

开学季，给孩子做好健康储备

暑假接近尾声，可不少孩子还处在“晚上不睡、早上不起”“刷手机、打游戏”的假期模式中。多位医学专家从作息、护眼、防疫、护脊等方面为家长支招，帮助孩子健康从容迎接新学期。

调整作息，“叫醒”阳气

“晚睡晚起打乱了人体阳气正常的出没节律。”江苏省中医院消化内科主任徐陆周说，晚上不睡，阳气无法按时内收，还会耗伤阴血；早上不起，阳气无法按时生发，一整天都昏沉无力。

开学前一晚才早睡，往往会在床上翻来覆去、越躺越焦虑。徐陆周建议，开学前一周每天比前一天分别早睡、早起15分钟；起床后先做几个拉伸动作，如双手向上托举、伸展全身、转动脖子，疏通肺经阳气，再喝杯温水，唤醒脾胃阳气。

专家提示，小学生、中学生每天最好分别睡够10小时和9小时；中午再闭目养神20分钟，有助于恢复精力。

健康用眼，内调外护

暑假里手机、平板轮番“轰炸”，开学后又要长时间看书、写字，让眼睛无暇“喘息”。北京市昌平区天通苑南社区卫生服务中心主任医师杜栩名说，中医认为“久视伤血”，加之儿童气血生化能力有限，气血亏虚，眼睛就容易疲劳甚至近视。

缓解眼疲劳、眼睛干涩，中医有一套内调外护的方法。

杜栩名介绍，“外护”包括：每日早晚按揉睛明穴、四白穴、太阳穴各5分钟，以局部酸胀为宜；两手搓热捂住闭着的双眼，反复5至10次；晚上用温热毛巾敷眼5分钟；每近距离用眼

20分钟就抬头看20英尺以外的远处至少20秒。

“内调”则是指饮用枸杞菊花茶帮助清肝明目。如果孩子容易上火、眼干明显，还可同时加入适量金银花，增强清热效果。

注重防护，扶正避邪

开学后教室、宿舍人员密集，聚集性疫情风险随之增加。中国疾控中心病毒病所研究员陈操提醒，学校应坚持晨午检和通风消毒，严把饮水和食堂卫生关，师生也应如实报告健康状况。

家庭成员的自我防护更不可少。首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉从中医角度给出“避邪气、养正气”的思路：增强抗病能力，同时减少邪气入侵。

例如，在人多处佩戴口罩；饭前便后用流动的水和肥皂洗手；生冷瓜果洗净后再吃；少吃生冷油腻和甜腻食物；以山药、小米、南瓜等养胃食材熬粥或煲汤食用；穿宽松透气的纯棉衣服，出汗后用温水轻轻擦洗。

专家还提示，一旦出现发热、口腔疱疹、手足皮疹、持续腹泻或咳嗽，应及时就医并居家休息。

挺直腰杆，科学护脊

开学后，孩子一天好几个小时坐着听课、写作业，脊柱的压力不小。首都医科大学附属北京儿童医院骨科主任郭东说，不良坐姿可能引起脊柱一过性的“姿势性弯曲”，对于患有特发性脊柱侧弯的孩子来说，还可能加重侧弯。

“保持良好坐姿对脊柱健康有益。”郭东说，正确坐姿是保持胸口离桌沿一拳、眼睛离书本一尺、握笔离指尖一寸、双脚稳稳踩地，同时，家长日常应监督孩子每坐45分钟便起来活动5分钟。

专家提醒，当孩子进入生长发育高峰期，家长一旦发现孩子双肩不等高、弯腰之后背部左右高低不一、腰线不对称、身体习惯性向一侧倾斜等异常情况，应带孩子前往正规医院接受影像学检查和专业评估。来源：中国教育报

聚焦留守儿童成长

电影《大河少年》亮相长春电影节

第21届中国长春电影节开幕式日前在长春举办，电影《大河少年》剧组主创嘉宾应邀出席开幕式盛典。导演刘全玮，演员侯天来、陈之辉，制片人兼编剧聂延军走上开幕式红毯。

中国长春电影节创办于1992年，是新中国第一个以城市命名的国家级电影节。本届长春电影节以“新时代、新摇篮、新力量”为主题。电影《大河少年》呼应长春电影节主题，作为新时代主旋律影片，谱写留守儿童的新摇篮，弘扬大河少年成长新力量，被认为本次电影节注入鲜活的共情力量。

《大河少年》以黄河文化为背景，讲述孩子们在母亲河的滋养下，在驻村书记聂贵仁等父辈的守护下勇往直前的成长故事。影片不回避现实的粗粝，

歌颂坚韧、陪伴与希望。以主演《人民的名义》等影视作品深受广大观众喜爱的演员侯天来，曾演过不少乡村角色，这次他用不同的表演层次呈现出黄河边一位村支书对这片土地和人民的眷恋与坚守。该片编剧、总制片人聂延军坦言，拍摄该片缘于自己对黄河的深厚情感，希望通过这部电影展示大河少年向阳而生、逐梦前行的动人风貌。导演刘全玮希望该片既有乡土温度，又有时代高度，让观众在少年的成长故事中看见黄河之魂。

电影《大河少年》由陈之辉、孙茜、侯天来主演，影片叙事以黄河滩区四位少年的成长为主线，四位少年小主演通过全国海选选出，共同刻画出黄河滩区少年成长群像。影片预计明年年初在全国院线公映。

来源：中新网

龙舟世界杯将于9月在湖南沅陵开赛

2026年国际划联龙舟世界杯将于9月25日至27日在湖南怀化沅陵县沅江水域擂鼓开赛。截至目前，已有来自18个国家和地区的26支代表队近600名运动员报名参赛，规模创历届之最。本届赛事首

次增设14公里马拉松项目，距离刷新国际龙舟赛事最长竞赛纪录。此外，赛事仍保留200米、500米直道竞速赛和2000米环绕赛。参赛选手将在劈波斩浪之余，尽览沅陵“百里画廊”的山水胜景。来源：人民网



8月24日，广西融水苗族自治县白云乡大湾村规正屯举办第十一届“闹鱼节”活动，吸引附近乡镇、三江侗族自治县及贵州从江县等地群众参与，在水中争抢活鱼、活鸭，欢度节日。来源：人民网

话剧《破风》聚焦红军长征中通讯工作

“人在，电台在。”当这句誓言穿越时光在剧场响起，一段关于忠诚、智慧与牺牲的隐秘历史被重新擦亮。作为北京文化艺术基金2025年度资助项目，聚焦红军长征中通讯工作的话剧《破风》8月19日至26日在北京上演。

话剧《破风》从缴获“半部电台”讲起，串联破译敌军密码、截获关键情报、保障通信联络等故事，呈现了一群“听风者”在湘江血战、通道转兵、遵义会议、四渡赤水等重大历史事件背后，为红军“打灯探路”的惊心动魄历程。

导演兼主演邵泽辉介绍，《破风》采用叙述与表演相结合的方式，演员在角色与叙述者间自由转换，这种“跳进跳出”的间离手法旨在让观众既能沉浸于剧情，又能保持理性思考。

据介绍，舞台也相应划分为叙事区和表演区，配合多媒体影像，营造出长征的壮阔画面与厚重氛围；服装造型则在款式、质地和色彩等方面最大程度还原史实。

来源：新华网

中国女排8月26日在2026年女排亚锦赛最后一场小组赛中3:0战胜中国台北队，从而以三连胜的战绩晋级八强，淘汰赛首轮将对阵越南队。

中国女排此役的首发阵容与前两场稍有不同，伤愈复出的吴梦洁与庄宇珊联袂主攻线，副攻由王媛媛搭档陈厚羽，二传解盛钰，接应龚翔宇，自由人王梦洁。虽然中国女排在身高和实力等方面都占据优势，但进入状态稍慢，开局以1:4落后。迅速调整状态的中国女排随后连得5分反超比分，并以25:17先下一城。

第二局的争夺较为激烈，比分没有拉得太开，中国女排凭借局末的连续得分，以25:16再下一城。第三局完全进入中国女排的节奏，取得8:1的开局后多次换人演练阵容，最终以25:7获得胜利。

中国女排各项数据均优于对手，其中扣球得分40:25，拦网得分11:1。全场得分最多的是吴梦洁和庄宇珊，都得到13分，龚翔宇也有10分进账。

当天另外两场比赛，韩国队3:1战胜中国香港队，印度尼西亚队3:0击败澳大利亚队。

至此小组赛全部结束，产生了八强队伍，分别是中国队、日本队、泰国队、印度尼西亚队、伊朗队、韩国队、中国台北队、越南队。中国女排的八强淘汰赛对手是越南队。

来源：新华网

中国女排三连胜晋级亚锦赛八强