

## 充分保障体育时间！

# 五部门印发意见实施学生体质强健计划

新华社北京11月19日电（记者 王鹏）记者11月19日从教育部获悉，教育部等五部门近日联合印发《关于实施学生体质强健计划的意见》，提出充分保障体育时间，基础教育阶段要统筹课内外、校内外，积极推进中小学生学习每天综合体育活动时间不低于2小时。

意见要求，要按照规定课时开齐开足体育与健康课程，充分利用课间开展体育

活动，鼓励有条件的中小学校上下午各安排一次不少于30分钟有质量的大课间体育活动，鼓励中小学寄宿制学校在保障学生充分睡眠的前提下建立实施早操制度。

针对高等教育，意见提出要严格落实体育课程最低学时要求（本科144学时、高职108学时），推动高校面向三年级以上学生（包括研究生）开设形式多样的体育课程，组织学生每周至少参加3次有强

度的课外体育锻炼。

围绕优化人才培养体系，意见提出，鼓励各地统筹体育运动特色学校和特色班，畅通体育人才成长通道。进一步优化高等学校体育类学科专业布局，适度扩大本科和研究生招生规模。完善学生体育赛事与职业联赛的人才输送机制，为优秀学生运动员进入省队、国家队创造条件，进一步完善优秀运动员多样化升学通道。

在加强师资队伍建设和建设方面，意见提出，探索构建以专职体育教师为主体、体育教练员为辅助、兼职体育教师（教练员）和社会力量为补充的新型体育师资队伍。意见还要求改进体育教师考核评价办法，综合考虑体育课堂教学质量、学生体质健康水平、指导参赛成绩等方面，开展科学评价。

## 四川茂县：苹果产业助力乡村振兴



11月18日，在四川茂县九顶农牧苹果园里，一名来自成都的游客体验苹果采摘。

地处青藏高原东南边缘、岷江上游的四川省阿坝藏族羌族自治州茂县，光照足、温差大，适宜苹果生长。近年来，当地积极发展苹果产业，打造“茂汶苹果”特色品牌，推进标准化生产，并借助高校及科研平台技术支持，引种40余个苹果新品种开展筛选培育，创新栽培技术，有效提升亩产量。

目前，茂县年产量苹果超3万吨，年产值突破4.8亿元，畅销北京、上海、广州等多个城市。

新华社记者 江宏景 摄

## 黄河进入 2025—2026年度凌汛期

新华社呼和浩特11月19日电（记者 恩浩 李云平）记者从内蒙古自治区防汛抗旱指挥部办公室获悉，受冷空气过程影响，11月19日，黄河内蒙古包头段全线出现流凌，流凌密度10%，首凌日期较常年偏早1天，较去年偏早8天。自即日起，黄河正式进入2025—2026年度凌汛期。

凌汛是黄河特有的汛情，由于黄河部分河段从低纬度流向高纬度地区，每年封冻、开河存在时间差，冬春时期易出现汛情。据了解，内蒙古自治区防汛抗旱指挥部办公室提早谋划、主动作为，于11月3日下发了《关于做好2025—2026年度黄河防凌工作的通知》，并于11月13日召开了黄河流域内蒙古片区防凌防凌工作会议，要求各地全面压实各级防凌责任制，深化部门协同联动，加密监测预报预警频次，从严从实开展凌汛前督导检查，彻查彻改各类风险隐患，确保封河安全。

下一步，内蒙古自治区防汛抗旱指挥部办公室将密切跟踪天气形势和凌情变化，及时分析研判，科学调度，全面做好防凌各项工作，扎实筑牢安全防线，坚决守护黄河内蒙古段安澜。

## 澳门举办“永恒的记忆”南京大屠杀文献展

新华社澳门11月18日电（记者 刘刚 齐菲）为纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年，“永恒的记忆”南京大屠杀文献展18日在澳门中国与葡语国家商贸合作服务平台综合体开幕，以珍贵史料筑牢历史记忆，凝聚和平力量。

展览由江苏省互联网信息办公室、新华报业传媒集团指导，澳门口述历史协会、侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆、扬子晚报网、少年志共同主办。

展览分为“历史记忆”“共同记忆”“世界记忆”三个部分，精选有关南京大屠杀历史的160多件代表性文献和80多张照片，以档案文献呈现南京大屠杀的历史真相。展览还呈现澳门《华侨报》、香港《大公报》以及《新华日报》等报刊对南京大屠杀的报道，讲述档案文献背后的故事。

江苏省互联网信息办公室副主任尤健在致辞中表示，此次文献展落地澳门，旨在全方位、立体化地呈现历史真相，教育引导澳门青少年厚植家国情怀，在新时代唱响爱国爱澳主旋律。

澳门特区政府文化局局长梁惠敏表示，回望80多年前，澳门同胞始终与祖国同呼吸、共命运。从成立救亡团体、募捐筹款、庇护难民到转运物资、营救文化名人及爱国志士，澳门为抗战胜利作出不可磨灭的贡献。

澳门口述历史协会会长林发钦表示，此次展览的一大特色是补充了澳门和香港的抗战文献。“澳门是祖国不可分割的一部分，通过此次文献展，期望进一步激发澳门同胞的国家民族观念，厚植家国情怀。”

开幕式现场，侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆馆长周峰还从“历史”“记忆”“行动”三个层次，面向澳门中小学校师生代表作主题演讲，期待更多澳门青少年做历史记忆的传承人。

## 捕捉“幽灵粒子”

# 江门中微子实验测量精度创新高

新华社广州11月19日电（记者 刘颖 马晓澄）广东江门，地下700米深处。一只捕获“幽灵粒子”的“天眼”睁开不久，就带来令人振奋的好消息。

11月19日，中国科学院高能物理研究所宣布，我国大科学装置——江门中微子实验在运行两个月后就交出亮眼“成绩单”：研究人员通过对今年8月26日至11月2日共59天有效数据的分析，测量出描述中微子振荡的两个参数，精度比此前实验的最好记录提高了1.5—1.8倍。

“这不仅证明江门中微子实验的性能完全达到甚至超过设计预期，更让人类距离确定中微子质量顺序的目标近了一大步。”中国科学院高能物理研究所所长曹俊说。

中微子是构成物质世界的基本粒子之一，对于研究宇宙演化历史有重要意义。然而，这种“幽灵粒子”质量极其微小，几乎不与任何物质发生反应，非常难以探测，测量中微子振荡是目前探测中微子质量最灵敏的方法。

江门中微子实验，正是为了捕捉这些“幽灵粒子”而生的“猎手”。

中国科学院院士、江门中微子实验项目总指挥王贻芳介绍，江门中微子实验的探测器核心是装在巨型有机玻璃球里的2万吨液体闪烁体，这个玻璃球是目前全球最大的有机玻璃容器，让液体闪烁体的体积比国际现有最大规模增大了20倍。

“这让探测器就像一只灵敏度拉满的‘天眼’，能精准捕捉并探测中微子。”王贻芳说。

目前，中微子有大量谜团尚未解开。从日本超级神冈探测器、美国深部地下中微子实验，到加拿大萨德伯里中微子观测站，全球顶尖科研装置纷纷“亮剑”，虽技术路径不同，但目标一致——以中微子为探针，撬开人类未知的大门。

中国科学院副院长、党组成员、党组副书记、项目团队将与全球科学家紧密协作，不断产出具有重大科学意义和国际影响力的原创性科技成果。

历经十余年攻坚之路，如今，这个深埋岭南大地之下的科学重器，正以超高精度打开探索微观世界的新窗口，为人类揭开宇宙奥秘写下新篇章。

## 21日冲日！天王星迎来“高光时刻”

新华社天津11月19日电（记者 周润健）本月21日，天王星冲日，届时这颗太阳系由内向外的第七颗行星将处于一年中最亮的时刻。届时如果天气晴好，我国感兴趣的公众有望一睹“天王”风采。

天王星冲日指的是天王星和太阳正好分处地球的两侧，三者几乎成一条直线。此时天王星到地球的距离最近，亮度最高、视直径也最大，几乎随处可见，是一年中观察天王星的最佳时机。

由于公转速度各不相同，地球行星冲日的日期每年都会不同。就天王星来说，每年冲日时间都会晚4天左右，以2022年至2026年这5年为例，冲日的日期分别是11月9日、11月13日、11月17日、11月21日和11月26日。

中国天文学会会员、天津科技馆天文科普专家刘仲利介绍，天王星是仅次于海王星的第二颗离地球较远的行星，因此即使是冲日时，它的亮度也不是很高，只有5.6等左右，在全黑的环境下，肉眼勉强能够看到。

本月21日20时，天王星将到达“冲”的位置。此时，天王星位于金牛座，与太阳正好相对。由于天王星反射了最多的太阳光，它将以一年中最亮的姿态出现在夜空中。

“当天是农历十月初二，没有月光干扰，观测条件不错。当然，观赏天王星不限于冲日这一天，冲日前后的一段时间都很适合观测。”刘仲利说。

茫茫夜空，如何找到天王星的身影？“在一个视野开阔、光污染小的场所，先找到金牛座的昴星团，在昴星团正下方8个满月宽度的地方就是天王星，感兴趣的公众要想观测，最好是借助天文望远镜或双筒望远镜。喜欢天文摄影的朋友，使用长焦距的望远镜接上相机，可以拍摄天王星。”刘仲利说。

## 快递“送件上门”如何更好落地？

新华社“新华视点”记者 胡锐 戴威

“双11”前后，快递物流迎来高峰。一些地方不少消费者反映，自己明明备注了“送货上门”，却只收到一条取件短信，包裹被直接放进快递柜或快递驿站。

部分快递企业为何不送件上门？如何打通快速配送“最后一公里”，让“送件上门”更好落地？“新华视点”记者就此展开调查。

**你的快件，为何堆在驿站？**  
“双11”我在网上买了20斤洗衣液，特意备注“送货上门”，结果快递员连电话也不给我打，我只收到驿站发来的取件码。”安徽合肥市市民何东新告诉记者，当他联系上快递员时，对方只说“单太多送不过来”，让他自己去拿。

何东新的遭遇，道出了不少消费者的心声。  
2024年3月1日起，新修订的《快递市场管理办法》施行，其中规定：经营快递业务的企业未经用户同意，不得代为确认收到快件，不得擅自将快件投递到智能快递箱、快递服务站等快递末端服务设施。然而，擅自将快件投递至驿站或智能柜的现象，依旧屡见不鲜。

“我们这边只有少数快递公司会送件上门，其他快递公司都把快件放驿站。”湖南邵阳的姜先生说，“驿站离小区还有一段距离，我跟老伴都七十多岁了，家里又没有年轻人，拿快件经常累得气喘吁吁。”

记者随机走访了合肥市一家快递驿站。驿站位于某小区门口，货架上堆满了待取的快件。“平日站内每天有1000个左右快件，‘双11’高峰期最多有2000多个。”驿站负责人说，多数快递企业员工都默认将快件放在驿站，再由驿站发送短信通知消费者来领取。

记者随后致电某快递公司合肥分公司，工作人员回应，消费者在电商平台上的相关投诉有700条，大多集中于“大件不上门”“未提前告知即放驿站”等问题。

“网络投诉的只是极少数，遇到这种事，一般都是息事宁人算了。”姜先生说。

**快件缘何“难上门”？**  
消费者有苦水，不少快递员也有苦衷。“平时一天700多单，‘双11’高峰期超过1000单。”从业8年的快递员刘宇杰说，“我每天忙得脚不沾地，如果每个快件都送上门，根本送不完。有的老房子没有电梯，送一单耗时耗力。往驿站放也是没有办法的事，否则快件可能会严重积压，耽误时效。”

“当前快递行业竞争激烈，单价被压得很低，企业利润空间微薄。”一位快递行业管理人员在接受记者采访时直言，“为控制人力成本，不少快递企业不愿在末端站点加派人手，一个快递员常常要负责好几个小区的派送，每天单量动辄几百件，逐户上门派送不现实。”

刘宇杰给记者算了一笔账：送一单净挣0.8元到1元，放驿站每件要扣0.3元至0.5元；虽然放驿站每单少挣了，但同样的时间能多送几单，整体算下来还是更划算。

配送需求信息的传递错位，也是“上门难”的原因之一。  
“消费者的收货需求其实非常多样：有的偏好送货上门，足不出户轻松便利；有的习惯驿站暂存，以此保护个人隐私；还有的消费者需求灵活，有时希望上门投递，有时又需要暂放驿站。”中国法学会消费者权益保护法研究会副秘书长陈音江表示，要是全靠快递员逐一确认这些需求，不仅要耗费大量时间，还会增加成本。

陈音江说，不少电商平台的下单页面并未设置收货方式的选择项，消费者只能通过给商家备注的方式说明配送需求。“消费者的个性化配送需求，要么没被商家有效收集，要么虽然商家收集到了，也并未反馈给快递公司。”陈音江说，在这样的情况下，快递员一般会默认选择最省事

的投递方式。  
“一般送货上门的快递企业多为自营模式，服务标准、收费模式、时效要求比较统一，从总部到末端执行同一套标准化流程。”安徽顺丰速运有限公司公共事务经理吴杨玲告诉记者，消费者反映的“不送上门”的快递企业多为加盟制，即使总部快递企业有相关的标准、要求，也很难覆盖到众多加盟、代理商。

此外，陈音江还认为，虽然《快递市场管理办法》对“未经用户同意擅自使用智能快递箱、快递服务站等方式投递快件”有处罚规定，但执行中罕有快递企业因此受罚，这也是快递“难上门”的原因之一。

**多方协同，打通快速“最后一公里”**  
“快递上门”“按需投递”既是快递企业的职责，也是企业从“价格内卷”转向“价值竞争”的抓手，更是民生服务中不可或缺的重要环节。

受访人士建议，监管部门、快递企业、电商平台等多方协同，形成合力，破解这一难题。

——监管部门强化监管和正向引导。“应进一步畅通消费者投诉渠道，确保消费者的真实诉求能得到重视。”陈音江建议，监管部门应加大监管力度，对未执行快速上门要求、投诉量大、屡教不改的企业，依法严肃查处。

“要加强正向引导，推动快递企业通过优化服务形成良性竞争。”陈音江说。

——快递行业强化自身管理，推动服务标准化。吴杨玲认为，快递企业需着力满足消费者多样化的配送需求。“这对企业来说既是挑战，也是跳出低价竞争困局、构筑核心竞争力

的重要抓手。”她说，快递企业总部需高度重视末端加盟网点及快递员的服务质量，制定统一服务规范，强化对末端环节的约束力。

“快递公司不能简单把压力加到快递员身上。要增加基层站点的人手，合理规定配送范围与任务，让快递员有条件改进服务质量、保障服务标准。”她说。

——技术赋能构建“投递友好”环境。一位快递行业管理人员认为，应推动小区、写字楼配备标准化驿站或者智能快递箱；驿站要及时推送取件信息，酌情增加冷链、24小时自助取件等设施，强化监控系统。

“电商平台可以优化快速页面设计，给出‘送货上门’‘驿站暂存’选项，将用户需求同步至快递企业。消费者也应理性行使选择权，明确自身需求。”安徽省消保委法律与公共事务部主任张路明建议，相关平台、快递企业需落实责任，提升服务，通过强化技术赋能、盘活存量社会资源等途径，在成本、便利性和安全性之间找到平衡点，进一步改善用户体验。

（新华社合肥11月18日电）

## 冬季进补有哪些『宜』与『忌』？中医专家这样说

新华社记者 田晓航

俗话说，“冬令进补，来年打虎”，冬季通过饮食调理身体是我国传统的养生方式。小雪节气将近，气温将越来越低，如何正确进补以增强体质？11月18日，国家中医药管理局举行发布会，邀请中医专家为公众答疑解惑。

“中医提倡‘冬令进补’，其理论源于中医‘天人相应’的整体观。”北京中医药大学东直门医院国际部主任于国泳介绍，冬季万物闭藏，人体阳气内藏，消化系统功能会偏旺盛，此时调养能更好地将营养物质转化为精华之气在体内储存，来年春天精力便会更加旺盛。

冬季进补应该从立冬开始吗？对此，江苏省中医药发展研究中心主任医师黄亚博表示，其实，从立冬开始直至立春前夕都适宜进补，北方寒冷地区可适当提前，南方温暖地区可稍作延后，“关键是要在身体状态最佳的时刻开始进补”。

冬令进补并非人人适宜。杭州市中医院老年病科主任医师何迎春说，气虚者和血虚者适宜进补，产后、大病后或手术后体虚者也可通过中医调理调气血、补虚劳，但呼吸

道感染、咳嗽、高热处于急性期的人及湿热体质舌苔黄腻者不宜进补。

专家提醒，中医强调辨证施治，进补前应请专业中医师进行体质辨识、综合评判，给出合理进补方案。

对于老年人和部分女性群体而言，进补也有一些“宜”与“忌”。“与年轻人相比，老年人往往多个脏腑功能减退，伴有多种慢性病，导致他们更容易出现‘虚不受补’的现象。”于国泳说，因此，老年人应“平补”“缓补”，循序渐进，切忌“峻补”“猛补”。

专家介绍，老年人冬令进补应以健脾益气为首要任务，可选用茯苓、山药等平和之品增强脾胃功能，以核桃、枸杞等补益肾精，同时注意气血双补；推荐食用食疗粥，如温补肾脏的核桃粥、益气补虚的羊肉粥，既有营养又易于消化。

此外，部分女性冬季手脚冰凉、面色苍白，何迎春说，这种情况与中医所说的“血虚寒凝”“阳气不足”有关，可食用当归生姜羊肉汤，同时注意腹部、腰部、下肢保暖，每日用40℃左右的水泡脚15至20分钟以温经通络。

除了食补，服用膏方也是冬季进补的一个传统方法。国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波介绍，膏方在我国应用已有千余年历史，具有因人制宜、处方灵活、服用方便、兼具治疗与预防功能等特点。

“膏方本质是依据个人体质和证候的特点量身定制的大理方剂。”黄亚博说，膏方适合需要长期调理的慢性病患者和亚健康人群，但必须经由经验丰富的中医师进行全面诊察后开具，且遵循动态调整的原则，不可一方连用多年。（新华社北京11月18日电）