

校园健康课，各国发力

生命时报记者 伍泽克 青木 刘军国 张伟

英国:推广“健康学校”考评

英国早在1988年,就在学校广泛开展起了健康教育。在随后的几十年里,政府教育部门和地方学校一起推进和完善健康教育理念。如今,英国多数公立学校拥有“健康教育评级”,对孩子们的身心健康起到了重要帮助。

很多英国中小学门口都挂着“健康学校”的评级标语。对于学生家长来说,这会令他们很放心。想到这个办法的,是时任英国政府教育顾问的教育学家斯托尔特。他效力的英国教育与技能部在1999年发起了“全国健康学校”项目,制订了若干标准,对全国学校实施考评,达标的学校可获颁“健康学校”称号。

学校会从三个方面加强学生的健康教育:一是健康饮食,通过影片、数据等形象地向孩子们展示,常吃“垃圾食品”对体重、心脑血管的影响;一起逛超市,找出高盐食品 and “藏盐大户”,以此告诉孩子们如何选择低盐食物,吃盐太多对血压的危害;如何搭配一日三餐,多吃果蔬少吃肉的重要性。二是运动和安全教育,主要是鼓励学生积极参与校内外活动,学习各种安全知识等。三是情绪健康,老师会向学生介绍抑郁和其他心理问题的表现,该如何应对,怎么识别校园霸凌,通过什么渠道保护自己,如何正确表达观点等。

所有健康教育内容都融入到学生在校期间的课程和课间活动中,主要负责人就是任课老师。学

校不会用额外时间安排学生接受相关教育,但会为部分有特殊需求的孩子,安排专业的辅导。校方会为此给家长或监护人写信,商量具体安排。

目前,英国 有 97% 的学校参与到健康评级项目中,其中 75% 的学校获得了“健康学校”称号。英国社会普遍对于该项目给予了高度肯定,认为这对未成年人的成长起到了实际帮助。

德国:一步步教做营养餐

德国青少年法规定:有义务对 4-18 岁青少年儿童进行系统的健康教育,饮食教育是其中最重要的一环。为此,德国全国中小学都建有公共厨房,设立饮食课,并开展实践活动,让孩子们从小养成健康的饮食习惯。

“德国营养学会、联邦卫生部、联邦食品和农业部及各级教育部门,很早就开始系统地推进饮食教育了。”柏林林登霍夫小学负责人鲁特罗斯告诉《生命时报》记者,具体说来主要有两方面。

设立公共厨房。每个学校必须设立一间公共厨房,像林登霍夫小学的厨房有四排灶台,每排灶台上装有 4 个灶具及两个洗菜池。拥有营养师资格证的食育课老师,会辅导孩子们如何洗菜,并传授一些蔬菜保鲜的做法,以及怎么切菜、剥果蔬皮、炒菜、洗盘子等整个做饭的全过程。许多学校还开辟了菜地,学生在植物专家和菜农的指导下学习种菜,回家后也可以在阳台或院子里开辟一块“试验田”。

走街串巷学知识。食育课老师不仅会在课堂上教孩子们营养知识,比如“营养金字塔”的构成,如何搭配日常饮食等。每一到两周还会开展一次实践活动,比如到附近农庄和果园参观,了解食物从何而来,并让孩子们去闻、去触摸、去感受,以获得感性认识。不仅如此,老师还会带孩子们去超市和菜市场买食物,了解营养标签,判断哪些食品更健康,认识德国优质食品标志等。

此外,德国联邦卫生健康宣传中心还在各地设立了 1 万多个健康教育点。饮食健康宣传员会上门给居民讲解营养配餐,宣传健康的饮食习惯。“通过健康教育,孩子们已经能自发地放弃或少吃不健康食品,多吃果蔬、鱼类等。”德国洪堡大学健康学者克洛泽表示,近年来孩子们的肥胖问题也得到了控制。

日本:明确规定课时

日本非常注重健康教育,称其为保健教育。日本《教育基本法》第 1 条就规定:培养身心健康的国民是教育的基本目标。所以从孩子上小学起,学校就在这方面内容抓得很严。

早在 1958 年,日本就出台了《学校保健法》,后来不断修改,并出台了其他相关法规,为学校健康教育提供了日渐完善的组织框架。2009 年,该法改名为《学校保健安全法》,加入了安全管理等内容。2019 年 3 月,日本文部科学省修订了《小学保健教育辅导》,希望

能加强培养孩子们的生存能力。日本学校把健康教育融合到体育学科中,作为必修课开设。课程会根据学生的年龄进行具体安排,充分考虑其所处阶段的身心发育特点。小学注重培养孩子们掌握基本的健康、安全知识,一共会安排 24 个课时。中学则注重培养孩子们了解与个人健康、生活相关的内容,需要上 48 个课时。高中重视培养个人及社会生活中与健康、安全相关的内容,更重视综合性,需要安排 70 个课时。目的是使学生获得健康、安全知识的同时,提高思考力和判断力,培养学生保持和增强健康的实践能力。

保健教育课程包括体科和保健科两部分,主要围绕现代社会的健康问题展开。体科主要是通过理论和实践掌握各类运动技能,并且要学会如何防止在运动中受伤,如果有人受伤该如何紧急处理等。保健科内容更丰富,学校的一线卫生人员——养护教师会向学生们介绍不同年龄段的身体发育特点,青春期心理会发生哪些波动,又该如何控制情绪,生活中该如何预防各类伤害,怎么预防传染病等。

近年来,随着中小學生不能适应学习压力、与人交往有困难、家庭内部不和谐等问题的不断出现,学校保健教育又增加了滥用药物、艾滋病和心理健康教育等方面的内容。许多学校还相继增设了保健咨询室、健康教育咨询室等,为有需要的孩子及时提供帮助。

美国:对老师要求高

美国约有 5500 万名学生就读于 13 万所中小学,700 万名教职员在校工作。美国政府认为,学校健康教育至少能帮助全国 1/5 的人免于流行病,因此至关重要。

1987 年,美国提出“综合性学校健康教育”概念。从此,开始从小学阶段起为孩子们提供健康教育课程,涉及的领域包括智力、情感、身体和社会等方面。课程设置上,主要包括三个方面:卫生教学,重点是增加学生对于卫生原则的认识;卫生服务,侧重预防与早期发现并纠正学生的卫生问题;卫生环境,包括物理环境与心理社会环境。二十世纪八十年代以后,美国学校健康教育在此基础上又增加了五项内容:1. 使学生能一生喜欢,并追求身体健康与体育活动;2. 侧重预防与早期干预的卫生服务;3. 营养健康;4. 工作人员卫生健康;5. 心理健康与咨询服务。

2005 年,美国健康标准联合会对《国家健康教育标准—普及健康知识》进行修订,目标是强调进行学校健康教育的必要性,并为各州学校设定课程框架。基于国家标准 的学校健康教育课程包含十方面:社区健康、消费者健康、环境健康、家庭生活、心理健康、预防伤害和安全、营养、个人健康、疾病防控、特殊物品的使用和滥用。在该标准的指导下,各州根据实际情况确定课程标准和内容,调整本地的课程设置、教材选择、课程实施、师资培训等。美国对健康教育专任教师的资格要求很高,不仅要传授科学知识,还要充当教学目的、教学内容的优秀设计者和参与者。

聪明运动,关节才耐用

吴小涛 陆军



运动风潮席卷而来,越来越多的人参与到运动中去,经历脚膝扭伤、膝盖擦伤等运动损伤的朋友也不在少数。殊不知,平时有针对性地进行预防和训练可以让这些部位更“耐用”。临床上,常见的运动损伤部位有以下 5 个。

踝关节 脚踝扭伤在足球、篮球和排球运动中最常见,在其他涉及跑、跳及快速转动的运动中也经常发生。比如,跑步时不小心踩到石头脚崴一下、短跑时脚发力、打羽毛球的跳跃扣杀落地,都可能造成脚部的红肿、疼痛、活动受限等症状。

建议:运动前充分活动脚踝,必要时佩戴护踝装备;运动中 出现脚部疼痛应停止运动;受伤后先冷敷并休息,但别超过 1 天,可适当轻微活动,加快脚踝伤痊愈。

膝盖 膝盖最容易受到皮外伤,特别是青少年活泼好动,又不注意身边的障碍物,容易发生擦伤流血。对于皮外伤,如果创面不深,面积不大,清理完伤口后,涂碘伏或进行包扎。如果伤口较大较深,则需进行缝合,同时要注射破伤风,不能忽视伤口。除了皮外伤,膝盖还容易出现交叉韧带损伤,长时间的姿势不良等也是腰部损伤的高危因素。

建议:运动前应拉伸韧带,下肢、腰部、手臂是重点部位。可以

生急性损伤,会立即有疼痛、膝关节红肿等症状。

建议:有时通过休息、冰敷等对症治疗后可减轻症状,但过了一段时间后,会出现正常走路没問題,但上下楼梯会出现膝关节不稳定、腿打软很容易再次扭伤。因此,当听到膝盖“啪”的一声时,要引起注意并及时就医。平时锻炼时注意穿合适的运动鞋;运动场地软一点为宜;增强股四头肌的训练,比如静蹲;双脚分开与肩同宽,背靠墙,身体下蹲,大腿和小腿之间的夹角不要超过 90 度,膝盖不要超过脚尖。

腰部 腰部受伤主要发生在健身房内进行某些器械锻炼时。此外,网球、游泳、仰卧起坐等主要依靠腰部发力的运动,不正确的瑜伽动作、长时间的姿势不良等也是腰部损伤的高危因素。

建议:运动前应拉伸韧带,下肢、腰部、手臂是重点部位。可以

(上接一版)“家庭党校送学上门”,也是该社区党史学习教育的一大特色。家庭党校通过面对面学习、现场交流心得,让大家从过去的“带着耳朵听”转变为“带嘴巴上 课”,调动党员群众参与学习的积极性和主动性。老党员夏占军的家,是该社区“家庭党校”学习点之

根据疼痛部位的不同,戴上护膝、护肘、护腰等装备。平时可多做做“小燕飞”:趴下,将双臂伸展至头两侧,然后双臂与双腿用力抬起再放下,以增强腰背肌力量。

肩部 导致肩损伤最常见的运动是羽毛球、网球等超肩运动,即腕与肘活动位置超过肩膀。超肩时间长了,会产生肩部疲劳和一定程度的损伤,如肩部撞击症。这里的撞击并不是两个人肩膀碰撞,而是在抬手猛打球时自身的肱骨和肩峰的撞击,从而导致肩峰下滑囊炎、肱骨内侧髁炎等。

建议:发生急性损伤后,应立即停止活动,局部冷敷;48 小时后,可使用温热毛巾热敷。若损伤较重,比如活动受限、发生韧带撕裂或关节脱臼,尽量不要活动,及时就诊。运动前,可以肩部为圆心做单手画圈动作,以充分调动肩部周围的肌肉。

(摘自《生命时报》)

一。在每周的党史学习过程中,老党员带头分享自己的学习心得,真正做到思想不离党、意识不褪色。

今后,该社区将继续以“学党史、悟思想、办实事、开新局”为主题,精心组织开展各种载体的党史学习教育活动,讲好党的故事、用好红色资源,推动党史学习教育深入人心。

锻炼前喝咖啡更燃脂

据中国国门时报讯(萧彦彦)

近日,西班牙格拉纳达大学的生理学家发现,在进行有氧运动前半小时摄入咖啡因,约 3 毫克/公斤,相当于一杯浓咖啡,能显著增加脂肪燃烧的速度。该研究发表在《国际运动营养学会杂志》上。

研究人员选取了 15 名平均年龄为 32 岁的男性,要求他们在 7 天内完成 4 次运动测试。参试者在

早上 8 点和下午 5 点摄入 3 毫克/公斤咖啡因,每名受试者按随机顺序完成所有测试。研究人员相应地计算了运动期间的脂肪氧化。

试验结果显示,一天中的任何时间,在进行有氧运动测试前 30 分钟摄入咖啡因,都能增加运动中的最大脂肪氧化量。其中,下午运动时摄入咖啡因的影响比上午更明显。

吃点芝麻油,预防帕金森

生命时报特约记者 刘彦弟

日本大阪市立大学科研人员发现,食用芝麻中的一种化学物质(芝麻酚),可防止神经元损伤以降低罹患帕金森病的风险。

研究人员测试了芝麻酚对多巴胺能神经元的影响,并在 36 天内将其喂给小鼠,以考察它对大脑中多巴胺水平和神经元的影响。实验结果显示,芝麻酚可防止引起帕金森病的神经元损伤,有望治疗该病。患有帕金森病的小鼠食用了

这种化学物质后,它们的多巴胺水平、平衡能力和运动功能都有所改善。研究人员正在迅速着手进行临床试验。

该研究成果认为,目前还没有预防帕金森病的药物,只有应对的治疗方法,因此芝麻酚可能是治疗帕金森病的首选药物。而芝麻酚是芝麻油的重要香气成分,也是芝麻油的品质稳定剂,生活中可多吃些芝麻油,预防帕金森病。

(上接一版)我们一起去寻找答案。

山沟里的马克思主义

五百里井冈山,山山相连、峰峦叠嶂,如一条璀璨的玉带,缠绕在湘赣两省交界的罗霄山脉中段。沿着蜿蜒山路,一路翻山越岭,来到了山沟沟里的井冈山茨坪镇,这里是井冈山革命博物馆所在地,也曾是革命根据地内党、政、军的最高指挥中心所在地。

为什么是井冈山?得从毛泽东的“上山”思想说起。1927 年 6 月,毛泽东在武昌都府堤召集湖南同志开会时,号召大家“在山的上山,靠湖的下湖,拿起枪杆子保卫革命”,第一次提出了“上山思想”;1927 年 7 月,中共中央政治局常委会举行扩大会议,毛泽东在会上提出,上山可造成军事势力的基础。新中国开国元勋谭震林曾回忆,八七会议后,瞿秋白曾要求毛泽东到上海中央机关工作,毛泽东回答说:“我不愿意跟你们去住高楼大厦,我要上山结交绿林朋友。”

毛泽东“上山思想”的实质,就是将革命工作的重心从敌人统治力量较强的城市,转移到敌人统治力量较薄弱的农村或山区去。这为后来“工农武装割据”思想的形成打下了基础。

1927 年 9 月,在秋收起义受到严重挫折后的文家市前会议上,毛泽东提出了上山做“特殊的山大王”的主张,从而改变了“取浏阳直攻长沙”的原定暴动计划,走上了井冈山革命的道路。

“红军荟萃井冈山,主力形成在此间。”这是朱德总司令的深切体会。1928 年 4 月底,朱毛两军在宁冈砦市会师;12 月,彭德怀、滕代远也成功挺进井冈山,进一步壮大了井冈山的武装力量,为工农武装割据的进一步发展起了重要作用。

习近平总书记考察井冈山时指出,井冈山是革命的山、战斗的山,也是英雄的山、光荣的山。井冈山道路是马克思主义中国化的经典之作,从这里革命才走向成功。

红色政权的成功实践

早在大革命失败之初,毛泽东就指出一切革命斗争都是为了夺取政权和巩固政权:现在的任务不仅宣传苏维埃的思想,并且在革命斗争新的高潮中应成立苏维埃。

1927 年 10 月到 1928 年 2 月,以毛泽东为书记的前敌委员会领导井冈山军民,在边界各县进行打倒土豪劣绅、发动群众的游击暴动,建立县、区、乡各级工农民主政权。1927 年 11 月,工农革命军攻占茶陵县城,湘赣边界第一个红色

政权——茶陵县工农兵政府成立。1928 年 1 月,工农革命军攻占遂川县城;2 月上旬,打破江西国民党军队的第一次“进剿”。至此,奠定了井冈山根据地的基础。

1928 年 5 月下旬,在各县工农兵政府成立的基础上,湘赣边界最高红色政权机构——湘赣边界工农兵苏维埃政府在宁冈茅坪砦边村成立。井冈山的红色政权建设,成为后来全国红色政权建设的成功实践。工农兵苏维埃政府成立后,开展了内部整顿和建设、实行东的“上山”思想说起。1927 年 6

组织等一系列探索,通过加强党的建设,永葆党的先进性和纯洁性,巩固和保卫边界红色政权。

为粉碎敌人的经济封锁,解决军民们的生活困难,红军自己动手创办了被服厂、造币厂、公卖处等。公卖处的货物来源主要是收购根据地内的各种土特产品,中小商人从白区偷运的食盐、药材、布匹等物品,以及部分战利品。这些物品集中在公卖处后,再平价出售给根据地军民使用。在当年物资极度缺乏的情况下,公卖处为稳定市场物价,促进根据地内外的物资交流,搞活红色区域的经济都发挥了重要作用。

为贫苦农民谋幸福

毛泽东领导井冈山革命根据地的土地革命,带来了一场轰轰烈烈的农村社会大变动。它推翻了几千年来封建土地所有制,广大贫苦农民从分得土地这个活生生的事实中,看清了红军确实是为他们利益奋斗,就从各方面全力支持红军和根据地发展。这是井冈山革命根据地存在和发展的社会基础,也为后来中国共产党制定的民主革命时期的土地政策奠定了基础。

1928 年 12 月,湘赣边界工农兵政府制定了中国共产党领导下的第一部成文土地法——《井冈山土地法》。土地法实施后,边界土地革命达到了高潮,群众欢欣鼓舞,热情歌唱:“土地回老家,合理又合法。分了田和地,穷人笑哈哈,跟着毛委员,工农坐天下。”

毛泽东在井冈山的理论引导和大胆预见,就像茫茫黑夜的一盏明灯,让边界军民认识到了正确的方向和道路,看到了希望和前途,从而坚定了对敌斗争必胜的决心和信心,开启了中国革命走向胜利的光辉起点,也为毛泽东思想的形成奠定了基石,写下了马克思主义中国化的伟大开篇之作。

习近平总书记指出:“今天,我们要结合新的时代条件,坚持坚定执着追理想,实事求是闯新路、艰苦奋斗克难关,依靠群众求胜利,让井冈山精神放射出新的时代光芒。”