

# 体育课“天天有”，给学生更多健康活力

□和之声

在秋季开学之际，接连几则保障体育课的消息引发社会关注和公众点赞。先是安徽省教育厅印发通知，要求全省义务教育阶段所有公办、民办学校从今年秋季学期开始，每天开设一节体育课，保障学生每天2个小时体育活动时间。紧接着，江苏省教育厅出台方案，明确由各设区市分别确定2个县(市、区)于今年秋季学期全面推行实施小学每天一节体育课，明年秋季学期做到全省小学全覆盖。近日，北京市教委宣布，从今年秋季学期起，落实15分钟课间时长，让学生有更充足时间走向室外。不管是保障体育课，还是增加课间时长，指向都非常明确，就是让孩子们在学校得到充分的体育锻炼和休息放松，促进其身心健康发展。安徽、江苏、北京等省市教育部门作出这样的硬性规定，非常具有现实针对性。

上体育课，对于中小学生们来说本

是很自然的事。然而，升学压力导致很多学校以文化课挤压体育课。在一些地方，体育课已有名无实。不仅如此，孩子放学后往往还要参加各种文化补习班。小小年纪就背负沉重的学业任务，以致有的孩子身心健康出现问题，“小眼镜”“小胖墩”比比皆是。

《儿童蓝皮书：中国儿童发展报告(2023)》数据显示，我国6岁以下和6至17岁人群中超重肥胖率分别为10.4%和19%。国家卫生健康委于2024年2月发布的《儿童青少年肥胖食养指南(2024年版)》指出，我国儿童青少年肥胖率快速上升，已成为重要公共卫生问题之一。国家疾控局监测数据显示：2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%，小学生为36.7%，初中生为71.4%，高中生为81.2%。这些数据着实让人揪心，也让教育界不得不重视体育课。

体育锻炼和课外活动对孩子健康成长的意义不言而喻，不只是有利于防止“小眼镜”“小胖墩”，也有利于缓解学习压力、调节情绪，促进孩子的身心健康。从小就从开足上好体育课，

重视课间活动，有助于孩子养成终身运动的习惯，筑牢健康根基。

其实，对于保障体育课时，国家层面已出台了相关的法律法规。2021年，教育部就印发《关于进一步加强中小学学生体质健康管理工作的通知》，要求“保障学生每天校内、校外各1小时体育活动时间”。2022年，体育法修订新增“学校必须按照国家有关规定开齐开足体育课，确保体育课时不被占用”“保障学生在校期间每天参加不少于一小时体育锻炼”等条款，更是从法律的高度保障青少年参与体育活动的权利。

今年6月，国家卫生健康委等16个部门联合印发《“体重管理年”活动实施方案》，其中就科学有效应对“小胖墩”“节日胖”“假期肥”等体重问题，明确“保障学生每天校内、校外各一小时体育活动时间”。7月，国家疾控局、教育部、国家卫生健康委和体育总局联合发布的《中小学生超重肥胖公共卫生综合防控技术导则》也明确：鼓励学校每天开设1节体育课，保证学生大课间和课间充足活动时间。

“完全人格，首在体育”，百年前，时任北京大学校长的蔡元培先生就曾提出这样的教育理念。今天，在我们所提倡的“五育”中，体育也占有很重要的一席之地。但要把体育课开足上好，不能是一纸公文了事，还要做好很多功课、出台更多配套举措。从政府层面而言，要出台办法推动体育课程落实到位，包括优化学校考核评价机制、建立专项督导制度等，更重要的是要有引导性政策。比如，很多地方把体育纳入中考，倒逼着学校和家庭关注体育、重视体育。北京市完善方案，开展四、六、八、九年级体测，并将过程性评价和现场考试纳入中考，就有很强的指挥棒作用。从学校层面来讲，要利用“双减”改革、强化素质教育的新契机，保障体育活动经费和师资，配足场地和设施等，真正做到以体育人。

秋光正好，微风不燥，孩子们在操场上奔跑欢腾的样子，是校园里最亮丽的风景。我们乐见这样的风景在全国中小学都能常见，也期待体育课“天天有”换来青少年更具健康活力地成长。

## 一周漫话

9月1日出版的今年第17期《求是》杂志发表中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平的重要文章《培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人》。文章指出，树立健康第一的教育理念，开齐开足体育课。

## 健康论坛

# 全方位打造学生健康生态圈

□汤捷

据媒体报道，新学期伊始，一些地方、一些学校在保障学生健康方面拿出了一些新举措。如有的学校采用“可躺式”课桌椅，有的学校在开学之初开展健康知识普及，有的学校和医疗卫生机构合作为学生进行健康体检。这些做法都体现出对健康第一教育理念的践行。

今年6月，国家卫生健康委发布《全民健康素养提升三年行动(2024—2027年)》，提出“推动健康教育进社区、进家庭、进学校、进企业、进机关”。学生处在快速生长发育阶段，处于学校集体生活阶段，易受到各种常见病的困扰。对此，各方应共同打造全方位保障学生健康的生态圈。

水平。二是推动营养改善计划。政府通过立法和监管确保学校、家庭和餐饮企业为学生提供均衡营养的餐食，加强营养教育，提升公众对儿童均衡膳食重要性的认识。三是推行全民健身计划。设计符合学生身心特点的体育项目，通过多样化体育活动、拓展课程激发儿童运动兴趣，增强体质，降低近视、肥胖等健康风险。四是开展健康管理规范行动。提升健康管理的标准化、规范化水平，建立学生健康跟踪档案，早期识别生长发育、心理行为问题及健康风险，采取有效干预措施。五是实行学生健康保障计划，探索商业保险与社保相结合模式，建立多层次学生健康保障系统，确保所有学生都能获得高质量医疗服务，贫困儿童能获得医疗救助保障。



8月30日，北京市教育委员会印发的《优化全市义务教育学校学生在校课间时间指导意见》提出，优化课间安排，全市义务教育学校原则上落实15分钟课间时长，在上、下午各安排一次30分钟的大课间，在校每天课间总时长小学阶段不少于90分钟、初中阶段不少于105分钟。北京市教委把“课间10分钟”整体优化为“课间15分钟”，通过扩容课间“能量站”，确保师生得到较充裕课间休息时间，引导学生走出教室、走向户外、走进阳光，促进身心健康发展。 朱慧卿绘

## 即报 即评

# 陕西推广“院领导接待日”制度

■即报

本报讯(记者张晓东 通讯员刘娜)记者近日从陕西省卫生健康委获悉，自今年4月该委在全省三级公立医疗机构推广“院领导接待日”制度至今，陕西省已有75家三级医院启动此项工作，累计接待患者、职工等500余人次，解决预约诊疗、住院缴费、餐饮服务等方面具体问题600余个，优化或推出患者就诊流程、医院工作流程等方面制度300余项。

据了解，为深入推进“改善就医感

受提升患者体验”主题活动，陕西省卫生健康委印发通知，提出在三级公立医疗机构推行“院领导接待日”制度，要求医院领导班子成员轮流主持“院领导接待日”活动，每月至少安排一次活动。医院要提前一周通过门诊公示、医院网站、微信公众号等公布接待地点、预约方式等信息。对于群众反映的问题、提出的意见建议，医院领导应尽量当场处理；确实不能当场处理的，要建立台账，指定相关部门研究推进，由

接待院领导负责督办。

“推广‘院领导接待日’制度，能有效促使医院管理服务工作重心前移，提高管理服务的针对性与实效性。”陕西省卫生健康委党组书记、主任张军林表示，下一步，将加快医改重点任务落实，努力构建体系更加完善、就诊更加便利、沟通更加有效、体验更加舒适的医疗服务格局，全面提高陕西省卫生健康服务供给质量和水平，推动群众看病就医满意度不断提升。

## 临床科研新进展

# 低位直肠癌 保肛治疗获新突破

本报讯(特约记者王根华)上海长征医院肛肠外科和泌尿外科团队一项研究成果显示，对低位直肠癌间质融合并前列腺癌患者，在联合新辅助治疗缩小肿瘤后，实施达芬奇机器人微创手术，可在完整切除原发肿瘤的同时，最大限度保留器官功能。近日，该研究论文在美国肿瘤外科领域期刊《肿瘤外科学年鉴》上在线发表。

据介绍，结直肠癌是一种最常见的消化系统恶性肿瘤，手术根治是结直肠癌治疗的基石。但直肠癌患者术后常出现排尿和性功能障碍等并发症，身体和心理负担巨大。

上海长征医院肛肠外科周海洋教授团队利用高清晰度腹腔镜，在术中精细解剖，并充分显露直肠根治术中所涉及的关键植物神经，在国内率先提出了“神经导向腹腔镜直肠癌根治术”的概念。这一术式使患者在接受微创根治直肠癌的同时，最大限度保留了泌尿生殖功能。

近年来，随着综合治疗理念的推广，以及腹腔镜、机器人等微创外科技术的发展和运用，中高位直肠癌手术治疗已趋于标准化，但低位直肠癌(肿瘤距肛缘距离≤5厘米)保肛问题仍有待突破。由于低位直肠癌距肛门太近，手术时容易累及括约肌和周围器官，导致肛门括约肌的切除以及永久性的人工造口。

2018年，经过多年临床实践和不断探索，团队创新性提出腹腔镜辅助改良经括约肌间切除超低位保肛术，即通过切除肿瘤侧的内括约肌而保留肿瘤对侧的内括约肌，进一步拓展了超低位直肠癌保肛手术应用范围，在实现低位直肠癌保肛的同时，最大限度地保留肛门控便功能，提高了低位直肠癌患者术后生活质量。

此次实施机器人原发肿瘤同期切除保肛功能手术，实现了技术上的再次突破。此外，上海长征医院肛肠外科还提出“去放疗”的局部晚期直肠癌综合治疗策略，使越来越多低位直肠癌患者获得满意的疗效。

## 医学精彩时光

# 为16天婴儿 切除颅内巨大动脉瘤

本报讯(特约记者姚家琦 通讯员李雅雯)出生16天、体重仅3.1千克的婴儿，颅内长了一个巨大的动脉瘤。日前，湖南省儿童医院成功实施左侧颈内动脉动脉瘤夹闭+颅内血肿清除术，帮助患儿重获健康。据查阅文献，这是目前国内救治年龄最小的颅内巨大动脉瘤患者。

“孩子出生不久就出现抽搐，当时以为是呛奶了。”患儿的父亲回忆说，当地医院给孩子做了相关检查，考虑是颅内出血等情况。虽然进行了治疗，但孩子的抽搐仍反复发作。随后，患儿跨省转入湖南省儿童医院新生儿科。

经过CT血管成像检查，发现患儿的左侧大脑有一巨大动脉瘤，其直径约2厘米，且已破裂出血，情况十分危急。该院新生儿科、神经外科等多学科专家团队立即进行会诊。考虑到患儿年龄小、血管纤细，不宜行介入治疗，开颅手术是唯一的治疗方法。

手术团队通过显微镜进行精准手术。手术历时9个小时15分钟，终于顺利完成。术后，患儿被送入新生儿监护病房，目前病情逐渐稳定。

“无论在技术上还是在体力上，这次手术都是一次高难度的挑战。”湖南省儿童医院神经外科主任刘景平表示，16天的新生儿宝宝，血管纤细，其极低体重和极低血容量对开放手术要求非常高。患儿颅内的动脉瘤巨大且位置深，加上已经发生瘤体破裂，出血量大，手术视野受限；术中血肿清除、动脉瘤分离、动脉瘤夹夹闭，任何一个细节把握稍有不慎，都可能再次出现破裂大出血，危及孩子的生命。

刘景平介绍，颅内动脉瘤在新生儿(4周龄以内)中罕见。儿童颅内动脉瘤病因和发病机制尚不清楚，可能由炎症、创伤引起，约1/3的病列可能与特定的遗传性疾病相关。

## 公示

本报拟为胡鸿宇申领新闻记者证。根据有关规定，特予公示。 健康报社有限公司 2024年9月5日

# 将体测成绩寄希望于高价跑鞋 是舍本逐末

□余明辉(职员)

据媒体报道，为了让孩子在体育中考现场考试中能得到高分，北京市一些学生家长开始重视跑鞋装备。有商家看到商机，着手推销高科技跑鞋，甚至推出价格高达8500元的知名跑鞋代购。在笔者看来，过分强调装备的作用，甚至不惜花费重金购买所谓的高科技跑鞋，不仅违背体育中考的初衷，也给家长造成不必要的经济负担。将提高成绩寄希望于价格不菲的跑鞋，可谓舍本逐末。

中考体测并非专业竞技比赛，其目的在于评估学生的体能状况和日常锻炼效果。在中考体测这样的场合，

装备的优良并不足以构成决定性的优势，日常的科学训练和坚持才是提高成绩的关键。而学生将希望寄托于一双昂贵的跑鞋上时，可能会忽视自身的努力和持续训练的重要性。这种心态不仅不利于学生的长远发展，还可能让学生在面对其他挑战时缺乏自信和应对能力。

此外，家长要引导孩子认识到，要想在体育测试中取得优异成绩，最终还是要靠科学的训练方法、持之以恒的锻炼。

面对中考体测，家长也应该具备长远眼光。教育的目的不是应对一次考试，而是培养孩子全面发展的能力。认识到这一点并努力践行，才能真正培养出既健康又有竞争力的新一代。

# 善纳谏言带来的是多方共赢

■即评

从实际效果看，陕西省卫生健康委在全省三级公立医院推广“院领导接待日”制度，让医院管理者能直接倾听包括患者、职工在内的各方心声，促进了问题的及时解决和服务的持续优化，既提升了患者就医满意度，也提升了医院的精细化管理水平。

通过设立固定的接待时间并广而告之，医院管理者能够直接与患者、职工等面对面交流，了解大家的诉求和困难，倾听大家的心声和建议。这种开放透明的沟通方式，有助于消除隔阂，增强信任，为构建和谐医患关系和服务环境奠定坚实的基础。

倾听是前提，能办事才是关键。对于如何解决大家反映的问题，陕西省卫生健康委提出了刚性要求：能当场解决的就当场解决；确实不能当场解决的，要建立台账，并指定相关部门研究推进，由接待院领导负责督办。高效务实的工作作风，不仅提高了问题的解决效率，也增强了群众对医院的满意度和信任度。

广开言路、善纳谏言，患者受益了，医院及职工也会受益。通过职工的深入交流，医院管理者能够及时了解到医院运营中的问题和不足，从而有针对性地采取措施加以改进。同时，

这种制度也会激发员工的工作积极性和创造力，进而促使他们更加关注患者的需求和感受，努力提升自己的服务质量和水平，由此形成一个良性的循环。

当然，要想让“院领导接待日”这一制度更好地满足群众的需求和期望，还需要在实践中不断完善和优化。为此，需要加强宣传和推广力度，让更多的人了解和参与到这项活动中来；建立健全反馈机制和监督机制，确保群众的意见和建议能够得到有效的处理和及时的回应。

(魏剑)