

今日上海  
晴 4-16℃  
北风 1级

2024年1月12日  
星期五  
癸卯年十二月初二  
今日8版

新闻热线:61173737  
网址:www.whya.com.cn  
共青团上海市委主办

# 青年报

服务大都会最活跃人群  
YOUTH DAILY

中共中央 国务院关于  
全面推进美丽中国建设的意见  
新时代新征程开启全面  
推进美丽中国建设新篇章

——据新华社电——

国内首份儿童青少年体力活动水平评价标准在沪发布

## 课余视屏时间每天不超过2小时

中高强度体力活动  
每天不少于70分钟

平均每天累计中高强度体力活动时间宜不少于70分钟,其中每天至少进行1次持续10分钟或以上的中高强度体力活动

增肌抗阻运动  
每周不少于3次

日常体力活动以有氧运动为基础;增强肌肉力量和促进骨骼健康的抗阻运动,每周宜进行不少于3次

课余视屏时间  
每天不超过2小时

除教育部门安排的线下课堂教学和线上视频教学时间外,儿童青少年平均每天其他用途的视屏时间不宜超过2小时

03



### 苏州河畔 桥下空间开放

自今年1月1日起,上海市江苏北路桥下空间——“苏河超级管”项目正式对外开放。该项目位于江苏北路跨苏州河桥桥下,经过更新改造,变身为功能多样、特色鲜明的滨水公共空间。图为1月11日,行人经过江苏北路桥下空间。  
新华社 图

“重金”奖赏甲骨文考辨 复旦学者再拔头筹  
为了让我们“知来处”,值了!

春运首日火车票今日起售  
这些提醒购票时一定要看

05

06