

烟台日报社主管主办 国内统一刊号CN 37-0073 总第6037期  
今晨6点编辑部出版 2025.10.27 星期一 农历九月初七

## 教育部:鼓励中小学每周设置一天“无作业日”

记者24日从教育部获悉,针对中小学生心理健康阶段性特点和突出问题,教育部日前发布10条措施,其中包括鼓励每周设置一天“无作业日”等。

“有效缓解学生考试升学焦虑”措施提出,减轻学生过重作业负担,严控书面作业总量,严禁布置机械重复、惩罚性作业,鼓励每周设置一天“无作业日”。规范考试管理,减少日常测试频次,合理设置考试难度,不得以考试成绩对学生进行排名;巩固校外培训治理成果,继续严控义务教育阶段学科类培训,规范非学科类培训,加强学科类隐形变异培训防范治理;有序推进中考改革,加快扩大优质高中招生指标到校,开展均衡派位招生试点,缓解学生和家长升学焦虑。

据新华社



## 因为汶川地震， 英国奶奶留在中国17年

今年80岁的英国人瑞秋·皮尼格,被中国朋友们亲切地称为“瑞秋奶奶”。1989年,她首次踏上中国土地,以志愿者身份在青藏高原提供医疗服务;2008年,她选择扎根四川成都,用行动帮助残障人士自强自立,而这一做就是17年。今天,让我们一起聊聊瑞秋奶奶的故事。

### 她在成都开“礼品店”助力残障人士

1989年,瑞秋首次踏上中国土地。医学院毕业的她,以志愿者的身份,跋涉至海拔5000米的青藏高原,为人们提供医疗服务。

2008年,汶川大地震再次牵动了瑞秋的心。她在四川成都投身抗震救灾队伍,接触到了很多因

灾难而肢体残疾的人。在这个过程中,她意识到,单纯给予残障人士物质帮助远远不够,还需要帮助他们自食其力、获得收入,才能让他们重拾生活的信心。

在瑞秋心中,残障人士非常可爱,也很有能力,如果有机会打开市

场,他们制作的手工制品完全可以被推广和销售出去。

2013年,成都“岩羊”手工礼品店应运而生,专门售卖残障人士或困难家庭制作的手工艺品。瑞秋说,给这家小店取名“岩羊”是希望大家即使身处绝境,也拥有向上的精神力量。

### “他们不是‘弱者’,是被困住的艺术家”

瑞秋在成都的“岩羊”礼品店很快受到了大家的关注,经过多年的发展,礼品店越做越大。17年来,已有上千名残障人士、无数个困难家庭通过这家店铺重新找回了生活的信心。

2023年,在瑞秋的再三劝说下,自小因病残疾的陈鲁宾加入了手工礼品店,开始靠手工生活。“瑞秋让我在店里边学边做,当时我很感动,居然可以收容我,让我有个固定的地方。”

和陈鲁宾一样经历的还有杨贻

源。今年47岁的他已在“岩羊”工作了5年。他原本是汽修工人,几年前因为一场意外导致全身大面积烧伤,花光了所有积蓄。

瑞秋在了解他的情况后,不仅买下他的作品,还送他去学习皮雕手艺,并请他到“岩羊”做店员。

在“岩羊”礼品店收获“新生”的人还有很多,在瑞秋眼里,他们不是“弱者”,是被困住的艺术家。他们在这里用自己的双手创造价值,重获尊严和希望。

### “瑞秋奶奶”告别成都,但爱永远继续

今年4月,瑞秋因身体原因不得不选择离开成都,回到英国。临行前,她安排好一切,承诺“岩羊”礼品店会继续存在,帮助有需要的人。

谈及是什么信念让她数十年来一直坚持帮助别人?

瑞秋说,这一切源于父母的影响,她的父母非常热衷于帮助残障人

士,这种“助人为乐”的观念早已根植在她的心里。

也正是“助人为乐”带来的幸福与满足感,吸引了很多志愿者加入,一起“用大爱做小事”。

近年来,“岩羊”礼品店所在的成都武侯区也加入到帮扶中来。除了为小店员工提供专业培训外,当

地的浆洗街道兴蓉社区、广福桥社区等主动提供免费场地,给残障人士做手工。当地残联定期组织和邀请他们参加义卖活动,让更多人了解他们。

如今,越来越多的人来到“岩羊”礼品店,了解这些手工艺品背后的故事,留下了许多暖心的寄语和感言。

综合央视新闻、人民网

### 降温后,中医建议 “少洗澡、多泡脚”



受今年下半年以来最强冷空气影响,我国多地出现大幅降温。天冷时,回家后洗一个热水澡,既暖身,又能卸下一天的疲惫。不过,在中医看来,大幅降温后,最好减少洗澡频率,但可以适当多泡脚。

为什么天冷后要少洗澡?主要有以下几个原因:

气温较低时,人体腠理闭合,阳气内敛收藏,如果经常洗澡,易使人体内的阳气外泄,风寒湿等外邪容易趁机侵犯人体而致病。

洗热水澡耗动气血,对气血本就亏虚的人来说,容易诱发心脑血管疾病。

秋冬空气干燥,皮肤水分会减少,皮脂膜会变薄,过度洗澡容易损伤皮肤屏障,导致瘙痒、抓挠,甚至影响睡眠。

当然,少洗澡不是不洗澡。出汗较少时,一周洗澡2~3次即可,水温保持在37℃~39℃较适宜,每次时间不超过20分钟。

天冷时宜少洗澡,但泡脚是可以天天泡的。中医认为“寒从脚下起”,脚部是人体经络的集中地,且离心脏最远,负担最重,秋季泡脚能带来多重健康益处。

促进血液循环:人的双足分布着70多个穴位,有三条阳经(膀胱经、胆经、胃经)的终点,和三条阴经(肾经、肝经、脾经)的起点,泡脚相当于刺激了这六条经脉和众多穴位,帮助人体疏通经络。

适当泡脚可以改善血液循环,促进全身血液循环,并通过温热作用,在一定程度上使体内寒气排出。

调理脏腑:经常泡脚不但能解除疲劳、缓解压力,还可通过五脏六腑的反射区,促进气血运行,调节和温养各脏腑组织功能,达到防病治病、提高机体抵御疾病能力的目的。

滋阴润燥:秋季干燥容易引起皮肤瘙痒、口干舌燥、上火等症状。泡脚在促进血液循环的同时,提高血液对皮肤的营养供给,有利于缓解体内火气,降燥滋阴。

据央视财经