

## 突破1000亿件

记者10日从国家邮政局了解到,数据显示,截至7月9日,2025年我国快递业务量突破1000亿件,比2024年达到千亿件提前35天。

据了解,今年第1000亿件快递为一台从广东中山发往江苏常州的“以旧换新”家用空调。

我国快递业务量已连续5年突破1000亿件。国家邮政局有关负责人表示,今年千亿件的更快诞生,凸显了我国消费市场规模不断扩大、电商渗透率持续攀升。

## 2994.8亿斤

国家统计局10日发布数据显示,2025年全国夏粮播种面积基本稳定,单产持平,夏粮总产量14973.8万吨(2994.8亿斤),其中小麦产量13816.0万吨(2763.2亿斤),全国夏粮实现稳产丰收。

统计数据显示,今年全国夏粮总产量比上年减少3.1亿斤,下降0.1%;全国夏粮播种面积3.99亿亩,比上年减少52.0万亩,下降0.1%,保持基本稳定;全国夏粮单产375.6公斤/亩,比上年增加0.1公斤/亩,基本持平。

## 双超1500万辆

中国汽车工业协会10日发布的数据显示,2025年上半年我国汽车产销量首次双超1500万辆,均同比实现两位数增长,汽车产业活力持续释放。

具体来看,今年上半年,我国汽车产销量分别为1562.1万辆和1565.3万辆。其中,新能源汽车产销量分别为696.8万辆和693.7万辆,同比分别增长41.4%和40.3%,新能源汽车新车销量达到汽车新车总销量的44.3%。(来源:新华社)

## 假期护眼正当时!“视力存款”保管好

暑假来临,孩子们喜迎假期,或游览祖国河山,或参与体育锻炼。然而,补习班登场、电子屏诱惑、作息不规律……假期也可能成为视力滑坡的“危险时段”。

孩子的光明未来,离不开明亮双眸。呵护好孩子的视力是家庭、社会共同关注的大事。假期如何“护眼”?怎样保管好宝贵的“视力存款”?记者采访了医学专家。

## 暑假宜更新视觉档案,查看孩子视力“存款”

国家卫生健康委公布数据显示,2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%。近年来,尽管我国儿童青少年总体近视率呈下降趋势,但近视早发、高发态势仍然存在,“小眼镜”防治面临不小挑战。

“远视储备是宝贵的‘视力存款’,一旦过度消耗或近视发生,科学干预刻不容缓。”北京大学第三医院眼科主任医师张钰建议,暑假是进行系统检查,更新儿童视力“晴雨表”的好时机。

什么是“视力存款”?

张钰解释,新生儿眼球较小、眼轴较短,双眼处于远视状态。随着生长发育,远视度数逐渐降低。此时的远视是一种“储备”,可理解为“对抗”视力发展为近视的“缓冲区”。

## 四招帮助孩子们“看得更清”

眼睛是心灵的窗户,眼健康涉及全生命周期。怎样才能帮助孩子们“看得清”,近视度数“长得慢”?

浙江大学医学院附属第二医院眼科中心视光部主任倪海龙建议,假期期间家长们帮助孩子预防近视,要做好四方面工作。

在学习及阅读用眼方面,要注意劳逸结合、端正阅读姿势、改善光照环境。同时,遵循“20-20-20”护眼法则,即近距离持续用眼20分钟,需抬头眺望20英尺(约6米)外远方20秒以上。

在户外活动方面,应坚持在有阳光时进行每天2小时,每周14小时的户外活动。“最安全有效的近视预防手段莫过于户外活动,户外光照是近视防控的核心。”倪海龙说。

在控制近距离用眼时间方面,建议3岁以

## 警惕“逆转近视”类服务与产品

“才半年时间,又加深了150度!”“有没有什么办法能逆转近视度数啊?”进入7月,张钰的诊室里就诊量有所增加,家长们抛出各类咨询问题。

“有商家宣称能将近视完全恢复的产品,大家需要谨慎。”张钰表示,真性近视是不可逆转的,这是专家们目前对近视的共识。

2021年起,国家市场监督管理总局开展针对儿童青少年近视防控产品违规宣传专项整治,强

“比较理想的情况是儿童到12岁后才由远视眼发育成正视眼。”她说。

“两个月前,女儿自述有些看不清黑板。”前来就诊的周女士表示,当时就担心四年级的女儿视力下降。考虑到远视储备度数需散瞳测量,选择等到时间充足的暑假前来检查。

张钰表示,无论孩子是否近视,定期进行专业检查,建立视觉健康档案是守护视力的基石。

据悉,视觉健康档案主要包含3项关键指标,包括远视储备、近视度数和眼轴长度。其中,远视储备是预测孩子近视风险的核心指标。即使视力正常,若远视储备低于同等年龄水平下限,表明近视风险增加。

下宝宝尽量不要接触电子产品,学龄前及低年龄段儿童每天使用电子产品不要超过1小时,每次不超过20分钟。

最后,要保持合理饮食和充足睡眠。儿童青少年正在生长发育,饮食均衡和保持充足的睡眠对眼健康也很重要。

对于专家提到的“改善光照环境”,有无可参照的科学标准?

国家卫生健康委印发的《近视防治指南(2024年版)》明确,读写应在采光良好、照明充足的环境中进行,桌面的平均照度值不应低于300勒克斯(lux)。国家标准《读写作业台灯性能要求》对灯具色温、显色指数、视网膜蓝光危害等多项指标提出要求。家长们在选购灯具时,可优先参照国家出台的相关标准。

调“在目前医疗技术条件下,近视不能治愈”,禁止使用“近视治愈”“度数修复”等误导性广告表述。

倪海龙说,即使是经过科学认证的防控技术手段,如特殊光学眼镜、OK镜、滴眼液等,也需要专业医疗机构评估,严格定期复查、个性化调整,才能保障安全有效使用。家长一定要选择专业正规的医疗机构,选择适合自己孩子的视力保护方式。(来源:新华社)

## 壳煮水能去火

## 荔枝真的自带“上火解药”?

今年是荔枝丰收大年,在人们为“荔枝自由”而高兴时,容易上火的荔枝,也给人们带来一丝甜蜜的苦恼。

想吃荔枝又怕上火怎么办?近期,“荔枝壳煮水能去火”上了热搜。不少网友表示:涨知识了,原汤化原食;能打败荔枝上火的竟是荔枝自己……

荔枝壳煮水去火真能行?

“在中医经典里,荔枝壳并未入药,入药的是荔枝核。”首都医科大学附属北京中医医院主任医师李博说,在中医经典方剂中,荔枝核药性偏温,针对寒证;功效为行气散结、祛寒止痛等‘寒凝气滞’之证。通俗来说,作为入药的荔枝核并不能去火,服用多了反而会上火。

李博说,对荔枝壳的介绍,虽说有零星古籍记载,但现阶段并未形成荔枝壳入药的业界共识,临床也未有应用。

据了解,仅我国荔枝品种就超700余种,海南、广东、广西等地均有种植分布,常见荔枝品种有白糖罂、桂味、糯米糍、仙进奉等数十个品类。品类不同、地域不同的荔枝壳都能当药使用吗?

“药材的品类很重要,即便是能入药的荔枝核,既要考虑品类和产区,也与炮制方式有关。炮制方式不同,功效也是天差地别。所以即便从中医药基本原理理解,也并不是个‘壳’就能随便当药吃。”李博说。

荔枝壳虽无毒,但食用有没有禁忌?哪些人群不适用?广东省中医院副院长杨志敏说:“这还需要通过临床验证。中医安全经典的去火方剂很多,没必要仅盯着‘荔枝壳’不放。尤其值得注意的是,荔枝壳表皮粗糙,残留的农药、虫卵等很难清洗干净,存在较大卫生隐患,不宜广泛倡导推广。”

想吃荔枝,又不想上火,杨志敏建议可以试试这些办法:首先,荔枝肉可蘸盐水、酱油后食用,不但可以增加果肉的口感还可下火;其次,吃荔枝时可泡杯咸柠檬或者咸金桔水,也有去火功效;如果条件允许,用咸鱼头、咸肉加芥菜煲个汤,也是夏季去火的食疗推荐。

“夏季,适当吃些应季的荔枝对身体有助益,荔枝能补肝补脾、益肝理气、补血、温中止痛以及补心安神。荔枝吃多了上火,不是荔枝的错,关键在于不要无节制食用。”杨志敏说,“在控制每日摄入量同时没有禁忌症的前提下,甘甜的荔枝可以成为夏季水果的优选。”

安全食用荔枝,还有一点要切记,即空腹大量吃荔枝,小心得“荔枝病”。广州市第一人民医院重症医学科主任医师杨智介绍,“荔枝病”是一种因大量空腹食用荔枝后出现的急性代谢紊乱,严重者会出现突然昏迷、血压下降等症状,抢救不及时可导致死亡。其中,4岁以下的儿童、糖尿病患者以及老人等群体要特别注意。(来源:新华社)