

寒假“余额不足”，怎样赶走焦虑、倦怠、作息紊乱？

开启新学期，设个目标“跳一跳”

春节长假过后，沪上中小学即将迎来开学。面对寒假“余额不足”，不少学生可能会出现“赶作业焦虑”“作息紊乱”“节后倦怠”等情况。

普陀区初中心理高级指导教师、上海市江宁学校心理教师齐越说，今年过年晚，长假过后一周就要开学了，这意味着身心需要一个“快速通道”来过渡。她特别准备了一份节后一周调适指南。

智慧应对赶作业

这几天，有些学生可能熬夜突击赶作业，如何智慧应对？齐越说：“应对焦虑最有效的方式，不是强迫自己‘放松’，而是通过‘拆解’与‘启动’来重建掌控感。比如可以把大目标分解成一个个小任务，焦虑就会从盲目的担忧，回归到具体的行动上。”

距离开学还有一周，她建议同学们盘点清单，设定“小目标”，比如拿

出纸笔，将剩余的作业任务，像书面作业、实践作业、背诵作业等逐一列出，根据寒假剩余天数进行分解，将“一周内完成作业”这个大目标，拆解为“今天上午完成一页数学计算题，下午完成一篇英语阅读”这样的具体行动，每完成一项就打个钩，用可视化的成就感驱散焦虑。

她特别提醒，要设定学习节奏，拒绝疲劳战，建议每天安排2至3个固定的作业时段，比如9时至10时、14时至15时，每个时段不超过1小时，中间穿插休息或运动。“作为家长，关注孩子的作业进度时，不要做‘监工’，或一味指责。家长的陪伴，是为了给孩子提供更好的‘脚手架’。”齐越强调，如果家长发现孩子进度缓慢，可以和孩子一起坐下来分析原因，是大难了，还是拖延了。家长提供答疑、查找资料等帮助，成为孩子面对任务时的“队友”而非“对立面”。

告别“过节模式”

告别“过节模式”，还需要生理与心理的同步调适。一方面，模拟“开学作息”，调整生物钟；另一方面，减少电子依赖，丰富生活维度。学生可以尝试按照上学时的作息时间来安排起床和睡觉时间，睡前半小时放下手机，进行阅读或听轻音乐，让大脑从假期的兴奋状态中“降温”，家长也要关掉电视机，调暗灯光，配合营造安静的环境氛围。同时，逐步减少玩游戏、刷视频的时间，增加一些活动，如阅读、练字、整理学习用品，或者进行散步、打球等运动。

回味“美好”，收起“年味”。学生可以和家人聊聊假期里的开心事，组织一场温馨的家庭茶话会，给春节一个温暖的“闭幕式”。然后，把桌上的零食、玩具收起，换上新的书本和文具，用仪式感告诉自己：新学期即将开始。

多一些耐心倾听

展望新学期，要给自己制定“跳一跳才够得着”的目标。设定“小步子”目标，制定具体、可行、积极的小目标，让学生对新学期充满期待，比如“新学期我要坚持每天整理错题”“我要主动举手发言三次”“我要学会打篮球”等。

临近开学，家长可以带孩子去文具店挑选几件心仪的文具，包上新书皮，写上新寄语。

开学前一周，既是孩子情绪波动较大的时期，也是建立良好亲子关系的关键期。请家长多一些耐心，少一些催促；多一点倾听，少一点说教。“家长的情绪稳定是孩子最好的定心丸，也请家长主动与学校保持沟通，了解开学初的各项安排，和老师一起，为孩子织密‘协同育人’的支持网。”齐越说，要调整好状态，调整好心情，带着春节的喜悦和家人的关爱，从容迈进新学期。 本报记者 许沁

求证辟谣

每逢佳节“胖三斤”？未必减肥要用“速效法”？别急

春节假期结束，你称体重了吗？不少网友自嘲每逢佳节“胖三斤”。记者调查发现，各种“速效瘦身法”“瘦速食谱”等近期在社交平台广泛传播。很多帖子称，“只要三五天，就能迅速减重数千克。”这些减肥方法或食谱是真的吗？能照搬使用吗？

“胖三斤”可能是假象

其实，对大多数人来说，不用大担心节后增长的体重。因为这很可能只是短期的体重波动，调整饮食和生活方式后，很快就能恢复正常。

中国营养学会会员、注册营养师薛庆鑫介绍，脂肪不是一朝一夕堆积出来的，而是经历了一个缓慢的过程，短期“暴食”产生的热量，不会在几天内大量转化成脂肪。

在假日饮食中，有不少口感偏咸、盐含量偏高的餐食，如烧烤、腌腊制品、火锅蘸料、炒货等。大量食用这些食品后，过多的钠滞留在体液中，人体为了维持体液浓度平衡，只能留住更多的水分。如此一来，有的人出现了脸肿、手胀等水肿现象。如果称体重，则表现为体重增加。在医学里，这种现象也叫“水肿滞留”。

对于“水肿滞留”，调整饮食后，会有一定改善。最简单的方法是清淡饮食并增加摄入富含钾的食物。这是因为钾能帮助肾脏排出多余的钠和水分，减轻人体水肿，让体重回到正常水平。生活中，富含钾的食物很多，如土豆、红薯、菠菜、苋菜、香蕉、牛油果、毛豆、菌菇等。

需要注意的是，多摄入含钾食物并非让人“不长胖”，其功效是帮助身体排出多余水分。所以，不能指望用这种方式减肥。对长期有体重管理需求的人来说，需要摒弃的是暴饮暴食和嗜好摄入偏咸食物的习惯。

“速效减肥法”大多不靠谱

社交平台流传的“速效减肥法”在减肥方式、食谱上有差别，但记者梳理

发现，它们大致可分成生酮饮食、营养粉代餐等几类。

对于这些减肥方式，包括国家卫健委、上海市疾控中心在内的权威机构都发布过提醒，建议公众不要盲目选用，因为存在一定健康风险。

其中，生酮饮食的核心是“高脂肪低碳水”，食谱里最常见的是牛肉、鸡肉、鸡蛋、海鲜等，配以一定量蔬菜，几乎没有主食、水果。在医生看来，这种饮食方式容易导致膳食纤维不足、营养不均衡、血脂异常、便秘、乏力等问题。

用营养粉替代正常食物的减肥方法也不健康。这是因为营养粉所含的营养素并不全面，若长期单一食用营养粉，不搭配正餐，容易出现营养不良、膳食纤维不足等问题。

快速掉秤反而伤身

网传“速效减肥法”的另一个问题是，大多鼓吹短期内快速减重。殊不知，减重有节奏，快速掉秤反而伤身。

减肥太快容易引发贫血、乏力、脱发、肌肉流失、月经紊乱等健康风险，更会导致人体自身的新陈代谢率下降。新陈代谢慢意味着每天人体自身消耗的能量较少，更难减重、更易反弹。

至于科学的减重方式，国家卫健委发布的《成人肥胖食养指南（2024年版）》已给出建议。总体来看，最重要的一点是控制总能量摄入：超重/肥胖人群每日应减少30%至50%的能量摄入，每天摄入量控制在1200至1400千卡。

但国家卫健委特别提醒，减少能量摄入，不是减少所有食物的摄入，而是有减有增：一方面，减少高能量食物的摄入，如油炸食物、糕点、含糖饮料等，以及精制米面、脂肪含量较高的畜肉等。另一方面，增加全谷物和蔬菜的摄入，同时适当增加脂肪含量低的鱼虾类、去皮禽肉、低脂或无脂牛奶等优质蛋白质的摄入。此外，吃的时候要细嚼慢咽，按照“蔬菜—动物性食物—主食”的顺序进餐，以便控制进食量。 本报记者 任翀

多退少补 年度个税汇算清缴开启预约

一年一度的个税“多退少补”又要开始了。

根据国家税务总局发布的通告，2月25日起，2025年度个人所得税综合所得汇算清缴正式开放预约。需要提醒广大市民的是，汇算办理时间长达四个月，即使没抢到首日预约，也不必焦虑，完全可以等待错峰办理。

根据此前国家税务总局发布的《关于2025年度个人所得税综合所得汇算清缴预约办理时间的通告》，2025年度个税汇算的办理时间为2026年3月1日至6月30日。如需在3月1日至3月20日之间办理汇算，纳税人可在2月25日后通过个税App预约办理。3月21日至6月30日，纳税人无需预约，可以随时办理汇算。

自2019年个人所得税法施行，个人所得税汇算已来到第八个年头。新

税法要求年度终了后，纳税人汇总工资薪金、劳务报酬、稿酬、特许权使用费等四项综合所得合并计税，向税务机关办理汇算并结清应退或应补税款。

与往年相似，纳税人在进行2025年度个税汇算时可享受一定的税前扣除，可以在汇算期间填报或补充扣除：

- (一) 减除费用六万元；
- (二) 符合条件的基本养老保险、基本医疗保险、失业保险等社会保险费和住房公积金等专项扣除；
- (三) 符合条件的3岁以下婴幼儿照护、子女教育、继续教育、大病医疗、住房贷款利息或者住房租金、赡养老人等专项附加扣除；
- (四) 符合条件的企业年金和职业年金、商业健康保险、个人养老金等其他扣除；
- (五) 符合条件的公益慈善事业捐赠。

根据《个人所得税综合所得汇算清缴管理办法》，同时取得综合所得和经营所得的纳税人，可在综合所得或者经营所得中申报减除费用六万元、专项扣除、专项附加扣除以及依法确定的其他扣除，但不得重复申报扣除。

例如，纳税人与其配偶共同填报3岁以下婴幼儿照护、子女教育、大病医疗、住房贷款利息及住房租金等专项附加扣除的，以及与兄弟姐妹共同填报赡养老人专项附加扣除的，需要注意与其他填报人沟通填报扣除金额，避免填报专项附加扣除额度或比例超过规定。具体填报规定可在个税App查询。

纳税人填报不符合规定的，一经发现，税务机关将通过手机个税App、自然人电子税务局网站或者扣缴义务人等渠道进行提示提醒。对于拒不更正或者不说明情况的纳税人，税务机关将暂停其享受专项附加扣除。纳税人按规定更正相关信息或者说明情况后，可继续享受专项附加扣除。 本报记者 吴丹璐

星不必将海量数据传到地面站，而是“天数天算”，具备了在轨实时“感知—判定—决策—行动”能力。

东方慧眼高分01星还完成了我国首个天基计算受限于单机性能的瓶颈。今年下半年，这款原型机将发射升空，为实施“天算计划”开展关键技术验证。

如今，中科天算已研制出多卡全尺寸GPU架构的天基超算节点原型机。它采用国产高性能GPU，通过可扩展的卡群计算架构，突破了天基计算受限于单机性能的瓶颈。今年下半年，这款原型机将发射升空，为实施“天算计划”开展关键技术验证。

上海对新技术有敏感度 根据“天算计划”的时间表，中科天算将

太空超算实验节点下半年发射

在2030年打造一个万卡级太空超算中心。它由10颗以上卫星组成，部署于晨昏太阳同步轨道。

这个天基超算平台有能源舱、算力舱、通信舱三大核心模块：由1平方公里太阳能电池组成的能源舱，总装机功率超100兆瓦；由高集成度算力板阵列组成的算力舱，包含超1万张国产高性能计算卡，总算力设计目标为10 EOPS（每秒百亿亿次运算），具备可持续升级、在轨故障冗余替换功能；由超100台高功率激光通信器组成的通信舱，总通信能力达10 Tbps（太比特每秒），具备星地双向通信、星间转发与分布式数据广播功能。

在实施“天算计划”过程中，中科天算将与多家上海科研机构和企业合作。刘垚珩告诉记者：“上海的创业环境非常好，太空产业链齐全，在卫星互联网、多光谱传感器、光通信、芯片等领域有很强实力，与中科天算聚焦的领域形成了互补。”

去年11月，中科天算完成数千万元天使轮融资，由上海未来产业基金、格物致知私募基金联合领投。目前，公司正在进行天使+轮融资，也有上海投资机构参与。“一些投资人觉得我们的项目处于早期阶段，商业化很遥远，但上海未来产业基金敢于投早投小，体现了对新技术的敏感度。”刘垚珩说。

这种敏感度，也体现在上海高校和政府部门的布局上。去年12月，上海交通大学与国星宇航签约，启动建设国内首个太空计算联合实验室。它围绕天基算力网需求，聚焦太空计算芯片、机器人卫星、在轨器材制造等前沿领域，推动形成具有全球影响力的太空计算产业集群。在市科委指导下，东方天算已入驻上海交大工研院，这家企业是太空计算联合实验室的产业化平台，旨在推动产学研合作和科技成果转化，加速天基算力网的产业化进程。

服务工作的新形势新要求，“拿着‘旧地图’找不到‘新大陆’”。为此，要全面提升招商服务、产业培育工作的“必备技能”，磨炼识别产业的真实发展阶段与核心矛盾、构建“政府—市场—社会”协同治理机制等能力，切实当好培育产业生态的“一流园丁”。

当前，轨道交通22号线（崇明线）和沪渝蓉高铁崇明段都在稳步建设中，崇明东滩区域和城桥区域两个重点区域的相关配套设施建设也在紧锣密鼓推进。

在崇明区重点开发区域建设推进工作领导小组会议上，崇明区领导表示，“‘两条线’通车后，崇明是成为吸引人才、汇聚产业的活力之地，还是仅仅变成一个方便通勤的过路驿站，关键就看站城周边功能做得好不好，产业培育得强不强、环境质量高不高、生活服务配套不到位。”

沪渝蓉高铁崇明站位于城桥镇南村附近。当前，崇明区正以前瞻视野深化高铁小镇产业与功能研究，初步确立了以“碳中和”赋能农业、能源、医养、文旅及未来产业的总体发展思路。

目前，东滩区域整体产业规划研究报告已完成，为高效承接轨交22号线有望带来的人口导入红利，崇明区将持续在东滩区域优化住房、教育、医疗等优质资源布局，不断增强区域人口集聚力。

“定了的事要马上办，不要等、不要拖，‘今天再晚也是早，明天再早也是晚’，节奏快了，效率高了，局面才能打开。”崇明区领导表示。

争当敢打敢拼敢争先的“小老虎”

（上接第1版）陈吉宁指出，要保持定力、持续用力，着力提升主导产业能级，加快形成新的竞争优势。进一步深化对主导产业优势、体系和内涵的认识，在探索中明晰方向，在调整中不断聚焦，更好发挥优势、拉长短板、增强核心竞争力。要在深耕细分赛道、打造产业生态上下功夫，抓住牵引力强的龙头企业、隐形冠军企业，关注能够带动形成产业生态的高成长企业，完善公共服务平台，强化科技金融支撑，做好全生命周期管理服务，放大政策、服务、基金等叠加效应。深化研究人工智能云发展机遇和模式，积极稳妥推进开发区管理制度改革，更好发挥“统”的功能，推动镇级园区明晰功能定位，统一服务标准，提升服务能级，共享招商资源，协同产业发展，形成整体效应。更好发挥大学城人才供给和科技创新作用，推动区域发展战略与大学城人才培养紧密互动，切实提升人才供给与产业发展、地方需要的匹配度。深刻把握G60科创走廊发展的底层逻辑和内在机理，把企业需求、创新需求同产业发展更加紧密结合起来，在谋划布局、服务大局中更好发挥优势、做强优势。要做好文商旅体展大文章，把丰富悠久的文旅资源、自然景观、文化地标等更好串珠成链，打响全域旅游品牌。要不断优化营商环境，加大招商引资和服务企业力度，实现更高质量、更可持续发展。

陈吉宁指出，要统筹兼顾、弹好钢琴，推动经济社会各项工作实现整体跃升。全力抓好民生改善，以更强的使命感、责任感解决老百姓急难愁盼问题，在大型居住社区加快完善商业配套布局，导入公共服务优质资源。扎实推进乡村振兴，把农字号品牌擦得更亮，率先走出新型农村集体经济发展新路子，更好促进农民增收。坚持党建引领，深化社会治理，用好“多格合一”机制，推动网格治理与物业治理深度融合，切实提升综合交通管理水平。

市领导华源参加调研。

“清源断流”严密立体防线

（上接第1版）要始终保持严打高压态势，持续推进“清源断流”行动，严密毒品查缉立体防线，加强跨区域跨境协作，依法严厉惩治涉毒违法犯罪。要坚持关口前移、预防为主，健全管控机制，深化综合治理，规范重点物品监管，确保管得住、控得牢。要优化禁毒宣传，高度重视青少年毒品预防教育，创新载体方式，拓宽普及范围，增强传播实效，营造全社会共同抵制毒品的浓厚氛围。要加强组织保障，进一步配强队伍力量，强化科技赋能，提升综合能力水平，全力以赴做好禁毒各项工作，为护航“十五五”良好开局作出应有贡献。

副市长、市公安局局长张亚宏主持会议。

（上接第1版）依托中国科学院计算所的技术积累，中科天算在容错计算和热控系统方面开发的技术方案，比国际上已公布的方案更先进。公司在器件、系统架构、操作系统和算法等不同层面建立了跨层协同容错机制，当辐射干扰导致部分计算、存储单元出错时，仍能保障整个计算系统的正确运行。在热控技术方面，针对热流密度极高的高功率GPU等计算单元，科研团队设计了封闭式流体回路散热结构，它能将热量从计算核心快速转移到外部辐射射板，破解了太空导热难题。

这些技术方案能否通过太空实战的考验？2024年2月，“东方慧眼”智能遥感星座首颗星——东方慧眼高分01星成功发射，中国科学院计算所韩银和团队为这颗卫星研制了“极光1000-慧眼”星载智能计算机，它采用国产芯片，建有系统级容错体系，可提供100 TOPS（每秒万亿次运算）算力。凭借这个大算力、高可靠的天基计算平台，东方慧眼高分01

（上接第1版）昨天上午，徐汇区领导前往吉利汽车控股（上海）有限公司的临时办公地点走访。企业相关负责人介绍，公司有来自20多个国家和地区的400余位设计人才，基于多元文化背景和先进设计理念，为吉利的新车造型设计提供源源不断的创新力。

倾听需求服务企业

马年伊始，上海各区把强调问题导向、强调企业感受作为优化营商环境的突出取向，倾听企业心声，现场回应诉求。

除了吉利汽车，徐汇区领导昨天还分别调研了上海智能智能与机器人研究院、捷普科技（上海）有限公司、央视上海总站、阶跃星辰等。在阶跃星辰，徐汇区领导现场体验千里智驾大模型，详细了解企业2025年营收情况及主要业务板块、新一年营收目标及后续发展规划，并协调解决企业提出的税务等方面的问题。

宝山区领导奔赴3家智能制造、人工智能企业调研。在上海申克机械有限公司，区领导详细了解新能源汽车电机转子专用自动平衡机及汽车加注与测试系统产线情况，询问企业研发、出海及用工情况。

“宝山区尽管没有整车生产企业，但汽车零部件企业比较集中。希望像你们这样的链主，能吸引一批链上企业集聚，推动区域形成完整的产业生态。”宝山区领导表示。企业负

责人则介绍，今年将加大在沪投资，扩大生产规模，“位置还是选在这个离市区最近的工业园区”。

在极本复（上海）信息科技有限公司，宝山区领导观摩了人机交互训练和人体穿戴设备数据采集。当前，企业已建设1000平方米机器人综合训练场，场内入驻智元、宇树、开普勒、节卡等机器人与智能装备企业的整机与核心设备，构建了多品牌、多构型、多场景协同运行的联合训练环境。

当天，奉贤区领导调研了区内重点生物医药企业。在上海莱士血液制品股份有限公司，企业负责人表示，他们计划于今年上半年成立上海莱士生物制药有限公司，争取2029年独立上市，希望区委、区政府相关职能部门能给予专班服务支持。

针对企业诉求，奉贤区领导结合相关政策逐一回应。“党委、政府非常希望能看到你们分阶段的目标分解，每一步需要什么支持，无论是监管层面、资质审批还是海外并购，我们全力去办，做不到的也一定坦诚沟通，尽力协同。”

“新春第一会”提气聚力

拉开局、拼进度、抓落实。昨天，上海各区结合实际，聚焦不同领域的重点工作召开“新春第一会”。

