

静下心来尽快适应新学期节奏

明天开学 帮孩子找回学习状态



金山山区山阳小学今天迎来返校日,学生们领取新课本、出黑板报、贴窗花,迎接新学期到来
本报记者 陶磊 摄

龙年新春,开学特别早。似乎阖家团圆、走街串巷的喧闹还近在眼前,明天,大年初十,申城中小学生们就将重返校园,开启新一年的学期生活。不少家长担心,孩子们能够迅速静下心来吗?

市教委日前重申,各中小学不得以寒假作业是否完成作为新学期注册依据,开学2周内不得组织纸笔测试,不得随意加重学生课业负担。黄浦区卢湾一中心小学德育教导、四年级班主任施佳乐通过记者对家长说:别着急,请和孩子们一起慢慢找到开学状态。开学第一天,她通常不会上新课,而是会带着孩子们一起回顾假期时各小队组织的活动,分享各自收获,交流新学期心愿,并请孩子们写下来贴在班级板上,为新学期营造一份仪式感。“隔了一个假期,可能同学们会忘记一些预习、复习要求,我会请同学们自己说一说,交流一下好的学习方法和班级管理的好点子,而不是由老师单方面提出要求,这样可以更加调动孩子们的积极性,帮助他们更快进入学习状态。”

施佳乐也提醒,每年开学伊始,班上忘带东西的马大哈会增多,而低年级孩子可能还没法调整好生物钟,会在上课时打瞌睡。家长要多关注孩子的学习状态和学习习惯,积极与老师沟通,发现问题及时纠正,帮助孩子尽快适应新学期的节奏。

“新的一年,新的一学期,别忘了给自己定一个小目标。当我们知道自己在追逐什么,我们的行动更有力量感。”这是静安区威海路第三小学心理老师张可怡给同学们的建议。她发现,对孩子们来说,最难的一件事情是又要和电子设备说再见了。她建议,家长可以和孩子约定采用“隔离法”,将电子设备调成静音,放在看不见的地方,减少无关刺激的干扰;也可以让孩子试试“积极替代法”,每当想玩手机、平板电脑的时候,就去做一些让自己愉快的事情,比如看漫画、唱歌、运动、阅读等,培养更多爱好。不要着急,给自己一个星期来调整,坚持下来,一定可以减少对电子产品的依赖。

本报记者 陆梓华

提前15年预测痴呆发病风险

复旦大学联合华山医院团队发现血液标志物

本报讯(记者 张炯强)对痴呆的早期识别与干预对降低疾病风险至关重要,然而,痴呆早期识别难度大,传统有创或高成本检查技术存在局限,迫切需要发展便捷、无创、可靠的生物标志物进行筛查。复旦大学类脑智能科学与技术研究院冯建峰教授/程炜研究员团队与复旦大学附属华山医院郁金泰教授团队展开联合攻关,采用大规模蛋白质组学数据和人工智能算法发现了预测未来痴呆风险的重要血浆生物标志物,可提前15年预测痴呆发病风险。

相关研究成果2月13日发表在《自然·衰老》,《自然》主刊同日以《早期痴呆诊断:血液蛋白标志物识别高风险个体》为题对该研究进行重点介绍,认为这“标志着向能在早期无症状阶段检测阿尔茨海默病及其他类型痴呆的血液检测方法迈进了一步,这一目标是科学家们几十年来一直在探寻的”。

人类血液蛋白质组学可整合遗传、环境、生活方式等的影响和相互作用,该研究实现对数千种蛋白的同时检测和无需评估,提供关于人类健康状况的整体解读。研究团队基于大样本队列数据,对52645名非痴呆社区人群进行平均超过14年的追踪随访。整个随访过程中,1417名患者被诊断为新发全因痴呆(ACD),691名患者被诊断为新发阿尔茨海默病(AD),285名患者被诊断为新发血管性痴呆(VaD)。研究通过分析Olink平台检测的1463种血浆蛋白质数据,发现了对痴呆预测极具价值的血浆生物标志物。运用Cox模型,发现GFAP、NEFL和GDF15这三个蛋白始终与新发ACD、AD和VaD的风险关

联最显著。

本研究共同通讯作者、复旦大学类脑智能科学与技术研究院冯建峰教授表示:“本研究基于数据驱动的思想,利用人工智能算法对1400多种血浆蛋白组学数据进行分析和建模,挖掘出能够提前15年对痴呆患病风险进行预测的关键生物标志物,并构建出高精度的痴呆风险预测模型,是理工医交叉融合的突破进展,对推动精准医疗的发展具有重要意义。”

研究团队运用机器学习算法对上述与痴呆风险有显著关联的蛋白进行重要度排序,发现仍旧是GFAP、NEFL和GDF15这三个蛋白排名最靠前,即对痴呆预测的贡献最大。研究团队进一步运用Kaplan-Meier曲线展示了不同血浆蛋白水平与疾病临床进展风险的关联,发现基线GFAP、NEFL或GDF15水平较高的受试者未来患痴呆(包括ACD、AD和VaD)的风险大大增加。

最后,研究团队刻画了痴呆诊断前15年血浆蛋白的动态演变轨迹,并比较了痴呆患者与对照组同期的蛋白平均浓度发现,血浆GFAP、NEFL和GDF15水平早在ACD、AD和VaD诊断前10余年就明显偏离正常值。与未患痴呆的人相比,ACD患者GFAP和NEFL水平随时间推移上升得更快。

本研究共同通讯作者、复旦大学附属华山医院郁金泰教授指出:“本研究发现了对未来痴呆预测具有高度准确性和特异性的重要血浆生物标志物,为血液学检测从研究到临床的过渡提供了新的理论基础,对痴呆高危人群的筛查和早期干预意义重大。”

特朗普又宣称“北约过时” 拜登掏不出钱对乌援助

慕安会上欧洲盟友对美国“心情复杂”

抓紧“灭火”、安抚欧洲盟友,成了本周出席慕尼黑安全会议的美国副总统哈里斯和国务卿布林肯的重要任务。

俄乌冲突爆发两周年之际,美国前总统特朗普的“北约过时”言论,以及乌克兰军队决定撤出顿涅茨克重镇阿夫杰耶夫卡,让本就焦虑的欧洲更加焦虑。可是,解铃还须系铃人,哈里斯和布林肯的承诺与安抚终究无法给予欧洲真正的安全感。

美国 同欧洲站在一起?

据新华社报道,第60届慕安会16日至18日在德国慕尼黑举行。慕安会主席霍伊斯根在致辞中说,期待本届慕安会为当今世界悲观氛围找到“一线希望”。

然而,“悲观”或许更适合形容当下的欧洲。根据慕安会主办方发布的《2024年慕尼黑安全报告》前言,“双输”成为今年慕安会的“非正式座右铭”。这一论调,凸显了欧洲人的焦虑心态。而特朗普的“北约过时”言论,更让欧洲担心被大选后的美国“抛弃”。“北约占了我们的便宜,欧洲国家占了我们的便宜。”在南卡罗来纳州的一场竞选集会上,特朗普暗示自己将“鼓励”俄罗斯对国防开支不足的北约盟友“为所欲为”。

美国副总统哈里斯16日在慕安会上发表讲话,承诺美国永远不会放弃自二战以来履行的北约义务,永远不会背弃北约盟友,是讲



慕安会主席霍伊斯根在开幕式上致辞

话的重要内容之一。

安抚 能否让欧洲释怀?

然而,不论承诺如何美好,美国大选这个不确定因素让不安的欧洲盟友难以释怀。

有民调显示,相当一部分美国人视北约“过时的负担”,认为美国应“独善其身”。在美国政界,这种观点也开始盛行。共和党参议员格雷厄姆是慕安会常客,他也总是宣扬美国的“强有力领导力”,并将自己描绘为乌克兰和以色列的坚定支持者。但这一次,

他放弃了作为国会代表团团长出席慕安会的机会,并且在同特朗普交谈后投票反对对乌克兰和以色列的950亿美元援助计划。有分析称,格林厄姆的改变是一个强烈的信号。

面对在慕安会喊话西方提供更多资金与军事援助的乌克兰总统泽连斯基,欧洲“一言难尽”。在欧盟“掏空家底”为乌克兰拨出500亿欧元援助后,美国在对乌援助问题上却迟迟不出手。尽管美国参议院批准了对乌克兰和以色列的950亿美元军事援助法案,但有分析称,在共和党控制的众议院,该法案可能连

投票的机会都得不到。第一次参加慕安会的美国共和党参议员万斯就明确表示,美国能力有限,不可能单为乌克兰出手数十亿美元。

欧洲 正避免沦为“负担”?

在欧洲看来,能做的似乎只有竭尽全力避免自己沦为“负担”,努力拉住美国。

正如北约秘书长斯托尔滕贝格此前所说,“美国需要盟友,美国从来没有单独打过一场战争……而欧盟无法保卫欧洲,北约80%国防开支来自非欧盟的北约盟友”。但他同时表示,北约的欧洲成员国正在努力提高国防开支,今年在国防领域的投资预计将达到3800亿美元,将占GDP的2%,高于2023年的1.85%。听起来,这是对美国的提醒,也是“奉承和迎合”。

但是,欧洲人能做的真的只有这些吗?

《2024年慕尼黑安全报告》指出,随着地缘政治紧张加剧和经济不确定性上升,许多国家不再关注全球合作的整体利益,而越发担心自己的相对收益少于其他国家。这种过度关注相对收益的做法,会削弱合作的绝对利益,导致全球秩序瓦解而走向“双输”局面。

或许,面对不断增多的全球性挑战,已经意识到问题根源的欧洲,更需要的不是强调所谓“志同道合”、有选择地展开合作,而是应该真正走出“零和博弈”的思维模式,走上合作共赢的正道。 本报记者 齐旭