

长沙启动中小學生全员文体活动后,一所所学校的操场发生新变化

体育课,天天有! 体育节,人人上!

长沙晚报全媒体记者 岳霞 通讯员 邓琼

挥舞着双臂,实心球飞出去,16.25米!长郡雨花外国语學校學生任衍昊打破了中學男子实心球区运会纪录。近日,雨花区中小學生田径运动会在长郡雨花外国语洪塘學校举行,打破纪录的消息频频传出。

记者从雨花区教育局获悉,近期,雨花区开展了中小學生足球、乒乓球、击剑、跳绳比赛,参与人数近万人,接下来还将陆续开展区级中小學生篮球、排球、羽毛球、舞狮、健美操等比赛,做到月月有比赛。

操场上永远热闹非凡,这是长沙市启动中小學生全员文体活动后一个最新的变化。

全员文体,从“人人都上场”开始

【数据看长沙文体】市体育局、教育局联合开展长沙市青少年U系列竞赛,目前共有47个项目、181个子系列比赛,其中足、篮、排三大球在2023年共组织了585场市级比赛。经过多年发展,U系列竞赛已经成为长沙市校园体育最权威、含金量最高的赛事,为高水平运动队提升能力和经验提供了平台,涌现出一批高水平运动队。

今年秋季开学,省教育厅等六部门发布《关于全面加强中小學生全员文体活动的意见》,提出了“全员文体”的要求。

其实,全面推动全员文体活动在长沙市有着深厚的基础。从2013年开始,长沙市把大课间间体育、排球比赛、校园足球四级联赛等20多项赛事,近百万人次参与其中。

10月18日,长沙市中小學生班级“三大球”联赛启动仪式在长沙市南雅中學举行。目前,各中小學校已经基本完成班级“三大球”联赛的赛事安排,保证每周开展一次比赛。本次长沙市中小學生班级“三大球”联赛是指开展足球、排球、篮球项目的班级比赛,分别在小学五年级、初中二年级、高中一年级举行。

如何让每一个學生都走上运动场,长沙市中小學校教育者也都煞费苦心。

近日举行的雨花区万境小學校运动会开幕式,创造了一个“史上最长”。70个班,每个班都全员



雨花区泰禹小學校學生在上体育课。 学校供图

上阵展示一分钟。时间虽然长,但是以各种体育项目为主题的班级方阵,每个班级用心准备的“高饱和度的一分钟”,让过程变得无比生动有趣。

万境小學校党总支书记朱鸿雁介绍,为保证运动会“全员参与”,学校做好了充分的设计。准备75个运动项目,提前一个月在学校大会上随机抽取,保证每个班都有充分的准备,让每个學生都能参与。运动项目后,通过随机抽取學生学号参加集体项目,确保让更多的孩子有机会参与比赛。为了彰显全员运动的魅力,学校还特别举办了亲子运动会和教师运动会,让家长、教师也一同感受运动带来的乐趣。

多种活动,保证体育课天天见

【数据看长沙文体】全市现有各级体育传统项目学校208所,市级青少年竞技体育人才基地120个,全国青少年校园足球特色学校240所,青少年体育俱乐部93家,形成了“体育+教育+社会”的青少年体育发展新格局。

今年7月,市教育局印发《长沙市义务教育阶段學校每天一节体育课课点工作方案》,按照“区域先行、分步实施”的推进思路,确定芙蓉区、雨花区为试点区。如何让“每天一节体育课”落到实处?《方案》指出,要合理设计体育活动课程内容和组织方式,制定学期体育活动课实施计划。

“今年秋季学期开始推进义务教育阶段學校每天一节体育课课点,当前共有221所學校开展试点。”市教育局学生处处长雷俐介绍,目前长沙市逐步推行“小学兴趣化、初中多样化、高中专项化”体育课改的不断探索,持续构建“健康知识+基本运

动技能+专项运动技能”教学模式,在严格落实學校体育课程开设刚性要求开齐开足上好体育课的同时,鼓励义务教育阶段每天开设一节体育课,

芙蓉区是长沙市每天一节体育课课点实验区,区教育局党委副书记、副局长杨红介绍,目前芙蓉区多方协同,积极探索先行模式,聚焦核心,全力解决课时、师资和场地不足等问题,通过增开下午30分钟体育活动课、开设体育校本课程、利用课后服务时间、晨练和午练相结合等多种形式开展体育活动,“在芙蓉区,保证体育课天天见!”

今年秋季学期起,一些家长发现,孩子们的课程表上体育课变多了,每天都有体育课。下午2时,芙蓉区育英第二小學校的孩子们一起从教室走向操场,先在操场集体跑操,再分班进行趣味体育活动。从今年秋季开学起,学校增开了一节体育大课间活动课,保障每天一节体育课。

雨花区泰禹小學校利用“智慧操场”系统,由体育老师创编室内操,以“自编课桌操+眼球操+AI跑酷”的形式落实每天一节体育课。同时,学校每天还开展两次阳光体育大课间,确保在每日体育课课外,每个學生还有50分钟的校内运动时长。

对热爱体育、有运动天赋的學生,长沙市正着力建立完善的培训系统。在巩固发展传统体校的基础上大力推进体教融合,初步形成了青少年体育俱乐部、合作共建运动队、体育后备人才基地、派驻教练集中训练等4种体教融合业余训练模式,形成了小、初、高一一体化培养体系。

评价体系,保证學生身体素质健康发展

【数据看长沙文体】长沙市现有中小學校

1330所,其中學校体育工作等级评估优秀891所,体育专任教师5974名,兼职教师2336名。近年来,全市中小學生身体素质明显提升,体质健康合格率和优良率逐年上升,2023年中小學生近视率(50.74%)比2022年下降2%。】

记者从市教育局了解到,为解决中小學特别是农村中小學体育教师不足的问题,长沙市采用了多项举措:在每年增补的教师中,提高体育教师的比例;在公费师范生招生培养中,扩大体育专业的比例;动员和聘请社会力量、退役运动员加入体育教师团队;引进体育俱乐部,承担学校的教学、群体活动、课余训练等方面的工作。

几乎每天下午,湖南师大附中梅溪湖中學门口都能看到这样的场景:同学们有序排队,一个班集合清点完人数以后,班主任、家长志愿者一前一后带领學生攀登桃花岭。这是最受該校學生欢迎的体育课安排,通过“分批集合、分批出发”的方式,每个年级的孩子都能参与其中,至今已坚持了10年。

桃花岭上,还有来自周南梅溪湖中學的隊伍。多年来,约着學生和家长一起爬桃花岭,是周南梅溪湖中學的“传统项目”。不仅學校定期组织,各个班主任也会不定期约着學生和家长一起爬山。田晨玉老师就特别喜欢带着同学们爬山。“爬山能让孩子更多地接触大自然,从大自然中找到各种学科的美,还能让他们‘蹭蹭’长个子。”田老师笑着说。

近年来,依托区位、地理特点,长沙學校因地制宜用好校外资源开展体育活动,全体体育的种子在校内外不断生长。今年暑期,长沙市教育局组织743所公辦學校开放体育场馆(其中市直學校31所),占全市公辦學校数量的60%,超过20万學生从中受益,不仅培养青少年运动技能,也有缓解了解公共体育设施不足的矛盾。

最重要的是长沙市强化评价导向,促进學生身体素质健康发展。近年来,长沙进一步推进初、高中學业水平考试和学生综合素质评价体系。从學生出勤、课堂表现、健康知识、运动技能、体质健康、课外锻炼、参与活动情况等方面进行全面评价,将达到国家大中小學生体质健康标准要求、逐年降低近视率和肥胖率作为教育教学考核的重要内容。

长沙3人入选丘成桐领军计划 获保送清华资格 其中一人系初三學生

长沙晚报11月21日讯(全媒体记者 张炎炎)记者21日从雅礼中學获悉,清华大学2025年丘成桐数学科学领军人才培养计划第一批入围认定结果近日公布,湖南3名學生入围,均来自雅礼中學“丘成桐少年班”。

据悉,自2021年清华大学丘成桐数学科学领军人才培养计划启动以来,雅礼中學连续5年均均有學生入选該培养计划,也是湖南省唯一连续5年均均有學生入选該培养计划的學校。作为全国首批授权开设“丘成桐少年班”的學校,雅礼中學依托清华大学求真书院的优质教育资源,积极探索大中學校合力育人的拔尖人才培养模式。

清华大学丘成桐数学科学领军人才培养计划启动以来,雅礼中學连续5年均均有學生入选該培养计划,也是湖南省唯一连续5年均均有學生入选該培养计划的學校。作为全国首批授权开设“丘成桐少年班”的學校,雅礼中學依托清华大学求真书院的优质教育资源,积极探索大中學校合力育人的拔尖人才培养模式。

金律艺术高中成为上海戏剧学院“优质生源基地”

长沙晚报11月21日讯(全媒体记者 陈良 通讯员 周思悦)20日,长沙市金律艺术高级中学与上海戏剧学院签署人才联合培养协议,成为这所国家重点艺术院校的“优质生源基地”。

长沙市金律艺术高级中学前身为长沙市岳麓区金律艺术培训学校,专注艺术专业与文化培训19年,始终坚持文化+艺术双轮驱动,培养了一大批优秀學生。2022年,金律艺术高中获批成为全省首个民办艺术高中,學校以“艺术+文化”双轮驱动为特色,为文化成绩一般的学生插上艺术的翅膀,旨在通过普高培养模式探索湖南艺术教育新路子。

据了解,金律艺术高中与上海戏剧学院将共建“创新课程实验班”,共同制订人才培养方案,共同培养高层次艺术人才;共同开展师资交流,上海戏剧学院派名师为金律艺术高中开展课程培训;共同开展相关课题研究,将文化课程体系和艺术课程体系科学融合,不断创新和优化,形成特色鲜明的学科融合教学模式。

金律艺术高中相关负责人表示,學校将坚持“艺术+文化”双轮驱动为特色,锚定“创一流名校,树行业标杆”的目标,完善专家治校、目标凝心、文化扎根的现代學校治理体系,与更多一流大學深入开展合作办学,为每个學生“量身”制订培养与升学方案,让更多學生考上好大學。

三湘名医在线

健康

责编/杨云龙 美编/何朝霞 校对/肖应林

“头发油得快,每天要洗头”如何摆脱大油头?

中医认为调整饮食结构、保持良好的生活习惯、正确洗发护发等能给头皮控油

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 严伊宁

近日,湖南怀化的“理发师晓华”在网络上走红。进门时还是油头路人甲,理发师晓华不烫不染,一把剪刀创造“后脑勺蓬松术”技惊四座,甚至有人凌晨排队且感叹:一号难求,如何拯救我的大油头?

其实,清爽的发质是保持完美发型的第一步。湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)皮肤科主任、主任医师汪海珍表示,让头发“摆脱油腻、保持清爽”的方法有很多,先要了解“油头”是怎么来的,以及如何给头皮控油。

男子“大油头”严重,出现脂溢性脱发

方先生“奔四”的年纪,最近有点烦:以前他就抱怨“头发油得快,每天洗头真烦恼”,现在发现自己头油越来越多,头发越来越少。网上那些偏方试了一个遍,结果头发不仅没变清爽,还出现脱发,原本又粗又亮的头发变成了软塌塌的“油发”。经人介绍,他来到湖南中医药大学第二附属医院皮肤科就诊。

“油头不能小觑,一开始可能是头油多、头皮痒,任由发展的话,可能会导致毛囊受损,脱发甚至秃顶。”汪海珍表示,方先生这种情况,医学上称为“脂溢性脱发”,临床很常见。随后,方先生经过微针疗法、红灵酊中药外涂以及生发激光照射等“三联疗法”,油头问题得到改善,头发多了起来,现在三天洗一次头都没问题。

饮食作息不正常及护发不当等,导致油头

什么原因导致头发“出油”?汪海珍介绍,与下面一些因素有关。激素水平异常。无论男女,体内雄激素水平过高或个体对雄激素比较敏感,会促进皮脂分泌,使面部过度出油,还可能抑制头顶毛发生长,最终形成秃顶。

饮食、作息不正常。湖南人口味较重,爱吃又辣又油的食物,此外,部分年轻人吃饭无肉不香,还爱喝咖啡、奶茶,加上长期熬夜等不良生活习惯,心理压力过大,都是促进油脂分泌的重要因素。爱吃肥甘厚味、辛辣油腻、甜食、咖啡、浓茶,又熬夜到深夜,人体神经和内分泌系统会受到影响,不仅头发分泌出大量油脂,面部也容易长痘痘。在中医学理论中,头发出油多为湿热,有些为痰湿或其他病证,往往是先天体质或由于嗜食肥甘、厚味损伤脾胃,化湿生热,郁结成痰,熏蒸皮肤,造成油脂分泌过度。

其实,脂溢性脱发如果能在“大油头”阶段就开始防治,可以“扼杀在摇篮里”。油头是怎么来的呢?汪海珍解释,先要了解皮脂腺。

皮脂腺就像个小油壶,其壶嘴开在毛囊里。平时,这个小油壶会适量地倒点油出来,顺着毛囊这根小管道,把油均匀地抹在头皮和头发上,给它们加油滋润,让头发和皮肤看起来亮晶晶的。

头油与汗腺出的汗一起,形成一个弱酸的保护膜,维护皮肤和毛囊里的“小菌菌们”和谐共处,防止有害细菌或真菌捣乱,造成皮肤受损或者感染。不过,这油壶要是倒多了,头发就会变得油腻,黏糊糊一团糟,还有怪味;头皮也会变得红红的、起皮、发痒,甚至导致脱发和毛囊炎等问题。

受到真菌感染。头皮上有一种真菌叫马拉色菌,平时“住”在头上与人和谐共处,“吃”的是头上的油。一旦头油太多,马拉色菌就繁殖得特别快,把头皮的防护墙破坏,头皮就变得红红的、痒痒的,头屑也跟着多起来,让头油更多。这样恶性循环,头皮的生态环境变得更差。

护发不当。洗头太勤快,皮脂腺像被逼急了似的,拼命分泌油脂,头发就越洗越油。很多人洗完头喜欢拿吹风机吹,热风一吹到湿头发上,头皮的油脂就像被叫醒了一样,分泌得更欢,头发自然更容易变油。

过度防护。有些职业人群,如医生、建筑工人及户外工作者,需要长时间戴着帽子。如果帽子透气性不太好,头皮出的油和汗混在一起,老在皮肤上待着,成为细菌繁殖的“天堂”。时间一长,头发就变得油油的、痒痒的,还会产生传说中的“油头”味儿。



保持良好的生活习惯 能减轻头皮出油问题

生活中,谁也不想“油头粉面”,如何给头皮控油?汪海珍建议,从日常生活做起,如果发现头皮有异常症状,需及时就医。

调整饮食结构。少吃甜的、油的、辣的、刺激的、煎的、烤的食品,不要吸烟、喝酒、吃槟榔;多吃水果、蔬菜和豆类,特别是黑豆、芹菜和各种粗粮杂粮,它们都是维生素B族“小仓库”。维生素B族能在体内变成烟酰胺,帮助平衡油脂。

保持良好的生活习惯,别熬夜,尽量早睡早起。长期熬夜,精神压力大,会让内分泌失调,随之皮脂腺变得活跃,出油自然就多,规律作息能帮助减轻头皮出油的问题。

选择合适的洗护用品。头皮出油和头屑问题与马拉色菌有关,洗头时可挑选有控油和抑菌效果的洗护产品,如含有吡硫翁锌、酮康唑、水杨酸等成分的洗护用品。一周用一两次即可,不要太勤,否则头皮上的好菌群也会受到影响,甚至可能进一步破坏头皮的“微生态防护墙”。

不要小瞧这种被称为“懒病”的头痛

低颅压性头痛常见于各年龄段,女性略多于男性,建议到正规医院完善检查、积极治疗

长沙晚报11月21日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 夏浪)52岁刘女士经常头痛,坐着或站立时头痛明显,甚至出现恶心呕吐、听力下降等症状,需要躺平才能缓解,被家里人称为“懒病”。近日,她来到湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)老年病科袁思斯医生门诊就诊,被诊断为低颅压性头痛。在众多头痛类型中,这是一种不为人熟知却可能给患者带来极大痛苦的病症。

袁思斯介绍,低颅压头痛,即颅内压降低引起的头痛。正常情况下,颅内存在一定的压力以维持脑部的正常生理功能。当颅内压低于正常范围时,就可能引发头痛等类似症状。从中医角度来讲,脑为髓之海,髓主脑,髓液由肾精及脾胃运化的水谷精微,输布气血以滋养,导致低颅压的原因虽然很多,但是根据临床表现,大部分都是气血不足、肾精亏虚,这是发病的内因。

头痛是低颅压头痛最主要的症状,多位于枕部或额部,也可累及全头部,疼痛性质多样,可为搏动性、胀痛、刺痛等,患者往往在站立或坐起时头痛加重,平卧后可减轻或消失,吃止痛药一般无效。低颅压头痛的症状还包括恶心、呕吐、眩晕、耳鸣、听力下降、颈强直等。

脑脊液漏是低颅压头痛最常见的病因,脑脊液通过硬脑膜的破损处漏出导致颅内压降低,脑脊液漏可由外伤、手术、腰椎穿刺等原因引起;严重脱水可导致脑脊液生成减少,从而引起颅内压降低;某些感染性疾病如脑膜炎等,可能影响脑脊液的循环和生成,导致低颅压头痛;内分泌及代谢紊乱如甲状腺功能减退、肾上腺皮质功能减退等,可能影响脑脊液的生成和代谢,引发低颅压头痛。

如何诊断低颅压头痛?医生会详细询问患者的头痛症状、发病时间、加重和缓解因素、既往病史、手术史、外伤史等;体格检查包括神经系统检查、颈部检查等,评估患者病情。头颅磁共振成像(MRI)等影像学检查,可以帮助医生观察脑部结构,排除其他疾病,在低颅压头痛患者中,MRI可能显示硬脑膜增厚、强化等异常表现;腰椎穿刺,测量脑脊液压力是诊断低颅压头痛的重要方法,正常脑脊液压力为80-180毫米水柱,当脑脊液压力低于60毫米水柱时,可考虑低颅压头痛。

湖南省中西医结合医院老年病科主任、主任医师袁春云介绍,该病常见于各年龄段,女性略多于男性,如果有上述症状,建议到正规医院完善检查、积极治疗。日常生活中,要避免外伤,尤其要避免头部受伤;谨慎进行腰椎穿刺,如果必须进行腰椎穿刺,应在医生指导下进行,并在穿刺后保持平卧休息一段时间;避免脱水,尤其是剧烈运动后,应及时补充足够的水分;积极治疗可能引起低颅压头痛的基础疾病,如内分泌及代谢紊乱等。

遗失声明

长沙先导投资控股集团有限公司遗失黄桥大道(第一段)和岳麓大道西延线拓改工程(收费站)两项项目的红线图及国土证原件(两项项目国有建设用地划拨决定书编号分别为:望政国土字(2013)第09号和第08号),声明自遗失之日起作废。

长沙先导投资控股集团有限公司
2024年11月22日