每到寒假，娃娃的作息安排是不少妈妈很在意的事，学校老师也反复强调规律作息。最近，杭州妈妈陈女士就很纠结，女儿一午睡就两个多小时。“如果寒假天天午睡，那开学后怎么办？”但孩子奶奶却觉得，好不容易放假，让孩子休息好也很重要。听起来似乎也有道理。

寒假里，到底要不要给孩子午睡？

娃娃一午睡 就是两个多小时

妈妈有点急：开学前作息怎么调？

为了不让孩子午睡 特地给她报兴趣班

说起寒假的作息安排，陈女士觉得自己已经非常尽力了。陈女士的女儿在杭州一所公办小学就读，平时夫妻俩上班，接送都由爷爷奶奶负责。寒假女儿在家，陈女士早就考虑到了一些问题。

“比如她每天要干哪些事，我都会和她一起商量，然后在每天的作息时间表上一样一样列出来，做好了一件，就会打一个钩。寒假要劳逸结合，而且女儿还在小学低段，整个安排还是比较宽松的，主要就是练字、口算、阅读以及完成一点寒假作业，其余时间就让她多去楼下运动，或者跟小区里的小朋友一起玩耍。”

有一点，陈女士也提前考虑到了，爷爷奶奶有午睡习惯，而且时间比较长，“老人帮我们带娃已经很辛苦了，也不想改变他们的作息习惯，所以放假前，我就去家附近的机构，为孩子挑选合适时间段的培训班。”

好不容易安排到了一个班级里，时间是下午1点半到3点半，“但总不能一个寒假都上培训班吧？没有培训班的这几天，就让她中午要么到小区楼下玩一会，要么让爷爷奶奶轮流午睡，留一个人照看一下。”

寒假正式开始后，奶奶几次提到，孩子下午有点犯困，尤其看书阅读，经常昏昏欲睡。奶奶心疼孙女，就安排她午睡。“有一天下班回家，奶奶很高兴地说，孩子很乖，午睡了两个多小时。”奶奶的话，却让陈女士高兴不起来，“主要他们学校是没有午睡的，如果寒假养成这种作息，开学后下午会不会上课也要打瞌睡。”

陈女士提出，最好不要让孩子午睡，如果很困，就让她下楼玩一会，或许人就清醒了。奶奶却有不同意见，“放寒假在家，本来就是要休息的，这也是很重要的事，午睡一会挺好的。”

“其实奶奶说的也不是没道理，但我担心开学后孩子不适应学校的作息。”陈女士说。

关于寒假的作息安排，烦心的不仅是陈女士。

家有小学生的妈妈说，放假一周了，孩子都是晚上10点睡到早上10点，下午两三点还要睡一轮，“不睡就困，不知道初中后怎么办。”

相比小学生家长，一些初中生家长纠结的点更多。有妈妈说，放寒假不到一个月，家里的初中生每天睡懒觉，中午还要睡几小时，晚上9点又上床了，作业也不着急。

“我每天都好纠结，想早点叫他起床学习，毕竟作业一堆，但是看他睡得那么香，又好舍不得。”还有妈妈说，除了纸质作业外，孩子还有各种实践作业，“睡太多肯定是来不及的。太难了。”

一边是不能落下的功课，一边又想让娃在假期放松补补觉，家长们也是操碎了心。

午睡尽量不超一小时 开学前一周进行调整

寒假要不要午睡？早上该不该让孩子睡懒觉？为此，我们也请教了杭州市滨和小学滨江区周吕班主任工作室的张舒天老师。

“假期到了，孩子终于可以适当放松一下，午睡也是一种放松和养精蓄锐的方式之一。”不过张老师说，科学的午睡时间尽量不超过1小时，“若是超过1小时，孩子醒来反而会觉得精神不振，甚至会影响晚上的睡眠质量。”

关于假期作息，张老师建议，每天可以根据一些固定任务来安排，比如看书30分钟、散步40分钟，巩固一些好习惯；也可以制定一些小目标，把心愿分解成一个个小任务，每天执行一点点，就能看到进步。

“每天的时间，可以分成20~30分钟的‘任务段’。在两个任务段之间，规划10~15分钟的‘休息段’。这些时间段，可以用来发呆、放松放松，也可以对上一个时间段的任务进行调整。”张老师还特别提醒，开学前一周，可以将孩子的午睡时间慢慢调整为体育锻炼或者自由活动的时间，从而帮助孩子调整作息，为适应新的学期做好准备。这样既能利用假期好好休息，让孩子拥有健康的体魄；又能及时调整，顺利适应新学期的作息时间。 **据潮新闻**

每日科普

淋巴瘤，你了解多少？

陆军特色医学中心血液科 李鸣鸿

淋巴瘤，这个听起来或许有些陌生的名字，其实已经成为威胁我们健康的重要疾病之一。那么，淋巴瘤究竟是什么？它有哪些症状？该如何治疗呢？

什么是淋巴瘤

淋巴系统分布广泛，肿瘤可随处现身，其中颈部、腋下和腹股沟的淋巴结肿大最为常见。淋巴瘤是最常见的淋巴造血系统恶性肿瘤，其特征是淋巴组织或淋巴细胞的异常增生。其发病可能与感染、免疫功能异常、物理和化学因素等多种因素有关。

6字症状要记牢

常见的局部症状主要是不对称、无痛，且进行性增大的淋巴结肿大，部分患者可能出现如发热、盗汗、消瘦、皮肤瘙痒和乏力等症状。6字警示信号要记牢：肿、热、汗、瘦、痒、胀。

如何应对

1. 即时检查，可进行查体、B超或其他影像学检查，查明病因才好对症治疗。

2. 避免受凉，患者应注意保持室内和室外温度适宜，注意保暖，避免长时间处于过冷的环境中。

3. 选择增强免疫力的食物，如红枣、枸杞和黑木耳。避免食用刺激性食物，选择清淡且易消化的食物；多喝水以保持身体的水分平衡；选择富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如鱼、肉、蛋、奶、蔬菜和水果；避免摄入可能引发过敏的食物；适量摄入健康的脂肪，如橄榄油和鱼油。

4. 在化疗期间，如果正常进食不足，可以使用营养补充品（如全营养素、复合维生素和微量元素片等），改善体力和提高免疫力。

专家点评

陆军特色医学中心血液科周旭教授

此文章涵盖了淋巴瘤的定义、病因、症状、治疗方法以及预防措施等多个方面，能够有效地帮助公众了解淋巴瘤，提高患者的治疗信心和生活质量。

每天走路超7000步，能降低抑郁风险

“心累了，就出去走一走”“出来走一走，烦恼都没有”……步行，最简单的运动，真的是治愈生活的“良药”。日前，一项研究证实：成年人每天多走走，当每日步数超过7000步，抑郁风险显著降低。

每日步行超7000步，抑郁少来找

2024年12月《美国医学会杂志网络开放》上发表的一项涉及9万余名成年人的研究发现，每日步数与抑郁症状之间存在负相关，即一般成年人的每日步数越高，抑郁症状越少。

其中，对不同的研究分析发现：每天走5000步以上的人，抑郁症状显著减少！每天走7000步或更多，抑郁风险比少于7000步的人降低约31%；每多走1000步，抑郁风险就减少9%！

无论性别、年龄如何，每天较多的走路步数都有助于降低抑郁风险。对于普通人来说，上下班通勤、步行到超市购物、工作间隙走一走、饭后散散步，一天走6000步左右是足够的。

2024年1月发表在《英国医学杂志》上的一项研究就指出，运动对于抑郁可以起到很好的治疗效果。

如果你时常感到压力大，常去公园走走是个不错的选择。2022年《分子精神病学》期刊上发表的一项研究发现：在公园或城市绿地散步1小时，即可减少压力相关脑区杏仁核的激活，或可预防焦虑、抑郁等。

走路搭配几个动作，好处翻倍

1. **敲着走**：改善腰围。北京市科学健身专家讲师团秘书长赵之心曾在健康时报刊文中介绍，走路时捎带手加些动作（比如敲带脉），能很好地帮助减腰围。带脉的位置环绕在腰间，就像是“腰带”。

2. **抬手走**：放松肩颈。长时间处于低头状态，很容易造成肩颈肌肉疲劳。赵之心介绍，把两只胳膊看作钟表上的时针和分针，打开到钟表十点十分的位置上，这个动作就是“十点十分”。这样抬手走路对于长期伏案工作和经常对着电脑的人帮助很大。

3. **倒着走**：改善劳损。腰肌劳损、腰椎间盘突出等折磨着不少人。河南省人民医院康复科主任医师钱宝延曾在健康时报刊文中建议，如果症状比较轻，可试着练习“倒着走”。最好两人结伴，一人向后退行，一人正面跟着走，注意安全。但有颈椎病、血压不稳等基础性疾病及高龄、肢体不灵活的老人不适合倒着走。

4. **一字走**：改善便秘。北京小汤山医院健康干预部主任胡坤曾在京医通刊文分享，左右脚轮流踩在两脚之间的中线位置，也就是大家常说的模特走的“猫步”。

一天500步左右，再切换成其他走路方法。如此走路通过腰部肌肉用力可一定程度上促进胃肠蠕动，有助改善便秘。

5. **交替走**：助力减肥。胡坤刊文介绍，快跑15秒然后走路45秒，交替运动。也可快跑60秒后快走3分钟，交替进行。每天走、跑交替20分钟左右。提高燃脂效率，帮助减肥。

要注意的是，此方法运动量较大，要做好热身，量力而行。

6. **呼吸走**：锻炼心肺。胡坤刊文介绍，走路时身体挺直，每四步一个循环，前三步时吸气，第四步呼气。运动量因人而异，根据自己心肺能承受的量调整。可锻炼心肺功能。

据健康时报

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440 微信同号

♦遗失崔夏萍记者证B500000266000155作废
♦遗失重庆崇峰水电安装有限公司公章一枚声明作废
♦重庆市宏韵装饰工程有限公司及重庆品牌集采有限公司盖有公章的装修合同及合同附件1份遗失，合同编号202402429，声明作废。
♦遗失重庆倍而顺劳务有限公司公章（编号5001057297521）声明作废
♦南岸牛堂口腔诊所不慎将放射诊疗许可证书副本，证号：渝南岸卫放证字（2020）第57号，声明作废。
♦重庆屈臣科技有限公司遗失公章1枚（5001038123616）作废
♦遗失重庆新元气酒店管理有限公司公章（备案编号：5001057190496），财务章（备案编号：5001057190497）和同意法人章（备案编号：5001057190498），声明作废
♦重庆捷航企业管理合伙企业（有限合伙）遗失财务专用章一枚，编号5001141356565，声明作废
♦遗失渝中区农佳源火锅店食品经营许可证正、副本JY25001030133203作废

公告
我司承建的璧山区金堂水库溢洪道交通桥新建工程于2022年12月30日完成了结算审核。请涉及本工程的劳务班组、供应商、债权人在本公告见报之日（即2025年2月8日）起30日内到我司工程部进行对账结算。逾期后果自负。请相互转告。联系地址：重庆市璧山区兴华东路43号。联系人：熊玲/72261998
四川仁湖建筑工程有限公司 2025年2月8日

债权转让通知书
重庆市南川区永福汽车销售有限公司、谭光平、韦贵华：根据我司与重庆搜上行科技有限公司签订的（2025）渝文开债转字第001号《债权转让协议》，我司已将基于重庆市渝北区人民法院（2017）渝0112民初216228号《民事判决书》对你方享有的债权及权利转让给重庆搜上行科技有限公司，特对你方进行通知，请你方依法向重庆搜上行科技有限公司履行债务。
债权转让方：重庆文开投资有限责任公司
2025年2月8日

遗失声明：本人李晰 2025年1月23日不慎遗失第二代身份证，身份证号：510212197002035036，自遗失之日起，一切非本人签名和持证使用身份证签署的具有法律效力的文件，均与本人无关，本人也不承担任何法律责任，特此声明！

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆海蓝缘建筑工程有限公司：本委受理的汪天均与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字（2024）第62号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书（地址重庆市渝北区桂馨大道10号劳动人事争议仲裁院208室），逾期视为送达。本裁决为终局裁决，用人单位有证据证明本裁决有《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年2月8日

招标公告
2025年2月13日，重庆市渝州宾馆有限公司将招标采购 深蓝S07 2024款 215Pro 增程版 车辆1辆。请有意向参与企业报名，报名截止时间2025年2月13日10:00。联系人：姜先生，联系电话13618385565。
债权转让通知书
重庆九天无纺布有限公司、刘光伟、张永丽、刘平、何亚美：根据我司与重庆搜上行科技有限公司签订的（2025）渝文阳债转字第001号《债权转让协议》，我司已将基于重庆市渝北区人民法院（2018）渝0112民初19063号《民事判决书》对你方享有的债权及权利转让给重庆搜上行科技有限公司，特对你方进行通知，请你方依法向重庆搜上行科技有限公司履行债务。
债权转让方：重庆文化产业融资担保有限责任公司
2025年2月8日
比选公告 重庆公交集团两江分公司拟对分部工作区域保洁服务项目进行竞争性比选，诚邀具备清洁或清洁服务经营许可的公司参与，凡有意者请于2025年2月8日至11日，持营业执照原件及复印件、法人身份证复印件（复印件须加盖公章），到我司获取文件。联系人：郭老师023-67883692
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
邵水县和善电子商务有限公司：本委受理的朱文佳与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字（2024）第3988号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书（地址重庆市渝北区桂馨大道10号劳动人事争议仲裁院208室），逾期视为送达。如不服本裁决，可在公告期满后十五日内到有管辖权的基层人民法院起诉，逾期未起诉的，本裁决书发生法律效力。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年2月8日

车辆拍卖公告
受委托，我司于2025年2月18日上午10:00时对“陆地巡洋舰霸道小型越野车1辆”在中拍平台（https://paimai.caa123.org.cn/）以网络竞价增价拍卖方进行公开拍卖，有意竞买者请进入https://paimai.caa123.org.cn网站或来我公司了解标的详情并索取资料。公司地址：重庆市渝中区北区路10号17-2号 联系电话：13996175667/63513813 余先生 李女士
重庆博诚拍卖有限公司 2025年2月8日

公告
重庆卡卡奇建筑劳务有限公司：本委已依法审理黎平诉你解除劳动关系、经济补偿、二倍工资争议一案，现向你公告送达本委2024年渝合劳人仲案字第1340号裁决书。本公告自发布之日起30日届满为送达。如不服本裁决，可在本裁决书送达之日起15日内向有管辖权的人民法院提起诉讼，逾期不起诉，本裁决即具有法律效力。一方当事人拒不履行生效仲裁裁决的，另一方当事人可向有管辖权的人民法院申请强制执行。特此公告。
重庆市合川区劳动人事争议仲裁委员会 2025年2月8日
重庆市渝中区社会保险事务中心遗失中国民生银行重庆分行专用存款账户开户许可证，核准号：Z6530000644104，账号：1101014210014251，特此声明作废。
寻亲公告 2022年2月14日大概5:30到6:30之间，左红波在关善街道中兴任龙洞沟方向路边捡到一名女性弃婴，一块胶纸包裹放在路边，应该是刚刚出生一个月左右，身上无新记与其相关物品，由左红波自行带回家抚养至今，期间未接到有热亲和失亲女童的报案，现特发此寻亲公告，请小孩的亲生父母和知情人士联系左红波（联系电话13452586570）重庆市武隆区关善水陆派出所，77712039

中国体育彩票排列3 第25028期开奖公告
本期开奖号码：8 2 2
中国体育彩票排列5 第25028期开奖公告
本期开奖号码：8 2 2 3 2
中国体育彩票7星彩 第25012期开奖公告
本期开奖号码：4 5 6 7 9 5+11
重庆市体育彩票管理中心 2025年2月7日