

别焦虑!“最长学期”只是场误会

跟着教学节奏走 学习安排不慌乱

教育新观察

今天新学年开学,有家长和学生居然平添了一份莫名的焦虑。他们听闻传言,称2025学年第一学期的上学天数是“史上最长”。据记者向教育部门证实,此说法纯属讹传讹。而且,我国中小学实行春秋两学期制,年度总教学周数都是相同的,每个年级的教学总量每年也是不变的。

根据上海市中小学2025学年校历,秋季学期从9月1日开始至2026年1月30日结束,共22周。而外省市有些地方的秋季学期要持续到明年2月7日,足足23周,共159天。由于全国中小学新学年是同一天开学,而且2026年春节因为受到前一年闰六月的影响,要到2月17日才是正月初一,因此,不仅上海,全国很多地方都出现了学生吐糟遭遇了“史上最长学期”的情况。还有的家长则因为孩子在校的“超长待机时间”而平添烦恼。

秋季学期 活动丰富假期调剂

有上海的教育界人士表示,今秋学期“史上最长”的说法其实是一种误读,2006学年的秋季学期比今年更长,多达23周,当时也并未出现学生大面积“不适应”或“焦虑”的状况。



9月1日开学第一天清晨,进才实验小学联洋校区门口早早迎来了返校的学生与送学车辆

本报记者 张龙 摄

今天我们开学啦

春季学期 教学周短压力不小

需要提醒的是,2026年春季学期的开学日是定在3月2日,至6月30日结束,仅有18周。其中还要度过清明节、五一节、端午节等国定假期,整个学期会有一种被“切碎”的感觉。而且,从教学日程来看,春季学期恰是升学季,尤其是小升初以及初三、高三毕业班的同学,会普遍感到时间紧、压力大。就拿2026届中考考生来说,明年开春后要备战多门科目的笔试以及实验考试、英语听说考试和体育考试等。那么,学校该如何为同学们备考计划做好统筹安排呢?

“就在昨天的教研组长会议上,老师们纷纷对初三的教学提前做了周密安排。”上海市尚师初级中学副校长颜红介绍,一是提前做好学年的整体规划,合理安排教学进度,分阶段进行教学规划,以周为单位时间设置了适应期、知识构建期、巩固提升期、总结评估期。二是加强集体备课,重点研究新教材、新课程背景下的命题趋势,构建高效课堂。三是建立各学科的分层题库,编制针对性的训练,从而有效减轻学生的课业负担。她说:“同学们只要紧跟学校的教学节奏,保持平稳的心态,就能有效减少外界因素干扰,从容应对明年的升学考试。”

本报记者 王蔚

鸡蛋储存前要清洗? 干货没有保质期?

这些关于“吃”的流言要当心

科学流言榜

干货没有保质期? 没籽的西瓜用激素干预过,吃多了有害健康? 科普之路任重道远,8月科学流言榜,都和“吃”相关。

流言1 干货不含水分,也没有保质期,可以长期存放?

真相:事实并非如此,干货中其实也有水分。坚果类干货中的水分一般在10%以下,木耳、银耳、紫菜等的水分在10%—20%,腊肠、香肠等的水分在30%左右,在一定的温度与合适的条件下存在变质可能。不仅如此,干货中可能还藏着细菌、虫卵等,长期保存还可能霉变或生虫。所以,即便是干货,也需要及时食用,避免长期储存。

关于“保质期”,公众可能有以下误区:首先,根据我国《预包装食品标签通则》(GB7718—2011),保质期的概念是:预包装食品在标签指明的贮存条件下,保持品质的期限。因此,只有预包装食品才有保质期,非包装食品则没有这一标识。这就造成了很多人在购买散装非包装食品时,忽略食品的保

存期限。其次,保质期仅适用于未拆封的食品。一旦食品被拆封,就不是“指明的贮存条件下的预包装食品”了,保质期也就对其不起作用了。最后,食品一般都有其储存要求,如果没达到其储存要求,或者购买的干脆就是散装食品,那其变质与否,何时变质,便不能简单地以保质期来判断。

流言2 不要吃无籽西瓜,因为它们有激素干预,吃多了有害健康?

真相:无籽西瓜通常指三倍体无籽西瓜,是由四倍体西瓜(母本)和二倍体西瓜(父本)杂交育成的。其中四倍体西瓜是通过秋水仙素(常用于治疗痛风,并非激素)处理普通二倍体西瓜使染色体加倍形成的。这样的三倍体西瓜在减数分裂时染色体无法像正常普通西瓜那样配对,因而不能形成完整种子,所以果实基本无籽。从上面的步骤可以看出,这是多倍体育种的结果,而不是所谓的“打了激素”。

在实际生产中,为了让无籽西瓜顺利坐果,有时会使用植物生长调节剂(如赤霉素、氯吡脲)来辅助果实发育。但这些调节剂不同于动物激素,使用量和范围也受到严格监管。它们不会改变无籽西瓜的本质特性,更

不会带来“激素残留”的健康风险。

流言3 刚买回家的鸡蛋建议及时清洗,一些鸡蛋的蛋壳上沾有粪便,储存一段时间后会滋生细菌?

真相:通常情况下,买回家的鸡蛋是无须清洗的,如果鸡蛋表面有明显的粪便污染,可以用保鲜袋分装后冷藏,也可以挑出并清洗后短期内吃掉。

母鸡生蛋与排泄共用泄殖腔,导致蛋壳易沾染粪便等污染物,因此易携带致病细菌。而蛋壳表面的胶质层(壳外膜)如同天然保护膜,能阻隔细菌通过蛋壳气孔侵入蛋内。如果清洗鸡蛋,就会破坏这层保护膜,细菌更容易进入鸡蛋内部,导致鸡蛋腐败变质。因此,鸡蛋不清洗,更有助于鸡蛋长时间保存。

不过,商超售卖的蛋壳干净的鸡蛋,大多是经过清洗的,但清洗时会严格控制水温,以免破坏表层膜,清洗后还会立即弄干,再喷上一层矿物油,以替代可能会洗掉的表层膜,减少微生物进入蛋内的机会。普通家庭很难做到上述清洗和喷涂保护,所以不建议清洗,避免加速鸡蛋变质增加食品安全风险。

本报记者 郢阳

上海团队研发新型细胞疗法

实现红斑狼疮患者系统性免疫重置

肾脏完全缓解,尿蛋白水平显著下降。随访16个月的首例患者至今保持停药状态,蛋白尿持续阴性。

深入机制研究表明,YTS109不仅缓解临床症状,还实现了系统性免疫重置。外周血单细胞转录组和BCR分析显示,致病性B细胞被迅速清除,2个月以后以未成熟和初始B细胞为主的新群体重建,且缺乏自身抗原记忆B细胞。新生BCR谱系以IGHM和IGHD为主,完全取代原有致病克隆,提示免疫系统得以“重启”。

蛋白组学进一步验证,治疗促进炎症因

子通路下调,修复与免疫调节通路上调,形成广泛而持久的免疫稳态转变。空间转录组学分析显示,肾小球结构细胞比例增加,炎症免疫细胞浸润显著减少;足细胞、肾小管上皮细胞炎症信号减弱,组织由高度炎症状态转向修复状态。

临床研究显示,YTS109在安全性方面同样表现优越:未出现移植植物抗宿主病,仅有少数患者出现轻度细胞因子释放综合征,均经常规处理顺利缓解。其所介导的“精准清除与稳态重建”机制,不仅带来持久缓解,更有望为患者长期预后改善奠定基础。

本报讯 (记者 郢阳)近日,海军军医大学第二附属医院(上海长征医院)徐沪济教授团队最新研究成果在国际顶尖医学期刊《自然·医学》(Nature Medicine)在线发表。研究在全球首次将新型通用型细胞疗法——STAR-T细胞(YTS109)应用于重症、难治性系统性红斑狼疮(SLE)合并狼疮性肾炎(LN)患者,并在临床试验中取得突破,为全球SLE合并LN患者带来新希望。

2024年,团队启动注册临床研究,首次在重症难治性SLE合并LN患者中应用新一代CAR-T疗法YTS109。该通用型STAR-T细胞通过高效清除致病性B细胞,实现精准免疫重置与肾功能修复。

临床数据显示,所有受试患者在回输后均快速获益,达到SLE应答指数4(SRI-4)并持续超过6个月。部分患者在2个月内即达



新民随笔

近来,上海24小时开放的公园数量日益增加,为市民提供了更多选择,特别是夜跑锻炼的市民,拍手称快。不过,有一个难题,依然困扰着广大跑友。

作为城市夜间活动的重要组成部分,夜跑既带动了体育消费,也增添了城市夜间活力。伴随活力之都的脉动,沪上的夜跑群体日渐壮大。一方面,都市一族白天忙于工作,下班后还需应酬,到了夜晚,才拥有属于自己的完整时间;另一方面,晚上跑一跑,出出汗,将一天的紧张与疲惫都抛在身后,翌日元气满满地回到工作岗位,都市一族找到了最适合自己的作息表。

公园24小时开放后,夜间游客增多,尤其是夜跑的人群。为满足跑友的需求,不少公园改善服务细节,比如对部分暗区补强灯光,在道路高低错落处增设防护设备,同时增加座椅长凳。不过,跑友反映,在部分公园夜跑,如厕仍是一个难题。

实际上,听闻家附近的公园24小时开放,跑友们最关心的问题就是:厕所也24小时开放吗?在闵行区莘庄镇的一处24小时开放公园,跑友反映,晚上9时后,公园厕所不再开放,内急的话,只能先跑回家。在改造后24小时开放的长寿公园,靠近门卫室的厕所晚上10时关闭,游客如厕要去附近马路上的公共厕所。晚上10时后,来公园跑步的附近居民仍有不少,因为厕所不开放,有的人就在公园里找个隐蔽处“解决”,既不雅,又破坏了环境。而公园厕所的看管人解释,到了下班时间,自己必须关闭厕所,这是职责所在。

从公园打破围墙,到24小时开放,公共服务的延展,体现的是城市文明、城市管理的进步,夜跑遭遇如厕难,不该成为横亘其中的阻力。至少,一座公园夜间开放一处厕所,是完全可以做到的事情。在管理模式上,需要服务方转变理念,想市民所想,急市民所急,在管理上继续下“绣花针”的功夫。

夜跑遭遇如厕难

金雷