

# 健康时报

人民日报社 主办

零售每份3元  
国内统一刊号:CN11-0218  
邮发代号:1-51  
发行中心:010-65369671  
新闻热线:010-65369721

总第1996期 2023年 第46期  
6月30日出版 星期五  
周二、五出版  
官方网站:www.jksb.com.cn  
广告咨询:010-65368968

## 夏季是女性“体寒季”

文见九版



权威医生在身边



近日,北京安定医院原副院长李占江获中国杰出精神科医师奖。作为国内精神病学和心理治疗领域的权威专家,李占江擅长焦虑障碍、抑郁障碍等精神障碍的诊断;致力于精神疾病病理机制的科研攻关,以及非药物治疗手段的研究、实践和推广,创建国内首个强迫症状诱发图片库,探索针灸、神经调控、人工智能等新型综合干预模式,为指导焦虑相关障碍的诊断和治疗优化提供基础。图为李占江(右)出诊中。

许悦报道

05版  
调节自己的  
“共情疲劳”

07版  
老人  
记住这些数

10版  
隐秘的痛苦  
逼着一个医生成熟

12版  
卒中后抑郁  
问四个问题

健康时报全媒体广告热线  
010-65368968  
编辑 田茹 美编 霍耀翠  
E-mail:jksb01@jksb.com.cn

### 健康中国

跳房子、踢毽子、丢沙包、跳皮筋、翻花绳……这些久违的传统游戏正焕发着新的活力。近日,在武汉玫瑰园润泽小学,为丰富学生课间活动,老师带着孩子们体验传统儿童游戏。

如今电子产品的日益丰富,越来越多的儿童沉迷于新兴电子游戏、短视频等,成为“低头族”,人与人之间的交流和协作减少,对于身体的锻炼无甚益处。

与之相比,传统游戏源于生活,经过时间和空间的检验,所表现出来的趣味性、普及性和娱乐

性,更符合孩子的身心发展规律,让孩子们“动”起来,在阳光下成长。

传统游戏趣味性强。对学生,特别是小学生来说,传统游戏的趣味性表现在它符合地区的文化特征,符合游戏者的心理特点,内容生动、形式活泼、规则自创,能使参与者的情感得到释放,促进学生的自然发展。

传统游戏社交性强。交往是人的基本需要,也是课程和教学的基本功

能。一些体育项目往往突出个人素质,技能性很强,学生在学习中容易产生压力。而传统游戏往往是集体活动,更能体现角色分工和互补的精神,体现交往和合作的要求。传统游戏为学生的交往提供了超越学校限制的时空,学生在游戏中享受友谊,融入集体,学习社会交往必需的知识和技能,了解周围的世界,了解自己和他人的关系,从而获得自身的人格健全和全面发展。

## 传统小游戏让课间活力满满

健康时报特约评论员 朱玥颖

传统游戏更是一种追寻。优秀的传统儿童游戏凝聚了一代代人的智慧和生活趣味,让孩子在玩中育德、增智、健身,寓教于乐,寓学于趣。学生们在游戏中感受着父辈们的童年,这既是一种回忆,也是一种追寻。玫瑰园润泽小学党支部书记、校长黄娟感慨:“和孩子们一起体验这些传统体育活动,我也仿佛回到了童年。”

近年来,一些学校创造性地转化、创新性地发

展传统游戏,使传统游戏焕发出新的生机活力。例如,河南洛阳市瀍河区一小学的足球操将体育和音乐相结合,在变换的脚步中感受足球运动的魅力。还有不少学校聘请优秀民间传统项目传承者和代表进校园、进课堂,传播武术、空竹等民族民间传统体育项目,推动民族民间传统体育运动的新发展。

课间十分钟应是孩子们最快乐的时刻。愉悦的课间游戏,既能锻炼身体,又愉悦身心,还促进学生养成良好的文明礼仪和行为习惯。爱活动,爱游戏,让孩子们享受童年的乐趣。