

考前睡不好、吃不下,紧张焦虑

专家支招助考生稳定发挥

□新华社记者 黄筱

随着高考临近,医院里因考试压力而焦虑的考生增多。除了心理门诊、营养科、消化科,部分医院的高压氧治疗中心也出现了考生身影,希望缓解头昏、反应迟钝等情况。不少家长也直呼“睡不好、吃不下”。

浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)青少年心理专家江小英表示,备考期间有些家长过于小心翼翼,让家庭处于“静音”模式。其实这种过度“关照”会加重孩子心理负担,久而久之家长也会出现失眠多梦、心慌气短、情绪易怒等亚健康状态。

承受压力的考生和家人们面临的共

性问题就是失眠。医学研究表明,偶尔少睡一点不会影响大脑发挥,真正影响状态的是对“睡不着”的焦虑。

浙江中医药大学附属第二医院精神卫生科副主任医师邹莹介绍,可以尝试建立“睡眠仪式”缓解压力。例如,尽量在晚上11点前躺下,不强迫自己必须睡着;睡前1小时洗热水澡,调暗灯光,手机调至免打扰模式并放远;如果躺下20分钟仍清醒,果断起床做些轻松的事,有困意再回床。

浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科主任医师马鸣建议,可从调节神经递质、稳定血糖、补充助眠营养素三方面入手。睡前加餐选择温牛奶和半根小香蕉,或者温蜂蜜柠檬水、无咖啡因的洋甘菊茶等,有助于缩短入睡时

间。

此外,专家还提到几个缓解紧张焦虑的小妙招。

邹莹表示,可以把“失控感”变成“掌控感”,将注意力拉回到“现在能做什么”上,是缓解紧张最有效的方法。做一份“可控清单”,写下三件现在能控制的小事,例如:今晚11点前关灯、明天早上吃一个水煮蛋、下午做10分钟深呼吸,完成一项划掉一项。

考前许多考生会对复习效果和考试结果反复焦虑。专家表示,适度的紧张和焦虑有助于保持大脑的兴奋状态,提高注意力的集中程度。考生应允许自己有适度焦虑。

同时,可进行一些轻松的活动,通过听音乐或观看喜剧电影,疾步走40分

钟等来缓解压力。

专家提醒,对于高压氧治疗、“开挂饮食”突击补脑等方法需谨慎。“高压氧治疗,一般是对缺血缺氧疾病的康复性治疗方式,绝大部分考生是不需要的,而且需要在完成多项检查、专业评估后使用。”江小英说。

受访专家表示,只有家长稳、孩子才能稳,越到冲刺阶段越需要家长帮助孩子一起稳饮食、稳作息、稳情绪。比如,不全程紧盯、不频繁干涉孩子的复习安排;做孩子的倾听者和后盾,而非监督者;和孩子一起减压,饭后和孩子散步聊天,睡前陪孩子做一组放松呼吸操,让孩子知道备考路上他不是孤军奋战。

新华社杭州6月4日电

期待中国创新药跑出“加速度”

新华社记者 彭韵佳

处在转型升级关键节点的中国创新药,持续获得全球药企青睐,近一个月里,多笔合作潜在交易总金额超百亿美元。创新药研发国家科技重大专项纵深推进、药品审评审批改革持续增效,创新药出海热度不断高涨,中国创新药产业站上新起点。

新一轮技术浪潮下,全球药物研发迎来一场颠覆性变革,创新范式和效率路径正被重新定义。依托多组学大数据运算、智能分子生成等技术路径,人工智能赋能药物研发前端环节,助力靶点筛选从“地毯式搜索”转向“精准化挖掘”,促进新药研发降本增效。

这为中国创新药告别跟从式仿制老路、重构自身创新逻辑提供了历史性机遇。当前我国在研创新药数量约占全球三分之一,新一代精准抗癌新药等前沿赛道接连产出原创成果,多款本土企业原创创新药在全球同类领先,疗效与安全性表现亮眼。中国创新药在核心靶点发现、关键原料药、高端制剂等领域陆续实现技术突破,正逐步扭转关键环节长期受制于人的被动局面。

中国创新药的“加速度”,不只在产业发展,更在于为应对全球健康挑战提供解决方案。今年一季度,中国创新药对外授权交易总额突破600亿美元,一批药企通过海外授权、联合开发等方式,深度融入全球创新网络,推动国产新药海外上市和商业落地。

也要看到,中国创新药的源头基础研究薄弱、全球商业化能力不足、成果转化效率不高等问题依然突出,在系统化创新破解深层次瓶颈方面仍任重道远。中国创新药必须从原始创新研发、成果转化体系建设、产业生态构建等维度协同发力,提升发展的底气与韧性。

每一次国产新药的关键突破,都是高水平科技自立自强的生动实践。坚守原创初心,强化系统思维、保持战略定力,中国创新药定能在全球创新赛道上跑出“加速度”。

新华社北京6月4日电

新华时评

世卫组织说不安全食品每年导致超八亿人患病

新华社日内瓦6月4日电(记者 王霖)

世界卫生组织4日发布的2026年版食源性疾病负担估计数据显示,不安全食品每年导致全球约8.66亿人患病和150万人死亡,5岁以下儿童因不安全食品患病的风险是年龄较大儿童和成人的约3倍。

数据显示,尽管幼儿仅占全球人口的9%,但他们罹患食源性疾病的病例数却占全球总数的近三分之一。进入食物的甲基汞和铅等化学物质会损害儿童发育中的大脑,并导致终身的神经系统等方面问题。

导致绝大多数食源性疾病的原因是接触生物危害物,包括食源性细菌、病毒、寄生虫。接触食源性化学危害物导致的死亡病例占比高达73%,这些病例大多与无机砷和铅有关,接触这些物质会增加患心脏病和癌症的风险。

世卫组织说,通过改善饮用水和卫生条件、推广巴氏杀菌、为弱势群体提供医疗保健等措施,可以避免食品安全问题导致的许多病例。尽管自2000年以来,全球食源性疾病总负担有所下降,但区域间仍存在显著差距,非洲和东南亚地区负担最为沉重。



芒种至农事忙

6月4日,在云南省文山壮族苗族自治州马关县马白镇,村民在田里插秧。今日迎来芒种节气。芒种,是二十四节气中的第九个节气,也是夏季的第三个节气。

新华社发(查宇波 摄)

汽油、柴油价格下调

新华社北京6月4日电(记者 魏玉坤)国家发展改革委4日发布消息,5月21日国内成品油价格调整以来,国际市场原油价格震荡下行后近日有所回升,本次调价的前10个工作日平均价格低于上次调价前10个工作日平均价格。根据国际市场油价变化情况,自6月4日24时起,国内汽、柴油价格每吨分别下调525元、505元。

国家发展改革委有关负责人说,中石油、中石化、中海油公司及其他原油加工企业要组织好成品油生产和调运,确保市场稳定供应,严格执行国家价格政策。各地相关部门要加大市场监管力度,严厉查处不执行国家价格政策的行为,维护正常市场秩序。消费者可通过12315平台举报价格违法行为。

国家发展改革委价格监测中心分析认为,当前美伊局势演变是影响国际油价走势的核心因素。

仲夏来临 无“湿”自通

□新华社记者 田晓航 帅才

6月5日迎来夏季的第三个节气“芒种”。天气炎热、雨水增多,如何因地制宜积极调养,舒畅身心?

在中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师张颖看来,芒种节气北方以热为主,偶有短时雷雨,总体热重于湿,多汗、头重、乏力等情况多见,需重视养心、清热、护气,避免心火过旺、耗气伤津。

饮食宜尽量避免生冷冰饮、重油重甜、烧烤烈酒,以防滋生痰湿、损伤脾胃,从而加重多汗、困重问题。大众可选用百合莲子薏米丝瓜排骨汤以健脾祛湿、清心安神,气虚多汗、身体乏力、口干烦热者可饮用黄芪浮小麦乌梅茶。小麦在中医里被称为“心之谷”,

能够养心健脾、缓解夏季心烦乏力。张颖强调,芒种时节北方新麦已经成熟,主食选用新麦馒头、面条、新麦粥等,十分合适。

此时进入梅雨季的南方,则是湿重于热,人容易为湿邪所困。

“这一时节消化功能显著减弱,宜多食清淡之品,如当季新鲜蔬果、豆制品。”专家提醒,老人不宜多食隔夜菜、冰镇饮品以及西瓜、火龙果等寒性水果,有基础疾病或脾胃功能较弱的老人宜少食多餐,多食营养丰富的流质或半流质食物;饮品宜选择淡茶或白开水,也可咨询中医医师选择适合自己体质的养生茶。

“芒种时节毛孔舒展,是外治调养的好时机。”湖南中医药大学第二附属医院治未病中心主任医师熊霖说,一

些中医外治法能够疏通经络、外散湿邪。如艾灸足三里、中脘、脾俞、阴陵泉等穴位,可改善大便黏腻、四肢沉重;在背部膀胱经轻柔刮痧拔罐,能舒缓肩背酸痛、头昏乏力;对于心火扰神引发的失眠多梦,耳穴压豆刺激心、脾、神门等穴位,可安神理气、平复心绪……

炎热天气里力倦神疲,不妨在午时小憩15分钟至30分钟,帮助养心安神、缓解暑热疲劳;在清晨、傍晚相对凉爽时段可以散步、练习八段锦或快走,微微出汗即可,有助于宣透湿邪。

“祛湿不食寒凉,清热不伤正气,养心不生浮躁。”湖南省中医药管理局局长肖文明建议坚持清淡饮食、规律作息、适度运动,疏泄体内湿浊,顺势养护身心,从而安然度夏、固本养元。

新华社北京6月4日电

全国攀岩冠军赛多名“10后”选手摘金

新华社北京6月4日电(记者 王沁鸥)据中国登山协会消息,2026年首场成人组攀岩国家级赛事——第四届全国攀岩冠军赛4日落幕,多名“10后”选手站上最高领奖台。

本届比赛在江西全南县攀岩小镇攀岩场举行,设男、女难度赛、攀石赛、速度赛、速度接力赛以及混合速度接力赛。由于国家队主力阵容正在欧洲参加世界杯,诸多年轻选手得以在本次赛事中获得历练、创造佳绩。有4名“10后”选手摘金:难度决赛中,2010年出生的陕西队选手穆泽润和2012年出生的浙江队选手余依诺分获男、女冠军。余依诺此番为首次参加成人组赛事,她还在女子攀石项目中获得银牌。2010年出生的湖北队陈柏轩和2011年出生的广东队谭有恬分获攀石项目男、女

冠军。

速度项目中,浙江队虞泽轩和贵州队蒙雪雪分别在男、女个人赛中折桂。湖南队摘下男子和混合速度接力两项冠军,四川队获女子接力冠军。

除新秀外,老将此役同样获得突破。长期伤病困扰的巴黎奥运会选手,湖南队龙金宝此次助力湖南队在两个接力项目中夺魁。他也在速度个人赛的淘汰赛阶段爬出了4秒99的个人最好成绩,职业生涯首次在正式比赛中突破5秒。

本届赛事开幕式上,中国登山协会还与全南县人民政府签订了《攀岩运动发展框架合作协议》,双方将在赛事合作、后备人才及教练员培训、场地设施建设与规划、产业融合发展、宣传推广等方面展开合作。

世界杯新规“严”字当头

□新华社记者 焦子琦

距美加墨世界杯开幕只剩不到10天,一套堪称“史上最严”的赛场新规即将正式施行。

球员遮住嘴说话,可能直接被红牌罚下;被换下时走得慢了,队友就得延缓入场;为表达不满擅自离场,不仅自己要吃红牌,还可能让全队被判负。

新规之下,球员们不得不“管住嘴、迈开腿”。看似“吹毛求疵”的规则背后有着什么先例,又传递着怎样的信号?

疑罪从有? 捂嘴交流或被罚下

先说最引人关注的“遮嘴红牌”。这条规则的直接导火索,是今年2月的一场欧冠比赛:皇马前锋维尼修斯控球本非卡球员普雷斯蒂安尼对他进行种族主义攻击,但后者用球衣把嘴捂得严严实实,导致欧冠足联的调查陷入僵局。

尽管缺少确凿证据,普雷斯蒂安尼最终还是被欧冠足联禁赛。这一“疑罪从有”的处罚掀起了关于球员场上言论规则漏洞的讨论。

为了彻底杜绝不必要的争议,国际

足球协会理事会(IFAB)今年4月通过新规。新规明确:球员在对抗性情境下用手、手臂或球衣遮挡嘴部,并被裁判认定为非友好交流,将被直接罚下。

国际足联裁判委员会主席科里纳日前对此规则进行了补充解释:只有对抗情境下的遮嘴才会被处罚,普通交流时捂嘴不会自动得到红牌。

但如此一来又产生了新问题——“对抗情境”要如何判定? 这道难题,或许只能等到开赛,交由裁判员决定。

离场抗议? 有人因此丢了冠军

另一条可能吃红牌的新规,是针对球员擅自离场抗议的:任何因不满判罚而擅自离开场地的球员,将被直接红牌罚下;如果因此导致比赛中断甚至取消,涉事球队原则上将被判负。

这条规则同样有先例。今年1月的非洲杯决赛,塞内加尔队对裁判判罚阶段判给对手点球极度不满,集体离场“罢赛”。虽然他们后来返回场地并最终赢下比赛,但在近两个月后,非洲足联剥夺了他们的冠军头衔,改判摩洛哥队获胜。

非洲足联给出的解释是,根据赛事规程,塞内加尔队集体离场的行为被视为“弃权”。而塞内加尔队则拒绝交回冠军奖杯和奖金,甚至在赛后与塞内加尔队的友谊赛前,以非洲杯冠军的身份带着奖杯入场。

国际足联显然不想看到类似的闹剧在世界杯上演,于是把“擅自离场”写进红牌条款。现行规则下,当出现争议判罚时,只能由队长出面与裁判直接交流。

10秒换人? 日本队尝到甜头

相比前两年的红牌威慑,“10秒换人”规则看起来温和多了。可实际上,这条规则同样能对比赛结果产生直接影响。

新规要求:被换下的球员必须在换人牌举起后10秒内离开场地。若超时,替补球员须等到比赛恢复并持续运行1分钟后的首次死球才能上场。

10秒够吗? 一个标准足球场宽度约70米,最近的边线不到35米,快步走绝对够用。但总有人想“磨洋工”——系鞋带、兜圈子、慢吞吞地鼓掌。这些老套路在本届世界杯上将付出代价。就在上周末日本队对阵冰岛队的一场友谊赛中,冰岛球员赫林松被换下

时动作迟缓,被裁判认定超时。结果替补球员索瓦尔松只能在场边等待,日本队抓住多打一人的短暂机会,由小川航基攻入全场唯一进球。

冰岛队用一场失利给各队提了醒,哪怕只有几分钟,少打一人也足以决定比赛胜负。可以预见,世界杯上应该不会再有非人和这10秒钟较劲了。

吹毛求疵? 一切为了更好的比赛

用科里纳的话说,国际足联的目标是“尽可能消除对比赛节奏的干扰”。除了上述三条,本届世界杯还将实行多项新规。

门球和界外球须在5秒内发出,如果超时,门球变角球,界外球交换球权。与此同时,视频助理裁判(VAR)的介入场景则变多了。明显错误的第二张黄牌、认错人导致的出牌错误、错判的角球均可接受VAR核查……

种种新规传递着这样的信号:世界杯要提速、要干净,也要公平。

当然,规则的良好出发点能否有效落地,还需要比赛的检验。

新华社北京6月3日电

排球——世界女排联赛中国南京站中国队胜泰国队



6月4日,中国球员龚翔宇(上)在比赛中进攻。

6月4日,在南京青奥体育公园体育馆举行的2026年世界女排联赛中国南京站比赛中,中国队3比2战胜泰国队。

新华社记者 李博 摄