# “不放秋假就是违规”，是真的吗？

近期，多地陆续公布2026年中小学秋假具体安排，网络上也出现了秋假“全国同天放”“全省自动同步”“不放秋假就是违规”等说法。这些说法是否准确？中小学秋假究竟该怎么放？

## 国家层面未对秋假放假时间等作出统一的强制性规定

秋假是指在秋季学期中，为中小学生增设有别于寒暑假的短假期。2025年9月，商务部等9部门印发《关于扩大服务消费的若干政策措施》，提出在放假总天数和教学时间总量不变的前提下，鼓励有条件的地方科学调整每学年的教学和放假时间，探索设置中小学春秋假，相应缩短寒暑假时间。

对于秋假的实施范围、放假时间以及学校是否可以自主调整等问题，网络上存在一些认识误区。专家表示，目前国家层面没有对中小学秋假的实施学段、放假时间等作出全国统一的强制性规定。各地是否实施、如何安排，应以当地出台的具体政策为准。暂时未出台明确政策的地方，并不代表违规。

从已公布的秋假安排来看，各地在放假时间、天数等方面存在差异。部分地区将秋假与周末或其他假期相衔接，形成连续休息时间。这属于当地校历的具体安排，并不意味着秋假可以自动与法定节假日叠加。

除了秋假怎么放，假期怎么过也是不少家长关注的问题。专家表示，春秋假鼓励开展社会实践、研学参观等活动，但“开展实践活动”不等于“强制报班”，更不等于“不交费就没有假期证明”。

中国教育科学研究院副院长李晓强表示，有些学校可能会利用秋假时间组织研学旅行，但要基于自愿的原则，选择权在家长和学生。

## 如何让孩子过好秋假？专家：不妨多些“留白”

如何让孩子们在秋假中过得充实有意义？有人表示可以带孩子错峰出游，也有人面临“孩子放假、家长上班”的看护难题。

专家表示，学校首先要统筹好教学与假期安排，避免因调整假期而增加学生负担。同时，要给学生留出自主探索、放松身心的时间，不鼓励春秋假期间给学生额外布置家庭作业。“可以有一些目标任务式的探索活动，但总体上要给学生留白时间。”

除了学校科学安排，家庭和社会的支持同样重要。李晓强表示，要进一步推动职工带薪休假落到实处，这样家长才能利用错峰休息的时间，陪孩子走出去。同时加强公益性服务供给，满足不同家庭的假期需求。“学校、公益组织、少年宫要提供一些公益性、优惠性的举措，让孩子能够有机会接触社会、接触大自然。”

**据央视新闻微信公众号**

# 别买，全是假的！

## 成本41元，卖到2388元




一罐100粒、售价2388元的“白芷蝮蛇丸”，号称专治腿疼腰痛，包装上印的却是“方便食品”。近日，媒体跟随安徽市场监管与公安部门，揭开了这罐蜜丸的真相。

2026年7月2日，“全国食品安全内部知情人举报系统”接到实名举报。举报人周某，曾是康复保健品牌的加盟商。他举报安徽本航健康产业发展集团及关联公司，通过加盟门店销售“白芷蝮蛇丸”，非法掺入国家明令禁止添加进食品的物质——“罗通定”。

“罗通定”是一种非麻醉性镇痛药，临床常用于缓解消化系统疾病引起的内脏痛。《中华人民共和国食品安全法》第三十八条明确规定：生产经营的食品中不得添加药品。

2026年7月14日，安徽省市场监督管理局派出4个指导组，分赴合肥、安庆、宿松、铜陵四地展开行动。第二天上午9时，指导组会同当地监管部门，在公安机关配合下同步突击检查。

最终，在安徽本航健康产业发展集团有限公司租用的民房里，发现了“白芷蝮蛇丸”155箱，还有约25公斤无标识蜜丸半成品，以及大量伪造的产品合格证和空白“中医康复理疗师”资格证书。证书上盖着“中华临床医学会”印章，现场还有一枚刻着“中华临床医学会肩颈腰腿痛专业委员会”的钢印。

经查，这些“权威机构”和证书全是假的，都是企业实际控制人胡某某自己制作的。根据查获的销售记录，五年时间里，“白芷蝮蛇丸”销售金额超1100万元。

“白芷蝮蛇丸”成本约45元一公斤，一罐900克，成本约41元，在门店统一售价2388元，价格翻了约58倍。目前，公安机关已对涉事主体立案侦查，涉案企业实际控制人胡某某被依法采取刑事强制措施。市场监管部门也对相关主体分别立案查处。

**据人民日报微信公众号**

## 与你的未来生活有关

# 今年进博会上的“黑科技”展品都有啥？



会自主打乒乓球的机器人、可自主学习并自主调控温度的AI管家、能“读懂”身体的按摩椅……这些听起来颇具未来感的场景，已在第九届进博会上变成了触手可及的展品。

机械工业信息研究院日前发布《创建未来的进博力量——第九届进博会黑科技与硬科技展品报告》，从本届进博会展出的1万余件展品中遴选出10件，聚焦功能突破与体验变革，从健康管理、居家生活到人机交互、创新药品，涵盖多个领域，可谓“千里挑一”。

记者在第九届进博会现场走访相关展台，近距离了解了这些展品：AI自主决策机器人乒乓对打，通过机器人自主感知、判断来球轨迹并完成对打，这是推动具身智能从实验室走向真实世界的新探索。俯瞰式空间现实预演工具，让创作者能够以裸眼立体视角观察和操作3D模型；AI智能混动全屋气候解决方案，通过AI自学习和自主调控水流温度，实现全屋气候的智能管理；触觉可穿戴设备能通过压力、纹理等方式传递触感，让穿戴设备的交互从视觉、听觉进一步拓展到触觉……

从一场机器人乒乓球对决，到一套能够智能调节室内环境的家居系统，进博会上的“黑科技”与人们的美好生活紧密关联，也体现了消费升级的新趋势，更让人们看到了未来产品与生活场景结合的更多可能。

**据新华网客户端**

# “冬藏”该如何藏 “冬补”又该怎样补？

“北风潜入悄无声，未品浓秋已立冬。”作为“四时八节”的重要节点，立冬不只是秋冬更迭的分界，更承载着古人“秋收冬藏、顺时养生”的生活智慧。立冬进补，绝非一味大鱼大肉、重油厚味地猛补。真正的冬令食养，贵在顺应天时、讲求科学，依靠温润均衡的三餐调养身体，为漫漫寒冬筑牢健康根基。那么站在现代营养学的角度，“冬藏”该如何藏，“冬补”又该怎样补？

能量宜“藏”，别把营养变成多余脂肪。低温环境下，身体需要消耗更多能量维持核心体温，食欲随之变强。不少人会不自觉偏爱高油、高糖、高脂的厚重膳食，很容易造成能量摄入超标、体重快速增长。要明白，“藏”不等于放纵口腹之欲。这里所说的藏，是依托均衡膳食合理供给能量，避免多余能量以脂肪形式在体内堆积。因此立冬饮食的首要原则，是维持能量摄入与消耗的平衡，优先选择营养素密度高的食物，而非单纯增加总能量。如主食粗细搭配，保证足量优质蛋白质，摄入充足蔬果，坚持少油少盐。

优质蛋白“餐餐有”，好过一餐集中补。将富含优质蛋白的食物分摊到一日三餐，远比一餐暴饮暴食、大鱼大肉更利于消化吸收。鱼虾、去皮禽肉、蛋奶、瘦畜肉这类动物性食物，以及豆制品，都是优质蛋白的优选。简单好执行的搭配可以参考：每日1个鸡蛋、300毫升奶、50克瘦肉，再搭配适量鱼虾或豆制品。

润燥主动补水常被忽略的冬养重点。推荐每日饮用1500—1700毫升温白开水或淡茶水，既能促进新陈代谢，也可湿润呼吸道黏膜，稳固免疫屏障。除饮水外，白萝卜、山药、百合、银耳、莲藕等温润食材，有助于舒缓燥感。同时坚持足量蔬果摄入：每日蔬菜300—500克、水果200—350克，深色蔬菜占一半以上。

此外，“冬藏”不是静而不动，吃动平衡方能藏得住。可以选择晴好的午后外出活动，每日保持约6000步的活动量，在维持吃动平衡的同时，促进维生素D合成。

**据“中国疾控中心”微信公众号**