

战“疫”科普 每日二问

复学后学生如何吃好一日三餐?

问 在校期间午餐怎么吃?

复旦大学附属华东医院营养科主任**孙建琴**:在校期间,学生午餐应当以营养、方便、卫生为制作原则;以清淡饮食为主,选择新鲜食材,饭后再搭配一份牛奶、酸奶或水果最宜;疫情防控期间,学生应尽可能缩短就餐时间,以20分钟为佳

■本报记者 李晨琰

目前按照市教委要求,中小学可因地制宜,采取食堂送餐、统一配餐、预约用餐、错峰用餐等各种方式,尽量避开集中就餐。高校和中职校将延长供餐时间,错峰、错时避免集中就餐,做好现场管控工作。

孙建琴认为,在校期间,学生午餐应当以营养、方便、卫生为制作原则。学校食堂可以套餐形式供餐,尽量避

免学生选餐,防止过程中产生飞沫传播,造成交叉感染。

有条件的学校可推出不同种类套餐,供学生挑选。学校在饭菜制作上也可有更多创新,饭菜混搭就是不错的选择。比如扬州炒饭中有鸡蛋、胡萝卜、虾仁等多种食材,既方便制作又含多种营养。

孙建琴建议,学校午餐制备应以清淡饮食为主,选择新鲜食材,饭后再搭配一份牛奶、酸奶或水果最宜。疫情

防控期间,学生尽可能缩短就餐时间,以20分钟为佳。吃饭时不宜交头接耳,餐前餐后做好手卫生、佩戴口罩。

她还建议,到食堂用餐的学生应在规定时间内就餐,注意与就近就餐学生保持距离,尽可能加大间隔,单用餐。食堂附近可多设几个洗手点,同时加强对食堂用餐场所的通风、消毒及后厨的消毒、清洁。食堂工作人员要做好餐余垃圾的清理、分类和投放,落实食品留样制度。

问 在家如何吃得健康又有营养?

复旦大学附属儿科医院临床营养科营养师**龚晓妍**:学生免疫力的提升离不开干净卫生的生活环境、丰富合理的饮食、充足的睡眠和适当的运动;家长做饭时应做到饮食规律、多样化,保证营养齐全,并且做到清淡饮食,进餐时间应相对固定

■本报记者 李晨琰

早餐提供的能量应占全天总能量的25%至30%。龚晓妍提示,学生要保证每天喝奶300毫升或相当量的奶制品,可选鲜奶、酸奶、奶粉或奶酪,以满足营养所需。同时做到足量饮水,6至10岁儿童每天喝水800ml至1000ml,11至17岁学生每天1100ml至1400ml,少量多次、足量喝水。家长在制备餐食时,可选择富含

维生素D的食物,以弥补无法通过阳光照射和户外运动获得的维生素,保持骨骼强壮。海水鱼、菌菇、蛋黄、动物性肝脏是非强化食品中天然维生素D的主要来源,维生素D强化食物主要包括部分谷物麦片、果汁和奶类食品,这些都是不错的选择。必要时也可补充维生素D补充剂。

学生上课保护视力也是关键。龚晓妍推荐,家长选择富含维生素A的食物,维持孩子正常视觉,防止视力减

退。黄色水果如柑桔及黄、绿色蔬菜中均含有β胡萝卜素,动物脂肪如蛋黄、肝脏和鱼肝油中含有丰富的维生素A。

龚晓妍提醒,疫情防控期间,家长们应当有意识地培养孩子自主进食和家庭分餐进食的良好习惯。各位家长还可参考《中国居民膳食指南(2016)》按照平衡膳食原则设计的中国居民平衡膳食餐盘,来给家中儿童安排每天的饮食。

专家观点

返校后,请家长和学校携手为学生“减负”

■本报记者 张鹏

返校复学进入倒计时。4月27日,高三和初三学生将首批返校。已在家中宅了两个多月的学生重回校园见到老师和同学,心情固然激动、兴奋,但是面临即将到来的学习生活,能否适应?宅家学习的效果是否达到预期?这些都让学生心生担忧,尤其是即将面临考试的毕业班学生。心理专家和中学名师提醒,复学后学校和家

长要为学生先“减负”,帮助学生调整心态,逐渐重回学习状态。沈之非还给出了具体的建议:首先,要为孩子情绪和心理“减负”,给孩子足够的时间来调整生物钟。疫情期间在家学习,孩子的学习生活难免自由散漫,开学前两周,部分学生会出现上课困倦、听课走神等情况,这些都不用担心。沈之非说,过一段时间自然会逐渐恢复到正常的学习状态。其次,对学生成绩起伏,家长也要有足够的容忍。因为,宅家学习的模式未必适合每个人。她说,孩子在开学后成绩暂时落后

不代表孩子真正的学习能力,需要一定的时间通过规律地在校学习,才能逐渐恢复日常水准。如果孩子出现较大的情绪起伏,她建议可以通过听音乐、适当运动,舒缓紧张情绪;还可以通过积极解释法调节情绪,部分同学即使成绩不理想,也要认识到:“这是让我找差距的好时机,这次没考好,下次后来居上!”

建议学校

举行班级活动,让学生释放自己舒缓情绪

经过两个多月在线教育,面对开学,学生也要从主观意识出发,做好充分的思想准备。华东师范大学第二附属中学高三年级组长、上海市十佳班主任唐功建议,家长、学校乃至全社会,都要给予学生充分的关心,不要过分强化学生“不适应”的心理状态,要信任

他们的调节能力,鼓励他们尽快找回学习状态。

“从教学角度来看,学生和教师要为从线上教学模式转为线下教学模式做好铺垫。”唐功建议,例如开学前一周,教师不再发放网上教学资料,而是鼓励学生整理好教学笔记和学习资料,列好返校学习清单,并从整体上做好线下学习的准备。

他告诉记者,为了引导学生尽快融入校园学习,华东师大二附中为学生制定了详细的“开学第一课”计划。学校不主张开学后立即进行大量摸底测试,也不进行密集的教学规划,而是首先为学生“减负”——举行班级活动,与学生充分交流,让学生们释放自己、舒缓情绪,在学习“场”的氛围中快速找回状态。

华东师大二附中校长李志忠也建议教师要特别关心学习上需要“帮一把”的学生;这些孩子大多比较慢热,基础

知识不是十分扎实。眼下,华东师大二附中已经开始线上家访,通过心理教师与学生视频交流等方式,引导毕业班学生尽快度过适应期。

鼓励学生

从容对待考试,将返校看作是新的起点

在线教育期间,不少学生在自学,最担心的就是学习效果,尤其是高三年级开学不久便将迎来二模考试。对此,上海市建平中学高三语文教师、班主任钟意菁特意“派送”了一颗“定心丸”:按照往年复习节奏,高三上学期大部分学科知识点都已经讲完,四月到六月本来就是高三学生第二轮复习的时间。因此,今年高三学生备战高考“完全来得及”!

毕业班学生应该把此次开学当作一个新起点。钟意菁建议,所有考生在开学前一周应该制定有针对性的复习计划,合理

规划备考时间。比如,四月最后一周到五月前两周适应,逐渐找回学习状态,迎接二模考试;五月后两周至六月,是第三轮复习时间,迎接三模考试;高考前最后一段时间,则是知识点的查缺补漏时间,调节心态迎接高考。

钟意菁尤其提及,学生在自学期间,不少家长也非常焦虑——看到孩子偶尔看看视频,在小区散步就认为孩子在偷懒,甚至因此爆发亲子矛盾;开学后,看到学生学习紧张,又会走向另一个极端,心疼孩子过于辛苦,催促孩子早点休息。

钟意菁提醒家长,家长要为毕业班学生调整心态“掌好舵”:“引导孩子理性看待模拟考试成绩,如果考得不好,要客观理性地帮助孩子分析原因。如果考到好成绩,家长要在鼓励的基础上,引导孩子稳定心态。”

提醒家长

疏导考前焦虑,给孩子足够的时间空间

学生宅在家中已有两个多月,返校复学难免出现焦虑情绪。上海市教科院上海学生心理健康教育发展中心

运动抗疫,女性需要专用科学指南

■本报记者 储舒婷

今年疫情期间,被谈论最多的话题之一就是运动提高免疫力。宅家期间,运动锻炼的人确实增加了,但是因为运动而受伤的人似乎也多了。记者在不少论坛上发现,咨询运动伤害的网友中不少是女性,在医院运动专科门诊求诊的也以女性偏多,尤其是膝关节运动损伤和骨折。

“这是因为至今为止,市面上流行的女性运动指南都是男性指南的‘减量版’。”华东师范大学体育与健康学院教授汪晓赞在接受采访时说,现在是时候研究适合女性身体构造的运动指南了。

两性先天生理结构导致运动承受的差异

“目前,市面上流行的、绝大多数女性参照或正在使用的运动训练计划、营养补充甚至复健方案等,仅仅是在男性版本的基础上略加修改,认为女性只不过个头、重量小一点,但实际问题很大。”汪晓赞是国内运动科学方面的专家,也是中国体育科学学会体育管理分会委员,她说,女性不仅天生个头偏小,骨骼构造也与男性不同,这导致女性如果参照男性的标准运动,她们会面临更多受伤的风险。她举了个例子,“仔细观察会发现,

女性在跑跳运动中,腿抬起来和落地时屈膝的角度比男性小。这是因为女性骨盆更宽,股四头肌和髌腱之间的夹角即Q角更大,膝盖更易向身体中轴内转。”汪晓赞说,这意味着女性的膝盖在运动中承受更大的扭转力、剪切力。而且,女性在奔跑和跳跃中倾向于脚跟先接触地面,相比于脚跟和前脚掌同时接触地面,导致膝盖受到外来冲击力比男性多16%,这也是为何运动专科门诊因为运动导致膝盖受伤的女性比男性多的重要原因。

同样,上海市民健身热线首席专家、上海体育学院运动科学学院教授王人卫也早就关注到了科学运动指南中,缺少专门针对女性的部分。“我在为女运动员进行训练时会专门制定一些适合女性的训练内容,但是市面上专门针对女性的运动指南确实比较少。”她告诉记者,肌肉能够有效地保护骨骼和关节,而女性的肌肉力量本来就较男性弱,如果女性参照男性的运动标准运动,确实容易造成运动伤害。

事实上,上世纪70年代以来,参与日常运动和职业运动的女性人数上升了500%,而各运动用品巨头也把女性作为不断增长的新消费人群,推出了数量众多的女性运动用品。但是,与之形成鲜明对比的是,运动科学的研究重点依然以男性为主,女性先天生理结构带来的与男性之间差异颇大的运动需求,则没有得到足够的关注。

女性运动误区多,肌肉力量练习少不得

一面是缺少专门针对女性的运动指南,一面却是市场上商业健身机构将女性作为主要的营销对象,各种所谓“更适合女性的运动”层出不穷。

王人卫说:“虽然女性天生柔韧性较好,但是不少过度沉迷瑜伽的女性,由于准备活动不足、肌肉力量不足,很容易引起瑜伽拉伤。”“所谓瑜伽、健美操等更适合女性练习,其实都是人为的误导,女性肌肉力量天生就比较小,要确保运动安全,更需要重视肌肉力量练习。”汪晓赞说,女性最需要的进行核心力量锻炼。女性运动时较之男性,要增加一些小力量训练和核心肌群力量训练,比如,平衡垫站立、单腿蹲、俯卧撑、平板支撑、俄罗斯转体、卷腹、臀桥、平衡垫平衡式等训练动作,并且要注意在运动前充分热身。

她同时提醒,女性在运动时,更要根据生理特点调整纠正自己的动作。比如,针对女性膝盖“压力”大、容易骨折等常见运动损伤,要改变奔跑跳跃的姿势,避免单腿落地,落地时增加屈膝的角度,跑步时一般不要后脚跟着地。女性平时在锻炼中,也要注意腿部肌肉的训练,尤其是小腿后侧的比目鱼肌、大腿肌肉等。

不同年龄女性需要有针对性的不同运动方式

年轻女性更希望通过运动美体塑形,而人到中年,坚持运动还能让女性更安全顺利地度过更年期。王人卫说:“女性在50岁左右,会出现植物神经调节功能紊乱即更年期症状,比如情绪不好、潮热、烦躁、忧郁等等。适当的运动,会起到相当于药物调节的作用。因为运动能刺激内啡肽等激素分泌,让人感到开心愉悦,紊乱的功能因此就会被慢慢调节正常。”

她甚至建议,每个人都可以把运动生活化,利用做家务也能坚持运动。比如拖地时,每次做弓步拖地时让地板的角度更大些,可以锻炼上臂和腿部的肌肉。擦玻璃、擦家具时,不妨动作舒展一点,擦高处时站起来、擦低处时蹲下来。

随着年龄增长,适当的运动能让肌肉萎缩得慢一些,骨量流失得慢一些。王人卫建议,老年女性运动要量力而行,减少剧烈运动、登楼梯、跑马拉松等。她更推荐太极拳、养生功、步行等,这既能锻炼大肌群,还可以锻炼到深层小肌群,增强人体的稳定性,这样就不容易摔倒,也不容易骨折。她还建议,可以通过运动手表、计步器等自我监控心率、步数、气喘、出汗、自我感觉情况等,并建议要结伴锻炼防止运动意外事故发生。

保护“加码”,上海稳步迈向亚太知识产权中心城市

也是上海进一步扩大开放的重要举措。”他表示,在上海新一轮扩大开放进程中,必须以更大力度对接国际通行规则,不断涵养营商环境的“清新空气”。

为此,上海推出了一系列便利、高效的知识产权服务。2017年,我国首个知识产权保护中心——中国(浦东)知识产权保护中心在张江高科技园区成立,旨在为企业提供快速审查、快速确权、快速维权服务。上海联影公司就曾多次通过该中心为其专利申请“加速”,在这里,生物医药产业发明专利的授权时间较国际通行标准缩短一半甚至更多。截至2019年底,浦东知识产权保护中心专利预审总量突破1000件,获得授权300多件,被企业誉为“上海自贸区速度”。据悉,这一专利受理“加速度”将在全市复制推广。

今年,上海还将加大知识产权保护方面的制度供给,加快推进知识产权地方综合立法,以制度创新提升知识产权治理能力和治理水平。芮文彪透露,《上海市知识产权保护条例》已纳入市人大常委会2020年立法工作项目,

负的责任。

2016年,国内首家“面向国际”的知识产权学院——上海国际知识产权学院,在同济大学挂牌成立。它有两个硕士培养项目,一个是与WIPO联合培养硕士项目,一个是国家“一带一路”硕士项目。两年后,学院培养的首批知识产权高端人才结业,学员来自21个国家。同济大学上海国际知识产权学院院长单晓光告诉记者,学院每年将选派3名学生去WIPO总部学习。

除了上海知识产权工作的发展速度,还有一件事令WIPO亚太局局长安德鲁·迈克尔·俞惊讶不已,那就是上海年轻人的版权意识。他注意到,上海的90后、00后已经很少愿意去盗版产品了。

这些都是潜移默化中完成的。如今,上海不仅有配合“世界知识产权日”的知识产权宣传周,还有会同WIPO颁发的“知识产权创新奖”,每年还会发布《上海知识产权白皮书》,“上海知识产权十大典型案例”等。同时,坚持“知识产权从娃娃抓起”,开展全市中小学知识产权教育示范学校创建活动,保护知识产权人才,尊重知识产权的意识已经在上海这座城市生根发芽。

135家预防接种门诊接受在线分时预约

本报讯(首席记者唐闻佳)4月25日是第34个“全国儿童预防接种日”,今年的宣传主题是“及时接种疫苗,共筑健康屏障”。记者昨天从上海市卫生健康委员会获悉,今年将积极推进预防接种网络预约试点,市民可通过“上海疾控”微信公众号、“健康云”App等多种在线方式,在全市16个区的135家预防接种门诊进行分时预约接种。

上海市卫健委介绍,上海的预防接种工作始终坚持“健康第一”和“以人为本”的理念,聚焦“安全、规范、有效”三大核心工作目标,严格贯彻落实《疫苗管理法》等法律法规,多年来本市免疫规划疫苗接种率保持在99%以上,疫苗可预防疾病控制在较低水平。

近年来,本市着力推进预防接种信息化建设,在全国率先实现疫苗“五码联动”和“全过程、可追溯”管理。市卫健委介绍,目前,本市预防接种综合服务和信息管理系统已覆盖全市所有预防接种门诊,98%以上的预防接种门诊已实现“扫码接种”。同时,依托信息系统不断拓展、便民功能完善,在实现个人接种信息查询、自助建档等服务的基础上,今年上海积极推进预防接种网络预约试点工作,目前,本市已通过线上预约接种近2.5万人次。

市卫健委表示,当前,本市仍处于新冠疫情“外防输入、内防反弹”的重要时期,为确保预防接种的安全,各预防接种门诊将继续落实体温检测、健康状况主动问询等防控措施,也将通过增加服务时段、周末全面开放等举措,更好满足市民的接种需求。

据介绍,本市将于4月下旬至5月初组织开展预防接种宣传周活动,通过预防接种线上讲堂和在线访谈等形式,宣传疫苗接种、补种等知识,并开展社会预防接种宣传视频征集,依托新媒体和网络平台普及预防接种知识,增强公众对预防接种的认识,积极营造全社会关心和支持预防接种的良好氛围。

研招网上调剂系统 下月20日左右开通

本报讯(记者储舒婷)4月26日至30日,教育部将在“中国研究生招生信息网”组织举办“2020年研考招生复试网上咨询”活动,各招生单位将为考生答疑解惑。教育部网上调剂系统预计于5月20日左右开通,考生可登录中国研究生招生信息网查看相关信息,达到条件要求者可申请调剂。

体彩公报			超级大乐透第20028期公告		
排列3第20066期公告			中奖号码: 04+05+28+34+35 01+08		
中奖号码: 2 6 2			一等奖	13	6757551元
直选每注奖金1040元			一等奖(追加)	10	5406040元
组选3每注奖金346元			二等奖	201	60732元
组选5每注奖金173元			二等奖(追加)	83	48585元
排列5第20066期公告			三等奖	332	10000元
中奖号码: 2 6 2 6 3			四等奖	832	3000元
每注奖金100000元			一等奖基金累积数:		
				1319654037.70元	

(上接第一版)去年,浦东新区人民法院开国内惩罚性赔偿“第一单”,侵权人需承担三倍于获利额的惩罚性赔偿。凭借这一具有前瞻意义的审判,浦东新区人民法院成为唯一入选年度“中国法院十大知识产权案件”的地方法院。

全国首例电子竞技游戏赛事网络直播著作权侵权及不正当竞争纠纷案、全国首例视频刷量行为构成虚假宣传纠纷案、全国首例视频聚合盗链绕开片前广告行为构成不正当竞争关系纠纷案……五年多来,上海知识产权法院审结了一批涉及新模式、新业态的案例,用一个个“新型判例”彰显着上海对知识产权保护力度,也不断优化着上海的营商环境。

优化服务与制度供给,不断涵养营商环境“清新空气”

当前,人类正处在新一轮科技革命和产业变革的“风口”,保护知识产权就是保护创新已成为世界共识。从自身发展的要求出发,今年,上海把知识产权工作纳入营商环境评价体系。芮文彪说:“知识产权保护已成为上海提升城市能级和核心竞争力的重要支撑,