

今晨6点

烟台日报社主管主办 国内统一刊号CN 37-0073 总第6071期
今晨6点编辑部出版 2026.7.6 星期一 农历五月廿二

国务院印发《教育发展“十五五”规划》

国务院日前印发《教育发展“十五五”规划》(以下简称《规划》),对“十五五”时期加快建设教育强国作出部署。

《规划》强调,坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻习近平总书记关于教育的重要论述,坚持党对教育事业的全面领导,坚持教育优先发展,全面贯彻党的教育方针,牢牢把握教育的政治属性、人民属性、战略属性,聚焦高质量教育体系建设,夯实基础、全面发力,着力促进公平、优化结构、提高质量,一体推进教育科技人才发展,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人,推动教育强国建设迈上新台阶,更好支撑和服务中国式现代化。

据新华社



天天吃外卖,身体或“发炎”

“别总是吃外卖”“长期吃外卖不健康”……家里长辈是不是经常这样叮嘱你?可现实是:早上来不及做饭,随便吃;中午想吃点丰盛的,点外卖;晚上下班回来懒得做,点外卖。

是不是感觉自己每天都被外卖“养得挺好的”,好像也没啥不舒服?怎么就“不健康”了?日前,国际期刊上的几项研究,就把吃外卖的危害讲得清清楚楚,一起来看看。

经常吃外卖,可能影响身体健康

2025年,中南大学湘雅三医院在国际期刊《食品科学与营养》上发表了一项研究成果,直接给“外卖党”敲了警钟。这项覆盖8000多名成年人的研究发现,经常吃外卖(主要指炸鸡、汉堡、薯条这类快餐),不仅是“催肥”那么简单,更危险的是,它会在你身体里埋下“慢性炎症”的雷,甚至拉高死亡率。

研究人员根据每周点外卖的频率,将参与者分为四组:0~1次/周、2~3次/周、4~5次/周,以及每周6次及以上的“高频组”。经过系统分析,研究者发现,外卖点得频繁的人,身体呈现出这几个可怕

的特征:

1. 饮食变成“促炎”

研究人员用“膳食炎症指数”去量化。简单说,指数越高,你吃进去的东西越容易让身体发炎。对比后的结果一目了然:外卖吃得越多,“膳食炎症指数”就越高。

2. 血脂血糖“报警”

与每周仅吃0~1次外卖的人相比,几乎每天都吃(每周6次及以上)的人:高密度脂蛋白胆固醇水平下降了1.597毫克/分升;甘油三酯水平则升高了7.980毫克/分升。

更值得警惕的是,外卖吃得多的人,血糖代谢也开始出现异常。随着

外卖频率增加,空腹血糖和血清胰岛素水平均呈现上升趋势,胰岛素抵抗的风险也随之加大。

3. 死亡风险“升高”

研究结果毫不留情:外卖频率越高,全因死亡和心血管病死亡的风险就越高。“膳食炎症指数”每高1个单位,全因死亡风险就增加7.2%。

其实,早在2021年,国际期刊《营养与饮食学会杂志》的研究就揭示过:与几乎不吃外卖的人相比,每天吃≥2顿外卖的人,全因死亡风险飙升49%,癌症死亡风险增加67%,心血管死亡风险增加18%。

不得不点外卖时,注意以下几点

可能有人会无奈地说:平时工作那么忙,哪有时间自己下厨?不得不点外卖时,该怎样降低风险呢?

外卖之所以不健康,主要是普遍存在高油、高盐、高糖等问题。2026年5月,在国家卫健委发布会上,国家食品安全风险评估中心研究员方海琴介绍,点外卖时要记住三个词:会挑、会搭、会备注。

第一,“会挑”

我们在点餐的时候要挑选“看得出原形”的食材,少选“看不出是什么”的菜品。比如说清炒时蔬、白灼大虾、卤鸡腿,我们知道自己吃的是什么,但是像午餐肉、鱼豆腐、烤肠这

些加工程度很高的食材,原料不容易把控。还有一些干锅、油炸类菜品,即使能看出原形是什么,但是油盐用量可能比较高,也不建议多点。

第二,“会搭”

合理搭配,每餐做到“主食适量、蛋白质一掌、蔬菜两捧”。外卖的主食量比较大,可能吃不完,点餐的时候建议可以要求主食少一点,比如米饭一半。多点小份菜品,尽量保证荤素搭配,如果只点一个菜,可以选择那些有多种原料的菜品,

保证每餐有一个手掌心大小的蛋白质的食材,比如瘦牛肉、鱼肉、鸡肉、豆干等。外卖的蔬菜普遍比较少,可以单独点一个青菜,例如“清炒西兰花”,如果商家没有,就自己备一根黄瓜或几个西红柿。

第三,“会备注”

备注是真的有用。方海琴介绍,最近有一项针对外卖平台700多家餐馆的调查显示,当顾客在点外卖的时候做了减盐备注,菜品里的盐含量会显著降低,一份减盐的菜品大约减少了1.3克盐。所以,在点餐的时候,我们可以清晰地写明“油少一半”“盐减半”“酱汁单放”这些要求,而且大多数商家都会配合。学会备注、主动要求是非常关键的,比如“酱汁单放”,我们可以自己控制蘸多少,控制油和盐的摄入。

方海琴还提醒,收到外卖后,确认外包装完好,打开后要尽快食用。一是口味更好,二是避免长时间存放可能导致食物变质。在需要加热时,最好把这些食物转移到日常餐具中,比如瓷盘、瓷碗中再用微波加热食用。

据人民网

远离笑气



笑气小钢瓶

在校园周边的奶茶店、KTV,你可能见过这样一种东西:一个被吹得鼓鼓的彩色气球。有人吸完后便开始失控地手舞足蹈——这就是被称为“快乐气”的笑气。有人会告诉你,它能让人瞬间快乐,还不会上瘾。千万别信!这不仅不是谎言,更是一个通往深渊的陷阱。

根据国家禁毒办最新的《2024年中国毒情形势报告》,2024年我国发现滥用未列管成瘾性物质的人数中,有高达61.2%的人是因为滥用笑气。而在这些受害者里,青少年占据了相当大的比例。那个看起来人畜无害的“小气球”,正在悄悄吞噬着无数年轻人的健康和未来。

笑气的学名叫一氧化二氮,常温下是无色有甜味的气体。它在医疗中可作为麻醉剂,在食品工业中用于制作奶油发泡剂,可一旦被非法吸食,就会变成“健康杀手”。它常被不法分子装进小钢瓶,充进气球里售卖,俗称“打气球”,隐蔽又有迷惑性,很容易让好奇的学生上当。不少学生心存侥幸:“我就吸一口,能有什么大事?”事实是,危害往往在不知不觉中累积,一旦爆发就为时已晚。

吸食笑气后会快速降低血氧饱和度,致使大脑陷入缺氧状态,随即出现头晕、胸闷等不适症状,严重时还会引发心律失常、癫痫发作,甚至直接导致窒息死亡。

当你吸入笑气后,它会迅速进入血液,干扰维生素B12的吸收,进而损伤神经系统。短期来看,你可能会感到头晕、恶心、手脚麻木;长期滥用,会导致双腿麻木、行走艰难,甚至尿失禁、记忆衰退;还会引发情绪失控、抑郁焦虑,甚至产生幻觉。

除了身体受到伤害,笑气还会让人产生心理依赖。它带来的短暂兴奋感会让人不断加大剂量,一旦停用,就会出现焦虑、抑郁、失眠等戒断反应,令人深陷其中,难以挣脱。另外,笑气作为一种吸入性麻醉剂,会导致人体判断力下降和自我控制能力减弱。

青少年应筑牢自身的防毒防线,时刻警惕陌生人递来的饮料或包装诡异的“小气球”。如果发现身边有同学在吸食,请第一时间劝阻,或是告知老师、家长,必要时果断报警。

据人民网

