

深圳如何让上万中小小学生摘掉“小眼镜”

新华社记者 王攀 王浩明 白瑜

深圳实施“每天一节体育课”政策后，不少地方也陆续跟进，比如最近北京市印发《关于进一步加强新时代中小学体育工作的若干措施》，要求小学和初中每天一节体育课，云南、安徽、天津等省市此前也出台了类似政策。未来，“每天一节体育课”能否在全国推广，成为小学生和中生生的“标配”呢？

深圳市教育局日前发布的数据显示，自2024年1月1日起该市义务教育阶段“每天一节体育课”政策实施以来，深圳市中小小学生国家学生体质健康测试优良率提高超过6%，近视率下降超1%。

“一升一降”背后，是数以万计的青少年体质进入优良行列，摘下小眼镜。“每天一节体育课”受到了学生和家长的欢迎，而面对师资、场地等难题，深圳如何做到把体育课开足、上好？这项政策能在全中国推广吗？

“一升一降”背后 上万孩子摘掉“小眼镜”

深圳市教育局针对全市196万余名中小小学生的国家学生体质健康测试数据显示，2024学年，该市中小小学生体质健康优良率达66.46%，相比2023学年提升6.21%。此外，2024年深圳市儿童青少年总体近视率为55.5%，较2023年下降1.2%。

“看了数据，我对‘每天一节体育课’的实施更有底气了，一年实践证明，我们做对了。”深圳市教育局局长郑秀玉说。

在深圳将近200万中小小学生的基数下，6%的体质健康测试率的提高，意味着近12万中小小学生体质进入“优良”行列；1.2%的近视率下降，意味着超过2万中小小学生可以摘下“小眼镜”。

“每天一节体育课”的做法，受到了深圳学生和家长的普遍欢迎。“我最喜欢的课就

是体育课！”这是孩子们的心声。而家长们认为，孩子们得到提升的不仅仅是身体素质，还收获了快乐和自信心。

“现在学校体育课每天都有，每周还增加了一门咏春特色课，感觉孩子体质明显好了，而且开心了很多。”南山区一所中学初一学生家长陈泽恒说。

师资、场地、课程质量 三大难题如何破解？

在这么短的时间内推进“每天一节体育课”，必然会面临诸多难题，师资和场地问题首当其冲，而如果体育课的质量不能保证，政策的效果无疑将大打折扣。

——体育老师不够怎么办？

“每天一节体育课”增加大量课时，体育教师缺口大，深圳启动紧急招聘，在一年内中小小学新增约2000名体育教师，增幅达25%。

“开始肯定会有一些非体育老师参与体育课的教学，在这个过渡时期，学校、教师、家长和学生都很包容。”深圳市教育局体卫艺处副处长魏新华说。

深圳龙岗仙田外国语学校书记吴红剑介绍，在刚刚实施“每天一节体育课”的过渡期间，学校曾经尝试让有兴趣、有能力的英语老师带体育课，效果出人意料。

“懂体育的英语老师用双语教学上体育课，孩子和家长都挺愿意。”吴红剑说。

——体育场地不足怎么办？

深圳小学有着超过100年的历史，学校位于老城区，场地空间受限，实施“每天一节体育课”面临不小的挑战。学校范围内的空间已经“吃干榨净”，但还是不够，怎么办？

向外看！深圳小学挨着人民公园，人民公园里的场地足够学生活动，但公园和学校之间有一堵围墙，让学生从校门口出去绕到公园门进去，既浪费时间又存在安全问题。

深圳小学校长王海林介绍，在教育部门、学校和公园管理部门沟通下，人民公园的围墙给学校开了一扇门，“一下子就解决了场地问题”。

“每天一节体育课”实施后，深圳市教育局、深圳市文化广电旅游体育局等部门还积极和深圳市各区一起，在有条件的学校和社会场馆实施“场馆双向开放”。上学时，社会场馆向学校开放；放学后，学校场馆向社会开放。既解决了学校体育场地不足的问题，也增加了市民在下班后和节假日运动场地的供给。

——体育课质量如何保证？

在采访中，记者发现，深圳不少学校在体育课程的编排上都下了功夫，让“每天一节体育课”不是简单重复。

作为一所九年一贯制学校，深圳龙岗仙田外国语学校的目标是通过“每天一节体育课”，让每一个学生在初三毕业时掌握一到两个体育特长。

“小学一、二年级年龄小不适合搞专项，我们从小学三年级开始，开发了一些专项课程，包括游泳、田径等。每个专项都设置了评级标准，根据学生的运动水平进行评级，孩子们学一个项目，一路‘打怪升级’，毕业时可能就是一把运动好手。”该校书记吴红剑说。

“每天一节体育课” 能否全国推广？

未来，“每天一节体育课”能否在全国推广，成为小学生和初中生的“标配”呢？

“完全可以，深圳的经验是不管怎样先动起来。”郑秀玉说。

郑秀玉表示，在当时出台政策的时候，想到一定会面临很大的困难和挑战，“深圳的使命就是先行示范，如果这项改革是正确的，那我们就要做，在做的过程中解决问题，而不是碰到困难和问题就退缩”。

对于师资问题，受访专家学者认为，体育教师师资的供应是充足的，体育专业的毕业生和退役运动员的数量庞大，最重要的是继续深入推进“体教融合”改革。

郑秀玉表示，在推进“每天一节体育课”的过程中，虽然场地和师资很重要，但更重要的是让学生在阳光下的操场上动起来。“哪怕没有专业体育老师教，但让孩子们能够晒太阳，见见阳光，蹦蹦跳跳，就能让更多的孩子健康和快乐起来。”她说。

◆健康科普

乍暖还寒“雨水”来 调脾疏肝御寒湿



“雨水”节气这标志着气温回升、冰雪消融、降水增多。中医专家提醒，这一时期天气乍暖还寒，气候特点以“寒湿”为主，对人体健康尤其是消化功能影响明显，人们宜通过饮食调脾、起居护阳、运动疏肝抵御寒湿邪气，预防季节性疾病。

中国中医科学院西苑医院综合内科副主任医师张艳虹介绍，中医认为，寒湿之邪易困脾脏，导致人体脾胃运化功能减弱，出现食欲不振、腹胀、腹泻等症状；且春主肝气，肝气过旺易克脾土，进一步加重消化系统负担。因此，雨水时节多见“风寒湿邪外袭”导致的感冒、咳嗽、鼻炎等外感病；“寒湿滞留关节”易致关节疾病复发；肝气若疏泄失常易发郁结，可表现为情绪波动、抑郁、烦躁甚至失眠。

“雨水”节气是春季阳气升发的关键期。”张艳虹说，饮食注意“少酸宜甘、健脾祛湿”，宜多吃山药、红枣、蜂蜜等甘味食物，少吃山楂等酸味食物以免助肝克脾，尽量避免进食生冷、油腻、辛辣食物或羊肉等过于温补的食物以防加重湿邪。

起居则要注意“春捂护阳，避湿防寒”。张艳虹提示，穿衣宜“上薄下厚”，保护头部、颈项、腰腹和下肢，避免寒从脚起；坚持早睡早起，避免熬夜耗伤肝血；保持居室干燥通风，避免湿气滞留。此外，运动宜以“微汗”为度，避免剧烈运动耗气伤阴，可选择散步、太极拳、八段锦等舒缓运动。

如何利用中医药适宜技术应对这一时节常见健康问题？中国中医科学院西苑医院综合内科主治医师赵俊男说，按摩足三里穴有助于健脾祛湿、补气养血，按摩中脘穴可调理脾胃、促进消化，艾灸关元穴能够温阳散寒、健脾益肾。每晚睡前还可用艾叶、生姜、花椒等药材煮水泡脚15至20分钟，帮助促进血液循环、散寒祛湿。（新华社记者 田晓航）

提前科学用药 改善春季花粉过敏

有人一到春天就容易打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒，甚至还有咳嗽、胸闷等症状，对此，专家表示，这些症状可能是由于花粉过敏导致的。对于有明确花粉过敏症状的患者，要提前做好应对措施，提早准备预防性药物，避免接触过敏原。如果过敏症状持续不缓解或加重，应及时就医，进一步明确病因。

“目前临床认为，提前预防要比出现花粉过敏症状以后再治疗更有效。”北京大学人民医院主任医师马艳良说，过敏性鼻炎患者可以提前用一些鼻喷的激素，如布地奈德、氟替卡松等；过敏性鼻炎患者，可以提前使用过敏性鼻炎滴液；过敏性鼻炎患者则可以提前使用含有吸入糖皮质激素的药物。一般来讲，相关药物用到花粉季节过后，可根据症状再考虑停用还是减量。

此外，专家建议，在花粉季节要尽量避免接触过敏原，及时关注气象部门发布的花粉浓度监测信息，一旦花粉浓度升高，要尽量避免到花粉浓度较高的区域。如果在家里，尽量关闭门窗。出门时也要做好防护，比如佩戴口罩、防过敏的硅胶保护套眼镜等。外出回家要及时脱掉外衣，并清洗鼻腔。（新华社记者 李恒）



哪吒主题墙绘扮靓石家庄

2月19日，小朋友在石家庄市裕华区富强大街与塔南路交口处哪吒主题墙绘前拍照。日前，根据动画电影《哪吒之魔童闹海》创作的主题墙绘亮相石家庄街头，吸引许多市民前来参观打卡。（新华社 陈其保 摄）

◆视野

韦布望远镜发现一个 超大质量黑洞像在“开派对”

一个国际研究团队利用美国航天局的詹姆斯·韦布空间望远镜对银河系中心一个超大质量黑洞进行观测发现，围绕着该黑洞的吸积盘正在发射一系列强度和持续时间不同的闪光，像舞厅灯光产生的效果，这使得黑洞看起来就像在“开派对”。新发现有助于更好理解黑洞的基本性质及其与周围环境的相互作用等。

美国西北大学等机构的研究人员利用韦布望远镜的近红外相机在一年时间内对超大质量黑洞人马座A*进行了持续观测，每隔8至10个小时观测一次，累积观测时长达48小时。这也是迄今关于这一黑洞时间最长、最详细的观测记录。

观测结果显示，人马座A*比研究人员预期的还要活跃，每天都在不断发射着亮度和持续时间不同的闪光。围绕黑洞的吸积盘每天会产生5到6个类似太阳耀斑的大闪光，并且在这些大闪光之间还有几个小的亚闪光等现象。研究人员推测，微弱的闪光可能由吸积盘内的微小扰动产生，而大的明亮闪光则归因于偶尔发生的磁重联事件（两个磁场碰撞释放能量的过程）。

研究团队希望下一步利用韦布望远镜对这一黑洞进行更长时间的观测，以减少干扰因素对观察结果的影响，并观察到更多细节。

研究成果发表在新一期美国学术期刊《天体物理学杂志通讯》上。（新华社发）

春季多种疾病高发 “一老一小” 中医调养有良方

新华网网记者 刘映

春天乍暖还寒，也是流感及一些传染病的高发季。2月14日，在国家中医药管理局举行的“基层中医药服务惠及百姓健康”专题发布会上，中医专家从饮食、作息、运动、情志调理等方面，为不同人群提供春季养生建议，并针对儿童及老年人常见健康问题提出中医药干预措施。

春季养生 注重养肝健脾、润燥防寒

中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋表示，中医认为，春季阳气升发，与肝相应。如果肝血不足，人就容易出现疲乏困倦；如果疏泄失调，就会出现肝气郁结，需注重养肝健脾、润燥防寒。张晋从四方面提出建议：

饮食调养：少酸增甘，润燥护脾。春季宜选择辛甘发散的食物以助阳气升发，如香椿、萝卜、荠菜等，避免过量食用酸涩食物（如山楂、柠檬）抑制肝气。推荐两款食疗方：一是青丝烙：青萝卜、胡萝卜切丝，加面粉、鸡蛋及白芷煎成饼，可健脾祛湿、行气消胀；二是三皮饮：萝卜皮、橘皮、梨皮煮水饮用，可润燥止咳、消食行气。针对春寒，建议食用藕和马蹄，脾胃虚寒者可搭配小米粥或南瓜粥以护脾。

作息调整：夜卧早起，避风防寒。春季

宜“夜卧早起”（尽量晚11点前入睡，早7点前起床），借助阳光升发阳气。外出需注意“春捂”，尤其保护头颈、肩背部，避免倒春寒侵袭。过敏体质者建议佩戴口罩。

科学运动：梳头导郁，升发阳气。推荐太极拳、八段锦等轻柔运动，避免过度出汗。晨起梳头120下可疏通头部经络，重点按摩百会穴（提神醒脑）、四神聪穴（改善失眠焦虑）及神庭穴（缓解头晕鼻塞）。

情志调理：疏肝解郁，静心养神。春季易肝气郁结，推荐饮用“三花茶”（玳玳花、玫瑰花、白梅花）疏肝行气。保持心态平和，避免情绪波动过大。

流感高发 儿童可从三方面加强防护

春天逐渐转暖，但昼夜温差较大，也是流感及一些传染病的高发季。首都医科大学附属北京中医医院儿科主任李敏指出，春季昼夜温差较大，很容易受风感冒，尤其是孩子，可从穿衣、饮食、活动三方面加强防护：穿衣方面遵循“春捂秋冻”，根据温差增减衣物，避免骤冷骤热；饮食方面建议多饮水，增加蔬果摄入，少食辛辣油炸食品。推荐“菊花苏叶陈皮茶”（疏风清热）或加入山楂、百合、调节食欲。户外活动尽量选择开阔的户外环境，避免人员密集的封闭场所，必要时佩戴口罩。

近段时间，儿童呼吸道感染高发。李敏介绍，中医药治疗儿童急性呼吸道感染具有深厚的理论基础和丰富的临床经验，在退热、化痰以及防止转为重症方面都有重要的作用。

如果孩子得了急性呼吸道感染，家长要适时带孩子去医院，请医生进行诊断和治疗。在保障安全的基础上，家长还可以做些居家护理，比如做一做小儿退热和化痰的推拿。常用手法有“头面四大法”，开天门、推坎宫，揉耳后高骨和揉太阳，这“四大法”各1分钟。如果孩子咳嗽，可以清肺经，揉膻中，擦肺腧。还可以采用刮痧疗法，沿脊柱两侧肺腧、心腧等穴位刮痧，帮助退热。

中医认为“肺和大肠相表里”，肺热可以从大肠而出。如果孩子发烧感冒咳嗽，一定要注意孩子的大便，要保障大便通畅。如果是胃肠积热，也会加重肺热，家长要注意几点：第一，要足量饮水，尤其发烧的孩子要多饮温水；第二，可以多吃一些酸甜味水果及叶类蔬菜，可以吃萝卜，或用青萝卜、白萝卜等煮水喝，对身体康复都有益处。

正气不足 老年人衣食住行有“讲究”

对于很多老年来说，存在“正气不足、多病共存”的特点，很容易疲乏无力、不耐寒冷，

张晋从衣食住行等方面提出防护建议：

穿衣与运动：推荐采取“三层洋葱穿衣法”：内层速干排汗、中层保暖、外层防风，避免过度“春捂”出汗受寒。平时常练坐式八段锦、毛巾操等低强度运动，配合拍打胆经、八虚（肘窝、腋窝等），促进气血循环。

早晨拍打关节络筋骨，拍胆经有助于疏肝利胆。还可以拍八虚（人体的八个窝，肘窝、腋窝、腹股沟，及膝关节后侧的两个腘窝），促进经络循行。如何去拍？可以手四指并拢，形成一个空拳，轻轻地在这些地方拍打。另外，白天（上午9—10点，下午2—4点）太阳充足的时候去外面晒太阳，也就是中医说的“天灸”补阳。

饮食与睡眠：中医认为“胃不和则卧不安”，建议晚餐宜清淡易消化，不要吃得太多，睡前两小时减少饮水，避免夜尿频繁影响睡眠。中医认为“心主神明、心藏神”，晚上睡不好通常是心事太多，建议睡觉时，睡前先睡心，眼睛闭上了心要宁心安静，可以听一些音乐，配合呼吸训练，改善睡眠。睡前适当泡脚，头凉脚热有助于睡眠。阳虚者可搭配艾叶、红花等帮助温阳通络；关节痛者选用花椒、桂枝等帮助祛湿通络，可以根据自身体质向医生询问选择哪些中草药泡脚更合适。

遗失声明

▲岳娜（身份证号：370402197910203262）不慎将编号为：B37003866000097 新闻记者证丢失，声明作废。

▲枣庄盛世龙腾广告传媒有限公司不慎将编号为：3704025043821 的公章丢失，声明作废。

▲李娟娟不慎将在山东新派置业有限责任公司购买的位于枣庄市市中区君山西路127号新派·滨河湾小区2栋1单元22层2305室的房屋买卖合同（枣庄市新建商品房买卖合同（预售））丢失贰份，合同编号：YS0293676，金额：927700元，大写：玖拾贰万柒仟柒佰元整，声明作废。

▲马迎迎不慎将在山东新派置业有限责任公司购买的位于枣庄市市中区君山西路127号新派·滨河湾小区2栋1单元22层2201室的房屋买卖合同（枣庄市新建商品房买卖合同（预售））丢失贰份，合同编号：YS0293563，金额：942233元，大写：玖拾肆万贰仟贰佰叁拾叁元整，声明作废。

公告

枣庄叁柒设计有限公司定于2025年3月21日召开股东会会议，会议内容是商议公司注销事宜，成立清算组。自本公告见报之日起15日，即视为已达各位股东，若股东届时未出席本次股东会，将视作自动放弃股东权利，公司将依据法律法规和公司章程，对会议审议事项进行表决，并按照表决结果执行相关决议。

联系人：赵智虎
电话：19863653316
枣庄叁柒设计有限公司

欢迎刊登中缝广告

电话:3316016
13706320415