

# 课间优化:探索体育教育与身心健康的双赢

近年来,国家实施了多项基础教育改革,旨在减轻学生的课业压力,为孩子们创造更多时间和机会发展兴趣爱好,从而促进其综合素质全面提升。近日,北京市教委宣布从秋季学期开始,北京市义务教育学校全面优化课间安排,落实每节课间15分钟的时长。延长课间休息时间让学生有机会走出教室、走向户外、参与运动、放松心情,是贯彻落实习近平总书记“要坚持健康第一的教育理念,加强学校体育工作,推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展”重要指示精神的体现。

## 缺乏体育锻炼对学生身心健康成长不利

中小學生正处于生长发育的关键阶段,他们的骨骼、肌肉和神经系统尚未发育成熟,久坐和缺乏运动会对其身体健康产生不利影响,特别是近几年,近视、肥胖、脊柱侧弯等问题在中小學生群体中日益凸显。延长课间休息时间为学生提供了更多的户外活动机会,使他们能够进行适当的身体锻炼,有助于健康问题的改善。中小學生可以在15分钟的课间休息时间里进行跑步、跳绳或简单的伸展运动,这些运动不仅有助于放松身心,还能增强体质,促进他们健康成长。

除了身体健康,心理健康也是当前教育中的重要议题,直接影响学生的学习表现和人际关系。课间休息延长至15分钟,为中小學生提供了较为充足的时间与同学交流互动,有助于缓解学习压力,让他们以更良好的状态投入后续学习。此外,课间的集体活动,如小组游戏

和球类运动,不仅有助于学生建立良好的同伴关系,还能增强他们的集体归属感和合作能力,对中小學生心理发展和未来发展至关重要。

延长课间休息时间在提升学生的智力表现和学习效率方面也起到关键作用。研究表明,适度的休息可以帮助大脑巩固和整理已学信息,进而提高记忆力和专注力,适量的课间运动能促进脑功能的发展,有效提升学习效率。与此同时,运动中对协调能力、反应速度和思维判断力的训练,也有助于学生认知水平的提高。因此,合理结合体育运动与课间活动,将为学生带来双重益处。

## 目前我国中小學生体育活动时间普遍不足

教育部相关数据显示,许多中小學生在校的体育活动时间未能达到国家规定的“每天不少于1小时”的标准。造成这一现象的原因主要有两个:一是课业负担较重,需要投入较多的时间和精力;二是学校课程安排紧凑,课间休息时间较短,学生难以充分利用。

体育锻炼是学生健康成长的重要组成部分,近期媒体报道,有学生在新学期军训中出现了体力透支的情况,有的学生仅仅站了15分钟军姿就出现低血糖晕倒的现象。这不仅暴露了学生日常锻炼的缺乏,也反映出学校在体育活动时间安排上的不足。虽然延长课间休息时间并不会直接增加体育课时,但它为学生提供了更多自主进行体育活动的机会,促进了学校体育教育的完善。

另外,学校体育教育内容仍存在单一化现象,许多中小学校的体育教学更注

重身体素质测试,而忽视了培养学生的兴趣和满足个性化发展需求。体育设施的不足也是制约体育教学内容的因素。部分学校由于场地限制或设备老化,无法为学生提供多样化的运动项目,导致学生的运动体验打了折扣。再加上专业体育教师短缺、培训不足,进一步限制了学校体育教育水平,难以满足学生全面发展的需求。

## 为学生营造更加积极健康的校园环境

尽管延长课间休息时间对中小學生的身心健康具有诸多积极作用,但在实际实施过程中,也面临一些挑战。

首先,延长课间休息时长需要对现有课程安排进行调整。学校必须重新优化教学计划,以确保增加的课间时长不会影响教学进度和教学内容的完整性。

其次,延长课间时长不仅为学生提供了更多的休息和放松机会,也对学校管理提出了新要求。为了防止自由活动可能带来的安全隐患或意外事件,学校必须加强对课间活动的组织和管理。

为使课间休息时间延长至15分钟的政策更好地服务于中小學生成长,提出以下建议:

科学合理地规划课程安排,确保教学质量不受影响。学校可以通过提升课堂教学效率、精简重复性内容的讲授,或适当调整非核心课程的时间分配来实现。此外,学校还可尝试将部分学习内容的融入课间活动,例如开展与课程相关的户外实践,既能增强学生对知识的理解,又能增加他们的活动量,达到学习与

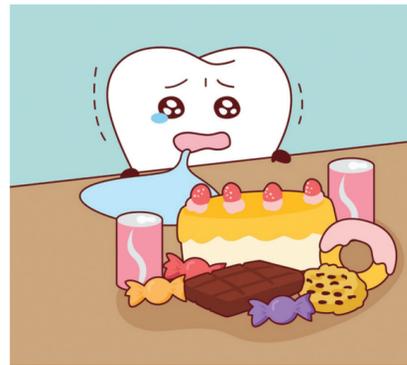
健康的双赢效果。

加强课间活动的组织管理,学校需合理设计课间活动形式,充分利用宝贵的15分钟时间,组织丰富多样的体育活动。活动内容不应局限于传统的竞技项目,而应结合学生的兴趣和体能水平,设计趣味性强的游戏、团体活动以及个人体能锻炼。例如,可以根据不同年级的特点设计适合的课间活动内容,并提供充足的运动器材,鼓励学生广泛参与。同时,教师和学校管理人员应加强对课间活动的管理与指导,确保学生的安全。

建立课间活动评估机制,评估课间时间延长的实施效果。学校可以通过定期观察学生的课间活动,收集教师、学生和家长的反馈意见,根据实际情况对课间安排进行及时调整。同时,课间活动的内容应持续设计优化,使其更好地满足学生的实际需求。

学校与家庭携手合作,共同为学生健康成长提供保障。家长应鼓励孩子积极参与体育锻炼,学校则应加强与家庭的沟通,推动学生在校内外都养成良好的运动习惯。学校还可以与社区合作,利用社会资源为学生创造更多更好的运动机会。

中小學生课间休息时间延长至15分钟是一项有利于学生健康成长和全面发展的积极举措,这不仅契合国家教育改革的方向,也回应了社会对教育质量和学生健康的高度关注。确保该政策有效落实,需要学校、家长以及社会各界携手合作,为学生营造更加积极健康的校园环境,推动中小學生综合素质全面提升。



## 肿了两年的香肠嘴 竟是坏牙在作怪

一提到“香肠嘴”,可能很多朋友会想到是过敏惹的祸。其实不然,嘴唇肿胀两年不消的始作俑者还有可能是坏牙。医生提示,治疗“香肠嘴”要从治牙开始!

### 带你了解肉芽肿性疾病

老王今年56岁,两年前开始莫名其妙地出现嘴唇肿胀,慢慢地腮帮子也肿了起来,时间一久,“香肠嘴”肿胀不消连吃饭、说话都受到影响。

经过口腔检查,医生初步判断其患的是肉芽肿性疾病。不过,想查明真凶还需要取一点肿胀处的病理组织做个病理检查。一听说要做病理取块“肉”,老王一下紧张起来。

医生解释道,老王嘴肿、颊肿的临床表现看上去确实像肉芽肿性疾病,但这类疾病的诊断还是要依赖于病理检查。也就是说,病理科医生在显微镜下观察到组织内肉芽肿样结构,诊断才能一锤定音。明确诊断后才能进行后续治疗。

“您一会儿还要去拍几张牙片,咱们看看嘴里这几颗坏牙该怎么治,还能不能留。”老王半信半疑:嘴肿还和牙有关系吗?为什么要先治牙呢?

### 坏牙与“香肠嘴”难脱干系

类似老王这样的嘴肿、颊肿和牙有关系吗?答案是肯定的。牙源性病灶是口面部肉芽肿病的重要病因之一。

临床观察和研究发现,许多口面部肿胀的患者存在慢性根尖周炎、牙髓炎、冠周炎等病灶。这些病灶牙治疗后部分患者肿胀开始逐渐消退,

甚至不用药物治疗也能彻底好转。这可能与牙源性病灶内积存的细菌有关,肿胀可能是机体对细菌产生的特殊过敏反应。

因此,治疗老王的嘴肿要从治牙开始。为了排查一些系统性疾病,医生建议老王去综合医院做个全身检查。

老王这下更蒙了:嘴肿了,为什么还要去做胸部CT、肠镜,还有抽血化验呢?

### 口面部肿胀的真凶不止一个

许多疾病都会表现为口面部肿胀,除了口面部肉芽肿病外,常见的系统性疾病包括结核、结节病和克罗恩病等。有时患者没有表现出相应症状,但病情已然发生。因此,一看到嘴脸肿的情况,就需要通过多种辅助检查逐一排查上述疾病可能,从而对系统性疾病早发现、早治疗。

老王虽然满腹疑问但还是听取了医生的建议。两个月后,老王如约复诊,之前嘴里的坏牙已经该拔的拔、该治的治,现在是吃嘛嘛香,不仅如此,他体检时顺带发现的高血脂、萎缩性胃炎等毛病,经治疗后也都控制得不错。更让老王欣喜的是,他奇怪的“香肠嘴”居然不用药也基本痊愈了,腮帮子更是完全不肿了。

在此,黏膜科医生提示您,口面部肉芽肿病是临床上比较常见的一类疾病。该病除了需通过病理检查确诊外,还需要做一系列看似和嘴脸肿不相关的全身检查排查系统性疾病可能。出现相关症状,一定要及早就医。治疗“香肠嘴”一定要从治牙开始!

## 如何帮助孩子应对学习焦虑?

我们家孩子今年14岁,经常会因为情绪状态而让自己在学习上分心,不能专注地听课或者完成作业。比如,孩子会因为担心听不懂、学不会、考不好、被批评等而感到焦虑。当焦虑一出现,孩子就会感到烦躁、害怕,而越烦躁就会越焦虑,最终影响了学习效率。作为家长,我们该如何帮助孩子缓解学习中的焦虑情绪?

### 专家观点

北京市第一六六中学心理教师潘璐:面对孩子在学习中的焦虑,家长可从三个方面帮孩子缓解情绪。首先,家长要帮助孩子正确认识“焦虑”。“焦虑”出现本身并不是一件坏事,适度焦虑有助于我们更好地完成一件事情。家长可以与孩子分享心理学中著名的詹姆斯·杜德生法则,即焦虑水平与学习效率呈倒U型曲线的关系,适中的压力及所产生的焦虑情绪会激发我们迎接挑战的勇气,和想要获得成功的强烈愿望,毫无焦虑感只会让我们出现无所谓的态度,没有动力,更难以付出努力。而高度的焦虑则会引发我们身体和心理上的不适感,让我们不得不分出一部分注意力想要摆脱这种不适感,从而影响了学习状态和考试发挥。

同时,家长陪同孩子一起写下“焦虑”的内容。芝加哥大学的一项研究发现,在考前,给学生10分钟时间写下他们的焦虑和担忧,有助于提高成绩,且显著高于没有做这一项的学生。这是一种与“焦虑”对话的方式,不是直接命令它离开,而是把那些紧张、害怕暂时从大脑中转移到另一个安全的地方,释放心理压力,让我们能把注意力更多地集中在考试上。

家长可以与孩子一起,在考试前一晚或者孩子感到焦虑的任何时刻,把他所担心的事情逐一写在纸上,帮助孩子从正反两方面去分析,并写在事情旁边。如果孩子因为担心考试而感到非常紧张,家长便可帮助孩子一起探索,并写下具体导致紧张的原因,比如孩子害怕遇到不会的题目而影响考试成绩,那么这件事情的反面就是一种消极暗示,盲目担心,所以影响睡眠,影响考试发挥。从正面来看,这说明孩子可能复习不够全面,遇到不会的题目也很正常,可以重新把目标定为做对所有会的题目,等考完试后再查漏补缺。当家长能与孩子一起把问题分析得透彻,就会把“焦虑”看得更清楚、明白,自然就能心平气和地面对学习和考试。

第三点是家长可以和孩子分享情绪自我调节的方法。“焦虑”来临的当下,我们需要一些能够立即行动的方法去安抚它。如,听一些舒缓放松的音乐、冥想、看抒情散文、做有氧运动等。在日常生活中,家长可以和孩子一起实践这些方法。此外,家长还可以学习深呼吸放松法,并带着孩子一起练习。



## 秋季干燥 鼻子闹情绪怎么安抚?

27岁的王先生,近半个月以来频繁流鼻涕,甚至一度让人担心不已,最后去医院才发现自己是鼻黏膜糜烂导致的出血……

随着秋风渐起,天气逐渐变得干燥,不少人会发现自己的鼻子开始“闹情绪”,特别是那些原本就有敏感性的鼻子动不动就流血。秋季为何鼻子容易出血?我们又该如何应对呢?应急总医院耳鼻喉科主任韦新法就教大家几个“安抚”鼻子的小妙招。

### 秋季鼻子出血的幕后推手

**空气干燥** 秋季空气湿度低,鼻腔内的黏膜容易失去水分,变得干燥而脆弱。当受到外界轻微刺激时,如打喷嚏、擤鼻涕等,就可能导致血管破裂出血。

**过敏性鼻炎** 秋季是过敏性鼻炎的高发季节,当人体暴露于某些过敏原(如花粉、尘螨等)时,鼻黏膜会发生过敏反应,出现充血、水肿等症状,进而增加出血的风险。

**不良生活习惯** 如频繁挖鼻孔、用力擤鼻涕等,这些行为都会损伤鼻黏膜,增加出血的风险。

**潜在健康问题** 虽然不常见,但某些疾病,如鼻炎、鼻窦炎、鼻中隔偏曲等,也可能在秋季因干燥而加重,导致鼻子出血。

### 见招拆招缓解鼻出血

**保持鼻腔湿润** 多喝水可以增强体内血液循环,改善鼻腔干燥症状。建议采取少量多次的方式饮水;使用加湿器增加室内空气湿度,可使鼻腔

黏膜保持湿润;此外,用无碘盐和温水勾兑成生理盐水,灌入洗鼻壶中冲洗鼻腔,既能清洁鼻腔,又能起到消炎杀菌的作用。

**改善生活习惯** 减少挖鼻次数,避免将手上的细菌、病毒带入鼻腔,加重鼻腔黏膜的炎症;适当穿宽松的薄睡衣,可减少夜间鼻腔黏膜水分的蒸发;从夏天开始坚持用冷水洗鼻子,增强鼻腔的抗病能力。

**调整饮食** 多吃新鲜蔬果,如黄瓜、西瓜、梨、苹果、莲藕等食物富含维生素和水分,有助于缓解鼻腔干燥;尽量少吃辛辣刺激性食物,如辣椒、生姜、大蒜等可能加重鼻腔干燥和出血。

**药物治疗** 对于过敏性鼻炎患者,可在医生指导下使用抗过敏药物进行治疗,如特非拉丁、苯海拉明等。鼻黏膜干燥严重者,可使用复方薄荷油滴鼻液、红霉素软膏等药物涂抹鼻腔,以缓解症状。

**就医检查** 如果鼻子出血频繁且不易止血,应及时就医检查,排除鼻腔肿瘤、血液系统疾病等可能。在医生指导下进行鼻内镜检查和血液检查,明确病因后进行针对性治疗。

### 养护鼻子的三个实用方法

**热敷法缓解干燥** 把毛巾浸入热水中,充分浸湿后拧干至不滴水状态。注意水温不要过高,以免烫伤皮肤;将热毛巾轻轻敷在鼻子上,覆盖鼻翼两侧和鼻梁部位。保持热敷状态约5-10分钟,让热气渗透鼻黏膜,促进血液循环;如果感觉舒适,可以重复热敷几次。但每次热敷之间要间隔一

段时间,让皮肤自然冷却。

**注意事项:**热敷后不要立即用冷水洗脸或吹冷风,以免刺激皮肤。

**穴位按摩促进血液循环** 迎香穴位于鼻翼外缘中点旁,鼻唇沟中。找准穴位后用食指或中指轻轻按压鼻翼两侧的迎香穴,找到酸胀感明显的位置。以指腹为着力点,顺时针方向轻轻按摩迎香穴约30-60秒。然后换另一侧鼻孔进行同样的操作。根据个人情况,可以重复按摩几次以增强效果。但注意力度要适中,避免用力过猛导致皮肤受损。

**注意事项:**按摩前要确保手部清洁卫生,避免将细菌带入鼻腔。按摩时要保持呼吸自然顺畅,不要憋气或用力呼吸。如果按摩过程中出现不适或症状加重,应立即停止按摩并就医。

**常备止鼻物品** 家庭小药箱中要常备干净的医用棉球或纱布、适量的止血药物(如云南白药粉等,但需在医生指导下使用)。

当鼻子出血较多时,应立即用干净的医用棉球或纱布轻轻塞入出血的鼻孔中,进行压迫止血。注意不要用力过猛以免损伤鼻黏膜。保持压迫止血约5-10分钟,让血液凝固并封闭出血点。其间可以轻轻捏住鼻翼两侧以加强止血效果。止血时要保持冷静不要慌张,以免加重出血情况。

止血后观察一段时间,确认出血是否已经完全停止。如果仍有少量出血或反复出血,应及时就医检查。

**注意事项:**如果出血量大或难以止住应及时就医以免延误病情。

## 天凉了 快给泡脚盆里加点料

立秋后,天气由热转寒、阳消阴长,因此秋季养生保健必须遵循“养收”的原则,而泡脚就是一种理想的帮助我们“养收”的养生手段。《黄帝内经》记载:“入秋后,寒气升,泡脚驱寒,消百病。”

今天,中医科的医生就为你的泡脚盆里添上五味“料”,打造秋季限定款泡脚养生汤。

### 桂枝

桂枝能发汗解表,温经通脉,散寒止痛,手脚冰冷的人用桂枝泡脚可以大大改善情况。桂枝辛温,可祛风寒,桂枝泡脚能治疗感冒风寒、发热恶寒等。桂枝助阳化气,泡脚也可以治疗阳虚不足、寒痹腰痛、痛风等情况。

### 花椒

除了烹饪,花椒还有着丰富的药用价值。花椒性辛热,和辣椒、大蒜、生姜一样,本身就有驱寒的作用,用花椒泡脚可以驱除五脏六腑之寒气,而且能够扶助阳气,对于手脚冰冷的虚寒体质有一定的改善作用,可以起到内病外治的作用。对于脾胃虚弱的腹胀、积食等症,花椒也可以起到改善消化不良的作用。

中医认为花椒有活血通络的作用,用花椒水泡脚再结合按摩,可以使全身经络疏通、血脉流畅,调节人体机能,增强抵抗力,消除疲劳,调节睡眠。对女性而言,花椒还有暖宫散寒、缓解痛经的作用。花椒的温散之性,能够激发人体阳气。

经常用花椒水泡泡脚,对感冒有一定的预防作用。另外,花椒气味芳香,用其泡脚对脚部疾病,比如脚气、脚臭、脚汗等等,有一定的治疗和预防作用。

### 生姜

生姜属于辛温解表药,有散寒解表的作用,且副作用较小。生姜能刺激毛细血管,改善局部血液循环和新陈代谢。怕冷、容易手脚冰凉的人,可以用生姜泡脚。

生姜当中含有非常多的姜辣素,能够使人体当中的血液循环速度加快,并使得毛孔张开,促使体内的一些湿寒之气排出,有着驱寒暖身的功效。

对于出现痛经、宫寒以及体寒人群来说,适当用生姜水泡脚,能够有效改

善一系列不适症状。对于基础代谢率低的人群来说,生姜泡脚不仅能达到提升基础代谢率的作用,还可以促使体内的一些多余水分快速排泄,有着消肿的功效,减轻静脉曲张症状。

### 艾草

艾草有回阳、理气血、逐湿寒等功效。用艾草泡脚能够改善肺功能,对于患有慢性支气管炎的人很有益处。艾草含有挥发性油和苦味素,能够温暖身体,疏通经络,提高免疫力。尤其适合湿气比较重的人群。

### 红花

红花泡脚可以温暖全身,活血化痰,促进血液循环,还有助于防治失眠。冬季容易长冻疮,皮肤干裂的人多用红花泡脚可以起到预防的作用。

### 【多知道点】

#### 泡脚养生可追溯到千年前

在我国,泡脚有着悠久的历史。早在晋代,《肘后方》中便记载了有关泡脚的内容,至今已有一千多年的历史。苏东坡亦有言:“热浴足法,比之服药,其效百倍!”陆游在诗中提到了自己82岁还坚持睡前用热水泡脚的生活习惯:“老人不复事农桑,点数鸡啄亦未忘。洗脚上床真一快,稚孙渐解烧汤。”

可见泡脚自古以来都深受大家的喜爱,且具有良好的养生效果。从中医的角度来说,泡脚属于足浴的一种,是常用的中医外治法之一,能够畅通体内气血。

现代医学认为,脚部血液回到心脏不仅过程长,而且曲折,所以脚部肌肉有人体“第二心脏”的美誉,其收缩功能的好坏决定着末梢循环的状态。泡脚和足部按摩通过反射区促使大脑传导信号,改善人体内分泌和血液循环,调节生理环境。

足底反射学说认为脚与耳朵一样,是人体的一个缩影。人体病变可以在足底穴位出现反应,好比一个提前预警,能在一定程度上预示人体健康状况。所以坚持泡脚,能加速血液循环,促进气血运行,舒筋活络,和气血活,从而达到祛邪驱邪、益气化痰、滋补元气的目的。