

热 词

预制娃

指的是孩子在假期里，把下学期的课本、重难点、习题提前全部学透练熟，在家完成一整套知识“预制”，开学后到学校，由老师简单“二次加热”，再用一轮轮考试检验哪家预制得更好。为此，专家学者呼吁：把假期还给孩子，把学习的主动权交给孩子。

黄金大外环

指交通运输部计划在“十五五”时期建成沿海高速铁路，推进沿边国道贯通和提质改造，全面贯通沿边 G219、G331 陆路战略骨干通道和沿海 G228 骨干通道，形成的环绕中国沿边沿海、总里程超 2.7 万公里的交通大环线。

D 哥伦比亚

十年来最强地震



据新华社，哥伦比亚西部当地时间 8 月 10 日发生 7.4 级地震，全国多地地震感强烈。

截至 8 月 11 日，此次地震已造成 132 人死亡、570 人受伤，32 个城市严重受灾。哥伦比亚政府宣布进入“国家灾难状态”，哥伦比亚地质局负责人表示这是该国“过去十年来”有记录的最强地震。

据悉，哥伦比亚每个月通常都会记录到数千次小型地震。地震专家研判，本次地震震级高，震中地处内陆且临近松软河谷，再加上板块运动，多重因素叠加放大了灾害破坏程度。

初步统计显示，此次地震已造成 86 栋建筑物倒塌，7 座机场暂停运营。官方通报说，目前有 5 个省的首府处于红色警戒状态。厄瓜多尔、委内瑞拉、巴拿马等多个拉美国家也有震感。

上海全民健身“成绩单”：经常锻炼率达 56.5%

8 月 6 日，上海市全民健身主题发布活动举行，集中发布《上海市第六次国民体质监测公报》《上海市 2025 年全民健身活动状况调查公报》《“十四五”上海市长者运动健康之家发展报告》《长者运动健康之家服务规范》等成果。

体质总体情况方面，上海幼儿、成年人、老年人总体合格率为 95.1%、总体优良率为 50.0%，均位居全国前列。体质变化情况方面，上海幼儿立定跳远、双脚连续跳、15 米绕障碍跑、走平衡木等身体素质水平均有提升。

周末或节假日，每天中高强度身体活动达到 60 分钟及以上的幼儿，体质优良率较不足 60 分钟者高 2.8 个百分点。

每周达到 150 分钟及以上中高强度身体活动推荐标准的成年人和老年人，体质优良率较未达到者分别高 4.5 和 7.6 个百分点。

体育锻炼增强体质方面，上海参加体育锻炼的体质优良率较不锻炼人群

成年人优良率高 7.9 个百分点
老年人优良率高 12.0 个百分点

参与力量练习的体质优良率较不练习人群

成年人优良率高 9.2 个百分点
老年人优良率高 8.4 个百分点



人 物

蔡皋



北京时间 8 月 8 日，2026 国际安徒生奖颁奖典礼在加拿大举行，79 岁绘本艺术家蔡皋亲临现场领取插画家奖章与证书，成为该奖项创立 60 年来首位获奖的中国插画家。1946 年出生于湖南长沙的蔡皋，没有受过系统的美术训练，曾是一位乡村教师，36 岁成为出版社编辑。

唐·尼尔森



当地时间 8 月 9 日，NBA（美国职业篮球联赛）历史上胜场数排名第二的主教练唐·尼尔森去世，享年 86 岁。尼尔森是 NBA 历史上仅有的两位曾在三支不同球队——雄鹿、独行侠和勇士——均取得至少 250 场胜利的教练之一，三度荣膺年度最佳教练。