

今天早知道

四部门对课后服务提出五个“严禁”

新华社北京12月27日电（记者徐壮）记者27日从教育部获悉，教育部办公厅、国家发展改革委办公厅、财政部办公厅、国家市场监督管理总局办公厅日前联合印发通知，进一步规范义务教育课后服务有关工作。通知提出五个“严禁”：严禁随意扩大范围、严禁强制学生参加、严禁增加学生课业负担、严禁以课后服务名义乱收费、严禁不符合条件的机构和人员进校提供课后服务。

通知明确，学校课后服务应安排在上课日及完成国家规定课程和学校教学计划之后。学校为学生提供的早到校看管和自习、午餐午休看管、晚自习等服务不得纳入课后服务范围。

通知要求，学校开展课后服务要充分征求家长意见、征询学生需求，主动向家长告知服务方式、服务内容、安全保障措施等，由学生和家長自愿报名、自主选课。

通知提出，要因地制宜，开设丰富多彩的德育、体育、美育、劳动、阅读、科学、兴趣小组和社团活动等，适当增加学生参加体育锻炼的时间，为有需要的学生提供辅导答疑和学习拓展指导，促进学生全面发展。不得利用课后服务时间组织学生刷题备考、讲授新课或集体补课。

通知要求，不得以课后服务名义擅自增加收费项目、扩大收费范围，不得违背学生家长意愿强制

收费或捆绑收费，不得通过家长委员会、第三方机构等收取课后服务费。地方和学校要按本地区规定对家庭经济困难学生减免课后服务相关费用。学校要严格执行收费公示制度。

通知提出，要建立第三方机构进校园遴选审核机制，形成机构名单、服务项目及引进费用标准，加强日常监管并建立动态调整机制。要建立校外引进人员资格审查机制。

根据通知，各地要对区域内课后服务实施情况进行全面排查，调整完善相关政策措施，并于2024年春季学期起正式实施。

城市表情



戏曲进校园

26日下午，翠竹小学开展戏曲进校园活动。邀请桂林市中山中学教育志愿者与学生们一起学习戏曲，让学生体验京剧唱、念、做、打等表演基本功。记者滕嘉 摄

实用新闻

喝养生茶可按季节体质选择

近日，一种新型饮品——中药奶茶在网络上引起关注，如养生枸杞牛乳茶，以及用羊奶、大红袍、枸杞和红枣制作的“羊杞之下”等。此外，打着养生旗号的茶饮店、售卖茶包的养生茶网店也层出不穷，深受年轻人追捧。这些养生茶能随便喝吗？

养生茶的中药成分包括常见草本植物、花朵、根茎类等，如果喝对了，能起到调理气血、增强体质的功效。与传统茶饮相比，养生茶更注重对身体的调理，而非简单的茶味体验，所以适合自己最为重要。不同节气对身体有不同影响，喝养生茶可先考虑季节因素，比如夏季选择包含薄荷、淡竹叶等成分的清热解暑茶，冬季选择包含当归、熟地等成分的温补暖身茶。

大家可根据体质进行选择，每个人的体质不同，建议在医生的指导下，选择适合自己的养生茶。比如阴虚体质，可以用麦冬、银耳等滋阴润燥；肝郁体质，可以用玫瑰花、菊花等疏肝解郁。如果不考虑体质，盲目按口味选择，可能起到相反的效果，比如湿热体质的人群，饮用红

豆薏米芡实茶、红豆茯苓薏米茶等，能通过薏米、红豆、茯苓等化湿利水。但这些“祛湿茶”仅对湿热体质有效，而对大多数有口干、口苦、口黏、口臭症状且湿热已伤及阴分的人群，却是“雪上加霜”，只会加重症状。

除了咨询医生，大家也可以通过舌象进行辅助判断：若苔薄润，说明体内精、津、液均充足，理论上不需要特别的茶饮；苔黄、厚腻少津，或是干燥起刺，甚至舌体干燥萎缩，提示体内精、津、液虚极，尽量不要喝经过高温烘烤的各类茶，特别是红豆、薏米、茯苓、陈皮之类，花茶药性偏温燥也属于禁忌，可以选择一些益胃生津之品，如石斛、西洋参、桑叶、淡竹叶等，起到清解湿热的作

用。以下几类特殊人群饮用养生茶时应格外慎重。一是孕期和哺乳期的妇女，不适合饮用活血化瘀类的养生茶，以免影响胎儿健康；二是儿童，应尽量少喝，以免影响正常发育；三是可能对一些中药成分存在过敏反应的人群，也应避免饮用。

据生命时报

快讯

我市5个县(市)入选学前教育实验区

本报讯（记者唐霁云）记者从市教育局获悉，日前，教育部办公厅、自治区教育厅相继公布3项学前教育实验区名单，我市共有5个县（市）入选。

其中，阳朔县入选国家级完善普惠性学前教育保障机制实验区、自治区级幼儿园保育教育质量提升实验区；荔浦市、全州县、平乐县、灵川县分别入选自治区第二批学前教育集团化办园改革实验区。

市教育局相关负责人表示，近年来，我市学前教育发展取得积极成效，今后教育部门将继续加强组织领导，确保实验区顺利开展，引导实验区先行先试，培植经验。

强化基层监督力量 护航乡村振兴

本报讯（通讯员何志德）为进一步提升基层监督整体质效，切实筑牢拒腐防变思想防线，近日，平乐县桥亭乡纪委组织各村纪检委员、清廉乡村建设监督员等基层监督人员，走进显堆村廉政文化教育基地参观学习。

通过“以史为镜”、以“身边事”教育“身边人”，让大家从历史和案例中汲取廉洁养分、坚定反腐思想，认清基层腐败治理形势，从而进一步教育并引导基层监督人员知敬畏、守底线、重品行。

近两年来，该乡纪委以强化基层监督力量为抓手，针对各村纪检委员、清廉乡村建设监督员开展监督业务能力培训24次、开展警示教育12次，以风清气正的基层政治生态护航乡村振兴。