

# 让“每天锻炼2小时”多些乡土味

□秦明睿(媒体人)

近日,笔者在陕西省延安市宝塔区河庄坪镇的几所中小学校调研发现,这里开展的体育活动不止于跑跳投掷。阳光大课间、跑操、广播操、体能操轮番进行;社团活动时,孩子们在足球场上追逐,在篮球架下跳跃;最动人的莫过于腰鼓与秧歌鼓——那是将陕北传统文化融入体育教育的特别尝试。在这里,《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》中提出的“中小

学每天综合体育活动时间不低于2小

时”,不再是冰冷的数字,而是充满生气的日常。腰鼓、秧歌鼓,从黄土高原的沃土中孕育而生。孩子们手握红绸鼓槌,在操场上激荡起铿锵节奏。这鼓点敲出了汗水与活力,更敲开了连接千年文脉的通道。与城市学校标准化的体育课程不同,这种充满乡土味味的体育形式,源自本土生活,带着泥土的芬芳。孩子们从小耳濡目染,自然乐于投入其中。

放眼全国,各地都有极具特色的乡土体育资源。宁夏的木球,相传由放羊娃们玩的“打篮子”“赶毛球”演变

而来。40米长、25米宽的场地上,队员们用击球板传、接、运、抢,动静间尽显运动魅力。内蒙古的布鲁,原是牧民狩猎工具,如今成了抛投竞技的乐趣,一挥臂、一投掷,皆是草原儿女的豪情。广东的舞狮,在喧天的锣鼓声中腾跃翻滚,一招一式都透着岭南民俗的精气神。

这些乡土资源,就像散落民间的珍珠,一旦融进体育教育的脉络里,便能焕发出新的光彩。从学生成长的角度看,它让体育锻炼多了点乡土温度——在这些特色项目里,孩子们既练就了好身板,又加深了对家乡文

化的认同感和自豪感。对学校教育而言,它跳出了标准化场地和设施的束缚,立足本土挖掘特色,开辟体育育人的新天地。于乡村发展,它为文化传承续上了新火种,当年轻一代校园里熟悉并爱上这些项目,文化的血脉便有了接续的力量,乡村振兴也增添了更多可能。

当然,推动乡土体育项目在乡镇学校普及并非易事。首先,要解决师资问题,可对现有体育教师进行培训,或邀请民间艺人走进校园,担任兼职教师。其次,要完善相关配套设施,虽然乡土体育项目对场地要

求相对较低,但仍需一些基本器材和安全保障措施。最后,要形成常态化教学和活动机制,将乡土体育项目纳入学校体育课程体系,定期举办“村味”赛事,激发学生参与的积极性。

健康中国与乡土中国血脉相通。让“每天锻炼2小时”多些乡土味,不只是让运动更有趣,更是让乡村孩子在每日挥汗中,既练就强健体魄,又扎下文化之根。当充满乡土味的鼓点、球影、舞姿融入日常锻炼,这份独特的滋养,将成为孩子们成长的力量,也让乡村焕发更蓬勃的生机。

治XX”等违规敏感词,立即预警并介入处理。

重拳出击,让违法者付出沉重代价。对于查实的保健品欺诈案件,不能进行“罚酒三杯”式的处理,而要构建更严厉的惩戒体系。一是罚要罚得痛。对主犯不仅顶格罚款,更要坚决将其列入失信黑名单,限制其高消费、行业准入等,让其“一处违法,处处受限”。二是赔要赔到位。建立便捷高效的“保健品欺诈维权通道”,联合司法部门、消协、法律援助机构,为受害者特别是老年受害者提供“一站式”法律咨询和援助服务,切实降低维权门槛和成本,努力追回损失。三是疏堵要结合。在强化监管、补好漏洞的同时,也要引导市场提供真正优质、适合老年人的健康产品和服务,用“良币”驱逐“劣币”。

# 共筑防线,整治健康养生“假专家”乱象

□龚晓红(公职人员)

近些年,随着健康养生热潮兴起,一些不法分子打着“国学养生”“中医秘方”等旗号,精心包装“专家”身份,游走于大街小巷、乡村基层,以高价兜售劣质保健品。消费者一旦上当,轻则损失钱财,重则延误治疗,生命健康权益受到损害。整治这一乱象,既需要执法部门以雷霆手段斩断欺

诈链条,更需要全社会共同构筑起坚固的防线。

为何此类骗局屡禁不止?原因在于其手段狡猾,且钻了管理的空子。这类假冒专家伪造资质,利用一些单位、社区、村镇在核验身份和活动资质时的疏漏,以“公益”之名混入。他们惯用“健康恐吓”“现身说法”等手段,让受害者难以辨别真伪。而受骗者往往因证据难寻、怕麻烦或缺乏维权意识而放弃追责。违法者即使被查,常

常只是缴罚款了事,换个“马甲”又能重操旧业,导致治理陷入“打而不绝”的困境。根治这一顽疾,需发动多方力量,共同织密“防伪网”。

扎紧篱笆,从源头严防死守。企事业单位、街道社区、村镇组织是防骗的第一道关口。对于任何主动上门、打着“健康讲座”“公益授课”旗号的组织和个人,要严格核实其身份和资质,不能只看复印件或只听口头承诺,必要时需打电话向有关单位进行确认。

同时,要按照“谁接待、谁审核、谁负责”要求,把审核责任明确落实到具体工作人员头上。

提升“免疫力”,挤压骗子生存空间。各级基层行政部门、涉老服务机构要加强防骗宣传,用真实发生的案例揭露骗子的话术套路,让老百姓看穿其背后的把戏。此外,技术手段的使用要跟上。鼓励平台运用智能工具,对网络直播间、健康类短视频进行实时监测,一旦捕捉到“包治百病”“根

# 强化医疗自媒体“正规军”建设

□郝金刚(媒体人)

“生病了先查手机”已成为当代人的生活常态;闲暇时,翻翻医生账号的科普段子,也成为习惯。然而,搜索引擎中潜藏的“包治百病”的虚假宣传、“网红专家”的伪科学言论、夸大其词的虚假病例,如同病毒般污染着健康信息环境。在此背景下,公众渴望更多“正规军”出现在科普战场上,以专业为基石、以真诚为底色,开辟出一条正向的健康传播之路。

“正规军”守好科普阵地,核心是为医疗传播注入专业公信力。在信息过载的时代,公众不仅需要综合类的医学科普,也需要可信的专科引路人。专注儿科的医生凭借十年门诊经验总结出儿童发烧家庭护理清单,心内科专家用动画解读支架手术的适应

证与风险,这些基于临床实践的内容,远比空泛说教更有说服力。随着医生持续输出专业内容、逐步构建起个人品牌,公众得以摆脱伪专家的困扰,精准找到贴合自身需求的健康顾问。这种信任关系的建立,不仅净化了医疗咨询环境,也让“找靠谱医生精准就医”的观念深入人心。

正向传播是“正规军”前进的方向:摒弃流量至上的功利心态,始终以科学为基石、以患者为中心。医疗自媒体的价值,从来不是靠惊悚标题博眼球,而是凭借医生的专业知识戳破健康谣言,借助临床案例普及疾病知识,以共情表达拉近医患距离。比如,有的医生团队用通俗话讲专业知识,把“糖尿病饮食控制”拆解成“主食怎么选”“水果怎么吃”等日常指南;有的医生在科普中强调“个体差异”,时刻提醒“建议遵医嘱”。看似“笨拙”的坚

持,实则是对正向传播最深刻的诠释:传递安心而非焦虑,传播科学而非虚假,构筑信任而非追逐流量。

医疗自媒体的使命,在于搭建医院与公众之间的信任桥梁。它不该是流量游戏的战场,而应是正向传播的阵地。当更多医生以专业为盾、以真诚为矛,在自媒体平台上播种科学的种子时,我们终将迎来一个更加清朗的健康信息生态——那里没有“神医”,只有可信的医生;没有“奇迹”,只有科学的方法;没有“焦虑营销”,只有温暖的守护。这,就是医疗自媒体应当抵达的远方。



网购平台上一些打着“天然成分”“手工自制”等标签的化妆品受到众多消费者青睐,有些产品甚至还宣称使用的是“宫廷秘方”。专家提示,这些化妆品看似安全、环保、无添加,却可能是“三无”化妆品,甚至存在重金属超标和添加激素等问题。 陶小冀绘

## 脑屏障穿越机制研究取得重要进展

本报讯 (特约记者李哲通讯员张晓)近日,天津市南开大学传染病溯源预警与智能决策全国重点实验室/泰达生物技术研究院王磊、冯露教授在脑屏障领域取得研究突破,系统揭示了穿越血脑屏障的关键步骤——转运囊泡与脑微血管内皮细胞底膜(大脑侧)融合 of 的分子机理,并证实其直接影响穿越效率。该发现填补了血脑屏障穿越机制研究中的关键空白,并为改进药物入脑递送技术提供了新思路。相关研究论文近日发表在国际学术期刊《美国国家科学院院刊》上。

血脑屏障的低通透性,在有效阻止血液中有害物质进入大脑的同时,也阻碍了治疗药物的大脑运输,成为中枢神经系统疾病治疗的主要技术瓶颈。如何将药物高效送入大脑,是当前生物医学领域广泛关注的关键科学问题。

近半个世纪的研究表明,利用铁路运输进行药物入脑递送是最有效的途径,但其分子机理尚不清晰,递送效率有待提升。该团队发现VAMP3蛋白与Syntxin4蛋白之间的相互作用,直接介导了转运囊泡与脑微血管内皮细胞底膜(大脑侧)的融合,使铁成功释放入脑。这是铁穿越血脑屏障过程中最后也是最关键的一步。团队进一步发现,上调VAMP3和Syntxin4的表达可显著提高铁的穿越效率,提示调控这两个关键分子有望有效提升药物入脑递送效率。

细菌性脑膜炎具有较高致死率,已成为全球性公共卫生问题。该团队前期工作发现,脑膜炎大肠杆菌通过劫持铁路运输通路跨越血脑屏障。此次研究发现,该病原体可通过TLR4-TRIF途径激活VAMP3和Syntxin4表达,增强其入脑能力,这为细菌性脑膜炎防治策略的开发提供了潜在靶点。



扫码看“健康头条说”视频评论

## 行业纵论

# 推动思政教育与医学教育深度融合

□张彩虹

党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央始终坚持人民至上、生命至上,把保障人民健康放在优先发展的战略位置。高质量的医学教育是健康中国建设的重要支撑,要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,推动医学院校马克思主义学院扎根医学教育土壤,引领医学院校育人工作,培养兼具专业素养和人文精神的医学人才。

## 着力构建医学与人文有机融合的思政教育体系

实施健康中国战略,需要有理想信念、道德情操和人文情怀的医学人才。医学生只有筑牢马克思主义信仰之基,树立正确的世界观、人生观、价值观,才能在未来的工作中坚守初心、彰显仁心、践行使命。马克思主义学院的建设水平,不仅关系到医学院校“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”的根本问题,而且关系到医学教育的人文底色和价值高度。

找准马克思主义学院在医学教育中的发展定位,必须精准把握其特色优势。这种特色优势体现在学科交叉融合的天然土壤上。比如,马克思主

义理论的核心命题是“人自由而全面的发展”,医学的本质特征是人文关怀,二者在“以人为本”的基本价值取向上高度契合。这种特色优势还体现在广泛的医学实践中。比如,从医学伦理到生命尊严,从公共卫生政策到全球卫生治理,马克思主义理论能够为医学实践提供辩证唯物论和历史唯物论的世界观和方法论。医学院校马克思主义学院要放大这种特色优势,让马克思主义在医学教育场景中落地生根。

面对健康中国和教育强国的战略目标任务,医学院校马克思主义学院需明确3个定位:成为医学人文精神的培育高地,构建以马克思主义为引领的医学人文教育体系,致力于培育医德高尚、医术精湛的医学人才;成为学科交叉融合的创新要地,推动马克思主义理论与医学伦理、卫生法学、健康政策等领域深度融合,产出一批服务国家战略的标志性成果;成为思政教育改革的前沿阵地,在课程思政、实践教学、网络思政等方面积极探索医学院校发展的特色路径。

## 在学科融合中激活马克思主义学院的发展动能

医学院校马克思主义学院的发

展,离不开医学与马克思主义理论的深度融合。

坚持问题导向,找准交叉融合的切入点。当前,医学领域面临许多亟待解决的时代课题。如在基因编辑、人工智能等新技术应用中,如何坚守医学伦理底线;面对人口老龄化、慢性病管理等民生问题,如何贯彻以人民为中心的发展思想;在全球公共卫生治理中,如何用马克思主义共同体理论阐释人类卫生健康共同体。聚焦这些现实医学难题,不仅有助于丰富马克思主义中国化时代化的深刻内涵,也能增强医学生对思政教育现实关怀的心理认同。马克思主义学院应当牵头医学相关学科组建跨学科团队,聚焦卫生健康实践领域中的哲学、伦理、政策、法律等现实问题,设立跨学科研究课题,推动联合攻关,形成一批兼具理论深度和实践价值的研究成果。

强化课程融合,构建特色育人体系。马克思主义学院要发挥社会科学优势,主动应对现代医学模式由生物医学模式向“生物—心理—社会”医学模式的转变,开发新的思政课程,让医学生在专业学习中领悟马克思主义的真理力量和社会学科的人文关怀。同时要与医学相关院系建立课程思政协同创新机制,深入挖掘医学专业课程中的思政元素,实现专业教育与价值引领的有机统一。比如,屠呦呦团

队研发青蒿素过程中的科技创新精神等鲜活案例都可以转化为思政教学的生动素材。

重视实践育人,搭建沉浸式教学平台。一方面,要充分利用校内实践课堂,依托校史馆和附属医院的院史馆等资源,开展红色情境教学。另一方面,要大力开发社会实践课堂,组织师生参与社会调研工作。比如,马克思主义学院教师要积极参与大学生暑期文化科技卫生“三下乡”社会实践活动,指导学生运用马克思主义的观点和方法调研、分析乡村社会中的现实问题并形成调研报告,践行“把论文写在祖国大地上”。沉浸式实践教学不仅能增强思政教育的感染力,更能让马克思主义的世界观和方法论在现实中“活”起来。

## 在守正创新中推动思政工作高质量发展

新时代思想政治教育工作面临诸多机遇和挑战,一些传统思政教学模式已经难以满足当代大学生的认知方式与兴趣偏好。马克思主义学院必须主动求变,推进理念、内容与手段的系统性创新,切实增强思想政治工作的吸引力和实效性。

坚持理论武装,夯实思政工作根基。新时代高校思政工作的首要任

务,是坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人。医学院校马克思主义学院要深化对习近平总书记关于教育、科技、人才以及卫生健康等重要论述的研究,推出一批有分量的理论阐释成果。同时,要针对新时代大学生的特点,采用小切口、深解读、强互动的形式与载体,让党的创新理论以学生喜闻乐见的形式走进课堂、入脑入心。

坚持改革创新,破解思政工作难题。着力构建“大思政课”体系,整合宣传、学工、团委、教务等多方力量,形成贯穿课堂、融入生活、服务成长的育人格局;邀请专家学者、劳动模范、基层工作者走进课堂,用身边人、身边事引发学生情感共鸣,增强思政教育的说服力。推动思政教育平台创新,依托智慧校园平台,用大数据分析赋能思政教育,力求精准把握学生思想动态,实现思政工作“个性定制”和“靶向发力”。

优化队伍建设,筑牢思政工作基石。一支高质量的思政教师队伍,是思政教育质量的核心保障。要积极推动思政教师与医学专业教师合作,鼓励医学专业教师参与思政课程建设,建立跨学科思政教研共同体,打造一支既懂马克思主义理论又了解医学规律的复合型思政教师队伍,为思政教育工作注入新活力。医学院校马克思主义学院打造成医学与人文融合的思政教育高地,不仅是时代的呼唤,更是育人使命的回响。要坚持价值引领、找准发展定位、深化融合协同、推进守正创新,把医学院校马克思主义学院建设成医学人才成长的精神摇篮、学科交叉的创新高地、思政改革的示范窗口。唯有如此,才能培养出既有精湛医术又怀仁爱之心更有理想信念的高素质医学人才。

(作者系海南医科大学党委书记)