

推行全谷物行动计划，
为营养健康“撑腰”

□庄红韬

日前，国家发展改革委等7部门联合印发《国家全谷物行动计划（2024—2035年）》（以下简称《行动计划》），旨在通过实施全谷物行动，到2035年，使人民群众提高对全谷物认知水平提高，全谷物在居民膳食消费中的比重明显增加，全谷物消费量达到一定比例的食品。全谷物的膳食纤维、矿物质等含量是精白面粉的3倍，对人体有着诸多益处。当前，全谷物消费占我国谷物消费的比例还不足1%，而部分发达国家占比达20%至35%。实施全谷物行动，有利于增加全谷物供给与消费，助力节粮减损，促进营养均衡，提升粮食安全保障和人民健康水平。

增加全谷物供给与消费，既有利于助力节粮减损，提升粮食安全保障水平，又有利于促进营养均衡消费，提升人民健康水平。我国是人口大国，粮食安全始终是关系国计民生的重大战略问题，是国家稳定发展的坚实基础。虽然我国取得了粮食多年丰收，但是居安思危，无论到什么时候，都必须高度重视粮食安全。如果能适度增加全谷物在居民消费中的比重，既可以改善营养摄取，又能减少加工环节浪费，可谓一举两得，利国利民。

客观来说，当前推广全谷物消费还存在一些困难。一是民众对全谷物的认识不足，没有足够规模的需求，无法形成有效的市场。社会上也还没有形成支持倡导全谷物消费的良好氛围。普通消费者对于什么是全谷物、全谷物有何好处知之甚少，导致社会对全谷物需求量的不足，也让生产厂家缺乏提供优质全谷物产品的动力。二是相应的制度规定有待完善，标准体系和质量管理体系还需要进一步建设健全。三是全谷物食品因其自身特点，在烹饪制作、食用感受和身体适应上还存在一些短板。比如，在口感上会让人觉得比较粗糙，某些体质的人食用后可能存在消化方面的不适，等等。《行动计划》的出台，针对包括以上在内的诸多问题，从宣传引导、标准引领、科技创新、产业提升等方面，提出了解决方案，为全谷物行动提供了发展方向和工作指引。

全谷物是一个天然的“营养素包”，富含膳食纤维、各类B族维生素、钙、铁、锌等矿物元素，有助于降低慢性病患病风险、保持新陈代谢正常进行，随着生活水平的提高，人民群众对美好生活有了更高期望，吃饱吃好之后，还要吃得健康。而健康生活对食物的要求不应该仅仅是越精细越好。让我们重视全谷物，告别对食物的“精益求精”，拥抱健康生活。

来源：人民网·观点频道

大金镯子又涨价！ 金饰价格站上每克870元上方

□新华社记者 任军 陈云富

历史新高，年内涨幅超10%。

从国际金价来看，伦敦现货黄金价格10日盘中突破每盎司2900美元这一点位，而纽约黄金期货价格10日继续走强，盘中上攻至每盎司2930美元上方。

受金价走高带动，一些银行继续上调积存金起点。2月7日下午，中国银行在官网发文称，自2月10日起，上调该行积存金起购点，由650元调整为700元。一般而言，黄金积存产品最小业务单位为1克，随着金价不断上涨，积存金起点也作出相应调整。

这一波上波动能来自哪里？金价是否能走出长阳态势？

在东方金诚研究发展部分分析师瞿瑞看来，近期美国科技股遭到大幅抛售，美国政府宣布对多国加征关税，叠加近期美国经济数据走弱，市场避险情绪急剧升温，大幅推升对黄金的需求。

国盛证券认为，近期大量黄金从英国流入美国，也导致伦敦现货黄金流动

性收紧，助推金价上涨。

伦敦金银市场协会7日发布的数据显示，截至2025年1月底，伦敦金库中储存的黄金总量为8535吨，较上月下降了1.74%，为2016年有记录以来的最大月度降幅。而1月份纽约商品交易所的黄金库存增加292.85吨，较上月增加42.99%。截至2月6日，纽约商品交易所的黄金总库存达3386万盎司，1月以来这一数字的增幅超过50%。

瑞银财富管理投资总监办公室10日表示，已将金价未来12个月的预期从此前的每盎司2850美元上调至3000美元。持续的央行购买被认为是金价的一大“推手”。世界黄金协会2月5日发布的数据显示，2024年，全球央行加快购金步伐，购金总量达1045吨，连续第三年超过1000吨。“预计2025年全球央行的购金需求仍将占据主导地位。”世界黄金协会分析师路易丝·斯特里特说。

（新华社北京2月10日电）

深圳如何让上万中小小学生摘掉“小眼镜”

□新华社记者 王攀 王浩明 白瑜

到提升的不仅仅是身体素质，还收获了快乐和自信心。

“现在学校体育课每天都有，每周还增加了一门咏春特色课，感觉孩子体质明显好了，而且开心了很多。”南山区一所中学初一学生家长陈泽恒说。

师资、场地、课程质量 三大难题如何破解？

在这么短的时间内推进“每天一节体育课”，必然会面临诸多难题，师资和场地问题首当其冲，而如果体育课的质量不能保证，政策的效果无疑将大打折扣。

——体育老师不够怎么办？

“每天一节体育课”增加大量课时，体育教师缺口大，深圳启动紧急招聘，在一年内中小学新增约2000名体育教师，增幅达25%。

“开始肯定会有一些非体育老师参与体育课的教学，在这个过渡时期，学校、教师、家长和学生都很包容。”深圳市教育局体卫艺处副处长魏新华说。

深圳龙岗仙田外国语学校书记吴红剑介绍，在刚刚实施“每天一节体育课”的过渡期间，学校曾经尝试让有意愿、有能力的英语老师带体育课，效果出人意料。

“懂体育的英语老师用双语教学上体育课，孩子和家长都挺愿意。”吴红剑说。

——体育场地不足怎么办？

深圳小学有着超过100年的历史，学校位于老城区，场地空间受限，

深圳市教育局日前发布的数据显示，自2024年1月1日起该市义务教育阶段“每天一节体育课”政策实施以来，深圳市中小小学生国家学生体质健康测试优良率提高超过6%，近视率下降超1%。

“一升一降”背后，是数以万计的青少年体质进入优良行列，摘下小眼镜。“每天一节体育课”受到了学生和家长的欢迎，而面对师资、场地等难题，深圳如何做到把体育课开足、上好？这项政策能在全国推广吗？

“一升一降”背后 上万孩子摘掉“小眼镜”

深圳市教育局针对全市196万余名中小学生的国家学生体质健康测试数据显示，2024学年，该市中小小学生体质健康优良率达66.46%，相比2023学年提升6.21%。此外，2024年深圳市儿童青少年总体近视率为55.5%，较2023年下降1.2%。

“看了数据，我对‘每天一节体育课’的实施更有底气了，一年实践证明，我们做对了。”深圳市教育局局长郑秀玉说。

在深圳将近200万中小学生的基数下，6%的体质健康测试率的提高，意味着近12万中小小学生体质进入“优良”行列；1.2%的近视率下降，意味着超过2万中小小学生可以摘下“小眼镜”。

“每天一节体育课”的做法，受到了深圳学生和家长的普遍欢迎。“我最喜欢的课就是体育课！”这是孩子们的心声。而家长们认为，孩子们得



金价刷新历史新高

2月11日，在浙江省湖州市德清县乾元镇一家金店，店员展示黄金首饰。

在2024年上涨超27%后，国内金价2025年继续攀升，频频刷新历史新高。2月10日，上海期货交易所上市的黄金期货主力合约收于每克679.08元，盘中一度触及每克679.5元，刷新历史新高。从国际金价来看，伦敦现货黄金价格10日盘中突破每盎司2900美元这一点位，而纽约黄金期货价格10日继续走强，盘中上攻至每盎司2930美元上方。

□新华社发（倪立芳摄）

专家提示：

提前科学用药， 改善春季花粉过敏

新华社北京2月19日电（记者李恒）有人一到春天就容易打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒，甚至还有咳嗽、胸闷等症状，对此，专家表示，这些症状可能是由于花粉过敏导致的。对于有明确花粉过敏症状的患者，要提前做好应对措施，提早准备预防性药物，避免接触过敏原。如果过敏症状持续不缓解或加重，应及时就医，进一步明确病因。

“目前临床认为，提前预防要比出现花粉过敏症状以后再去治疗更有效。”北京大学人民医院主任医师马艳良说，过敏性鼻炎患者可以提前用一些鼻喷的激素，如布地奈德、氟替卡松等；过敏性结膜炎患者，可以提前使用过敏性滴眼液；过敏性哮喘患者则可以提前使用含有吸入糖皮质激素的药物。一般来讲，相关药物用到花粉季节过后，可根据症状再考虑停用还是减量。

此外，专家建议，在花粉季节要尽量避免接触过敏原，及时关注气象部门发布的花粉浓度监测信息，一旦花粉浓度升高，要尽量避免到花粉浓度较高的区域。如果在家里，尽量关闭门窗。出门时也要做好防护，比如佩戴口罩、防过敏的硅胶保护套眼镜等。外出回家要及时脱掉外衣，并清洗鼻腔。

莫将视屏类产品当“玩伴” 国家卫生健康委指导加强 婴幼儿早期发展服务

新华社北京2月8日电（记者李恒、董瑞丰）记者8日从国家卫生健康委了解到，国家卫生健康委办公厅近日印发《婴幼儿早期发展服务指南（试行）》，推动乡镇卫生院、社区卫生服务中心以及县级妇幼保健机构开展婴幼儿早期发展服务，指导养育人形成科学正确的养育行为。其中明确提出，视屏类产品不宜成为孩子们的“玩伴”。

婴幼儿早期发展主要指0至3岁儿童大运动、精细动作、语言、认知和社会交往能力等方面的发展。0至3岁是儿童生命的早期，也是儿童成长和发展的关键窗口期。这一时期大脑、神经系统、运动系统发育最快，可塑性最强。

联合国儿童基金会、世界卫生组织共同发布的《养育照护框架—促进儿童早期发展》明确提出，提供回应性照护和早期学习机会，是促进婴幼儿早期发展展极为重要的措施。

指南提出，乡镇卫生院、社区卫生服务中心以及县级妇幼保健机构应指导婴幼儿家庭高度重视良好养育环境的建立，为婴幼儿提供种类多样的玩具和图书，创造更多的机会让孩子与同龄儿童玩耍，在大自然中嬉戏探索。同时强调，不宜将电视、电脑、手机、平板、游戏机等视屏类产品作为儿童的“玩伴”。

新华社北京2月12日电（记者高敬）记者12日从生态环境部获悉，为推动解决群众家门口的噪声污染问题，生态环境部推动打造一批“消除杂音、睡得安心”的宁静小区。截至目前，全国共建设完成宁静小区2132个。

噪声污染是环境领域集中投诉的热点。近五年来，全国城市声环境质量

总体向好，声环境功能区昼间、夜间达标率均呈现上升趋势。

2024年，生态环境部不断夯实声环境管理基础，加快完善噪声污染防治监管体系，持续创新噪声管理手段，大力推动部门协同联动，噪声污染治理各项工作取得积极进展——

实时监测身边噪声有“耳”：为了连

续监测声环境质量，更科学地反映声环境状况，生态环境部推动功能区声环境质量自动监测系统建设工作，截至2024年12月底，全国338个地级及以上城市完成4005个点位的自动监测系统建设。

工业噪声排放有“证”：依法逐步将排放工业噪声的企业事业单位和其他

经营者纳入排污许可管理，推动排污单位申请取得排污许可证或者填报排污登记表。截至目前，约17.7万家工业企业将噪声纳入排污许可证管理，“十四五”期间工业噪声排污许可管理将实现全覆盖。

保障人人安睡有“质”：为共同维护居住小区生活环境和谐安宁，全国共建

设完成宁静小区2132个，不断提升群众的生态环境获得感、幸福感、安全感。

噪声敏感建筑物集中区域划定有“责”：以试点带动全国的方式，推动开展噪声敏感建筑物集中区域划定。2024年，共计11个省份结合各地实际，划定噪声敏感建筑物集中区域总面积超过860平方公里。



乌鲁木齐： 护航开学季 安全记心间

2月19日，乌鲁木齐市公安局交通警察支队民警在乌鲁木齐市第一小学开展交通安全宣传活动时，与孩子们互动做游戏。

新学期伊始，为营造安全和谐的校园环境，乌鲁木齐市不少中小学以“安全教育”作为开学必修内容，开展形式多样的安全知识进校园活动。

□新华社记者 王菲摄

全国共建成宁静小区2132个力促“睡得安心”