

2025年多地中考释放新信号

“全国大部分地区2025年中考已经结束。记者在北京、天津、重庆、贵州等地采访发现,多地中考试题将知识融入生活情境,注重对学生思维过程、综合运用能力以及核心素养的考查。

■减少机械刷题——

重庆市第九十五初级中学数学教师窦薇认为,重庆2025年中考数学试卷体现时代性与科学性,引导学生重视生活体验,关注社会发展。

“试题包含新能源汽车的抗撞能力、《哪吒2》观影情况、城市垃圾分类情况等。”窦薇说,“这些题目更注重考查学生的思维能力和全面理解能力,避免死记硬背。”

贵州省黔西南州兴义笔山中学副校长罗伦鹤说:“今年中考试题更贴近生活,这要求学生除学习书本知识外,还要了解生活常识,对生活中遇到的问题有自己深入的思考,并能运用所学知识解决问题。”

今年天津中考,道德与法治、历史科目开卷笔试,允许携带任意纸介质参考资料,打破“开卷即抄书”传统模式,侧重考查学生的思维过程,为考生回答问题提供充分的思考空间,从而有效减少机械刷题。

■注重情境创设——

“江苏13个设区市语文学科试卷通过优质的语料选用和多样化的情境创设,引导学生积极探索与健康成长;物理学科试卷注重创新情境,明确设问,切实考查学生解决实际复杂问题的能力。”江苏省教育厅基础教育处副处长叶兵介绍。

北京今年中考数学试卷通过多元化情境创设,引导学生将科技发展、生活实践等与解决数学问题深度融合。其中,一道题以制造业中企业的销售和管理为背景,考查学生多角度分析产品销售方案与利润优化的决策能力。

采用成语“能工巧匠”考查轴对称图形的概念,选择某校学生每月参加志愿服务时间的素材考查数据分析能力……天津市耀华中学高级教师阎冬雪说,今年天津的中考数学试卷注重遴选现实中有意义的素材,在考查数学知识与技能的同时,推动评价方式多元化、过程化、情境化。

石家庄市第四十四中学教学处主任许瑞霞说,今年河北省中考试题较少考查“纯粹”的问题,更加关注学生在真实情境中对所学知识的综合应用,以及跨学科知识的整合与运用。

■考查关键能力——

关键能力是核心素养的重

要组成部分。以初中物理学科为例,重点考查的关键能力包括模型应用能力、信息获取能力、分析归纳能力、实验探究能力和创新应用能力等。

今年,北京中考物理试题注重利用文字、图像、图形和图表等方式呈现试题信息,考查考生的关键能力和科学思维。例如,有道题以生活中恒温风速仪为载体,利用文字、图形、图表等方式呈现温度、电阻的信息,考查考生信息获取能力;利用风速、热量、温度、电阻和电压等物理量之间的关系,体现对综合能力和分析能力的考查。

贵州省黔西南州兴仁市实验中学校长徐龙介绍,今年中考试卷更加注重对学生综合能力的考查,比如,语文、英语科目增加了中华优秀传统文化内容,物理考试重点考查学生的实验能力。

重庆中考化学试卷提升了实验题的分值占比。“这意在引导师生重视实验教学,在课堂上完整还原实验步骤、分析实验现象,培养学生科学探究能力。”西南大学附属中学化学教师宁晓强说。

■培养“核心素养”——

梳理多地今年的中考命题,记者发现,中考试卷的使命已经从筛选“解题高手”转向发掘“问题解决者”与“责任担当者”。针对这一改变,如何做好教与学?

“初中阶段,各学科学习都要重视对核心知识的理解,将各个基础概念、公式、定理等融会贯通,形成完备的知识体系。”叶兵说。

重庆两江新区教育发展研究院教研员陈曦说,教师在教学中,应注重对教学情境的合理运用,通过科学选择情境材料、设置开放性问题等,引导学生多角度思考,从而提升综合思维能力。

许瑞霞认为,中考选拔将逐步形成“知识+能力+价值观”的综合评价体系,学生要从“应试”转向“核心素养”培养,主动适应灵活、开放的命题趋势。

如何培养“核心素养”?天津市静海区教师发展中心中学教研部副主任薛金生建议,要多在实践中学习,尝试在解决实际问题的过程中,把学到的知识转化为能力和素养。同时,多参与项目式学习、探究性学习等活动,锻炼综合能力和创新能力,为适应未来社会发展做好准备。

(据新华社北京6月27日电)

“老掉牙”是病! 如何守护老年人牙健康?

“口腔健康是衡量‘银发一族’生活质量的重要指标。按全口28颗牙计算,我国65岁至74岁老年人平均缺失5.5颗,全口无牙比例达4.5%,牙列完整者不足20%。

怎样告别“老掉牙”?全国老年健康宣传周之际,专家针对一些认知误区,提出科学管理口腔健康的建议。



(新华社发)

掉牙并非“老来病”

过去以为人老了掉牙是自然现象,直到牙齿松动,吃东西疼,才意识到问题的严重性。张大爷的情况并非个例。

北京大学口腔医院牙周科主任医师释栋指出,许多老年人认为口腔疾病都是“老来病”,实际上,“老掉牙”是牙周病所致,牙周病可防可治,但早期症状隐匿,易被忽视。

据介绍,牙龈出血、牙龈退缩等都是牙周病的早期症状。刷牙或咬硬物时出血,虽不痛不痒,却是牙齿发出的求救信号。很多年轻人患上牙周病,到老年才显现严重后果。

“我国老年人定期洗牙比例不足10%,导致一些口腔疾病延误治疗,治疗难度和成本大幅增加。”释栋说。

牙周病的病因是多方面的,其中口腔细菌的作用尤为明显。中国人民解放军总医院第一医学中心口腔科主任李鸿波指出,细菌以牙菌斑形式附着在牙齿表面,引发牙龈炎症。若长期不清理,炎症会向深层蔓延,破坏牙槽骨,导致牙齿失去支撑。

此外,口腔异常症状往往提示系统性疾病。李鸿波强调,频繁牙龈出血经洗牙仍无改善,可能提示心血管疾病、糖尿病或血液系统疾病等;无明显口腔病因的顽固性口臭需警惕胃肠道疾病或呼吸系统疾病,尤其是幽门螺杆菌感染;长期不愈的口腔溃疡伴溃疡面扩大、边缘隆起时需重视;短期内多

颗牙齿龋坏或慢性炎症急性发作,可能反映机体免疫力低下。

缺牙不补危害大

老年人牙齿缺失后,常常选择“将就”或“凑合”。李鸿波说,缺牙影响咀嚼、发音、美观,余留的牙齿易发生食物嵌塞、磨损加重、咬合创伤,长期缺牙引发消化负担加重、颞下颌关节疼痛等问题,还可能导致颌骨萎缩、影响面部轮廓。

目前,常见的牙齿修复方式包括活动义齿、固定义齿和种植牙。种植牙咀嚼功能接近天然牙,但是治疗周期长,需手术植入。

“骨量不足者需先植骨,就像盖楼前要打地基,这对高龄患者来说挑战较大。”释栋说。

固定义齿俗称“固定桥”,需要通过磨小缺牙两侧的健康牙来搭桥修复。优点是外观自然、无须摘戴,但对余留牙的数量和稳定性要求较高。

活动义齿,即传统可摘戴假牙,价格亲民,对余留牙要求低,但舒适度较差,存在异物感强、咀嚼效率低、易脱落等问题。尤其是适应期可能影响发音和进食。若选择活动义齿修复,需定期调整以适应牙槽骨变化。

北京大学第一医院口腔科主任冯驭驰提示,老年人在选择修复方式时,应综合考虑自身情况,并在专业医生的指导下进行决策。比如对于患有严重骨质疏松症、糖尿病等全身性疾病的老年人来说,种植牙可能存在一

定的风险;牙槽嵴低平患者可能更适合活动义齿修复。

一口好牙度晚年

“‘牙刷+牙线’组合可清除80%的牙菌斑。”北京大学第一医院口腔科主治医师王秋月建议,老年人选用软毛牙刷,每日早晚刷牙两次,每次不少于3分钟。同时配合使用牙线或牙缝刷,使用牙线时呈“C”形包绕牙面上下刮擦;选择牙缝刷时需根据牙缝宽度选取合适直径,避免强行插入损伤牙龈。

义齿清洁同样不容忽视。冯驭驰建议,种植牙和固定假牙可通过刷牙、牙线、牙间隙刷等进行清洁;活动义齿需在进食后摘下清洁,睡前也应摘下浸泡在冷水中或用假牙清洁剂浸泡。此外,老年人应每半年至一年进行一次口腔检查和洗牙,以便及时发现并处理口腔问题。

近年来,国家高度重视老年人口腔健康,将健康口腔纳入《“健康中国2030”规划纲要》,开出系列“关爱处方”。

部分地区将洗牙、补牙纳入医保,降低老年人就医负担;一些社区开展老年人口腔健康讲座,普及巴氏刷牙法、牙线使用等知识;多地乡镇卫生院增设口腔科,让农村老年人就近就医……

守护老年人口腔健康,既是医学课题,也是民生工程。在政策、技术与观念的协同推进下,期待更多老年人“一口好牙度晚年”。

(据新华社北京6月29日电)