

# 夏季健康隐患多 89.9%的受访者有健康防护意识

## 热射病、蚊媒传染病、汛情后的疾病隐患被认为是最需警惕的健康风险



夏季高温、暴雨来袭，“烧烤模式”与“桑拿蒸笼”双重夹击，热射病、基孔肯雅热等疾病也威胁着公众健康。上周，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com），对1335名受访者进行的一项调查显示，热射病（57.0%）、基孔肯雅热等蚊媒传染病（54.6%）、暴雨汛情后的疾病隐患（53.2%）是受访者认为最需警惕的三大夏季健康风险。面对这些健康隐患，近九成（89.9%）受访者有健康防护意识。

### 夏季健康不可忽视

8月4日，四川成都的90后张晓雪在户外骑行一段时间后，感觉发热、头晕，结束运动后许久身体依然感觉不适。根据自己的症状，她服用了一点中成药，第二天身体有了明显的好转。后来刷到医院的科普视频，张晓雪才发现自己原来是“中暑”了。“如果不是刷到科普视频，我还一直以为自己是普通的风寒感冒。”

“夏天最要警惕的是高温和上火。”39岁的陈书韵来自山东。她发现，一到夏天，家里人就总容易上火，长口腔溃疡。她的丈夫在铝厂上班，生产一线发电机旁边的体感温度可以达到50-60摄氏度，工人很容易中暑。“他们单位有时候也会发绿豆汤给员工解暑。一线工人都很辛苦，今年的热射病不容小觑。”

今年夏天，最需要警惕的健康风险有哪些？调查显示，热射病（57.0%）、基孔肯雅热等蚊媒传染病（54.6%）、暴雨汛情后的疾病隐患（53.2%）是受访者认为最需关注的三大夏季健康风险。其他还有：心脑血管疾病突发（50.3%）、海鲜变质、隔夜菜中毒等饮食风险（45.2%）、车内儿童窒息中暑风险（45.1%）、“情绪中暑”（易怒/暴力倾向升温）（29.7%）等。

陈书韵从很早就开始关注养生了，尤其是饮食调理方面的内容，比如怎么通过健康吃喝度过三伏天，怎么通过食疗让人体更健康等。这个夏天，她在社交媒体上了解到祛湿汤的做法，还专门据此网购了食材，“把这些材料一包一包地配好，夏天煮水喝还挺解渴的。”

首都医科大学附属北京地坛医院感染性疾病科主任、主任医师宋蕊提醒，夏季除了要

重视热射病、老年人突发的心脑血管疾病之外，还要注意肠道传染病、虫媒传染病的传播风险。其中虫媒传染病主要包括蚊媒传染病和蜱媒传染病。现在环境绿化好，树荫下、草地里可能会出现携带一些病原体的蜱虫和蚊子，公众需要警惕，做好相应的防护措施。

### “花小钱+微习惯=大健康”

张晓雪家一直保持着良好的卫生习惯，每周至少进行一次家庭大扫除。因为家中养了狗，每次遛完狗后她都会及时做好清洁和消毒，也会给手机等贴身物品及时消杀、定期更换手机壳。今年夏天，基孔肯雅热等蚊媒传染病的流行也让她更加注重防蚊：及时关闭门窗、做好纱窗的维护、日常出行喷好防蚊液。“我觉得日常生活中有许多这样的‘小习惯’，花小钱+微习惯=大健康！”

为防止夏季食源性疾病，张晓雪还特别注重厨具的清洁和烘干。除了在做菜过程中做好菜品的清洁外，也会特别准备生熟食分开的砧板，冰箱里的食物也会密封保存、定期清理。“很多疾病都是由于卫生问题引起的，整个家庭环境卫生了，疾病自然就远离了。”

除此之外，张晓雪还觉得保持锻炼习惯非常重要。在饮食方面也要做到营养均衡，这样遇到疾病时也能在一定程度上提升自己的抵抗能力。

数据显示，面对夏季健康隐患，89.9%的

受访者有健康防护意识。具体来说，61.2%的受访者会选择冰箱生熟食分层存放，56.9%的受访者会为老人孩子配备了智能手环监测心率/体温，56.6%的受访者会随身携带防蚊驱蚊包。其他还有：车内放置安全锤（55.7%）、接种蚊媒传染病疫苗（39.6%）等。

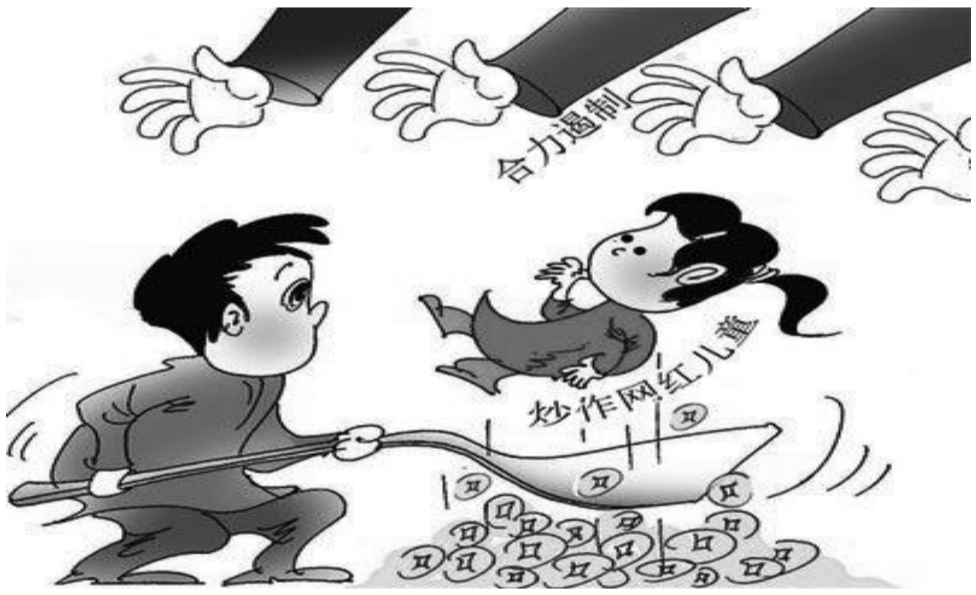
近日，全国多地出现暴雨汛情。宋蕊提示，暴雨过后是卫生问题的高发期，肠道感染的风险会更高，要特别注意。为防止病从口入，首先要注意个人卫生，做好手部的清洁与消毒；其次要注意食品安全，除了在烹煮食物的过程中避免交叉感染的风险外，还要预防食品变质过期的风险。“公众有一个误区，认为冰箱是一个非常好的储存柜，实际上冰箱也会引起相关病原体的交叉感染，因为冰箱里也会有一些适合生存的细菌，要尽量用独立的保鲜盒让食物相互隔离。冰箱里的食物过了保质期也得及时清理，同时要给冰箱定期做清洁。”

另外，宋蕊还表示应避免食用隔夜菜，将剩菜反复加热，因为这样不仅会残留细菌，还会有亚硝酸盐中毒的风险。要吃多少做多少，保护胃肠健康。

受访者中，00后占10.9%，90后占51.2%，80后占30.7%，70后占6.1%，其他占11%。一线城市的受访者占37.2%，二线城市的占39.3%，三四线城市的占18.5%，县城或城镇的占3.9%，农村的占1.1%。

来源：中国青年报

# 破解未成年人上网的新难题



被不法分子利用。侵害者深谙未成年人的兴趣点，用短视频算法精准推送不良文化。某些社交应用的“悄悄话”“阅后即焚”等功能，被用来传播不良信息、实施网络骚扰，为监管追责设置了障碍。

为未成年人营造清朗网络环境，治理手

段需要与问题一起“进化”，努力应对新情况、破解新难题。跳出“出了问题就整治，整治过后又出新问题”的“循环怪圈”，实现从被动应对到主动防御的转变，从各主体各自为战到全社会协同共治的转变，如此，才能建立起长久有效的解决机制。

面对技术双刃剑的考验，我们需要更精细的防护网。要推动平台利用技术优势主动防御，提升对新型有害内容的识别拦截能力，优化未成年人模式功能，使其真正发挥作用。今年4月起，在国家网信办的指导下，移动互联网青少年模式正式升级为未成年人模式，初步实现移动端、应用程序、应用商店的三方联动，内容池引入权威机构资源并建立分层体系。相关经验有待不断总结优化，促进技术防护持续迭代升级。

根治乱象，需激活多元共治的生态系统。去年某平台因落实青少年模式不到位等被处罚，这也警示企业，唯有将保护要求内化为技术规则与审核标准，才能避免“事后灭火”的被动。而对于那些随着时代发展出现的新问题，则要加快制度供给，不断细化规则，尽量减少监管盲区，避免让一些违规主体有机可乘。家长要有效提升网络教育的意识和能力。相关部门也需畅通举报途径。

专项行动既是对当下问题的精准施策，更是构建长效机制的有益尝试。唯有将技术创新、制度完善、社会共治有机结合，才能在数字浪潮中为未成年人筑起坚固的“成长防线”，让网络空间真正成为“精神绿洲”。

来源：人民网

# 研学热为乡村游注入新动能

美国《旅行与旅游世界》杂志近日刊文，关注中国乡村日益升温的研学游。文章指出，这类将学习与休闲融为一体的旅行方式，凸显针对中国少年儿童的教育体验方式正发生转变。教育与乡村旅游融合的理念引发乡村振兴新热潮，以研学形式出现的乡村游已成为地方经济的驱动力之一。2023年，中国研学游行业市场规模达1469亿元，预计2026年这一数据将达2422亿元。

文章指出，如今，中国90%以上的行政村已覆盖5G网络。截至2024年10月，中国累计建设33.78万个村级寄递物流综合服务站。这些发展使得游客更易前往偏远地区，进一步提升了乡村研学游的吸引力。随着中国乡村持续发展，教育旅游将是促进经济增长和文化保护的有力工具。教育、自然和当地文化的融合，正在塑造中国乡村游的未来。

近年来，研学活动从城市转向乡村，根本原因在于乡村提供了城市无法复制的、充满生命力的另一种“活态”学习场景。乡村本身就是一座宏大的露天教室，它将抽象的知识置于真实情境之中。在这里，青少年不再是被动地看展览、听讲解，而是亲身参与农耕生产、自然探索和乡土生活，通过多感官的互动体验，深刻理解生态循环、劳动价值与文化传承。这种根植于土地的真实体验，不仅为青少年提供了释放天性、磨砺意志的成长空间，更通过地方戏曲、传统手工艺、乡贤故事等文化，建立起青少年与

“乡土中国”深厚的情感联结。可以说，乡村以其独特的自然疗愈价值和深厚的文化底蕴，成为当代青少年身心健康成长和文化寻根的重要目的地。

这一趋势反映了当下中国对素质教育的重视。在“双减”政策指引下，教育界正积极打破“唯分数论”，而乡村研学恰好为德、智、体、美、劳的融合教育提供了最佳实践场景，尤其在劳动教育和美育方面优势显著。学习方式也在发生根本变化：从过去被动的知识灌输，转向以学生为主体的主动探究和项目式学习。在乡村这个开放环境中，学生需要自主发现问题、团队协作、动手解决，这正是培养独立思考能力和创新精神的核心路径。同时，研学过程中的集体生活与社会互动，有助于打破城市生活中日益“原子化”的个体状态，强化青少年的社会责任感与团队协作能力，促进其全面发展。

研学热深刻改变了乡村旅游的内在驱动力和商业模式。与以观光休闲为主、客流高度集中于周末和节假日的传统乡村旅游不同，研学旅游以教育为核心驱动力，客群主要是学校和机构团体，其出游时间恰好填补了乡村旅游在工作日的市场空白，极大提升了在地设施与人员的利用效率。更重要的是，研学旅游将乡村的核心产品从同质化的“吃住游”，升级为体系化的课程体验。这种基于在地独有资源开发的课程体系，附加值高、黏性强、不易被模仿，能帮助乡

村构筑起差异化的竞争优势。

研学热正为乡村旅游注入新动能。传统乡村旅游往往停留在“旅游+”层面，产业联动较弱；而研学旅游则催生了“教育+旅游+农业+文化”的深度跨界融合，不仅盘活了土地和景观，更激活了“人”和“文”的资源。当地村民可以成为劳动导师，非遗传承人可以开设手工作坊，农产品也因被赋予教育故事而提升了价值。这有利于将产业链从单一的旅游服务，延伸至知识付费、文化体验、创意农业等多个领域，带动更多元的业态发展和更广泛的社区共富。其发展目标也超越了短期经济效益，转向追求经济、社会、文化效益并重的可持续发展，通过挖掘文化、培养人才、塑造品牌，最终激发乡村内生的、长远的发展动力。

要让研学活动真正成为乡村可持续发展的引擎，就必须摆脱“有什么就展示什么”的浅层资源陈列，走向活化创新——这意味着要对本地资源进行深度的主题化和课程化转译。例如，不能只说这里有山有水，而是要将其开发成一门关于生物多样性或水系保护的科学探究课；不能只满足于采摘，而是要围绕一种特色作物，设计从春耕到秋收、从加工到品牌的全链条项目式学习；更要将静态的非遗技艺、古建民居背后的历史故事，转化为学生可以亲身参与和演绎的互动剧本。简而言之，要从“卖资源”转向“卖知识”“卖体验”。

现在，越来越多海外青少年来华开展乡村

研学，为世界提供了一个观察和理解“真实中国”的独特窗口。当海外青少年走进田间地头，与中国农民共同生活劳动，任何来自外部的刻板印象都将被鲜活的个体故事和真实的乡村面貌所消解。这是一种沉浸式的、双向奔赴的文化深度对话，能在不同文化背景的青少年心中埋下理解与友谊的种子，是高效的“民间外交”。每一个成功的海外研学基地，都将成为一张闪亮的国际名片，不仅能提升中国乡村在全球文旅版图中的“软实力”，更能为乡村振兴带来国际公益、文化合作等宝贵资源。

面对这一新趋势，乡村需要系统性地做好准备，以更开放和专业的姿态迎接全球青年一代。在基础设施方面，要守住安全和卫生的底

# @家长,用好暑假 “黄金陪伴期”的3个建议

孩子的成长是一场无法回放的电影，暑假作为其中的“慢镜头”，承载着修复关系、积蓄力量的特殊价值。

暑假期间，校园回归宁静，家庭热闹起来，假期也成为家长陪伴孩子的“黄金期”。然而，有的家长因工作繁忙等原因没有时间陪伴孩子，甚至把孩子放假在家当成一种负担……

暑假不应是“看管难题”的爆发期，而是补上“陪伴课”的黄金期。

家长不妨用好这段宝贵时光，主动加强亲子联结，多花点时间陪伴孩子度过一个充实又快乐的暑假。

暑假期间，孩子脱离了学校的集体环境，家庭成为其主要生活场所，家长的监护责任因环境原因而更加凸显。

从身份的角度，家长应该尽到对孩子的陪伴义务；从家庭伦理的角度，陪伴也是一种亲子之间血脉相连的情感契约。

假期中，家长不妨尝试一下“角色置换”：放下“教育者”的姿态，以“同行者”“成长者”的身份参与孩子的成长。

或陪孩子打一场比赛，或认真听他讲一讲同学间的趣事，或一起来一场亲子旅行……这种平等的互动，恰恰体现了伦理契约中最珍贵的“双向尊重”。

当孩子在家中获得足够的情感滋养，便会将这份安全感外化为对他人的信任、对社会的责任感。反之，长期缺乏陪伴的孩子，更容易出现情感冷漠、行为失范等问题。

对孩子的陪伴，看似是家庭内部事务，实则是在培育有温度、有担当的未来社会公民。陪伴还是维系家庭系统平衡的“黏合剂”。

暑假期间通过陪伴增进亲子之间的“情感联结”。一是可以和孩子共同制订“假期陪伴清单”，让责任可视化。比如每日共同锻炼30分钟，每周1次家庭读书分享、每月1次亲子户外实践等。清单的核心是“共同参与”，而非家长单方面的指令与要求。

二是掌握“沟通三原则”，摆脱沟通困境。在亲子沟通中，建议遵循“倾听优先”“共情回应”“就事论事”三原则。当孩子抱怨“暑假太无聊”时，先耐心询问“你觉得什么事情能让你开心”，而非立刻反驳孩子；当孩子因游戏玩腻了发脾气时，可以说“我理解你现在很沮丧”，再引导其思考“下次可以怎么改进”……

三是善用“矛盾契机”，化冲突为成长。亲子冲突在暑假难免发生，关键是将冲突转化为教育契机。当孩子拒绝完成约定的任务时，家长可采用“后果体验法”：若拒绝整理房间，则让其体验找不到物品的不便；若过度沉迷游戏，则按约定暂停娱乐时间，同时引导其反思时间管理的重要性。

暑假里的每一次冲突，都是孩子学习“情绪管理”与“问题解决”的实践课。

孩子的成长是一场无法回放的电影，暑假作为其中的“慢镜头”，承载着修复关系、积蓄力量的特殊价值。

家长的高质量陪伴，是孩子健康成长的“必需品”，而非“奢侈品”。盼望每个家庭都能多一些陪伴的智慧。

来源：中国教育报

