

健康焦点

发挥中医药文化在教书育人中的独特作用

中医药文化走进校园

本报记者 杨彦帆 杨颜菲

“提到山楂,大家会想到什么?” “谁吃过大山楂丸?” “大山楂丸配方里的山楂、六神曲、麦芽,哪味是主药?”

5月11日,北京市人大附中中医教室,一堂制作大山楂丸的中医选修实践课正在进行。大山楂丸是一种中药丸剂,主要功能是消食化滞、调和脾胃。同学们在认真观看大山楂丸制作视频后,便开始分小组制作。他们将事先调配好的药粉按比例加入,随后将熬好的蜂蜜倒入盆内,接着将粉团揉搓均匀至表面光滑,再将其放入模具中……在教师徐立的指导帮助下,一颗颗大山楂丸很快成型了。

《“十四五”中医药文化弘扬工程实施方案》提出,丰富中小学中医药文化进校园活动。近年来,国家中医药管理局等部门积极鼓励开展中医药文化进校园工作,帮助青少年养成健康的生活方式,增进青少年对中华优秀传统文化的认知,让中医药文化在校园里生根发芽。

沉浸式学习中医药知识和文化,增强学生对中华优秀传统文化的感知和自信

人大附中有不少中医药文化课程,包括制作大山楂丸、制作香囊、品茶饮等,都是经过授课团队长期打磨而成。制作大山楂丸本身并非一件难事,但如何向学生传递中医药知识和文化,却需要反复提炼。

“通过制作大山楂丸,同学们熟悉了大山楂丸的成分和功能。更重要的是,必须讲清楚中药的配伍原则,药有个性之特长,方有合群之妙用,这才是课程的核心。”徐立说,让学生们沉浸式体验大山楂丸的制作过程,可以更好地激发孩子们对中医药文化的兴趣。

在人大附中中医教室里,不仅有“字里藏医”“节气养生”“道地药材”等中医药漫画、节气知识等内容,还有中医药小游戏、体验互动等项目。药柜里整齐地摆放着各类药材样品,并贴上了标签。

人大附中团委书记孙京菊介绍,学校开设了中医基础与保健常识等中医药文化相关课程,涵盖了小学、初中、高中阶段,包括选修课、综合实践课、研修课等,参加中医课程的学生达4000多人。

开设实践课程、开辟百草园、组织学生社团、开展健康知识答题……目前,各地中医药文化进校园活动形式多样,内容丰富。

在北京市海淀区双榆树第一小学的“榆香本草园”,艾草、薄荷、藿香、桔梗等11种中草药茁壮成长,荆芥、鼠尾草、丹参等相继开花。同学们还设计制作了标签,介绍中草药的名称、特征、习性和药用价值等。

“这是芍药,这是白芷……”江西省南昌市胡家小学五年级学生陈汪伟,参加了两年的中医药社团,已经认识100多种中草药,学会了制香、做香包等技艺。胡家小学校长方丽媛介绍,学校设立了两个中医药社团,有近百名学生参加。

“我们不仅要教给学生中医药基本知识,而且要让他们树立人与自然和谐共生的理念。”人大附中校长刘小惠说,希望通过开展中医药文化进校园活动,发挥中医药文化

在教书育人中的独特作用,增强学生对中华优秀传统文化的情感和自信。

结合中小学生学习特点,提升中医药文化传播内容质量和效果

中医药文化进校园,“谁来教、教什么”是绕不开的话题。北京市海淀区卫生健康委中医药管理办公室主任袁学勤说,师资和内容是两个关键要素,要建立提高教师教学水平的长效机制,开展中医药文化传播师资培训,组建一支相对稳定的校园中医药文化传播师资队伍,提升中医药文化传播的内容质量和效果,确保专业性,兼顾趣味性。

近年来,各地通过多种形式加强师资培训,壮大中医药文化传播人员队伍。北京市海淀区组织中小学教师参加中医药文化传播暨进校园师资培训考核,为开展相关工作奠定理论和实践基础;江西中医药大学定期举办全省中小学教师中医药文化宣传教育培训班,并通过一个院校对接一所中小学校,引领大学生为中小学校组织、策划中医药文化进校园活动。

江西省南昌市红谷滩区碟子湖学校副校长、中医药文化进校园工作负责人陈艳告诉记者,起初学校邀请一些中医师来给学生上课,但由于中医药理论深奥,学生听不懂,所以不太感兴趣。陈艳说:“中医药文化进校园的目的不是培养中医药人才,而是培养学生对中医药的兴趣。”因此,学校从2021年开始培训自己的中医药老师。在教学方面,根据学生的年龄和兴趣设计课程,把中医药知识更多地融入生活。

“桂枝汤治太阳风,芍药甘草枣姜同……”在胡家小学中医药馆,20余名学生正跟着熊春弟老师背诵歌诀,了解药食汤剂。熊老师介绍,这是胡家小学每周二和周四下午的固定社团活动,课程内容、上课方式根据学生年龄来设计,具有实用性和可操作性。

人大附中教学团队充分考虑学生的需求,设计了课前问卷、课堂学习单、课后调查等环节。通过问卷分析和教学评估,让教学团队不断丰富课程内容。

彰显中医药文化魅力,在全社会营造爱中医、学中医、用中医的良好氛围

近年来,国家中医药管理局在推进中医药文化进校园中,更加突出中华优秀传统文化元素,更加注重适应中小学的普遍需求,采取“活动模板+若干物料+自主组织”的方式,带动各地中小学校开展中医药文化主题活动。

在2021年冬至和2022年端午节前后,国家中医药管理局先后组织策划了“听仲景故事,品中医智慧,做冬至美食”和“端午艾草香,关注眼健康”等主题活动,向参与学

校提供活动方案和资料,包括云游医圣祠等文化场馆视频、中医药文创手物料等,累计吸引了750余所中小学25万多人参加。

“近年来,越来越多的师生开始对中医药文化感兴趣了。我们希望增强文化育人功能,将中医药文化传递给更多的中小學生。”袁学勤说。

如何更好地推动中医药文化进校园,让中医药文化深入人心?江西中医药大学校长朱卫丰认为,应将中医药文化系统地融入中小学教材和课程。根据中小学生的认知特点和学习规律,精选中医药科学文化知识和养生保健常识,如中医药典故、健康养生、本草文化等,分阶段、有计划地融入教材和课程,并与生理卫生课程、劳动教育课程和综合实践课程有机结合。

陈艳说,可以在大型校园活动中植入中医药元素,让更多家长了解关注中医药文化。例如,在学校举办的风筝艺术节活动中,学生们用中药材拼贴风筝造型,营造了

良好的中医药文化氛围,提高了中医药文化在学生家长中的认可度。

方丽媛认为,要善于利用新媒体宣传中医药文化,尤其是面向青少年传播中医药文化。彰显中医药文化的魅力,在全社会营造爱中医、学中医、用中医的良好氛围。



图①:北京市人大附中学生正在制作大山楂丸。杨彦帆摄

图②:北京市海淀区双榆树第一小学学生在观察榆香本草园里的中草药。李淳摄

图③:重庆市万盛经开区中医院针灸科中医师受邀走进当地的万盛小学,为学生介绍耳穴压豆方法。曹永龙摄



无影灯

洗澡,对于普通人是寻常小事,对于失能老人却是一件难事。近年来,北京、上海等地为老人提供上门助浴服务的“助浴师”应运而生,一些城市还积极尝试建设老年助浴点、流动助浴车等,着力解决失能老人洗澡难问题,提升老年人的居家养老品质,让老年人的生活更有尊严。

近日,中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于推进基本养老服务体系建设的意见》,要求加快建成覆盖全体老年人、权责清晰、保障适度、可持续的基本养老服务体系,不断增强老年人的获得感、幸福感、安全感。我国自20世纪末进入老龄化社会以来,老年人口数量和占总人口的比重持续增长,预计“十四五”期间进入中度老龄化、2035年左右进入重度老龄化。基本养老服务是指由国家直接提供或者通过一定方式支持相关主体向老年人提供的,旨在实现老有所养、老有所依必需的基础性、普惠性、兜底性服务,包括物质帮助、照护服务、关爱服务等内容。基本养老服务的服务对象、内容、标准等根据经济社会发展动态调整,“十四五”时期重点聚焦老年人面临家庭和个人难以应对的失能、残疾、无人照顾等困难时的基本养老服务需求。推动全体老年人享有基本养老服务,把老年人安顿好、照顾好,有助于家庭和睦、代际和睦、社会和谐。同时,做好老有所养的制度性安排,可以缓解社会普遍存在的养老焦虑,减轻年轻人“上有老、下有小”的家庭压力,稳定人们的养老预期、生活预期,增强年轻人生育意愿,将更多劳动力从家庭照顾老年人中解放出来,促进人口长期均衡发展。

制定落实基本养老服务清单。清单制度是基本养老服务体系建设的核心制度,要通过清单的形式,为各级政府履职尽责和老年人享有相应权利提供明确依据,政府做到承诺必达,老年人实现“照单点菜”。基本养老体系建设是一项长期工作,主要功能是兜底线、保基本,必须充分发挥政府主导作用。既尽力而为,不断加大投入,加快推进基本养老服务均等化,逐步提高保障水平;又量力而行,兼顾各级财政承受能力,不超越经济社会发展阶段。建立精准服务主动响应机制。要摸清老年人基本状况和养老服务需求,促进基本养老服务供需高效衔接。开展老年人能力综合评估,制定完善全国统一的评估标准,推动评估结果全国范围互认、各部门按需使用。依托全国一体化政务服务平台,推进跨部门数据共享,建立困难老年人精准识别和动态管理机制,细化与常住人口、服务半径挂钩的制度安排,逐步实现从“人找服务”到“服务找人”。推动在残疾老年人身份识别、待遇享受、服务递送、无障碍环境建设等方面实现资源整合,加强残疾老年人养老服务保障。

提升基本养老服务便利化可及化水平。依托和整合现有资源,发展街道(乡镇)区域养老服务中心或养老服务综合体。支持社会力量为老年人提供日间照料、助餐助浴、康复护理等服务。加强信息无障碍建设,降低老年人应用数字技术的难度,保留线下服务途径,为老年人获取基本养老服务提供便利。优化基本养老服务设施布局,构建“一刻钟”居家养老服务圈,增加老年人集中地区服务供给,落实居住区养老服务设施配套建设政策,让基本养老服务聚集在老年人身边、床边、周边。

家家有老人,人人都会老。养老既是人生大事、家中要事,也是社会大事、国之大事,涉及亿万家庭幸福和百姓福祉。让全体老年人享有基本养老服务,构建中国特色养老服务体系,以人口高质量发展支撑中国式现代化,必将为实现中华民族伟大复兴的中国梦提供坚实基础和持久动力。

中医养生

巧食豆 胜过肉

宣磊

黄豆补气健脾、养血润燥,适合身体瘦弱、皮肤干燥、血虚白发、营养不良、骨质疏松、围绝经期综合征等人群作为饮食搭配。黄豆富含植物蛋白、矿物质,日常榨汁或炖肉均易于操作。

豌豆入脾胃经,粗纤维含量高且富含维生素A,如清炒豌豆鸡蛋可满足口感和增加体力,糖尿病患者也适合,还能辅助产后乳汁缺乏和缓解视物疲劳。

蚕豆健脾,同时能利水消肿,适合脾虚乏力、湿热水肿人群,清炒、焖饭均可选择。

毛豆中含有植物蛋白,且钾、镁元素和维生素B、膳食纤维素均很丰富。毛豆不仅能改善体力,预防便秘,还含亚油酸和亚麻酸,可改善人体脂质代谢,辅助降低甘油三酯和胆固醇含量。

白扁豆和赤小豆均入脾胃经,能健脾除湿、利水消肿。白扁豆健脾止泻、止带。赤小豆还辅助清热退黄,慢性肝病患者出现黄疸、水泡时可入药膳。

豇豆甘咸平,入脾胃,具有健脾利湿、补肾涩精功效,适合脾虚食积、脘腹胀满、腰酸带下病证。豇豆含优质植物蛋白和维生素C,还可预防妊娠期贫血。

(作者为北京协和医院中医科副主任医师)

本版责编:杨彦帆 版式设计:沈亦伶

加快基本养老服务体系建设的

白剑峰

合理膳食,促进儿童视力健康

潘长鹭

合理膳食是视力健康的重要保证,摄入适量的营养素可以让儿童的眼睛更明亮。那么,哪些营养素有益于儿童视力健康呢?

番茄红素是一种不含氧的类胡萝卜素,作为一种天然色素存在于自然界中,因最早于番茄中发现而得名。番茄红素不仅是强效的天然抗氧化剂,还可上调内源性抗氧化酶的活性,在免疫调节、抵抗视觉疲劳、延缓血管衰老等方面有良好的应用价值。人体自身不能合成番茄红素,需通过膳食补充。番茄红素在自然界分布很广,以成熟的红色植物果实中含量较高,如番茄、西瓜、红色葡萄柚、番石榴等。番茄红素在番茄中随果实的成熟度增加而升高。如果希望人体能多吸收番茄红素,还要记得加热熟吃。加热后,番茄红素更易于在人体中转运和吸收。

维生素A是一种具有视黄醇生物活性的脂溶性维生素。维生素A能增强视网膜感光力,维持角膜上皮和结膜上皮表面湿润。缺乏维生素A会导致感受弱光的能力

减退,出现干眼症,甚至可引发夜盲症。维生素A的主要来源包括动物性食物中的视黄醇,以及植物性食物中的β-胡萝卜素。动物性来源的视黄醇可以直接被机体吸收利用,而植物中的β-胡萝卜素则需要在体内转化为视黄醇才能被身体吸收利用。维生素A的动物性食物来源主要有禽、畜的肝脏,蛋黄和牛奶等。植物性来源的β-胡萝卜素不只存在于胡萝卜中,事实上,红黄色及深绿色蔬菜和水果中,β-胡萝卜素的含量也很高,如南瓜、红薯、苋菜、菠菜、橙子、橘子等。

叶黄素是一种类胡萝卜素。叶黄素在人体不同组织中的分布并不均匀,视网膜黄斑区是含量最高的区域,特别是黄斑中心凹即人类视觉最敏锐的区域。叶黄素是视网膜黄斑色素的主要成分,可吸收蓝光、抗氧

化和提高视功能,避免蓝光穿透角膜、晶状体而对视网膜色素细胞等结构造成损害。人体不能合成叶黄素,需要从饮食中获得。在食物中,黄玉米的叶黄素含量最多。另外,羽衣甘蓝、菠菜等深绿色叶菜以及黄桃、木瓜、柑橘等黄橙色水果,也是膳食叶黄素的重要来源。蛋黄中的叶黄素含量虽然不高,但是它的生物利用度较高,是等量蔬菜的3倍。

虾青素是类胡萝卜素的酮式含氧衍生物。虾青素能够减轻紫外线诱导的角膜氧化应激反应,抑制角膜细胞凋亡。还可利用其抗氧化能力,减少晶状体氧化蛋白的氧化应激损伤。虾青素不仅具有良好的血-视网膜屏障通透性,且在提高免疫力、抗氧化、延缓眼部疾病发展等方面具有独特作用。想要获取虾青素,可以多食用虾、蟹、牡蛎、

鲑鱼、藻类等海洋性食物。

花青素也称花色素,是一种水溶性植物色素,属于黄酮类化合物。花青素能够促进视网膜视杆细胞中的视紫红质再生,维持视网膜结构和功能;还可提高视紫红质再生速度,从而增加视网膜对光的感受性,改善夜间视觉。此外,花青素还能通过增强微血管的弹性,改善微循环,进而增强视网膜毛细血管的微循环,并利用加快微血管循环以减少眼睛受自由基的攻击。花青素的食物来源主要是深色浆果(黑果枸杞、蓝莓、黑加仑、黑桑葚等)、蔬菜(紫包菜、茄子皮、紫苏等)和谷薯豆类(黑米、红米、紫薯、黑豆等)。

在日常饮食中,要注意食物多样化、营养素均衡化,建议每天至少摄入12种食材,每周至少摄入25种食材。在食材选择上,可侧重选择维生素A、花青素、胡萝卜素、叶黄素、番茄红素等营养素含量较高的食物。在膳食制作时,选择蒸、煮、炖、煲、快炒等对营养素有较好保护作用的烹饪方式。尤其是对于深色蔬菜中的类胡萝卜素,采用蒸、煮的方式还会增加类胡萝卜素的含量。

(作者为首都医科大学附属北京儿童医院临床营养科副主任技师)