

“超短学期”来了，这份开学收心指南请查收

随着全国各地中小学迎来开学日，一个特殊的现象引发关注，2026年春季学期将迎来“超短学期”。

作息调整：循序渐进 忌“一刀切”

假期里作息紊乱、饮食不规律，是中小学生的常见问题，也是导致开学后注意力不集中的一大原因。

收心的第一个重要环节，就是“断电视、舍手机、离被窝”，让规律的作息成为迎接新学期的“开场曲”。引导孩子多做一些看书、绘画、做家务等安静的活动。

家长切忌“一刀切”式的强制调整，这反而会引发孩子的逆反心理。可以逐步帮孩子校准作息，每天比前一天早睡、早起15—30分钟，逐步贴近正常作息，让身体先适应上学节奏。

同时，睡前1小时要让孩子远离手机、平板等电子设备，家长可陪伴孩子一起看书、聆听轻音乐，营造良好的睡眠氛围。

饮食调理：清淡规律 为肠胃“归位”

春节吃多了大鱼大肉，孩子的肠胃早已不堪重负，开学后很容易食欲不振，精神状态不佳。

要注意饮食均衡，多吃蔬菜水果，少吃零食和垃圾食品，让肠胃提前适应开学后的三餐规律。

早餐保证“鸡蛋+牛奶+主食”的优质组合；午餐营养均衡，有肉有菜；晚餐尽量清淡，小米粥、蔬菜面都是不错的选择。

作业检查：查漏补缺 忌熬夜赶工

每到开学前，“一支笔一盏灯一个夜晚创造奇迹”的补课作业视频总会在网络上引发关注。

如果出现作业积压的情况，家长不要做“监工”，也不要一味指责和施压，以免加重孩子的抵触与畏难心理。

要注意专注高效，避免拖延和疲劳战：写作业时远离手机、电视等干扰源，设定专注时段，例如“25分钟专注+5分



▲3月2日，北京黑芝麻胡同小学学生在教室里观看开学典礼视频。（李欣/摄）

钟休息”，以此提高效率。切忌熬夜赶作业，这样不仅无法保证作业质量，还会打乱正常作息，加剧开学后的适应难度。

心理调适：接纳焦虑 多共情少指责

临近开学，一些孩子可能会出现情绪低落、心慌意乱、身体各种不舒服等问题，甚至从情绪反应转化为躯体反应，出现腹痛、头痛、头晕、失眠、呕吐等不适。

这并不是孩子“装病”，而

是焦虑情绪引发的身体信号。如果孩子出现类似的情况，家长首先要做的是接纳孩子的情绪，而不是否定和指责他们。

家长要做的是主动询问孩子内心感受，多鼓励、多共情。来自父母的爱与支持，可以帮助孩子战胜自己的焦虑。

运动赋能：每天动起来 激活好状态

运动是调动积极情绪、启动与唤醒专注状态的一种有效方式。

寒假长时间宅在家，孩子的身心素质都会下降。每天运动1小时，不仅有助于锻炼身体，而且有利于收心。

如慢跑、跳绳、打羽毛球等，身心“动”起来，从而激活积极的心理状态。

面对“超短学期”效率是王道

当寒假结束后，“超短学期”的挑战才真正开始，新学期的核心战略是“效率至上”。

学生须将注意力高度集中于课堂，力求当堂消化核心知识，并做到当日问题当日清，杜绝拖延。

即使这个学期时间紧、任务重，家长也不要盲目给孩子安排大量的新课预习以及补习，避免引发孩子反感。可用两三天的时间，简单回顾上学期的核心知识点，同时翻阅新学期的教材，大致了解课程框架和学习重点，做到心中有数即可。

新学期启航，愿每一位同学在这个超短但充实的学期里从容收心、高效学习、快乐成长！（据央视新闻）

“淘米水”洗菜比清水更干净？

在清洗蔬果习惯上，有一些误区要避免

“淘米水呈碱性，蔬果上农残呈酸性，淘米水能中和农残，所以用淘米水洗菜特别干净。”这种说法是不是听起来特别有道理，而且是很多家庭坚持用淘米水洗菜的重要原因？

让人有些意外的是，上海市消保委进行的实验发现，淘米水洗菜效果没有想象的那么好。在清洗蔬果的习惯上，还有一些误区要避免。

淘米水比不过清水

上海市消保委联合农产品专家、上海市食品工业研究所为实验专门准备了含有农残残留的阳性青菜样本。样本青菜在生长时喷洒了甲氨基阿维菌素苯甲酸盐和啉虫脒这两种常见的复合型农药，并有不同的农药残留量。

然后，实验模拟家庭常用清洗流程：分别用清水和淘米水对样本青菜采取“浸泡5分钟+冲洗0.5分钟”的方式重复处理，多次测试和对比去除农残的效果。

结果显示，清水或淘米水都可以去除农残，但总体来说，清水的效果更好。当样本农残

浓度较低时，淘米水和清水都能完全去除农残。可当样本农残浓度较高时，淘米水对农药的去除率为60.3%，清水的去除率可以达到63.6%；随着清水浸泡时间延长，去除效果持续提升。

专家解释，淘米水去农残在本质上还是依靠“浸泡”和“冲洗”的物理作用，而不是“碱性水中和酸性农药”。农药并非都是酸性，淘米水的酸碱性也与米的品种、清洗时间等有关，并不固定，所以无法实现“中和”。由于淘米水含有淀粉，它们会黏附在蔬菜叶面上，阻碍水分充分浸泡蔬菜，所以会影响农残去除效果。

当然，从环保的角度先用淘米水浸泡果蔬再用清水冲洗，并无不当。只不过就清洗效果看，没必要刻意使用淘米水。

果蔬清洗机未必能洗干净

有消费者提问，面对桑葚、杨梅、花菜、西兰花等看起来不那么好清洁的果蔬，怎么洗最有效？市场上有不少标价数百元的果蔬清洗机，宣称可以通过电解水、释放臭氧等方式清洁各种果蔬，达到除农残的目的，是真的吗？

从多地消保组织进行的比较实验看，果蔬清洗机宣称的洗涤效果大多来自特定的实验方式，与日常生活场景有差异，所以实验数据无法证明实际使用效果，消费者要理性看待。

上海市消保委曾对20款果蔬清洗机样品开展了比较实验，其中13款样品宣称可以去除90%以上的农残。可结果显示，20款样品的农残综合去除率均值只有26.2%，还不如淘米水。

专家分析指出，企业普遍采用的是“将农药标准溶液加入果蔬中”这类方式制备含农残果蔬，并且普遍以外表光滑的圣女果作为清洗样品。在实际生活中，果蔬构造各异，远比圣女果复杂，农药残留也不是将溶液滴在果蔬上，所以实测清洗效果低于厂家的宣称效果。

部分果蔬清洗机还宣称能清除鱼、肉、禽等农产品中的兽药，有的演示视频显示，清洗时出现很多白色泡沫。消费者以为这是“深度清洁”，其实只是蛋白质和电解水中的羟基离子发生了反应。

事实上，各种兽药经过动物体内消化吸收，并经历复杂代谢过程，果蔬清洗机很难清

除肌肉组织中的兽药残留。在比较试验中，样品设备对淡水鱼中兽药残留去除率最低的只有7.5%，最高的也不过39.7%。

杭州市消保委之前进行的比较实验结果与此相类似：12款电解式果蔬清洗机中，有5款农残去除效果较好，7款效果不理想；3款臭氧式果蔬清洗机的除菌效果较好，但都无法有效去除农残。

专家指出，农残特性、果蔬外形、药物吸附方式等因素都会影响果蔬清洗机的清洗效果。在很多时候，用清水或淘米水“浸泡+冲洗”的方式，效果甚至比果蔬清洗机更好。

这些洗菜误区，记得要避免

既然不少果蔬清洗机也洗不干净构造特别的果蔬，普通消费者又该怎么清洗呢？

业内人士指出，首先，消费者不用对农残太担心，正规渠道销售的农产品经过严格的质量检测，农残量符合国家规定，无须过度清洁。

在质量监督方面，除了市级层面的定期抽检外，全国层面的监测也不少。农业农村部开展过3次国家农产品质量安全例行监测工作，抽检2万多个样品，总体合格率达到98%，



▲资料图片

说明绝大部分水果和蔬菜中的农药残留均未超标。

其次，对于一般的果蔬，“浸泡5分钟+流水冲洗0.5分钟”能显著去除表面脏污和农残；重复两三次以上过程，可以洗得更干净。

对于那些构造复杂的果蔬，可以使用碱水浸泡清洗，以进一步分解农残，去除污渍。食用碱（小苏打）是价廉物美的清洗剂。一般来说，每100毫升水加2克食用碱，将果蔬浸泡5—10分钟后，再配合流水冲洗，就能洗干净相关果蔬。

最后，要避免“越洗越脏”。一方面，不是浸泡时间越长越好。不论何种果蔬，浸泡时间都不宜超过10分钟，否则农药会随着浸泡吸收进果蔬内部。另一方面，清洗时可按照“先清洗，后折切”的顺序，避免农药在清洗时进入果蔬内部。（任静）