

“中国儿童青少年体育健康促进行动方案(2020-2030)”发布 每天中高强度运动不少于60分钟

本报讯 (首席记者 王蔚)“中国儿童青少年体育健康促进行动方案(2020-2030)”今天上午发布,该行动方案为全国的学校、家庭、社区提供了一整套极具操作性的强身健体策略。

“中国儿童青少年体育健康促进行动方案”研制团队由华东师大体育与健康学院院长季浏教授和学院党委书记汪晓赞教授领衔。方案以“文明其精神,野蛮其体魄”为出发点,从儿童青少年所处的全生态环境入手,辐射课内、课外、校内、校

外四大领域,形成校园、家庭、社区一体化的促锻炼、增体质机制。

方案从五个方面给出了具体的行动指南:

● **实施优质的体育与健康课程** 学生每节体育课的运动密度要达到75%以上,运动强度达到心率140-160次/分钟,每节课的运动技能练习时间为20分钟左右,体能练习时间为10分钟左右,彻底改变体育课不出汗、不对抗的顽疾。

● **营造浓郁的“活力校园”氛围** 每班每天至少开展两次文化课

堂中的微运动,学生每天在校内参与不少于60分钟的中高强度身体活动时间,师生共同参与每天30分钟的大课间活动,教职工每周累计参与不少于180分钟的中高强度身体活动。

● **建立“家庭-学校-社区”多元联动机制** 家长每学期组织或参与学校的体育活动不少于3次,家长每学期陪伴孩子参与社区组织的体育活动不少于3次,学校每学期至少举办两次联合家庭和社区共同参与的大型体育健康促进活动。

● **推行科学的“赛事挑战”奖励计划** 设立“健康冠军”“健康精英”“健康达人”“健康能手”等赛事奖励项目,强化儿童青少年体育参与的动机与兴趣,真正做到人人有比赛、人人能挑战。

● **建立动态持续的运动智能监控体系** 重点关注体育课堂教学指标、体育考试指标、健康生活指标、主动健康指标等四个方面问题,其中必须包括体质健康水平、运动技能成绩、身体活动水平、久坐行为、身体形态、视力水平、睡眠情况、

心率变化、生活质量指数等项目。

世卫组织调研显示,在世界范围内,约80%的青少年未达到每天60分钟的中等到高强度的身体活动建议标准,各国青少年普遍存在身体活动不足的弊病。在我国,儿童青少年身心健康状况已然堪忧,近视、肥胖、脊柱侧弯等体质问题愈发严重;体育与教育分离,使得学生的全面发展更多地沦为纸上谈兵;逐年攀升的青少年心理问题发生率和精神障碍患病率,正成为重要的公共卫生问题。

临港智能网联汽车产业规划发布

自动驾驶汽车测试道路累计开放118.2公里

本报讯 (驻临港记者 杨欢)《临港新片区智能网联汽车产业专项规划(2020-2025)》昨天正式发布,第二批自动驾驶汽车开放测试道路同时启动。至此,临港新片区已累计开放测试道路118.2公里。据介绍,第二批自动驾驶汽车开放测试道路启动后,将聚焦搭建公共技术服务平台和推动产业大规模示范应用,包括对原临港测试基地进行扩容、升级及改造。

在智能网联新能源汽车领域,目前临港新片区已经落地特斯拉、上汽、奔驰等十余家业内顶尖企业,新能源汽

车整车及零部件产业落地总投资超过240亿元。同时,图森未来、博雷顿、中智行等一大批新兴智能网联汽车科技公司踊跃落户临港。

“未来五年临港将推动智能汽车与数字经济融合发展,打造智能网联汽车产业技术创新实践环境。”据临港新片区管委会高新产业和科技创新处副处长孙筱和介绍,《临港新片区智能网联汽车产业专项规划(2020-2025)》指出,到2025年,临港新片区智能网联汽车相关产业产值力争突破1000亿元,推进产业技术水平和产业规模居全

国领先地位;基本形成智能网联汽车相关多维度、多领域产业链体系;建设国家级车联网先导区、智慧交通示范区和国内领先现代产业集聚区,建成千亿级智能汽车产业发展集群。

“规划只是第一步,接下来将推动更多应用场景、道路测试里程在新片区开放,引进中小科技创新企业,实现产业固链补链强链。”孙筱和表示,未来临港新片区将在“智慧交通、自动驾驶”发展上制度创新、政策突破、先行先试。下月,临港还将发布智能网联汽车跨境数据流动的相关方案。



红叶纷飞 枫林里

深秋初冬之际的杨浦公园,数十棵红枫在微风中摇曳,酷似一条条长长的红飘带在路边飞舞,吸引路过市民的目光。缓缓飘落的枫叶尽情展示纷飞的舞姿,将人们带进一个五彩斑斓的美妙世界,漫步于此醉人景色,身心皆是美的享受。 种楠 摄影报道



新民随笔

记得当时年纪小

陆梓华

这是一件真事儿。

最近,本市一所小学举办了一场比赛,征集孩子们的奇思妙想。一个孩子交上来的作品,让老师们忍俊不禁。原来,他用传感器和简单的编程软件,发明了一个分贝测试仪。测什么呢?测父母的吼声。如果监测到父母的分贝超标,平板电脑就会接收到信号,开始循环播放照片——小男孩把自己从婴儿到幼年时的照片全部都藏进了电脑,希望当父母“爆炸”的时候,用自己的萌照和当年母慈子孝的场景,唤醒父母的记忆,放自己一马。小朋友还畅想,如果这个还不奏效,如果他们还唠叨,那就只能释放一种喷雾,让父母安静一会。

看,鬼马精灵的孩子们,早就摸准了父母的“软肋”,是不是?他们用自已的方式,希望父母能够接受自己是个“不完美小孩”,在父母用充满艳羡的眼神看着别人家孩子时,也能想到,哦,原来我家这个亲生的其实也没那么糟。事实上,面对同样“不完美”的大人,孩子们要显得宽容很多。这两天,一个朋友就被她上小学二年级的儿子暖到了。对于妈妈老是很晚睡觉,小男孩有点担心。他决定跟妈妈谈一

谈,“妈妈,你那么晚睡觉,我担心你会早熟……总是晚睡的小朋友就容易早熟。”“那是对小小朋友说的。”“可我担心你会早早变老……”这个朋友感慨,其实,孩子刚被训了一晚上,要睡觉前,除了叮嘱妈妈也早点睡,还建议妈妈去吃口香糖,“你一边嚼一边吸气,让清爽的气息进入你的肺里,这样感觉就好多了,不会再生气了。”

当大人们被娃的课业负担和竞争压力搅乱了心绪的时候,还真是该向那些被认为不大靠谱的娃们学一学,学一学与自己和解的方式——尽管有时候这种和解被定义为“不求上进”,也学一学爱的表达方式。

有一本童书很火,叫做《当世界年纪还小的时候》。虽然是童书,但文字里的哲思,更适合大人们去品味。当世界年纪还小的时候,风不知道自己该怎么吹,月亮也不知道自己该圆还是该缺,只能变来变去试试看。不过,“那时候生活就是这么简单,每样东西只要去发掘什么事最容易做就行了。对火来说容易的事,对木头就未必;对鱼来说容易的事,对鸟就未必;对树根来说容易的事,对树枝就未必。”

难治性抑郁症,可以通过脑机接口技术来治疗了。上海瑞金医院脑机接口及神经调控中心昨天成立,临床脑机接口研究项目——“难治性抑郁症脑机接口神经调控治疗临床研究”同时启动,更多难治性抑郁症患者将在此获益。

该中心将聚焦难治性抑郁症、强迫症、帕金森病等临床神经精神疾病的临床研究和治疗,开发相关脑机接口产品,建设我国自主化脑机接口和脑机融合系统平台。瑞金医院功能神经外科孙伯民主任和上海交大计算机学院吕宝粮教授共同担任中心主任。脑机接口技术就是将人脑与外部设备连接,既可以获取人脑信息,又可以对人脑施加影响。这样一来,就能更好认识人脑、研究神经精神疾病,并且通过脑机接口进行反馈治疗。



新民周刊 2020年12月14日新刊预告

2021全年订阅优惠价¥408

订阅电话:021-62793310 订阅代号:4-658

Editorial 新民一周

03 西方的下限

Cover Story 封面报道

06 苏州河

08 百年嬗变,永远的母亲河

14 滨水空间,让城市慢下来

20 苏州河上的桥

24 河畔的人们啊

28 老工厂变身博物馆“珍珠”链

32 火车站曾伴着苏河畔

36 苏州河畔 M50,

自然生长的“时髦场”

42 流淌在影像中的河

Society 社会

58 “延迟退休”真的要来了

62 “老年打工人”喜欢什么工作?

64 为老年人“再就业”做好准备

68 浦东新冠病例流调细节首次披露

关键信息来自“一般接触者”

72 专访上海市疾控中心副主任孙晓冬

88 台州:混搭活力城市与诗意乡村

World 环球

78 中东潘多拉魔盒被刺杀事件打开?

84 无人机杀人:

新矛已利,盾将何求?