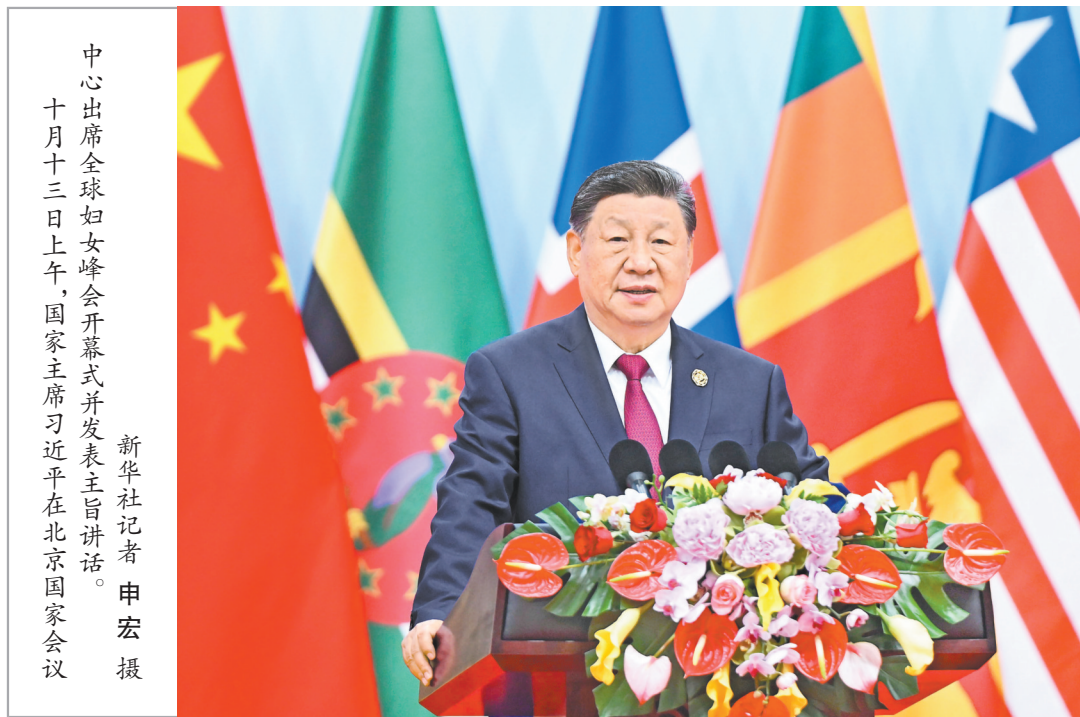


据重庆日报消息 2025年，中国经济总量预计约140万亿元，这是令全球瞩目的里程碑！国家发展改革委的这一预测数据，标注出发展的新刻度。110万亿元、120万亿元、130万亿元……“十四五”以来，中国国内生产总值(GDP)接连跨越。今年是“十四五”规划收官之年，也是“十五五”规划谋篇布局之年。横向看，中国以约占世界17%的经济体量，贡献

约30%的全球增长，成为世界经济增长可靠的“动力源”与“稳定器”；纵向看，“十四五”这五年，中国经济增量预计超过35万亿元，超过了世界排名第三国家的经济总量。带着14亿多人奔向好日子，“十四五”以来，中国经济标注出一串串坚实而闪亮的坐标——“创造力”更强。“天宫”逐梦，C919翱翔苍穹，人工智能方兴未艾，大国重器惊艳世界，(下转3版)

习近平出席全球妇女峰会开幕式并发表主旨讲话



中心出席全球妇女峰会开幕式并发表主旨讲话。十月十三日上午，国家主席习近平在北京国家会议

新华社记者 申宏 摄



十月十三日上午，国家主席习近平在北京国家会议中心出席全球妇女峰会开幕式并发表主旨讲话。这是习近平和夫人彭丽媛同与会各国和国际组织代表团团长夫妇合影留念。新华社记者 黄敬文 摄

据重庆日报消息 10月13日上午，国家主席习近平在北京国家会议中心出席全球妇女峰会开幕式并发表主旨讲话。

金秋时节，天朗气清。国家会议中心会场内，各国国旗和联合国旗帜组成恢弘方阵。

习近平和夫人彭丽媛同与会各国和国际组织代表团团长夫妇亲切握手并合影留念。

在热烈的掌声中，习近平发表题为《弘扬北京世妇会精神 加速妇女全面发展新进程》的主旨讲话。

习近平指出，妇女是人类文明的重要创造者、推动者、传承者，推进妇女事业发展是国际社会的共同责任。30年前，北京世妇会确立“以行动谋求平等、发展与和平”的崇高目标，通过了具有里程碑意义的《北京宣言》和《行动纲领》，将性别平等刻入时代议程，激励全世界的人们为之接续奋斗。30年来，在北

京世妇会精神指引下，全球妇女事业蓬勃发展，为人类文明进步增添了亮丽色彩。追求男女平等已经成为国际社会普遍共识，妇女赋权取得显著进步，女性受教育水平不断提高，在经济、政治、文化、社会生活中发挥着更加重要的作用。一大批杰出女性走上国际舞台，演绎精彩人生，贡献智慧力量。

习近平强调，当前，妇女全面发展仍然面临复杂挑战，实现男女平等任重道远。展望未来，各方要重温北京世妇会初心，为加速妇女全面发展新进程凝聚更广泛共识、开辟更广阔道路、采取更务实行动。习近平提出4点建议：

第一，共同营造有利于妇女成长发展的良好环境。要秉持共同、综合、合作、可持续的安全观，维护世界和平。加强对战乱冲突、贫困灾害地区妇女和女童的保护。健全和完善反暴力机制，坚决打击针

对妇女的一切形式的暴力行为。

第二，共同培育推动妇女事业高质量发展的强劲动能。要着力解决全球妇女发展不平衡不充分问题，让全体妇女共享经济全球化成果。以科技创新赋能妇女事业高质量发展，努力让广大妇女在世界现代化大潮中人生出彩、梦想成真。

第三，共同构建保障妇女权益的治理格局。要完善制度和法律，让更多优质的健康和教育资源惠及所有妇女，努力让广大妇女更加全面公平地享有各项权利。营造包容和谐的社会环境，拓宽妇女参政议政渠道，支持妇女广泛参与国家和社会治理，使性别平等真正内化为全社会的文明共识和行为准则。

第四，共同书写促进全球妇女合作的崭新篇章。要支持妇女担当时代责任，深度参与全球治理，共享治理成果。支持联合国发挥核心作用，更多关

注发展中国家妇女需求，为各国妇女搭建宽广的合作平台，推动形成美美与共的生动局面。

习近平指出，中国坚持将妇女事业融入中国式现代化宏伟实践，妇女事业取得历史性成就、发生历史性变革，中国妇女在经济社会发展中真正发挥着“半边天”作用。中国积极以自身发展为全球妇女事业提供机遇和保障，推动国际妇女交流合作。未来5年，中方将再向联合国妇女署捐款1000万美元；提供1亿美元全球发展和南南合作基金额度，同国际组织合作实施促进妇女和女童发展合作项目；在民生发展领域援助1000个“小而美”项目；邀请5万名妇女来华交流研修；设立“全球妇女能力建设中心”，合作培养更多女性杰出人才。

习近平最后强调，站在新的历史起点上，中方愿同各方一道，传承和弘扬北京世妇会精神，(下转3版)

元方主持召开会议专题研究招商引资促进工作强调

锚定目标 抓住重点 务求实效 推动招商引资工作取得新突破

本报讯（记者 邓越月 蒋 坐）10月13日，区委书记元方主持召开会议，专题研究招商引资促进工作。他强调，要深学笃行习近平经济思想，深入贯彻习近平总书记视察重庆重要讲话重要指示精神，认真落实市委、市政府工作要求，牢牢把握高质量发展首要任务，锚定目标、抓住重点、务求实效，推动招商引资工作取得新突破。

区委副书记、区长秦启光，区人大常委会主任张彬，区政协主席欧汉东，区委副书记张翱，区领导曾伟、杨述兵出席会议。

会议听取了全区招商工作机制及在库项目情况汇报，分析研判当前形势和存在问题，安排部署下步重点工作。

会议指出，招商引资是产业发展的生命线，是推动地方经济实现高质量发

展的重要引擎。要切实增强责任感、使命感和紧迫感，围绕强特色、筑高峰，进一步摸清情况、理清思路、抓住重点，全力以赴推动招商引资工作再上新台阶。要紧扣全市“33618”现代制造业集群体系和“416”科技创新布局，充分发挥比较优势、后发优势，突出特色鲜明、质量优异，立足实际、落在实处，迭代完善现代化产业体系，加大招商引资力

度，着力补短板锻长板，不断增强高质量发展动力活力。要优化完善工作运行体制机制，强化各项服务保障，持续健全招商引资全过程跟踪、全链条服务体系，着力转变招商引资理念、创新思路方法，不断提升招商引资质效。要全面提升专业化水平，充分调动招商人员积极性，打造一支懂产业、通政策、善谈判的招商铁军。

张彬赴梓潼街道调研全过程人民民主巴渝实践站建设工作

本报讯（记者 彭 春 刘文静）近日，区人大常委会主任张彬前往梓潼街道佳城天下党群服务中心，实地调研指导全过程人民民主巴渝实践站建设工作。区人大常委会副主任刘昌荣参加。

张彬一行深入各功能分区，实地

察看硬件设施建设进展，细致询问功能布局的设计理念与运行构想，并就优化提升提出了指导性意见。

张彬指出，要进一步提高政治站位，深化思想认识，精心做好规划设计，扎实推进实践站朝着规范化、数字化、协同化

方向建设，全力打造具有辨识度的基层民主品牌。要突出党建引领，推动多元参与，将实践站建设成为民主实践的样板平台。要注重内容呈现，结合实际运用图文并茂的墙面展示、真实可感的影像资料，生动展现全过程人民民主的实

践成果与工作成效。要坚持目标导向，倒排工期、打表推进，确保全面完成实践站建设各项任务，使其作为基层民主阵地、民意沟通桥梁、民主展示窗口的功能得到充分彰显，推动全过程人民民主实践在基层持续焕发蓬勃活力。

欧汉东赴双江镇委员工作室调研并开展主席接待委员活动

本报讯（记者 吕 洁 蒋 坐）近日，区政协主席欧汉东赴双江镇委员工作室调研，开展主席接待委员活动。

调研中，欧汉东详细了解阵地建设、制度运行及活动开展等情况。座谈会上，双江委员小组委员结合各自工作

实际，围绕文旅融合、基层医疗服务、社会民生保障等重点领域交流履职体会，反映基层民意，提出意见建议。

欧汉东指出，政协委员工作室是推动政协工作向基层延伸的重要载体，也是委员履职为民、服务发展的重

要平台。要持续推进委员工作室制度化、规范化、程序化建设，充分发挥政协专委会、界别委员和委员工作室的作用，进一步拓展功能，搭建更多协商平台，推动政协协商向基层延伸。要发挥政协人才荟萃、智力密集、联系广

泛的优势，进一步激发委员履职积极性，不断创新履职方式，紧紧围绕发展所需、基层所盼、群众所向深入调研，通过提案、社情民意信息等方式建真言、献良策、出实招，为助推潼南高质量发展贡献政协智慧和力量。

导 读

2版

从“全国先进”到“村播达人”
村支书欧敏带领村民致富的“变身”之路

秦启光调研重点项目建设工作



欧敏和其他村播达人在严寨村的毛豆基地品尝毛豆。

欧敏和团队直播销售柚子。

乡村振兴中的巾帼担当

卫平

习近平总书记在全球妇女峰会开幕式上发表主旨讲话时强调,要传承和弘扬北京世妇会精神,加速妇女全面发展新进程。在潼南,“90后”村支书欧敏的事迹,便是对这一精神的生动诠释。她不仅是扎根乡土的“她力量”,更借助“潼话田园美·我村我来播”“潼南村播”等品牌计划,化身为驱动严寨村振兴的“她引擎”,展现了新时代女性在乡村振兴中的关键担当。

欧敏的担当,始于扎根基层的“破局之心”。曾经的严寨村是典型的“后进村”,发展步履维艰。欧敏放弃城市工作,毅然返乡挑起重担。她深知“农民富不富,关键看支部”。上任后,她跑遍全村农户,制定“12小时·24小时”工作制度,以女性特有的细腻与坚韧,迅速凝聚了民心,夯实了发展的根基。这一步,是她从“参与者”迈向“引领者”的起点。

欧敏的智慧,显于拥抱变化的“创新之魂”。如果说深入基层是她的根基,那么拥抱数字时代则是她腾飞的翅膀。她化身“村播达人”,从田间地头到手机屏幕,热情洋溢地为家乡的农产品“代言”。这一角色转变,极具象征意义。当手中的农具变成了麦克风,当村里的土特产成了“网红尖货”,传统的乡村治理插上了数字经济的翅膀。这正是北京世妇会所倡导的“赋权女性”在数字时代的鲜活体现——通过新技能、新平台,女性得以在更广阔的舞台上释放潜能。

欧敏的格局,成于带动共富的“引领之效”。“星主播”的身份,不仅是销售渠道的创新,更是一种强大的带动模式。欧敏通过直播,不仅卖出了产品,更讲好了严寨村的故事,吸引了资源与关注。她以此为契机,带动村里其他妇女学习电商知识,共同创业,将“一人主播”发展为“巾帼战队”。她的事迹,是对北京世妇会精神最生动的诠释和最有力的践行。

“行之苟有恒,久久自芬芳。”欧敏用她的坚持和奉献,在乡村振兴的广阔舞台上绽放出绚丽的光彩。她的故事,是无数中国妇女自强不息、奋发有为的缩影。在弘扬北京世妇会精神、加速妇女全面发展新进程的当下,需要更多像欧敏这样的女性,以她们的智慧和力量,共同绘就共同富裕、社会进步的壮美画卷。

涪江锐评

无声也出彩

潼南刘强斩获全国征文大奖

本报讯(记者 丁怡然 通讯员 韩嘉陵)日前,由中国聋人协会、广东省立中山图书馆、广东省聋人协会、广东狮子会等单位共同组织的“追梦大湾区,出彩人生路”第六届全国听力残疾人读书征文大赛圆满落幕。我区听力残疾人刘强作品《剪纸里的大湾区,无声也出彩》荣获社会组第一名。

刘强以剪纸串联起人生逐梦故事,用细腻的笔触展现了潼南儿女在大湾区拼搏奋斗的心路历程。文中“剪刀在纸上行走,发出沙沙的轻响,这是属于我的世界里,最动听的声音,也是大湾区给予无声追梦者的回响”等优美语句,不仅道出了一位逐梦他乡潼南人的内心独白,更成功吸引了评委的目光,从参赛作品中脱颖而出。

刘强是我区优秀的残疾人文艺爱好者,曾在2024年12月获评潼南剪纸(樊家剪纸)非遗传承人,并多次代表潼南区参加成渝双城文博艺术手语讲解大赛、遂潼铜文创集市等残疾人文化交流活动,展现出我区残疾人自强不息、坚韧不拔的精神风貌。

下一步,区残联将持续发力,不断优化残疾人文化服务,支持更多残疾人通过文化艺术实现自我价值,促进残疾人共享美好生活。

把习近平总书记的殷殷嘱托 全面落实在重庆大地上

潼话田园美·我村我来播 “潼南村播”品牌计划

村支书欧敏带领村民致富的「变身」之路

从『全国先进』到『村播达人』

本报记者 丁怡然 陈芷琦

由区委宣传部牵头开展的“潼南村播”品牌计划自今年5月启动以来,面向全区镇村干部、种植能手等群体,开展了孵化、引领、晾晒、展演、竞秀“五大行动”,培育涌现出百名风格各异、实力出众的“村播达人”。成功晋级决赛的25个村播团队自8月底以来,直播总时长累计已超800小时,直播场次多达200场以上,团队的总成交单量高达4000多单,交易总额(GMV)也成功超越了20万元。其中有位90后女孩,曾荣获“全国优秀党务工作者”“全国三八红旗手”等荣誉称号,如今又多了个新身份:“村播达人”。她把办公室“搬”进直播间,更带着一群年轻人走进田间地头:在飘满果香的柚树林边,在绿意盎然的毛豆地里,用数字经济时代必备的直播带货模式打通产销链路。而这份紧跟趋势、主动触网的尝试,还真让她闯出了名堂。她就是宝龙镇严寨村党支部书记欧敏。

从田间到云端 “直播间”成为服务村民“新阵地”

“这个毛豆就是脆甜清香,而且是绿色无公害的。你看,颗粒非常饱满。”这个正在毛豆种植地里直播的人就是欧敏,没有华丽的辞藻,没有刻意的表演,只有身后真实的劳作场景和掌心饱满的豆荚。就是这般朴实的推介,让订单如雪花般从屏幕另一端“飞”进这个曾经静谧的村庄。

如今,在潼南的乡野之间,人们经常能看到欧敏带着一群人,拿着手机穿梭于田间地头。为了让老百姓种植的农产品卖个好价钱,她除了在线下四处奔波寻找客户外,还利用手机这个“新农具”搞起了直播带货。8月中旬以来,她一共开展了12场直播,累计直播时长达28小时,成交单量突破700单,交易总额(GMV)超过3万元。现在,大家都亲切地称她为“团播团长”。

从“全国优秀党务工作者”“全国三八红旗手”这些荣誉加身的榜样书记,转型为要直面网络评论、从零学起的“村播新手”,欧敏的角色转换并非一帆风顺。

“说实话,决定做直播之前,我心里挣扎了很久。”欧敏坦诚地回忆。作为村支书,在田间地头和村民打交道,她觉得从容又熟练,但一想到要站在手机镜头前,面对成千上万陌生的网友,那种不确定性让她感到了压力。“这和我以前干的任何工作都不一样,我没有任何经验,就怕做不好,辜负了大家的期望。”

但比压力更强烈的,是肩上的责任。欧敏很清楚,农产品的销路就是村民们的“钱袋子”。“我们村的农产品品质那么好,如果只是因为卖不出去而烂在地里,那将是我们最大的失职。”正是这份“不能让乡亲们的辛苦白费”的初心,成为了她最大的勇气。于是,她决定“豁出去了”,要把直播间当成服务村民的新阵地。

“团播”新力量 青春赋能乡村“潮”起来

当毛豆销售告一段落,柚子的丰收季接踵而至。天刚蒙蒙亮,欧敏就已穿行在柚树林中,指尖拂过沉甸甸的果实。“我们这个冰糖柚的特点就是外形比较圆润饱满,单果在2~3斤是最好的。它的口感是脆甜爽口,白肉的哦……”在柚子节期间,她成了当之无愧的“主力推销员”。

在欧敏高人气直播间的背后,是一支悄然壮大的年轻团队。驻村书记、村两委干部、本土人才纷纷加入,虽然岗位不同,但她们拥有共同的青春底色。

“现在我们做的是团播,欧书记就是团长。”团队成员陈巧利笑着说,“她带头冲锋,我们负责技术支持、客服打包。现在全村年轻人几乎都动员起来了,感觉我们村‘潮’起来了。”“团播”

“潮起来”——这些充满活力的词汇,正悄然改变着乡村的发展节奏。

这支年轻的团队将直播间设在田野间、果树下,让真实的农耕场景成为最动人的背景板。他们不仅熟练运用刚学会的直播技巧,更深刻理解农产品从种植到销售的全过程。在欧敏的带动下,团队形成了“前端直播+后端保障”的高效运作模式,让数字经济的浪潮真正惠及田间地头。一个能干的带头人,唤醒了一整支年轻团队;一支充满朝气的队伍,正为乡村发展注入源源不断的创新活力。

从带货到带路 点亮乡村新希望

傍晚时分,一天的直播结束后,打包好的蜜柚整齐地堆放着,即将发往全国各地。看着这些承载着村民希望的快递箱,欧敏眼中既有欣慰,更有对未来的憧憬。

村民胡秀珍看着自家卖空的果园,感慨道:“以前觉得她们直播是搞起耍的,现在看来她们真的做得很优秀。你看嘛,把我的果子都卖光了。”这份来自村民的认可,比任何数据都更有说服力。

然而,欧敏和她的团队还有更远的梦想。“我们想以后不仅是卖土货、特产,我们还希望全国的朋友都到宝龙来,到潼南来,看看我们的好山、好水、好物。”在欧敏看来,直播间里推介的不只是柚子、毛豆这些农产品,更是乡村的发展机遇和宜居环境。

从推销特产到展示山水,从单打独斗到团队协作,这条由手机屏幕连接起来的致富路正越走越宽广。欧敏和她的年轻团队用行动证明,在数字经济时代,只要敢于尝试、勇于创新,希望的田野上就能绽放出最绚烂的花朵。她们坚信,这条路必将越走越远、越走越宽,让更多有志之士在乡村振兴的画卷上写下属于自己的精彩篇章。

秋播白芷 撂荒地焕发新生机

本报讯(记者 陈芷琦 丁怡然)十月秋忙,正是白芷播种的好时节。在宝龙镇杨柳村20多亩集体土地上,村民们正在田间有序劳作,整地、播种、覆土,这片曾经的撂荒地焕发出新的生机。

“这两天是种白芷的好时节,我们村里很多人都来地里干活。”村民陈大爷一边播撒种子一边说,“一天能挣50元,这个月差不多有10来天活干,能增收五六百元。”这笔在家门口获得的收入,让村民们实实在在受益,预计全年可为务工村民带来近万元增收。

四年前,这片土地还是撂荒地,经过开垦,如今正为村集体经济发展持续注入活力。村委会经过调研,选择

在秋季种植市场前景良好的白芷,不仅盘活了闲置土地资源,也为村民开辟了新的增收途径。

据了解,杨柳村的秋播实践,是宝龙镇推进农业多元化发展的一个缩影。宝龙镇农业服务中心负责人介绍,近年来,在保障粮食生产的同时,全镇已发展白芷500余亩、黄精200余亩。这些特色产业既优化了农业结构,也成为带动村集体和村民增收的新路径,为乡村振兴注入了持续活力。

► 村民抢抓农时播种白芷。

走百村看百业



“悲秋”情绪该如何调解？

夏去秋来，不少民众会感到情绪有些“降温”。如何判断“悲秋”情绪的表现是否正常？长时间的情绪低落应该怎样调解？10月11日，宁夏卫生健康委召开“时令节气与健康”（寒露）健康知识发布会，邀请专家对此作答。

宁夏回族自治区宁安医院院长、主任医师徐学兵介绍，精力不如从前、反应略显迟钝、偶尔的情绪低落，属于正常的“悲秋”情绪。“但如果这症状持续两周以上，且明显影响到日常生活、工作和社交，就需要格外警惕。”

“面对‘悲秋’情绪，我们并非无能为力，可以为自己调配一份‘心理营养餐’，从身到心进行滋养。”徐学兵介绍，多晒太阳、多运动、多交流，是抵御秋季情绪低潮的“三件法宝”。

徐学兵介绍，调解“悲秋”情绪，首先要确保充足的光照与运动，争取每天到户外接受至少30分钟的日光照射，每周坚持3次至5次、每次30分钟以上的运动。

其次要保证规律作息与均衡饮食。睡前减少使用电子产品，营造黑暗、安静的睡眠环境；多摄入牛奶、鸡蛋、坚果、香蕉等富

含色氨酸的食物，补充鱼肝油和B族维生素，避免过量摄入咖啡因和高糖食物。

徐学兵建议，要主动社交，鼓励自己与家人、朋友保持联系；可以尝试阅读、绘画、烹饪等，让生活有新的期待和成就感。

“如果通过自我调节，情绪问题依然严重，严重影响生活，请主动寻求心理咨询师或精神科医生的帮助。”徐学兵表示，当情绪随着气温一起“降温”时，应及时识别和接纳自己的负面情绪，学会与它们和平共处，科学地关爱自己。

（来源于中国新闻网）

有氧运动、无氧运动有何区别

有氧运动、无氧运动的主要区别在于能量供给方式不同。有氧运动依赖氧气分解脂肪供能，强度低、持续时间久，为耐力型运动；无氧运动则是身体在缺氧状态下分解糖原供能，强度高、持续时间短，多为力量爆发型运动。慢跑、快走、游泳、骑自行车等都属于有氧运动；短跑、举重等属于无氧运动。

有一个简单方法可以区分这两种运动，即“谈话测试”。进行有氧运动时，参与者一般呼吸平稳，能够完整地说出一句话，或者可以断断续续地聊天；进行无氧运动时，参与者呼吸急促、心跳较快，很难与他人连贯交流。

专家表示，将有氧运动和无氧运动科学地结合起来，有助于强身健体。如果想减重燃脂，可以多进行有氧运动；如果想增肌塑形，可以多进行无氧运动。建议初学者从有氧运动开始练起，改善体能基础，避

免盲目追求高强度。

（来源于人民日报）



医美火爆不能失序

最近一段时间，医美乱象频频成为舆论焦点。我国医美市场持续发展的同时，侵犯消费者权益的事件也屡屡发生。

这几年，医美消费群体扩大，市场下沉趋势明显，越来越多年轻人加入到医美消费大军中。一些“轻医美”项目，凭借价格低、恢复快等优势，吸引了不少工薪阶层、高校学生等群体尝鲜。

扩张的市场需求让不法分子嗅到可乘之机，更有一些黑心机构乘虚而入。许多不具备资质的生活美容类机构违法违规开展医美业务，针剂、药物进货渠道不正规，操作环境脏乱差，安全隐患突出。同时，诱导消费套路层出不穷。社交平台的“种草笔记”“变美心得”等软文宣传“幼态脸”“嘟嘟唇”等概念；医美机构则“黑心”地为前来咨询的消费者制造容貌焦虑；针对消费能力不足的咨询者，甚至诱导高息贷款和高额消费。有的机构不提供有效就医证明，用厚厚的“知情同意书”规避责任，导致消费者出现身体不适、消费不满意等情况，常面临“举证难、认定难、追责难”的困境。

近期，国家卫生健康委点名虚假宣传、非法行医等医美市场乱象，明确生活类美容机构严禁开展医美项目，不建议未成年人做医美，释放出医美市场高速发展不能失序的信号。

“轻医美”不能“轻责任”。推动医美市场成熟发展，加强精细化治理十分必要。要严格核查相关机构资质与人员执业资格，对违法违规行为加大处罚力度；加强医美广告监管，禁止非医学术语、情绪化话术和模糊效果承诺，严查风险提示缺失；司法实践中也要加强对消费者保护，防止“知情同意书”被滥用于免责。

爱美之心人皆有之，精心设计的营销话术难免让人心动。消费者动心也得动脑，避免因盲目追求变美而掉入营销陷阱。针对医美消费低龄化趋势，家长、学校、社会应合力引导学生树立正确审美观和价值观，帮助其建立基于内在美的自信。（来源于经济日报）

莫米司特片上市 国家药监局批准

据国家药品监督管理局网站消息，近日，国家药品监督管理局通过优先审评审批程序批准赣州和美药业股份有限公司申报的1类创新药莫米司特片上市，该药适用于治疗符合接受光疗或系统治疗指征的中度至重度斑块状银屑病的成人患者。该药品上市为患者提供了新的治疗选择。

（来源于人民网）

家长如何做好青少年心理健康“守门人”？

10月10日是世界精神卫生日。一直以来，青少年的心理健康问题备受关注，当其出现心情低落或烦躁时，不少家长都有一个疑问：这究竟是正常的情绪波动，还是心理问题？

天津市安定医院院长徐广明表示，当孩子出现情绪问题，首先要看情绪的持续时间和背景原因。正常的情绪波动，往往事出有因，比如考试没考好、和同学闹了矛盾等，通常数日内可自行缓解。但如果孩子低落、烦躁的情绪持续两周以上，几乎天天如此，并且与具体事件关联不大，这时家长就要加以重视。

此外，还应重点关注孩子的社会功能是否受损。“简单说，就是看孩子能不能维持正常的学习和生活。一个孩子虽然有情绪波动，但还能坚持上学、完成作业、和朋友交往，这就还在正常范围内。”徐广明说。

如果情绪问题已经明显干扰了孩子的正常社会功能，比如成绩突然大幅下滑，不愿去学校，把自己关在房间里完全不社交、过去喜欢的运动和爱好现在全都放弃了、基本作息混乱等，这就提示问题可能已超越了情绪波动的范畴。

家长还需密切关注孩子有没有极端言行。徐广明表示，如果孩子经常提到“活着没意思”“想消失”之类的话，或者家长发现了孩子有自伤、自残等行为，必须立即行动，寻求专业医疗机构的帮助。

专家介绍，“抑郁情绪”“抑郁症状”“抑郁症”，是三个不同层次的概念。抑郁情绪是每个人都会有的正常反应，一般不影响正常生活。抑郁症状则更严重一些，孩子可能会持续情绪低落、睡不好、吃不下、总往坏处想，并对学习和社交产生负面影响。“但在这个阶段，通过积极干预和调整，很多孩子是可以恢复的。”徐广明说。

然而，如果症状严重，持续时间长，并且造成显著的功能损害时，就可能达到了抑郁症的医学诊断标准，需要接受系统治疗。专家建议，如果家长担心孩子可能患上抑郁症，应及时寻求专业帮助，带孩子到正规医疗机构的精神心理科或心理门诊进行科学评估，早发现、早干预，是对孩子最好的保护。（来源于新华网）

超级耐药“融合怪”从何而来

一群科学家近日揭开了现代医学最大威胁之一——超级细菌的崛起真相。

这次故事的主角是一种叫质粒的微小环状DNA。它们像细菌世界的“U盘”，能在不同细菌之间插拔、复制、传递信息。其中最危险的信息，就是对抗生素的耐药性。

为了搞清楚这些“U盘”是如何把普通细菌变成“超级战士”的，来自英国惠康桑格研究所、巴斯大学和英国卫生安全局的科学家们，翻出了从1917年至今的细菌样本——那时抗生素还没被发现。他们分析了来自六大洲的四万多个质粒，构建了迄今为止最庞大的细菌“家谱”。相关成果发表于《科学》期刊上。

结果令人震惊：如今在全球肆虐的多重耐药性感染，竟不是由成千上万种质粒造成的，而是集中在少数几种“超级质粒”身上。换句话说，全球抗生素危机，可能只是几个罪魁祸首在作乱。

更惊人的是，这些如今能抵抗一线药物甚至抗生素的质粒，起初其实“人畜无害”。在最开始，它们并不携带任何耐药基因。直到人类开始大规模使用抗生素，这些质粒才在进化压力下“升级装备”：要么把耐药基因插进自己的环状DNA，要么干脆和其他质粒合体，变成一个能抵抗多种药物的“融合怪”。

通过融合诞生的质粒不仅战斗力爆表，还能轻松跨越不同细菌物种的界限，像病毒传播一样扩散耐药性。今天，它们的后代正藏身于各种致病菌中，让原本简单的感染变得无药可治。

在新研究中，科学家们不仅复盘了过去，还建立了一个百年质粒演化模型。他们发现，质粒的进化有三条路：缓慢积累突变、彻底融合重组，或悄然消失却留下基因碎片供“后代”回收利用。正是抗生素的滥用，成了推动质粒走上“融合与强化”这条路的最大推手。

这也意味着，未来我们也不必“见菌就杀”，而是可以设计出专门清除这些“超级质粒”的疗法。比如用基因编辑工具精准剪掉耐药基因，或阻止质粒在细菌间转移。一旦成功，就能同时对付多种耐药菌，从而“一招制敌”。

更酷的是，这个模型还能用来预测未来一百年的细菌演化趋势，提前预警可能爆发的耐药疫情，为公共卫生决策提供依据。

这项研究让人们亲眼看到人类行为如何彻底重塑了微生物世界的遗传格局，超级细菌不是天灾，而是人类书写的“进化剧本”。但好消息是，既然我们能读懂它，或许就有机会改写结局。（来源于科技日报）