

◆人民网评

# 阅读，为学生的终生发展打好精神底色

阅读是文化传承的重要手段，更是学生适应未来发展的基本能力和学习成长的内在需要。近日，教育部、中央宣传部、中央网信办等8部门联合印发《全国青少年学生读书行动实施方案》（以下简称《方案》），推动青少年学生阅读深入开展，引导学生爱读书、读好书、善读书。

青少年学生是祖国的未来、民族的希望。《方案》的出台，旨在要把开展青少年学生读书行动作为一件大事来抓，明确读书行动的工作目标、主要举措等，为做好青少年学生读书行动工作提供了根本遵循、指明了前进方向。开展青少年学生读书行动，是从立德树人“根基”架起教育

强国“柱梁”的战略安排，是以学生阅读“小切口”写好素质教育“大文章”的一项举措，是将校园阅读融入全民阅读的有效途径。

让青少年学生爱读书、读好书、善读书，关键在于激发青少年读书兴趣，引导其养成良好的阅读习惯。做任何事情要有兴趣驱动，才会全身心投入。阅读也是如此，这就需要，一方面要从青少年学生的角度推荐好读物。根据青少年学生认知规律和身心发展特点，引导青少年学生珍惜大好年华，充分利用阅读黄金期，博览群书、拓宽视野。另一方面要充分调动青少年学生读书热情。在书籍的选择上，家长要

分享阅读感受，真正参与到孩子的阅读世界中，让家里时刻弥漫着书香的气息，构建互相信发、互相赋能的家庭阅读氛围。

阅读是一项持久而深远的精神活动。学校要组建学生读书社团或兴趣小组，带动学生互助互促开展阅读；实施师生共读行动，引导教师与学生同书共读、同学共进，实施名师领读行动，邀请科学家、文学家、艺术家等专家学者和大国工匠、榜样人物等进校园，开展领读指导；义务教育学校要将读书行动纳入“双减”工作，严格控制书面作业总量，为学生阅读创造空间……让书香弥漫在校园的每个角落，让书香成为校园文化的主旋律，为学生的终生发展打好精神底色。

腹有诗书气自华，最是书香能致远。推动青少年阅读是一项系统工程，需要学校、家庭、社会协同，群策群力、久久为功。在这一过程中，要坚决防止功利倾向、形式主义，不能增加师生和家长负担，不能把公益事业变成商业牟利行为。当阅读不再局限于空间和时间，孩子们才可以漫游书香畅游书海，在“悦”读中快乐成长。

（来源：人民网）

## 中国棉花主产区拉开春播序幕

进入3月底4月初，天气渐暖，土壤墒情好，新疆棉花春播自南向北拉开序幕。在新疆麦盖提县、尉犁县等地，当地棉农借助卫星导航、农机等，机械化实施作业，全面开展棉花播种工作。

得益于独特的光热条件，新疆成为我国最大、世界重要的棉花产区。近年来，新疆持续推进优棉举措，棉花生产呈现规模化种植比例增加、集约化水平提升的发展态势，推动棉花单产不断提升。

2022年，新疆棉花播种面积为3745.4万亩，占全国棉花种植面积的83.2%，棉花产量539.1万吨，较上年增加26.2万吨，占全国棉花总产量的比重持续提升，达到90.2%，创历史新高。新疆棉花总产、单产、种植面积、商品调拨量连续28位居全国第一。

（新华社记者 郝昭摄）



## 山东：创新协同超前布局 打造核心竞争优势



3月29日夜间，潍柴动力二号工厂灯火通明，工人们正加紧赶制WP14T、WP15T等高端大马力发动机。大货车等候在外，发动机刚下线就被拉走。春节以后，潍柴动力二号工厂满负荷生产，3月29日生产发动机

1100台，创该厂单日历史新高。3月，潍柴发动机订单超过10万台，创3年来单月最高纪录。

火爆的不仅是潍柴。4月1日，山东重工传来消息，今年一季度，集团实现营收1187亿元，同比增长25%；实现利润39亿元，同比增长52%。其中，中国重汽卡车销量同比增长39%，山推装载机销量同比增长70%，潍柴矿卡销量同比增长48%；山东重工集团产品出口189亿元，同比增长93%。

大马力重卡，是牵动山东重工一季度销售上扬的最大“黑马”。2022年8月，潍柴联合陕重汽、中国重汽推出H+T系列全新一代大马力发动机，产品功率覆盖480-680马力，采用本体热效率突破50%的发动机技术，具有动力强劲、高效可靠、经济性好等显著优势。今年一季度，潍柴500马力以上柴油牵引车发动机市场份额达24%，国内市场占有率提升15个百分点。3月9日，工信部公布的新车申报名单上，装载潍柴最新17升发动机的陕重汽牵引车X6000，功率达到800马力，刷新了我国重卡马力之最。

传统产品之外，山东重工近年来重点布局的新能源产品迎来市场爆发。今年一季度，潍柴新能源商用车销量同比增长40%，新能源重卡销量是去年同期的5.8倍，中国重汽全新一代燃气车最多时一天订出2000辆。

深耕十年的海外市场也到了收获季节。一季度，山东重工集团出口收入189亿元，同比增长93%。其中，重卡出口量同比增长88%，占我国重卡出口的70%以上；工程机械出口量同比增长78%，发动机出口量同比增长61%。目前，山东重工的海外产业已经占到40%，全球布局更加均衡。

市场爆发，来自于心无旁骛攻主业、坚持科技自立自强不动摇。近3年，山东重工累计研发投入超过300亿元，每年招聘“双一流”大学博士、硕士研究生1000人以上，全球研发团队规模达2.5万人。去年，潍柴发动机业务研发投入占比达到历史最高的9.5%，其中前沿基础研究占20%以上。

整合集团内部资源，打造黄河流域产业链，是山东重工的又一制胜法宝。眼下，“潍柴发动机+林德液压+自主电控系统”成为山东重工各种车辆主打市场的“黄金内核”；雷沃与潍柴协同研发了替代进口的大马力CVT（无级变速）智能拖拉机；潍柴动力、中国重汽、潍柴雷沃智慧农业的66名工程师联合开展“三高”试验；因为与潍柴7000家服务点打通并网，山推推出了“15分钟响应、2小时到达、24小时修复”的售后服务。

“我们采用‘同心辐射’战略和‘平行整合’方法，以发动机为核心，通过平行整合构建动力系统，再向整车整机辐射，将发动机的全球引领优势转化为全产业链的核心竞争优势，共同扛起‘中国动力’的责任担当。”山东重工集团党委书记、董事长谭旭光说。

（来源：人民网）

## ◆科普知识

# 出现这些症状 警惕食物过敏

“无缘无故”出现瘙痒、总想揉眼睛、口腔溃疡，甚至还会呕吐腹泻……出现这些身体反应，警惕食物慢性过敏，也就是食物不耐受。

食物不耐受，是一种复杂的变态反应性疾病，是由于免疫系统把进入人体内的某种或多种食物当成有害物质，从而针对这些物质产生过度的保护性免疫反应。

身体出现以下症状，建议检测食物不耐受：

皮肤表现 瘙痒、疹子、干燥/潮红、湿疹加重  
眼睛 充血发红、流眼泪、揉眼睛

口腔 嘴唇红肿、口腔溃疡  
胃肠道反应 呕吐、便秘、腹泻、腹痛

呼吸道表现 咳嗽、打喷嚏、流鼻涕

需要注意注意的是，食物不耐受高于食物慢性过敏，查血中IgG；而过敏原筛查属于速发过敏，查血中IgE。部分人群可单

独表现为慢性过敏，所以出现食物不耐受阳性而过敏原筛查为阴性。

问题来了，出现阳性食物是否要进行避食、避食多久？

临床中部分患者因为食物不耐受阳性而盲目长期避食，这是不可取的。尤其是正处于生长发育期的婴幼儿，避食多种蛋白类食物容易造成营养不良。

部分人群无任何症状只在体检中发现某种食物不耐受，可不用避食，继续观察，如出现相应

症状，再选择避食。

过敏分级为“+1”的食物可减少摄入；分级为“+2”与“+3”的食物建议先避食1个月，如症状明显好转，再避食2—5个月，症状消失后即可进食不耐受食物。如避食1个月后原有症状无明显改善，提示原有症状与食物无关，不用继续避食。

如果婴幼儿为牛奶不耐受，建议纯母乳喂养，母亲避食牛奶。如无母乳或需要混合喂养，

## 来吧！教你从头到脚 赶走“办公室病”

鼠标手、电脑椎、沙漠眼、耳机耳……得了“办公室病”怎么办？用这些方法赶走它。

**鼠标手** 典型症状：手指麻木、疼痛无力

- 主要病因：长时间使用或不当使用鼠标，手部肌肉长期处于疲劳状态，导致手、腕、肘等关节产生系列病理变化及临床症状



防控宝典：

- 出现手部不舒服时，应少用鼠标，调整坐姿及手腕位置
- 使用鼠标40分钟后做插手、甩手等手部放松运动
- 如已出现鼠标手的症状，可以每天用热水浸泡手或腕关节，达到减轻症状的目的

**电脑椎** 典型症状：头颈发僵、上肢疼痛、肩痛、恶心等

- 主要病因：长期伏案工作导致肌肉僵持、疲劳，从而引发颈椎疼痛



防控宝典：

- 多活动，做一些小动作来增强颈部肌肉力量，如颈部伸展、后仰或头部侧屈等
- 多运动，比较适合的运动有瑜伽、打球、慢跑等

**沙漠眼** 典型症状：眼睛干涩、充血，有烧灼感，怕光

- 主要病因：长时间盯着电脑屏幕看；办公室空气不流通



防控宝典：

- 多眨眼防干眼，或者闭眼慢慢转动眼球使眼部肌肉放松
- 早段可用温热毛巾敷眼，半小时也可以拿一杯温水熏一下眼
- 保持充足睡眠，缓解眼疲劳
- 避免长时间使用电脑、手机
- 多吃一些新鲜的蔬菜和水果，牛肉等补充维生素

**耳机耳** 典型症状：听力下降、头昏头疼

- 主要病因：因长时间佩戴耳机导致听力下降、耳鸣、耳胀、头昏头疼等



防控宝典：

- 减少戴耳机，如果一定要戴，也要调低音量，以免过份刺激耳朵
- 青少年最好不用耳机，如果一定要用，最好选用正规厂家生产的开放式耳机

**玻璃胃** 典型症状：常常胃疼、胃胀等

- 主要原因：因忙于工作，没有按时饮食和不合理饮食



防控宝典：

- 按时吃饭，早餐不可少，午餐不宜油腻，晚餐七分饱
- 食品方面，尽量多样化

**办公臂** 典型症状：背部变大、腿变粗

- 主要原因：久坐不动



防控宝典：

- 连续坐着的时间最好不要超过半个小时，而且要勤换姿势，坐一会儿不妨起来活动一下，转转头、弯弯腰、踢踢腿
- 可进行一些有氧代谢运动，如慢跑、骑自行车等
- 饮食上保持清淡，多吃蔬菜水果，不吃或少吃奶茶、糕点、糖果等高糖、高脂肪食物