央视曝光校园举报乱象

原班主任休产假，有家长举报称“能否保证新老师不怀孕”

11月15日，央视新闻频道《朝闻天下》关注校园举报乱象，提出家校共育，核心是育人，是双向协同，不是单向摊派。厘清家校权责边界，一方面要杜绝把学校的责任转嫁给家长；另一方面，也要守护好学校和一线教师正常履职的空间。

近年来，部分不实、非理性举报，让不少学校和一线教师陷入困扰。今年10月份，媒体披露了一则校园举报事件：原班主任休产假，学校安排新教师接任，有家长因此提出质疑，在举报中提出，“老师一定要生孩子吗？能不能保证新老师不怀孕？”事件一经曝光，引发广泛讨论。

近年来，类似的非理性投诉并不少见。有的家长因学校安排学生参与值日打扫卫生发起投诉；有的家长在学生意外受伤后，不问学校是否存在过错、受伤是否与学校管理有关，就追责学校；还有的学生和家长，因不满老师的正常管教而投诉。

采访中，绝大部分家长认同应当尊重教师的教育惩戒权，但实际教学中，教师表示，这个“度”的拿捏是个难点。

非理性投诉背后的原因是什么？怎样既保障家长的监督权，又保障学校依法履职、维护教师合法权益？

首都师范大学一项覆盖22个省区市、164.4万个样本的问卷调查显示：教师和家长在协同育人上，立场、关注点存在差异。

专家表示，除了育人期待错位，部分家长对教育规律、教师法定权利、学校管理权限理解不足也是原因之一，还有部分地区家校信任基础薄弱，一旦出现分歧，容易产生对立心态。此外，线上投诉渠道便捷、成本低，缺少投诉分级甄别机制也是不实举报频出的原因。

前不久，教育部教师工作司在新闻发布会上明确提出：将规范涉师争议投诉处理程序，畅通教师法律咨询和援助渠道，对涉师不实举报及时为教师澄清正名；对捏造事实、恶意诽谤教师的行为联合相关部门依法严肃处理、追究责任。

综合 央视新闻、红星新闻、都市快报

尿酸友好型饮料——咖啡

很多尿酸高、痛风人群都知道啤酒、果汁会升高尿酸，那有没有什么饮料对尿酸“很友好”，甚至还能降低痛风风险？

有，还真被研究人员找到了！

最近一项最新研究系统分析了不同饮品与痛风风险之间的关系，最终发现了一种“尿酸友好型饮料”——咖啡！

多种饮品对比

咖啡堪称“尿酸友好型饮料”

2026年10月，一项大型研究纳入了26万余名参与者，覆盖亚洲、北美、南美、欧洲和大洋洲，系统对比了咖啡、酒精、含糖饮料、茶4类饮品与高尿酸、痛风之间的关系。结果发现：咖啡，是4类饮品中唯一显示出“痛风保护性”关联的饮品。

具体来看：

咖啡：与痛风风险降低相关。与不喝咖啡的人群相比，喝咖啡人群的痛风风险降低约46%。

茶：在整体上，茶与痛风、高尿酸血症风险均没有显示出显著关联。

酒精：与痛风、高尿酸血症风险升高相关。有饮酒习惯的人痛风风险约升高81%，高尿酸血症风险约升高52%。

含糖饮料：同样与风险升高相关。与摄入量很低或几乎不摄入的人相比，摄入含糖饮料较多与痛风风险升高约37%相关，与高尿酸血症风险升高约48%相关。

不过需要明确的是：虽然咖啡在痛风风险上显示出保护信号，但并不代表靠喝饮料就能预防痛风。预防痛风，归根结底还是要依靠健康的生活方式与均衡的饮食。

咖啡为何能降低痛风风险？

医生：4条路径共同作用

同济大学附属上海市第四人民医院肾脏内科主任医师王锐艳介绍，咖啡降尿酸的效果并非只靠咖啡因，而是多条路径共同作用：

路径一：抑制尿酸生成

咖啡中的咖啡因属于甲基黄嘌呤类物质，可以竞争性抑制黄嘌呤氧化酶，通过干扰黄嘌呤氧化生成尿酸盐的过程减少尿酸的生成。绿原酸、多酚类物质可轻度抑制尿酸生成。

路径二：能扩张肾血管

咖啡可以扩张肾血管、增加肾血流量，提高尿酸清除率。简单说，就是让尿酸“出口”更通畅。

路径三：改善胰岛素抵抗

王锐艳介绍，胰岛素抵抗是导致尿酸排泄减少的重要原因。

一项研究指出，咖啡中的多酚成分，如绿原酸，可以改善胰岛素敏感性从而间接影响尿酸代谢。

路径四：减少炎症反应

痛风发作的本质，是尿酸盐结晶触发的急性炎症反应。咖啡中的多酚类物质有助于减少炎症反应，对痛风那种慢性炎症状态有益，让发作的“火”小一点。

红榜饮品

放心饮用，对尿酸友好

1. 白开水

《成人高尿酸血症与痛风食养指南（2024年版）》中提到，定时、规律性饮水可促进尿酸排泄。高尿酸血症与痛风人群，在心、肾功能正常情况下应当足量饮水，每天建议2000~3000毫升，尽量维持每天尿量大于2000毫升，优先选用白水。

2. 柠檬水

一项研究发现：每天喝鲜榨柠檬水，能显著帮助降低尿酸水平，尤其对痛风和高尿酸人群效果更明显。建议用40℃以下的温水冲泡，以保护柠檬中的维生素C，尽量别放糖。

3. 牛奶

营养师张瀚文刊文指出，牛奶属于低嘌呤的食物，且牛奶中含有酪蛋白和乳清蛋白，可以促进尿酸的排泄。此外，奶制品可促进肾脏排泄尿酸前体黄嘌呤，可能具有降低尿酸的作用。

4. 咖啡

虽然上述研究中，咖啡摄入量与痛风风险之间呈负相关，且在分析范围内没有发现明显的“收益封顶”拐点。但需要说明的是，这是观察性研究中的趋势，不能照搬到生活中。

注册营养师顾中一介绍，一般成年人每天的咖啡因安全剂量是400毫克，但从减少焦虑、抑郁、压力同时享受咖啡的“激活”效果方面来说，每天300毫克以内或者200毫克更佳（约1–1.5杯冰美式）。

综合 新华社、人民日报健康客户端

点进这类链接 请立即断网

今年11月以来，虚假“车辆召回”类诈骗案件多发，诈骗分子冒充各大品牌车企客服，以“车辆配件存在安全隐患”为由，向车主发送虚假召回短信，诱导车主点击信息里的网址或扫二维码，通过“领取”修车补偿进而实施诈骗。北京警方日前通报，截至目前，被冒充的车企品牌已有20余家。

点开“召回短信”，27万没了

车主张女士收到短信称，汽车气囊存在安全问题需召回，如不办理将面临人身安全风险，且车辆质保将失效。

张女士看里面的姓名、车牌号和网址均正确，便点击进入仿冒的车企官网，点击召回按钮，页面中的客服给出三种解决方案。由于线下方案均在外地，她选择了“线上理赔”。

对方发送链接，称因为受反诈平台监督，由银联执行，假的银联客服引导张女士下载会议软件并开启屏幕共享，以身份核验为由，让其提供了支付宝和银行账户信息，又以没有企业收款功能、转账失败为由，指导其开通银行卡“企业收款”功能，又向一陌生账户转账，并提供验证码。

张女士操作完成后，发现卡内资金被转走27万余元。对方不退回，张女士才意识到被骗。

环环相扣，几步套牢车主

据北京警方介绍，综合案件分析，该诈骗套路主要有以下步骤——

诈骗分子主要通过发送手机短信和iMessage消息两种途径向车主发送虚假召回信息；

利用车辆安全隐患、质保失效制造紧迫感，诱导车主点击钓鱼链接，提交身份证、银行卡、短信验证码，以此盗取资金。

警方提示

正规车企的车辆召回，不会通过私人手机号、“iMessage”、境外号码发送通知，也不会通过陌生网址、线上会议办理理赔。一旦收到类似通知，务必通过车企官方客服、官方App、授权4S店等正规途径核实真伪。

官方车辆召回只为车主提供免费检修服务，不存在修车补贴、理赔退款等项目。凡是借召回名义，要求“刷流水”、向陌生账户转账的，全部属于诈骗。遇到要求下载会议软件，索要银行卡、验证码，打探银行卡限额等情况，一定要提高警惕。

若不慎点击可疑链接、开启过屏幕共享，请第一时间断网，及时联系银行冻结银行卡，守护账户安全。一旦发现被骗，请立刻拨打110报警求助。

民警介绍，如果收到“车辆召回”信息，可通过三种渠道核实：

联系熟悉的4S店工作人员进行核实；

拨打车企官方电话进行核实；

在国家市场监督管理总局召回中心官网，录入车辆信息，查询是否有召回情况。

据 央视新闻

