



图为8月10日，在山东省青州市旗城教育集团的操场上，学生们开展自行车训练。
王继林摄（人民视觉）



图为8月8日，在安徽省芜湖市繁昌区人民体育场，孙村初中学生进行太极单刀武术项目展演。
肖本祥摄（人民视觉）

健康也归学校管

邱煜雯

健康中国
奋发有为

“预备，开始！”

随着一声令下，跳绳比赛拉开帷幕。广东省东莞市石排镇福隆小学的学生们双手舞动绳子，尽情挥洒汗水。一个个腾空跳跃的身影迅捷而有力。

据介绍，福隆小学将跳绳列为学校特色教育项目之一，将跳绳项目普及到每一个学生和老师，旨在提升全校师生身体素质，鼓励他们养成健康的体魄。

日前，教育部印发通知，确定福隆小学等1075所学校为首批全国健康学校建设单位，建设周期为2年；并提出落实立德树人根本任务、健全学校健康治理体系、提升全体学生健康素养、完善学校健康教育体系、建立健康监测评价机制、增强校园健康服务能力、营造学生健康成长环境等7项建设目标任务。

让学生开心地笑出来、愉快地跑起来

近视率偏高、肥胖率上升、心理压力……全国第八次学生体质与健康调研结果显示，尽管我国学生体质健康达标优良率逐渐上升，但存在着学生视力不良和近视率偏高、超重肥胖率上升、握力水平有所下降、大学生身体素质下滑等问题。这牵动着家长乃至整个社会的关注。

教育部通知明确，健康学校建设是落实健康第一教育理念的重要举措，是推进新时代学校卫生与健康教育工作的重要抓手，是系统提升学生综合素质、健康素养和健康水平的重要途径。各地要积极探索具有中国特色的健康学校建设路径，全面推动近

视防控、肥胖防控、预防脊柱侧弯、心理健康、急救教育等工作取得成效，提升学校卫生健康工作规范化、制度化、信息化和现代化水平。

“健康学校建设，是将国家的宏观政策落实到了微观层面。”北京师范大学中国教育政策研究院研究员杨玉春说，“此举旨在倡导从学校层面关注青少年儿童健康成长，将健康素养融入德智体美劳各方面，与健康促进贯穿学校教育教学、管理服务全过程，将健康教育渗透学生实践生活各环节，系统提升学生综合素质、健康素养和健康水平。健康学校建设是落实‘健康第一’教育理念的重要举措，为学校深度参与健康教育提供了广阔空间。”

根据通知，全国健康学校建设，将按标准配备AED（自动体外除颤器）等急救设备设施，面向师生普及急救知识技能；全面开展学生常见病、传染病、慢性病危险因素及健康影响因素监测、预防与干预评价，建立健全学生健康电子档案；开展“互联网+健康教育”，形成线上线下健康教育并举新机制等。

“健康是个大概念，结合我国学生的具体情况，在关注肥胖、脊柱侧弯、龋齿、流感等常见病或传染病预防的同时，还需进一步重视学生的心理问题和精神卫生问题。”杨玉春说，“将培养学生积极健康心理、提升健康素养、养成自我健康管理能力作为根本出发点，注重学校健康教育知识的实用性和时效性，让学生能够开心地笑出来、愉快地跑起来。”

将促进学生健康融入学校发展规划

近年来，全国各地很多学校都将促进学生健康融入了学校发展规划，不断进行改革与探索，健全学校健康治理体系，引导学生树立正确的健康观念，掌握健康技能。

河南省郑州市第一中政体处主任朱正海表示，中学生正处于自我认

知和身心逐渐成熟的阶段，具有强烈地建设健康心理的需求。因此，学校将心理课和健康教育课设置为必修课，课程贯穿学生高中三年的学习生活。此外，学校注重对家长的教育，通过家长会、家长会和网络平台进行教育，加强家校合作。

北京师范大学作为北京市入选首批全国健康学校建设单位的10所高校之一，结合学校教育学、体育运动学、心理学等学科基础，进行了多项实践。学校借助心理健康热线、班级雪绒花使者、网上微课等形式，帮助同学们管理情绪，应对挫折。通过教职工急救技能认证培训、校内AED设备安装，进一步提升学校师生安全防护意识，增强自救互救能力。

其中，“走进医学”是北京师范大学开设的特色公选课，课程邀请不同专业领域的一线医生或专家，以讲座的形式，为学生们进行健康知识科普。“科学、实用、浅显”是对授课教师的最基本要求。”北京师范大学生命科学学院教授高友鹤认为，为大学生普及医学知识能收到很好的效果。首先，大学生的应试压力相对较小，理解能力也更强，他们会更专注地参与课堂学习，获取实用性的知识。其次，大学生知识的辐射范围广，见效快。

“较之中小學生，这些科学且通俗易懂的知识，不仅有益于大学生本身，而且可以通过他们进行二次传递，对其父母、朋友、同学的健康素养提升起到帮助。”高友鹤说。

杨玉春提醒，健康教育具有专业性、综合性、实践性等特点，健康教育工作要注重多方协调、系统治理。

形成学校家庭社会协同育人机制

越来越多人意识到，体育运动不仅不会影响文化课学习，反而会促进文化课学习效果的提升。

“孩子们在运动中不断应对各种变化和突发情况，对提升应变能力、

创造力、问题解决能力等都有好处。在各种体育比赛中，他们享受乐趣、增强体质的同时也在健全人格、锤炼意志，学会如何有规则地去赢，形成正确的胜负观。”华东师范大学体育与健康学院教授汪晓赞说，孩子们的全面发展和健康成长，是家庭、学校和社会等多方面共同作用的结果。为此，健康校园建设要从校内延伸到校外，形成以学校为主导，家庭、小区等各方面联动合作的格局。

日前，教育部联合多部门印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》《生命安全教育与健康教育进中小学课程教材指南》等通知，发布关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见，全面加强和改进新时代学生身心健康工作。

有学校提出，健康学校建设面临难以落地、学生健康意识和健康管理能力培养难等问题。

对此，杨玉春表示，国家强化顶层设计，搭建健康教育体系，但现实中仍面临执行难的问题。健康学校建设应通过课程改革、融合的方式，和教师健康素养的提升，来改变健康教育“表面化”的问题，体现健康学校建设服务学生全生命周期的特点。

“要通过交叉学科和课程融合的方式，将必要的健康知识融入考试体系，而不能仅仅依靠传统的认知字词句的方法，使健康知识成为刻板的背诵和记忆。”杨玉春说，“要让健康教育真正成为铸就一个年轻人成长的基础性课程，贯穿在教育的每一个阶段。”

正如《生命安全教育与健康教育进中小学课程教材指南》中提到的，将应急常识与急救技能、青春期心理、常见传染病及预防的知识与思想政治、生物、化学等学科相结合，在小学、初中、高中、大学阶段，有针对性地培养个人卫生习惯、强化健康行为养成、关注学生生命责任感和意义、培养主动发现问题并解决问题的能力，能够形成具有连续性的健康教育体系。

平行病历

有人形容，阿尔茨海默病患者“生活在生死两界之外的第三个世界”。患病后，大脑里像下了一场无法消融的大雪，白茫茫一片，最终连至亲也被遗忘碾压……终有一天，阿尔茨海默病患者会遗忘掉大多数人和事，智力变得如同孩子。

一旦确诊阿尔茨海默病，及早干预和用药治疗非常重要。我的工作，就是带领这群“老小孩”进行非药物治疗，为他们打开记忆之门。

初次和周阿姨见面，是在今年春节假期刚刚结束的时候。周阿姨已经86岁高龄，但身上干干净净，可见家里人照顾得用心。虽然衣着整洁，但她整个人看起来无精打采，脸上透出一股疲惫，木讷的神情表明她是一名阿尔茨海默病患者。

女儿安置她坐下后，向我介绍了阿姨的情况：“3年前我爸爸去世了，之后我妈就一直是自己一个人生活。最近我发现她总是忘事，而且越来越严重，好多事我和她说过之后，她不光记不住，还说我冤枉她，完全不记得我跟她说过这件事……”

女儿越说越激动，甚至眼睛里泛起了泪花。但这样的情绪完全没有感染到周阿姨，她始终没有任何表情。

我认真听着周阿姨女儿的诉说。这个时候让家属痛快地讲述，既是对他们的尊重，也是帮他们释放长久以来压抑的情感。同时，我仔细观察着周阿姨的一举一动，生怕错过她的每一个眼神。终于，当女儿提到已故父亲的时候，我看到周阿姨有了不一样的反应，眼神中似乎闪过一丝光亮。我知道，我找到了通往阿姨内心的“钥匙”！

阿尔茨海默病患者的临床表现虽然大同小异，但是具体到个案的治疗，还是有很大不同。我们会根据医生专业的评估结果，精心设计每一位患者的专属训练方案。我从医院系统中调出了阿姨之前的量表评估结果以及病历记录，根据以往的经验以及文献支持，为她量身打造了个性化训练方案。

周阿姨最突出的表现是性格改变和记忆力下降，这也是家属最迫切想要解决的问题，于是我决定先从这两个方面入手。

很快就到了我和周阿姨第二次见面的时间。周阿姨一进门，我就热情地拉着她坐到了诊桌旁，说：“周阿姨，您好，我是今天带您训练的护士小吴。您看我胖乎乎的，同事们都叫我胖墩墩呢。”

周阿姨似乎来了兴趣：“哦？你叫墩墩？”她嘴巴微张，有点惊喜地打量着我，“说起来，我的老伴儿也叫墩儿呢”。

想不到我这胖乎乎的身材，有一天也能成为护理工作的“利器”。细致的观察和有效的沟通，瞬间拉近了我和周阿姨之间的距离。

看着周阿姨被我带动起了情绪，我趁热打铁：“那么阿姨，今天我就带您用黏土做一个冰墩墩怎么样？”

从选取颜色、控制玩偶各个部分、连接拼合整个身体、到制作完后回忆制作过程，周阿姨都表现得非常认真，配合度很高。训练结束后，她小心翼翼地端详着自己的作品，眼睛里充满了幸福。我连忙递给女儿一个天蓝色的托盘，示意她可以和妈妈一起将手里的作品摆在上边。

临走前，我告诉周阿姨的女儿，当阿姨表现出一些激越行为时，不要和她对着干，也不要否定她，一定要真正去了解她当时的心情，让她能够平静下来。

如今，我和周阿姨已经见过几次面了，虽然她每次来都记不住我姓什么、叫什么，但是却记住了我的昵称——“冰墩墩”。看到周阿姨性格逐渐开朗，病情日趋好转，训练不断进步，女儿也更加支持她来医院康复：“平时在家脸上都没个表情，一到医院就高兴。”

患者病情的改善、对我的喜爱以及家属对我的认可，是对护理门诊工作最大的肯定。我非常热爱我的工作、我的专业。在给患者做训练时，虽然知道患者会忘记，我也坚持一句话重复几十遍。

作为护理门诊的护士，我深知，耐心和技巧能够直接影响到患者的康复程度。虽然阿尔茨海默病尚无法治愈，只能减慢病情的发展进程，但我相信是可以找到通往患者内心的那把“钥匙”，帮他们找回一部分记忆的。

我喜欢看到爷爷奶奶们脸上幸福的笑容，也为某一次他们记住了我的名字而开心不已。我会一直坚持下去，不放弃任何一位患者，带领他们积极应对阿尔茨海默病。

（作者为北京宣武医院神经内科护师）

找到通往患者内心的「钥匙」

吴蕾

一带一路话健康

中国医疗队再赴桑托岛

本报记者 熊建

日前，中国援瓦努阿图医疗队一行9人第二次赴桑托岛开展巡岛义诊。

这是受瓦努阿图卫生部邀请，在时隔3个月后，医疗队再赴瓦努阿图第一大岛执行的额外任务。在4月初的桑托岛巡岛义诊中，全体

队员发扬“不畏艰苦、甘于奉献、救死扶伤、大爱无疆”的中国援外医疗队精神，做出了卓越的成绩，赢得了良好的口碑，使得桑托岛北方省医院的负责人致信瓦努阿图卫生部，恳请中国援瓦医疗队再次前往桑托岛开展医疗服务。



图为刘文涛医生给患者做椎管内麻醉。中国援瓦努阿图医疗队供图

如约抵达桑托岛后，熟悉的环境、熟悉的面孔，让医疗队队员们感到分外亲切。医疗队迅速投入医疗和培训工作。其中，外科组联合北方省医院医务人员开展门诊病例筛查，制定手术方案，简化手术流程，完成了15台预定手术。这里面不乏疑难病例，比如巨大甲状腺肿瘤、巨大腹股沟疝、严重肥胖症患者等。在技术过硬的团队协作下，所有手术患者无一例并发症，全部顺利出院。

义诊期间，队员们以精湛的医术为患者解除病痛，高超的手术技术令瓦国同行叹服；北方省医院的医生和护士“近水楼台先得月”，争

相到中医诊室体验中医正骨按摩手法；医疗队同时也“授人以渔”，通过手术示范带教当地医生，并在短短一周内，精心安排了专题讲座，为当地医护人员讲解《支气管哮喘的诊断、鉴别诊断与治疗》《异常心电图解读》《根管治疗》等课程，深受当地医护人员欢迎。

完成医院工作之余，医疗队还为桑托岛华人、中资企业员工开展了义诊咨询。

医疗队经过充分沟通、精心筹备、紧密安排，二赴桑托岛巡诊又一次取得了圆满成功，受到当地医院和患者的广泛赞誉，相信中国医疗队的故事会在当地一直流传下去。



图为郑逸医生给患者进行口腔治疗。中国援瓦努阿图医疗队供图

解放军总医院梁萍教授团队发表研究成果

准确诊断肝包虫病有了新方法

本报北京电（杨永峰、呼洁）近日，解放军总医院第五医学中心肿瘤医学部梁萍教授团队在权威期刊《Lancet Digital Health》（《柳叶刀数字健康》）发表题为《基于超声图像开发肝包虫病诊断的深度学习模型的回顾性多中心研究》的论文。该研究由梁萍教授团队领衔，联合国内87家医院参与，开发出国际上首个基于超声图像对肝包虫病进行鉴别诊断的人工智能模型。

肝包虫病是一种寄生虫传染病，分为囊型和泡型两种类型。据统计，全球感染超过100万人，亚洲中部地区有2.7亿人面临感染肝包虫病的风险。泡型包虫病由于其侵袭性生长的特点，有“虫癌”之称，高发于青海、新疆、西藏及四川等地的牧区。囊型包虫病可导致邻近器官受压，囊包破裂可诱发发热、荨麻疹、体内播散，甚至导致过敏性休克。

该研究收集了2002年1月至2021年12月共9631张肝脏超声图像进行训练和测试，开发的人工智能模型能够将肝包虫病及其他肝脏局灶性病变进行准确鉴别，其诊断效能超过了肝包虫病流行区的高年资超声医生水平。低年资和中年资超声医生在AI的辅助下，其诊断肝包虫病的能力可分别提升10.7%和7.8%。

同时，模型还可以进一步准确鉴别出囊型包虫病、泡型包虫病、良性肝局灶性病变以及恶性肝局灶性病变。对于囊型包虫病，模型还可以将需要治疗的类型（有活性和过渡型）和不需要治疗的类型（无活性）准确鉴别。另外，对于疫区合并有乙肝/丙肝的患者，模型还可以对泡型包虫病及原发性肝癌进行准确鉴别。

该研究的发布为我国肝包虫病的准确诊断提供了新方法，也为我国西部地区的肝包虫病远程诊断提供了广阔应用前景。