



少年强则国强，青少年健康成长关系祖国和民族未来，也是每个家庭最大的愿望和期盼。

“十四五”规划和2035年远景目标纲要在“建设体育强国”一节中提出，要广泛开展全民健身运动，增强人民体质，以青少年为重点开展国民体质监测和干预。对青少年而言，加强体质健康管理将从源头上阻断各种不良生活行为对健康的危害，促使青少年在运动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

左图：5月7日，湖南省郴州市嘉禾县塘村中心学校，学生在课间练习呼啦圈。

黄春涛摄（人民图片）

解读“十四五”健康蓝图⑤

加强体质健康管理 保证体育活动时间

# 给青少年一个强健的体魄

本报记者 王美华

## 健康总体提升 小学生优良率升幅最明显

近日，2016—2020年全国学生体质健康抽测复核报告出炉，该报告由教育部委托北京体育大学运动与体质健康教育部重点实验室牵头组织和撰写。

“2016—2020年，全国学生体质健康状况总体呈现逐步提升的趋势。”教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰在日前举行的新闻通气会上表示，全国优良率由2016年的26.5%上升至2020年的33%，表明学生体质健康提升的质量正在得到巩固。

“近5年测试抽查复核工作结果的动态变化特征显示，我国学生体质健康状况呈现逐渐好转的趋势，总体表现为不及格率下降，优良率上升。”北京体育大学教授、运动与体质健康教育部重点实验室主任张一民接受本报记者采访时表示，在体质健康达标率上，小学生的不及格率最低，5年间呈现持续下降趋势。截至2020年，全国有约6.5%的小学生体测不及格，初高中生的不及格率也呈现持续降低趋势。大学生的不及格率最高，截至2020年，全国有约30%的大学生体测不及格。

“目前只有7%的大学生体质健康达标率能达到良好和优秀水平，且有不少在校大学生尚未养成积极主动参加体育锻炼的行为习惯。”张一民表示，这说明大学体育依然任重道远，未来要进一步强化高校体育改革。

“从学段的角度看，义务教育阶段学生的体质健康提升幅度最明显，质量也较高。”张一民介绍，尤其2020年中小学生的优良率的表现较为突出，小学生优良率的提升幅度最明显，5年间从2016年的35.3%提升到2020年的45.6%，距离健康中国行动50%的目标为时不远，“经历过疫情的考验，全国各地中小学校严格落实每天锻炼1小时，已经取得了显著的成效。”

## 加强运动锻炼 不得以任何理由挤占体育课

“体育锻炼是增强体质、促进健康、防控慢性疾病的重要手段。”张一民说，加强体质健康管理是国际上流行的提升学生体质健康水平的做法，近日教育部印发的《关于进一步加强中小学生学习体质健康管理工作的通知》（以下简称《通知》）恰逢其时。

“《通知》对体育课的内容提出明确要求，要教健康知识、基本运动技能、专项运动技能。”王登峰表示，“这是第一次对体育课提出了如此全面而且系统的要求。”

具体来看，中小学校要严格落实国家规定的体育与健康课程刚性要求，小学一至二年级每周4课时，小学三至六年级和初中每周3课时，高中每周2课时，有条件的学校每天开设1节体育课，确保不得以任何理由挤占体育与健康课程和学生校园体育活动；着力保障学生每天校内、校外各1小时体育活动时间，中小学校每天统一安排30分钟的大课间体育活动，每节课间应安排学生走出教室适量活动和放松。

除了保证体育活动时间，《通知》强调要注重体育教学质量的提高，聚焦“教会、勤练、常赛”，逐步完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”学校体育教学模式，确保学生通过体育锻炼掌握1—2项运动技能，形成“一校一品”“一校多品”的教育教学改革特色。

“目前学校体育与健康教学质量不断提高，课外锻炼实效持续改善，校园体育文化蓬勃发展。”王登峰介绍，95%的学校能够保障学生在校每天一小时体育锻炼。

随着各省区市逐步将体育纳入初中学业水平考试范围、纳入中考计分科目，不少学生和家长关心，中考体测怎么考？

“无论是学生的综合素质考核还是体育中考内容，一定是教什么就考什么。学校不管是体育课程安排还是教学内容安排，都应该和考核或考试有高度一致性。”王登峰介绍，全国各地体育中考设计正日趋完善。一方面，体育考试内容包括日常体育课和课外锻炼记录，如果学生能够按时参加体育课，完成体育课

布置的锻炼任务，这个分值每个人都是有保障的；另一方面，体育中考的目标只有一个，即让学生养成良好的锻炼习惯，掌握体育课上教授的健康知识、基本运动技能和专项运动技能。“能够保持经常体育锻炼，并且能够参加体育竞赛，学生的体质健康水平一定会稳步提升，体育成绩也一定会稳步提升。”

“《通知》里提到的体质健康管理评价考核不是单一的，它是日常参与、体育锻炼和竞赛、健康知识、体质监测和专项运动技能测试相结合的考查机制。”张一民介绍，《通知》明确了对因病不能参加体育竞赛的孩子，要从实际出发进行分类指导和评价。

## 家长身体力行 引导孩子养成运动的习惯

“最新研究表明，要让体育锻炼对青少年健康产生益处，每次锻炼实际时间不能少于10分钟，每天累计锻炼时间要达到1小时。”张一民介绍，对于中小学校而言，落实国家规定的体育与健康课程是刚性要求，在校期间体育活动时间超过1小时比较有保障，而校外体育活动时间需要家长的密切配合。

“《通知》里有一大亮点是凸显了家校协同联动教育机制的作用。”王登峰介绍，《通知》强调要建立健康促进校长、班主任负责制，通过家长会、家长信、家访等形式加强与家长的沟通，健全家校沟通机制，加强教育引导，让

家长和中小学生学习运动在增强体质、促进健康、锤炼意志、健全人格等方面的重要作用。

《通知》还提出，大力推广家庭体育锻炼活动，学校要对体育家庭作业加强指导，提供优质的锻炼资源。这意味着体育也有家庭作业了，这是基于什么考虑？

王登峰解释称，知识和技能的习得不是一蹴而就的，除了“教会”之外还要“勤练”，这是布置体育作业的一个非常重要的依据，“不管是健康知识，还是基本运动技能、专项运动技能，都需要练习，这是作为体育课本来就应有的一部分，过去我们没有强调、不重视，现在要把它加进来。”王登峰表示。

“家长要认识到锻炼身体身体的重要性，身体是革命的本钱，没有健康的身体，所有的一切都是空谈。”张一民建议，家长要为孩子做榜样，身体力行，引导孩子锻炼身体，让运动成为孩子受益终生的习惯。“孩子放学回家以后，在吃饭前，无论是居家健身还是下楼活动，要运动至少20—30分钟；周末时间较为宽松，应该拿出完整的大块时间让孩子好好锻炼身体，建议在周末下午的3—5点，父母陪孩子一起运动，比如跑步、打球、爬山、游泳等等，坚持一段时间，会发现不仅孩子的体质增强了，家长也会变得更健康，学习和工作精力更足了。”

张一民说：“我坚信通过政府、学校、家庭和社会共同努力，一定能做好中小学生学习体质健康管理工作，让广大儿童青少年像小树苗一样茁壮成长，成为建设祖国的栋梁之才。”



4月15日，甘肃省张掖中学的学生们在操场上进行排球友谊赛。

王将摄（人民视觉）

医声

降低脑梗致残率，打破国外企业垄断

## 国产颅内血栓抽吸导管系统获批

10%患者90天内死亡，以及超过1/3的患者致残。健康中国行动（2019—2030年）提出，要将心脑血管死亡率降低近20%。国家卫健委医政医管局发布的《2021年国家医疗质量安全改进目标》也将提高急性脑梗死再灌注治疗率作为主要工作目标。

介入取栓治疗急性缺血性脑卒中，能有效开通脑部大血管，及时恢复血液供应，改善预后，受到全球指南的推荐。首都医科大学附属北京天坛医院神经介入中心主任廖中荣表示，以前的抽

吸导管只能依赖进口，这款国产的颅内血栓抽吸导管系统采用了创新设计，手术时间短，血管再通率高，患者致残率低，同时减少了动脉夹层的发生率。为急性缺血性脑卒中的救治带来了更为高效、快速、安全的介入取栓治疗方案。

颅内血栓抽吸导管系统是禾木（中国）生物工程股份有限公司的核心技术研发项目。在本产品获批之前，国内只有进口同类产品。这款具有自主知识产权的中国医疗器械，更符合中国人血管条件，解决了在颅内抽吸导管方面关键医疗器械的“卡脖子”问题。

新视野

前不久，北京一家医院的医生说了一档事，耐人寻味。

有一个外地患者对这位医生说，我很牛。医生问他，你怎么牛？他说，我得了感冒是去协和看的。医生回怼道，你真牛，你得了感冒完全可以在当地看，干嘛坐飞机来北京到协和看？把看病当成一种炫耀吗？

这位医生的质疑背后，凸显了某些人一种扭曲的心态，就是把优质医疗资源的获取，当成显示自己身份和地位的象征。骨子里还是一种特权思想在作祟：你看，我得了个芝麻绿豆大的病，都能去协和这样的大医院看，我多厉害！

这种思想观念确实需要纠正。不过，从病人角度看，希望能在北京的大医院看病、做手术，心里更踏实，是可以理解的。但得了感冒发烧这种病也去协和，挤占了稀缺的优质医疗资源、耽误了更需要专家的病人不说，拿大炮轰蚊子，本身就是浪费弹药。

有人可能说了，感冒也能死人，让大医院的大专家看，消除隐患，能更放心。如果是定点合同医院，这个道理能说得通，但专门从外地赶过来到协和看感冒这类常见病，确实浪费社会医疗资源。大家如果都抱着小病大治的思路，“全民上协和”的状况就不会改变。

这就会导致，一方面，大医院里本就人山人海的聚集性医疗难以避免，分级诊疗更是无法推进，另一方面，基层医疗机构业务则相应萎缩。如此一来，既影响优质医疗资源发挥最佳效益，也影响服务体系整体效率，并且推高了总体医疗费用，加重了患者负担。

医疗卫生这个瓶子里的水目前是满的，但这些年来水位一直在很快上升。医改这些年下来，各地纷纷出台措施，有的推进县乡医院一体化，有的探索建立医疗集团，有的政府出资订单式培养大学生村医……千方百计推动优质医疗资源下沉，建立符合国情的分级诊疗制度，增强了民众在医疗卫生方面的获得感。

希望这些进步能给那些有点儿小毛病就想着上协和的人一点启示、一点信心。

## 聚焦多发性硬化 给予患者更多理解

本报（陈得）5月30日，值此世界多发性硬化日之际，北京病痛挑战公益基金会和诺华制药（中国）共同发起并主办“万分之一的美丽”多发性硬化日疾病科普活动，旨在提高公众对多发性硬化疾病的关注与认知。同时，呼吁社会给予患者更多包容与理解，消除壁垒，为患者提供公平的就业、就业机会。

北京病痛挑战公益基金会秘书长王奕鸥表示：“让更多多发性硬化患者被‘关注’是我们举办此次活动的初衷。我们希望通过这类公益项目，持续为多发性硬化患者发声，让更多人了解多发性硬化等罕见病。”

多发性硬化是一种中枢神经系统免疫相关性疾病，患者自身的免疫系统攻击保护神经的髓鞘，导致神经功能受损，高发于20岁—40岁中青年女性。四川大学华西医院神经内科周红雨教授表示：“多发性硬化临床表现多样，不同患者在不同时期症状也不相同，很容易与其他疾病混淆。多发性硬化没有特异性的诊断方法，需要通过了解综合病史，结合实验室、影像学等检查，并排除其他相似疾病方能确诊。由于患者，甚至是基层医生对疾病的认知不足，有近50%的患者曾被误诊，平均确诊时间长达1年。患者一旦发现视力受损、行动不便、口齿不清、二便失禁等症状，建议尽早前往正规医院的神经内科、神经免疫专科就诊。”

“虽然目前的治疗手段无法彻底治愈疾病，但国内已有几款高效疾病修正药物（DMT药物）可以预防疾病复发、延缓疾病进展。”中日友好医院神经内科矫毓娟教授表示，“研究表明，如果早期开展高效DMT治疗，患者可以与疾病很好地共处，实现高质量的工作和生活。随着越来越多创新药物和疗法在中国获批上市，相信更多患者会为自己赢得一份精彩人生。”



5月31日是第34个“世界无烟日”。5月26日，山东省东营市东营区弘文小学三年级教室内，黄河路街道卫生服务中心医生为学生普及吸烟有害身体健康的知识。学校通过组织无烟主题班会、佩戴禁烟标语口罩等形式，引导孩子们争当“禁烟小卫士”，倡导清洁、无烟的健康生活理念，共同营造无烟环境。

刘智峰摄（人民视觉）