与“联合国80周年改革倡议”相得益彰。各方携手推动落实这些倡议,有助于强化多边体系的正当性。“将中国提出的合作框架与联合国的改革路线图相结合,能够更有效地动员资源、技术和政治意愿,也有助于弥合发达国家和发展中国家之间的差距,建立一个更加公正、更具应对能力的全球治理体系。”

潘基文指出,世界正面临单边主义和保护主义的蔓延扩散,这一趋势破坏了作为联合国创立基础的国际合作精神,而中国能够在维护多边主义、推动全球治理改革方面发挥“独特且具有建

设性”的作用。

“作为联合国安理会常任理事国和世界第二大经济体,中国一直扮演桥梁的角色。通过推动南南合作、共建‘一带一路’、积极参与维和行动等,提升了全球南方国家的声音,让全球治理更好反映所有国家的诉求。”潘基文说。

他还表示,中国在可再生能源、技术创新、公共卫生合作方面的持续投入,使得提供惠及大众的全球公共产品成为可能。中国在气候变化、数字治理、全球卫生等领域所展现的引领力量,揭示了“同舟共济方能共渡难关”的深刻道理。

新华社记者 陆睿 张黎 孙一然
(新华社首尔10月26日电)

中美在马来西亚吉隆坡举行经贸磋商

新华社吉隆坡10月26日电 当地时间10月25日至26日,中美经贸中方牵头人、国务院副总理何立峰与美方牵头人、美国财政部长贝森特和贸易代表格里尔在马来西亚吉隆坡举行中美经贸磋商。双方以今年以来两国元首首次通话重要共识为引领,围绕美对华海事物流和造船业301措施、延长对等关税暂停期、芬太尼关税和执法合作、农产品贸易、出口管制等双方共同关心的重要经贸问题,进行了坦诚、深入、富有建设性的交流磋商,就解决各自关切的安排达成基本共识。双方同意进一步确定具体细节,并履行各自国内批准程序。

何立峰表示,中美经贸关系的本质是互利共赢,双方合则两利、斗则俱伤,维护中美经贸关系稳定发展,符合两国和两国人民的根本利益,也符合国际社会的期待。对于

在经贸合作中出现的分歧和摩擦,双方应本着相互尊重、和平共处、合作共赢的原则,通过平等对话协商,找到妥善解决彼此关切的办法。中美经贸磋商成果来之不易,需要双方共同维护。希望美方与中方相向而行,共同落实好两国元首历次通话重要共识和今年以来历次经贸磋商成果,进一步积累互信、管控分歧,拓展互利合作,推动双边经贸关系不断迈向更高水平。

美方表示,美中经贸关系是全球最具影响力的双边关系,美方愿同中方通过平等、尊重的方式解决分歧,加强合作,实现共同发展。

双方同意,将在两国元首战略引领下,充分发挥中美经贸磋商机制作用,就双方在经贸领域的各自关切保持密切沟通,推动中美经贸关系健康、稳定、可持续发展,造福两国人民,促进世界繁荣。

美国威胁再加征关税引发加拿大不满

新华社渥太华10月25日电(记者 林威)美国总统特朗普25日威胁对加拿大再加征10%关税,引发加拿大官员和舆论不满。

加拿大工会全国主席拉娜·佩恩当天在社交媒体发文,批评美方的威胁“企图削弱加拿大经济,为美国经济攫取加拿大资源”,同时呼吁加拿大“反击”。

加拿大舆论普遍认为,美方不能因为生气就随意提高关税。

特朗普25日称,由于加拿大安大略省投放针对美国上调关税的电视广告,他打算对进口自加拿大的商品在现有关税基础上再加征10%关税。目前,美方尚未明确此举将具体涉及哪些加拿大商品。

加拿大联邦政府暂未回应美方

最新威胁。加总理马克·卡尼先前就美方中止美加贸易谈判问题表示,加拿大无法控制美国的贸易政策,未来将致力于建设国内市场并开拓亚洲等新市场。

特朗普先前抱怨,这则广告试图在美国联邦最高法院11月初听取口头辩论之前施加影响。美国联邦最高法院正在快速审议特朗普政府征收的多数关税的合法性,定于11月首周听取口头辩论。

分析人士指出,广告争议背后还存在加拿大日前对美国车企缩减在加生产实施反制等一系列贸易矛盾。据美联社报道,加拿大政府23日宣布,将限制斯泰兰蒂斯集团和通用汽车享受免关税出口至加拿大的汽车数量。

美载人绕月任务飞船完成与火箭对接

新华社洛杉矶10月25日电(记者 谭晶晶)美国航天局代理局长肖恩·达菲24日表示,执行“阿耳忒弥斯2号”载人绕月飞行任务的“猎户座”飞船已与美国新一代登月火箭“太空发射系统”完成对接,为执行载人任务做好准备。

达菲当天在社交媒体平台X上发文称,代号为“诚信号”(Integrity)的“猎户座”飞船与“太空发射系统”完成对接,标志着“阿尔忒弥斯2号”任务迈出重要一步。该任务计划将4名宇航员送往月球轨道,执行载人绕月飞行任务。这将是美国半个多世纪以来首次开展载人深空飞行。

据美国航天局介绍,“猎户座”飞船

由该机构与美国洛克希德-马丁公司联合研发,是目前唯一能够执行载人深空飞行并安全返回地球的航天器。洛克希德-马丁公司表示,对接完成后,任务团队将为飞船与火箭建立电力和数据连接,并进行集成测试。预计明年将把整装系统运至佛罗里达州肯尼迪航天中心,为发射做最后准备。

美国于2019年宣布“阿耳忒弥斯”登月计划,并于2022年11月执行了“阿耳忒弥斯1号”无人绕月飞行测试任务。去年12月,美航天局宣布再次推迟“阿耳忒弥斯2号”载人绕月飞行任务和“阿耳忒弥斯3号”载人登月任务时间表,将两项任务分别推迟至2026年4月和2027年年中。

东帝汶成为东盟第11个成员国

新华社吉隆坡10月26日电(记者 李斯博 汤沛沛)第47届东盟峰会26日在马来西亚吉隆坡开幕,东帝汶在东盟各国领导人的共同见证下正式成为东盟第11个成员国。

当天,在峰会开幕式上,《东帝汶加入东盟宣言》正式签署,东帝汶总统、总理共同出席仪式。

东帝汶位于东南亚努沙登加拉群

岛最东端,2011年申请加入东盟。2022年11月,东盟各国原则上同意接纳东帝汶为成员国。第47届东盟峰会及系列会议于10月26日至28日举行,马来西亚担任本届东盟轮值主席国。

东盟成立于1967年,此前成员国包括印度尼西亚、泰国、新加坡、菲律宾、文莱、马来西亚、越南、老挝、柬埔寨和缅甸10国。

柬泰签署和平联合声明

新华社吉隆坡10月26日电(记者 汤沛沛 张怡晨)柬埔寨与泰国26日在第47届东盟峰会期间签署关于两国和平的联合声明。柬埔寨首相洪玛奈与泰国总理阿努廷共同签署文件。

签署仪式上,洪玛奈表示,柬埔寨坚定承诺全面实施该和平声明,并继续与泰国和各方保持密切合作,确保和平持久并为两国人民带来切实利益。阿努廷表示,该声明若得到全面落实,将为持久和平

添砖加瓦,更将帮助泰柬修复双边关系。

泰国与柬埔寨7月24日起在边境地区发生武装冲突,双方互相指责对方违反国际法。根据双方公布的数据,冲突已造成上百人伤亡,逾10万民众被疏散至安全区域。8月7日,泰柬两国在马来西亚吉隆坡举行的两国边界总委员会特别会议上就停火细则达成共识并签署协议。两国同意维持军队部署现状,承诺不再向边境增兵。