

排解“情绪毒素” 以体育促身心健康

——专家热议教育部要求全面落实“体育每天2小时”

新华社记者 肖亚卓 王镜宇 韦骅

教育部办公厅近日印发《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》(以下简称《措施》),其中第二条专门强调要全面落实“体育每天2小时”,把体育活动作为促进学生心理健康的重要着力点。

多位教育、体育与心理健康领域专家在接受新华社记者采访时表示,这一举措突出体现了“健康第一”的教育理念,体育不仅是强健体魄的重要途径,更是促进学生心理健康、培养坚韧品格的关键抓手。

《措施》从减轻学业负担、保障睡眠时间到加强体育活动,构建了学生心理健康工作的全链条。其中“体育每天2小时”成为专家热议的重点。专家们认为,体育在学校教育体系中的地位,正在从“课外活动”转变为促进学生全面发展的核心环节。

中国教育科学研究院体育美育教育研究所所长于素梅认为,这一措施的出台“特别及时”,将成为学生心理健康状况出现“拐点”的契机。她表示,体育活动不仅能改善学生体质健康,更能增强心理韧性和抗挫能力,是落实“健康第一”教育理念的重要途径。

于素梅将体育促进心理健康的路径概括为“动起来、升起来、强起来”。

“‘动起来’是数量保障,要让学生每天都有充足的体育锻炼时间。”她说,“‘升起来’是质量提升,既要让体质好起来、技能强起来,也要让心理品质随之

升起来。”于素梅介绍,她在重庆等地调研时发现,学校正通过延长课间、组织班级赛和年级赛等方式落实政策要求。

“课堂上的小绵羊,在赛场上变成了敢拼的小猛虎。‘强起来’则是习惯养成和责任意识的提升,要让孩子成为自己健康的第一责任人,当他们把健康放在首位时,体育的作用才能真正发挥出来。”于素梅说。

在《措施》中,体育被赋予促进心理健康的新使命。专家们认为,这一政策不仅关注“运动量”的达标,更重视“运动质”的提升——体育不再是单纯的身体锻炼,而是帮助学生建立积极心态、增强自信与社会适应力的重要方式。

来自四川天府七中的实践,为体育赋能心理健康提供了生动样本。学校体育学研室主任付普强介绍,天府七中自创校以来就将体育教育与心理健康教育深度融合,探索出一条以体育促进身心健康、以运动激发生命活力的路径。

“体育是最好的心理健康教育,让学生能出汗、会微笑、敢挑战。”他说。

在天府七中,学生实行“一人一课表”,可在60余项运动中自由选择,形成“天天运动、人人参与”的校园氛围。学校还联合心理教师推出“阳光调适运动包”,将跑步、瑜伽、太极、飞盘等项目纳入情绪管理方案,帮助学习压力大的学生缓解焦虑、恢复积极心态。

天府七中中小学部学研室主任汤然介绍,学校以“无处不体育、人人能上

场”为目标,这为“每天锻炼2小时”提供了坚实的运动时间保障。

“孩子从早晨第一节课就开始动,运动成为校园生活的底色。”他说。学校还开设“乐跑天府”等户外课程,把运动课堂搬到绿道、公园和湖畔,让学生在自然中强健体魄、调适心情。“比赛不再是少数人的特权,而是每个学生的节日。”汤然说。

长期在一线从事心理健康教育的湖北省华中师范大学第一附属中学教师余娇娜表示,目前青少年心理健康问题呈现多样化趋势,情绪困扰、学习压力、人际关系冲突、厌学等问题在校园中时有出现。“社会竞争与家庭焦虑叠加,让孩子们缺乏精神成长空间。”

她同时指出,体育是帮助学生走出困境的重要途径。“当孩子能选择自己喜欢的运动,比如篮球、羽毛球或跑步时,身体在出汗、加速中分泌多巴胺和肾上腺素,会自然产生快乐感,也能排解体内的‘情绪毒素’。”余娇娜说,“体育活动为情绪释放提供了最自然的出口,让孩子在运动中重新感受到掌控感和生命力。”

北京大学儿童青少年卫生研究所所长宋逸认为,全面落实“体育每天2小时”不仅是教育管理的细化要求,更是心理健康促进的系统工程。

“培养健康的体魄,是促进心理健康的有效路径。”宋逸建议,从理念到机

制,学校都应形成系统推进格局。校长和管理层要具备“以体育促进全面健康”的意识,带头参与体育活动,将体育育人纳入治校理念;同时要强化体育教师队伍建设,完善培训机制,提升教学水平,让体育课堂成为学生心理成长的重要阵地。

她还建议,在校园环境建设中科学规划运动空间,丰富器材种类,结合体育节、主题宣传和荣誉评选等活动强化文化浸润,逐步形成“人人参与、乐在其中”的校园风尚。

专家们普遍认为,《措施》的出台将推动学校、家庭与社会形成更紧密的合力。通过系统落实“体育每天2小时”,不仅可以强化学生体质,也能在运动中培育自信、合作与坚韧,成为化解焦虑、改善情绪、促进成长的重要力量。

来源:新华社

西安城墙:

当千年城垣遇见数字文明

新华社西安10月30日电(记者杨一苗 张云龙)持续一个多月的秋季连阴雨,对西安城墙管委会工作人员来说是一场“大考”。在西安城墙管委会信息中心内,工作人员不断关注着西安城墙数字方舱综合管理平台大屏上闪动的数字。

“城墙上的重点积水区域、护城河水位情况,可以在这个‘数据大脑’上显

示出来。”西安城墙数字产业创新中心总监赵彬说,“这里还能对监测数据进行智能分析,预判可能出现的文物本体安全问题。”

始建于隋唐、扩建于明代的西安城墙全长13.74公里,是中国现存历史最悠久、保存最完整的古代城垣建筑。今天的西安城墙是在隋唐长安皇城的基础上扩建而成,后经过数百年的兵火战乱、朝代更替和社会动荡,西安城墙逐渐风采不再。然而通过一系列保护工程的实施,如今的西安城墙

已重新焕发生机。

年近八旬的西安市民韩存枝还记得从上世纪80年代开始的西安全民保护城墙工程:清理护城河淤泥、修复箭楼、修建环城公园……“‘护城’持续了近20年,终于使得西安城墙重现往日恢宏雄姿,让我们市民可亲、可近、可感。”她回忆道。

为了更加科学地对西安城墙进行保护,西安城墙也开启了“预防性保护”的创新探索,成为全国不可移动文物保护的“先行者”。据西安城墙管委会文化遗产保护部负责人高衡介绍,通过3000余个监测点位和智能摄像头系统,以及人工巡查与测量,让建筑结构沉降、裂缝、位移等,都在精密监测之下。

在游客眼中的西安城墙,巍然完整、风貌依旧,而在文保巡查员吴博文

的心中,城墙却还有“另外一面”。在西安城墙的墙体之中,有多处历史上遗留下来的空洞,墙面上也有因气候变化和地质原因形成的陈旧性裂缝,这些空洞和裂缝都是吴博文的重点关注对象。“一场连阴雨,就可能改变空洞的稳定性。”他拿出挎包里的测距仪、游标卡尺等工具,在城墙上不时观察、测量、记录着一处处裂缝的数据。

这些智能监测和人工测量的数据,全部聚拢在西安城墙数字方舱综合管理平台这一“数字大脑”中。赵彬说:“砖体0.1毫米的位移、墙体含水率的微小变化,都能转化为预警信号,通过图像识别与数据的深度学习算法,可以实现裂缝、沉降等病害的自动识别与预警。”

同时,数字技术也应用在提升游客的游览体验中。在唐皇城墙含光门遗址博物馆,高光谱扫描技术还原的夯土“年轮”在光影中变幻;永宁门的智慧沙盘上,盛唐市井图景随数字投影徐徐展开;面对节庆客流高峰,安防设备与游客出入的智能闸机数据联动,可以精准预警客流拥堵,并引导游客分流。

如今,西安城墙数十年的保护经验正转化为文化遗产数字化保护的标准体系,高衡说,通过与10余家高校、研究机构组建联合实验室,西安城墙正尝试从“文化遗产的守护者”,向“数字保护方案的输出者”转变。

