

儿童运动健身的冷思考

前段时间,一段5岁“小孩姐”在健身房认真“撸铁”的视频在网上热传。此前,小孩“上强度”练出8块腹肌、“虎爸”带女儿“蹭跑”马拉松等,也曾引发热议。怎么看越来越多“小不点”开始运动健身?

陈梦佳:少一些“焦虑投射”

科学适量的锻炼,能增强体质、磨炼意志、培养团队协作精神。但应该看到,儿童处于身体发育期,骨骼、肌肉及心肺功能尚未完全成熟。过早进行超负荷、单一化的高强度训练,不仅容易造成运动损伤,还可能影响生长发育,甚至引发逆反心理,让孩子对锻炼失去兴趣。

运动健身低龄化,某种程度上反映了家长“赢在起跑线”的焦虑心理。当父母的焦虑投射到孩子身上,就可能出现学龄前儿童举杠铃、小学生挑战成人运动项目等现象,扭曲了运动健身的本义。倘若孩子因此在生理或心理上出现问题,“赢在起跑线”的期待,反而会成为“输在起跑线”的遗憾。每个孩子都有其独特的身心发展节奏,运动项目的选择应当尊重科学规律,重视多样性和趣味性,而非盲目追求早、强、快。

让孩子动起来是好事,但如何动、为何动,需要多一分科学理性。让孩子在运动中感受快乐,在锻炼中获得成长,这或许比所谓的“训练成果”更加珍贵。

王为凯:多一点长远眼光

“望子成龙”是人之常情,但运动健身习惯的培养不能急功近利。部分家长将健身简单理解为“练肌肉”“增力量”,认为运动就是“竞速”“争先”。一些培训机构为迎合家长需求,推出不符合儿童特点的运动健身课程,过度强调训练强度和效果。这种“抢跑式”运动健身,虽然短期内能看到效果,但长远而言,不利于孩子成长。

运动健身的意义,不只在于练就多少块腹肌、完成多长距离的跑步,更在于养成健康的生活方式、积极的人生态度,让生命更健康、更灿烂。

后者才是青少年受益终身的宝贵财富。当然,多一点长远眼光,并非否定专业化训练。运动健身,贵在科学。对于有运动天赋、体育特长的孩子,同样需要遵循科学原则、制定匹配年龄的方案。

运动需要循序渐进,成长需要静待花开。童年只有一次,运动不应成为孩子的负担,而应成为健康快乐的成长方式。用长远眼光激活运动积极性、提升锻炼科学性,才能让孩子真正享受运动乐趣,收获健康身心。

季锋:应避免“三种心态”

运动健身,能让孩子收获快乐,更能在促进发育、提高抗挫折能力等方面给孩子带来益处。越来越多孩子进行运动健身,是全民健身事业蓬勃发展的生动缩影,也是家长教育理念转变的真实写照。从单纯注重学业成绩,到更加注重全面发展,这样的

转变值得肯定。

在点赞的同时,家长也应避免“三种心态”。一种是功利心态。将运动能力视为“教育竞赛”的筹码,无限制地增加强度、加大幅度、提升难度。一种是作秀心态。把孩子健身的视频、运动的成绩当作炫耀的资本,而忽视孩子的身体状态和自身意愿。还有一种是从众心态。看到“别人的孩子”开始“撸铁”、长跑,便认为自己的孩子也不能落后。类似心态,不仅存在于健身领域,在培养艺术特长、学科专长上,也多少存在。其本质都是忽略了孩子的个性和兴趣,容易陷入拔苗助长的误区。

叶圣陶曾言:“教育是农业,不是工业。”促进孩子健康成长,需要因材施教、精耕细作。家长摆正心态,尊重成长规律,重视孩子自己的选择,方能让孩子心灵更丰满、身体更强健,个性更彰显。

让医疗资源延伸到群众家门口

申少铁

在内蒙古太仆寺旗,一名年迈的牧民膝关节磨损严重。由于最近的医院也离家数十里,他每一次外出就医都是趟艰难旅程。幸运的是,去年底首都医科大学附属北京天坛医院巡回医疗队来到旗里,不仅为他检查治疗,而且教会他日常护理知识和技巧。巡回医疗队用脚步丈量草原的宽广,实地入户解决农牧民健康问题,写下惠民便民的温暖篇章。

不久前,《关于建立常态化巡回医疗制度的通知》发布,将巡回医疗的做法经验制度化,并实现常态化巡回医疗在资源薄弱县全覆盖。这将为基层群众带来更多医疗资源和健康福祉。

促进优质医疗资源扩容和区域均衡布局,一直是医改的重点任务。在偏远地区、脱贫县、革命老区,医疗资源

依旧薄弱,需要加大精准帮扶力度。常态化巡回医疗制度聚焦疾病诊疗、远程医疗、专科建设、医院管理等重点工作,可以覆盖所有医疗资源薄弱地区,是全方位提升医疗服务能力的有效路径。

“十四五”时期,国家探索出国家医学中心、国家区域医疗中心、紧密型医联体等改革成果,持续推进优质医疗资源下沉,推动全国范围内医疗资源布局不断趋向合理,形成了宝贵的改革经验。

发挥制度优势,以“高地”带“洼地”,可以推动医疗资源均衡配置。“十四五”时期,国家区域医疗中心新增布局114个,总数达到125个,基本覆盖医疗资源薄弱省份,有效提升了区域重点专科疑难重症诊疗能力。通过人

才培养、技术输出、学科共建等方式,国家区域医疗中心以大手拉小手的方式,不断提升中西部地区医疗水平,减少患者跨区域就医负担的同时,也能提高整个区域的医疗水平。

优质资源下沉,是解决看病难、看病贵的关键。在农村,紧密型县域医共体建设,将县乡村医疗资源整合在一起,实现“一般病不出县”;在城市,社区医院成为防治“小病”、“慢病”、季节性传染病的“第一道防线”,家庭医生为患者建立长期的健康档案,成为居民健康的守门人。基层医疗是医疗卫生服务的“网底”。夯实基层医疗,构建优质高效医疗卫生服务体系就有坚实基础。

数字技术等信息科技,突破空间限制,为优质医疗资源下沉带来更多可能

性。有了技术赋能,北京的专家远程操控手术机器人,即可实时给西藏的患者实施恶性肿瘤切除手术;通过远程会诊,专家团队在杭州可以对新疆的患者进行多学科会诊;通过互联网医院,偏远地区的群众足不出户就能复诊……优质医疗资源插上数字化的翅膀,“飞”到了基层群众身边。未来,新技术大规模应用和迭代升级,将持续推动优质医疗资源区域均衡布局。

看病就医是民生要事。随着常态化巡回医疗制度的建立,我国将统筹发挥国家医学中心、国家区域医疗中心、省级区域医疗中心、紧密型县域医共体等的作用,让更多优质医疗资源延伸到资源薄弱地区和基层,让更多群众享受到优质医疗服务,助力健康中国建设。

以千年智慧润泽现代文明

陈长里

不久前,云南元阳哈尼梯田、江苏句容赤山湖灌溉工程、四川彭州蒲江堰、北京门头沟永定河古渠灌溉工程成功入选2025年世界灌溉工程遗产。这不仅表明我国灌溉工程遗产保护获得国际认可,也意味着我国世界级遗产再度扩容。

习近平总书记强调:“进一步加强文化和自然遗产的整体性、系统性保护,切实提高遗产保护能力和水平,守护好中华民族的文化瑰宝和自然珍宝。”元阳哈尼梯田森林、村寨、梯田、水系“四素同构”,蒲江堰平梁分水、句容赤山湖塘闸调控,门头沟永定河古渠分洪沉沙,它们皆以天人合一的智慧,在渠线规划、工程设计、用水方式上顺应自然、巧用规律。灌溉工程穿越时空,滋养古今,体现着民生价值、生态智慧和文化传承。

总结“十四五”时期文化和自然遗产的保护传承,民生、生态和文化,提供了3个有意思的观察视角。

重视活化利用,体现民生价值。北京门头沟永定河古渠,现在仍灌溉约2000亩农田,还为约2万亩果园及生态区补水,彰显民生温度。不仅如此,“遗产+”还能催生多种业态。福建泉州依托22个遗产点打造海丝寻踪、宗教探秘等主题旅游线路,开发埭埔女“簪花围”等文创产品,以世遗风华不断提升城市吸引力。文化和自然遗产不仅承载历史光辉,更具有当代价值。

让文化和自然遗产与民众生产生活深度融合,就能激活其经济效益,实现保护传承与赋能发展、改善民生的良性互动。突出修复保护,释放生态效

益。北京中轴线既是文化的轴线,也是生态的轴线,在保护中对遗产缓冲区内8753棵古树名木进行实时监测保护,连通城市水系,织补绿色空间。在云南普洱景迈山古茶林,智慧平台实现对191平方公里遗产区和缓冲区全天候守护,人、茶、林、地和谐共生,农文旅融合发展。在文化和自然遗产保护传承中突出生态智慧,不仅能更好领悟传统文化的思想精髓,也能为现代生活注入生态滋养。

强调以文化人,突出文化功能。“长江长城,黄山黄河,在我心中重千斤”,一首《我的中国心》总能激发人们的爱国情怀,正因为这些标志性的元素承载着历史记忆和文化血脉。因此,对文化和自然遗产的保护传承,本身就具有凝聚人心、塑造认同的作用。今年,西夏陵被列入《世界遗产名录》,当地以数字化技术复原西夏陵规模、建筑特色及祭祀场景,直观展现中华民族多元一体的魅力,让人们在参观时自然产生对中华民族共同体的认同。加强文化和自然遗产保护传承,就要让流动的历史可感可及,让抽象的文化获得具象表达,为人们打开一扇扇连接千载的窗户。

守护文化和自然遗产,是守护民族的基因和血脉,也是开启未来的智慧之门。在文化和自然遗产保护传承中更好体现民生价值,生态智慧和文化传播,不仅能赋予其新的时代生命,而且能让蕴含其中的千年智慧润泽现代文明,为推进中国式现代化建设注入精神动力。

“被需要”是一种幸福

王博

【人物】退休教授刘晓生

【故事】每年暑假,贵州遵义桐梓县水井社区一个简陋的农家院坝里都会传出孩子们清脆响亮的朗读声。一次避暑度假时,来自重庆的退休教授刘晓生偶然发现这里的孩子英语基础薄弱,此后,他连续10余年免费为孩子们辅导。几张简易书桌,一块小黑板,为几百个孩子点亮了梦想的火种。谈及为何能坚持下去,他说:“最幸福的就是自己被需要。”

【点评】自制音标卡片,一遍遍纠正孩子们的发音;探索“情景教学法”,用角色扮演、英语歌曲激发孩子们的兴趣;一周6天,每天4小时授课,强度甚至超过退休前……条件有限,学生基础薄弱,刘晓生凭借数十年的经验,在教学质量上精益求精。

星光虽微,可照旷野;课堂虽小,能载梦想。自2011年起,一批批孩子在这里完成从不敢开口到自信表达的蜕变,有的还考入重点大学。

“只要孩子想学,我就会认真干下去”——真挚朴实的话语里,蕴含着深刻的人生智慧。正如诗人所言:“我们必须奉献于生命,才能获得生命。”奉献从来不是单向付出,而是对意义世界的探索 and 追寻,是一种更高层次的情感满足。春蚕不倦吐丝,亦能迎来精神的高光。用粉笔续写从教生涯,将毕生所学奉献给有需要的人,刘晓生的选择,既是对“无穷远方”的关怀,也是对自我精神根系的滋养。

每一个梦想都值得被托举,每一份奉献都应当被铭记。

“燃灯校长”张桂梅照亮山区女孩人生路,“爱心厨房”创办者万佐成、熊度香夫妇用炉火温暖病患家庭,老人李贵江在小区路灯下义务教授书法……那些动人的故事一次次向我们诠释着,把人生价值锚定更广阔的社会需要,有限的生命将在无限的事业中绽放出更加不凡的光彩。

在广袤乡村,还有很多“刘晓生”,也许他们的名字并不为人所熟知,但那些默默的耕耘,共同托举着人们对教育公平的殷切期盼。个体的力量终究有限,进一步改变优质教育资源分布不均的状况,还需要在制度建设与政策供给上有更多作为。

近年来,从农村义务教育阶段学校教师特设岗位计划,到银龄讲学计划,一系列举措正在推动优质教育资源向农村流动。补短板,贵在系统性。建立健全更加合理高效的教育资源配置机制,更好激发农村教育发展的内生动力,成色更足的教育公平值得期待。

在桐梓县,当地人感慨:“刘教授带来的不只是知识,更是一种风气。现在社区里,大家比的是谁家孩子进步快,邻居们互帮互助更热络了,乡风更文明和谐,这是千金难买的财富。”教育是阻止贫困代际传递的重要途径,也是推动乡村全面振兴的关键支撑。当千千万万个“刘晓生”被看见、被支持,当越来越多良法善政与涓滴爱心同向而行,乡村教育质量将不断提升,乡村全面振兴的步伐必会越来越坚实。(本版内容均据《人民日报》)

事故隐患详排查 安全管理标准化

