

◆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础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，引导青少年学生爱读书、读好书、善读书。

强国“栋梁”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。

少一点功利阅读的禁锢，多一些放飞灵魂的兴趣阅读，倡导广泛全面阅读，引导青少年学生在读书中享受乐趣、感悟人生、获得成长。

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

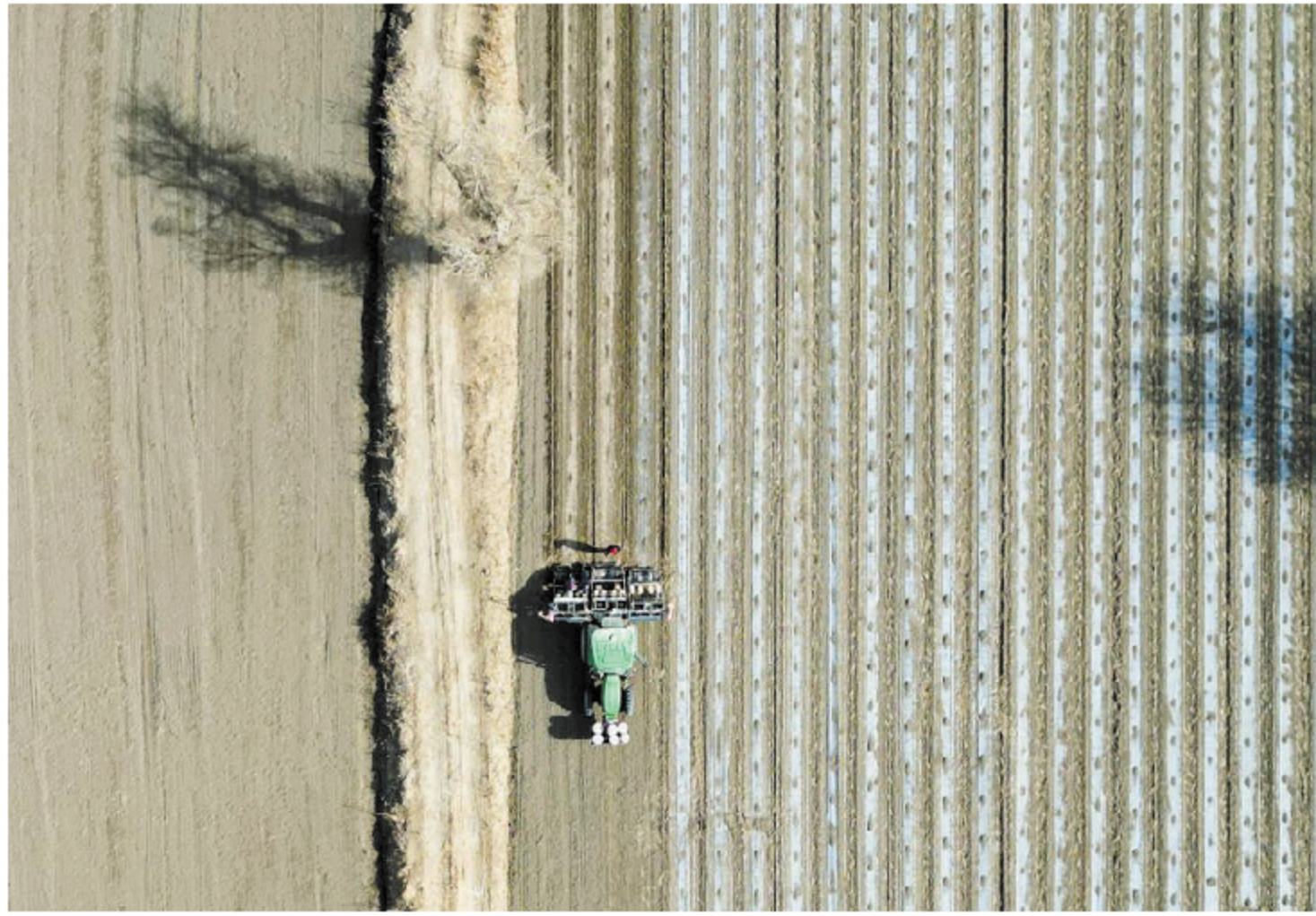
旋律，为学生的终生发展打好精神底色。

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。在新疆哈密、鄯善、尉犁等地，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，新疆持续推进棉业振兴，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29年位居全国第一。



（新华社记者 郝昭 摄）

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

主要原因：长时间使用或不正确使用鼠标，手部肌肉长期处于疲劳状态，导致手、腕、肘等关节产生一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
- 选择手感舒适的鼠标和带托腕的鼠标垫
- 使用鼠标40分钟后做抓握、甩手等手部放松运动
- 如已出现鼠标手的症状，可以每晚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：颈项僵硬、四肢疼痛、肩痛、恶心等

主要原因：长期伏案工作导致肌肉僵硬、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，如颈部前屈、后伸或头部画圈等
- 多运动，比较适合的运动有游泳、打球、慢跑等

沙漠眼

典型症状：眼睛干涩、充血、有烧灼感、怕光

主要原因：长时间盯着电脑屏幕看；办公室空气不流通

防控宝典：

- 多眨眼睛防眼干
- 用眼后按眼眶周围穴位，或者闭眼转动眼球使眼肌肌肉放松
- 早晚可用温热毛巾敷眼睛，平时多喝水也可以拿杯中水蒸气熏一下眼
- 保持充足睡眠，缓解眼疲劳
- 避免连续长时间使用电脑、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、头痛头晕

主要原因：因长时间佩戴耳机导致听力下降、耳鸣、耳胀、头痛头晕等

防控宝典：

- 减少戴耳机，如果一定要戴，也要调低音量，避免过分刺激耳朵
- 连续使用耳机不能超过1小时，每半小时最好能取下耳机休息一会儿
- 青少年最好不要用耳机，如果一定要用，最好选用正规厂家生产的外置式耳机

玻璃胃

典型症状：常常胃痛、胃酸等

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，早餐不吃，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：臂部变大 腕关节痛

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，坐一会儿不妨站起来活动一下，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

山东：创新协同超前布局 打造核心竞争优势



3月29日夜間，濰柴動力二號工廠燈火通明，工人們正加緊組裝WP14T、WP15T等高端大馬力發動機。大貨車等候在廠外，發動機剛下線就被拉走。春節以後，濰柴動力二號工廠滿負荷生產，3月29日生產發動機1100台，創該廠單日歷史新高。3月，濰柴發動機訂單超過10萬台，創3年來單月最高紀錄。

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%。

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。

整合集团内部资源，打造黄金产业链，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”。

◆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、口腔发痒，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。

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、口腔溃瘍
胃肠道反应 呕吐、便秘、腹痛、腹泻
呼吸道表现 咳嗽、打喷嚏、流鼻涕
需要提醒注意的是，食物不耐受属于食物慢性过敏，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。

症状，再选择避食。过敏分级为“+1”的食物可减少食入；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。

可食用深度水解蛋白奶粉。此外，针对家长们关心的食物不耐受是否能打疫苗的问题，专家表示，只有部分速发食物过敏（IgE阳性）的儿童如对鸡蛋过敏，则含有鸡胚成分的疫苗（如流感疫苗与新冠疫苗）不能注射。而食物不耐受（IgG阳性）属于慢性食物过敏，是可以注射疫苗的。