

强健体魄不只“课间十分钟”

中青报·中青网记者 杜沂蒙

刘洪悦委员：吸引年轻人从事养老服务

72岁的李奶奶在一次摔伤之后只能卧床，同住的女儿女婿负责照顾老人饮食起居。由于照顾卧床失能老人对专业技术要求很高，几个月后老人情况告急，家属不得已，求助养老机构提供居家养老照护。

工作人员上门服务时掀开老人的被子，一股腐臭味扑鼻而来。他们只能用剪刀把褥疮导致的腐肉剪下来，然后帮助老人翻身擦拭、处理伤口。这是全国政协委员、北京广播电视台主持人刘洪悦在基层养老机构调研时听到的真实故事。

这让刘洪悦意识到，在养老护理方面存在一些亟待解决的问题：居家养老照护服务需要广泛推广、科学分级，让专业人员为长者提供妥善照护；护理专业院校与养老机构需充分对接，输入更多专业护理人员进入养老服务领域；舆论正向引导，让养老行业拥有更高社会认可度，使得“让家里老人住养老院接受正规养老服务”不再被扣上“不孝”的帽子。

在调研中，刘洪悦走访了北京市两家养老机构。一家位于海淀区，是运营了18年的民营养老机构；另一家为公办民营，位于通州区潞城镇，运营29年。

位于海淀区的养老院入住老人共计71人，其中80岁以上高龄老人有58人，全部为不同程度的失能、失智老人；重度失能老人有19人（需24小时监护照料服务）。在通州区潞城的养老院入住老人有95人，80岁以上高龄老人有62人，重度失能老人有60人。

这两家养老院入住的166位老人均需规范日常用药管理来治疗基础疾病，而两家养老院护理人员共48人，平均年龄54岁；医生6人、平均年龄60岁；护士长3人、平均年龄64岁；护士6人、平均年龄37岁。其中，90后护理人员4人，00后仅两人。

“在医养结合的大需求下，从这组数据不难看出目前基层养老机构护理人员面临的‘老龄化’和护理专业人才的巨大缺口。”基于此，刘洪悦建议，加强护理专业院校与养老机构的联动。

她具体提出，护理专业学生在学习过程中加入养老机构实地实践课程，尽早感受养老事业的重要意义和自身价值。

“为了避免未来出现由‘中老年人护理老年人’转化成‘老年人护理老年人’的局面，急需年轻人的加入。”刘洪悦建议加强舆论引导，树立养老从业人员的高尚形象。

“职业不分贵贱，养老照护是一件大爱之事，从业者理应得到更多关注、理解和尊重。”她举了个例子，在疫情期间白衣天使逆行护佑的伟大形象深入人心，有效减少了医患纠纷，提升了医务工作者的社会地位。“真心呼吁更多力量帮助养老机构和从业人员提升社会美誉度、增加薪酬待遇，吸引更多年轻人加入养老服务队伍，为应对老龄化做充足准备。”

中青报·中青网记者 马宇平 杨月 实习生 张新雨

两会期间，小学生的“厕所社交”和“课间十分钟”一度登上热搜榜。

两千多条回复涌入一条微博的评论区。“不许去操场玩，不许在走廊逗留”，一名三年级学生的家长回复中青报·中青网记者，自己经常接到老师的电话，“投诉”孩子课间打闹。

“这个年龄的孩子打闹多正常啊，课间不就是跑一跑，动一动吗？”这名家长问道。

在全国人大代表、浙江省浦江县郑宅镇中心小学校长祝响看来，孩子们课间十分钟的运动量与校园空间有很大关系。她所在的学校，教学楼4层高，每层大约六七个班级。这样的布局有时也会造成课间活动的单一性。《中小学校设计规范》要求，小学教学楼不超过4楼。设计规范起草时，有专家专门进行测算，小学生爬上4楼，已经疲劳。

“如果4楼的同学课间都一股脑儿地下楼玩，楼道上会拥挤成什么样呢？”祝响响补充道，现在教学楼的走廊虽然越建越宽，但依然不适宜学生打闹。让孩子们一下课就跑到楼下活动，也不是那么现实。

同时，她发现一个有意思的现象：学校越大，功能区越多，学生日常活动的空间反而越小。祝响

响观察过另一个小学校址，只有一栋楼和一个操场，学生们下课就跑到操场上玩。

为了保证学生们的运动量，她所在的学校每天组织两次大课间活动——上午的40分钟里，学生们一起跑步做操，下午的20分钟则可以选择自己喜欢的运动。同时，学生们每周有4节体育课。

2021年，北京市教委推出加强中小学体育增强学生体质健康二十条措施，鼓励基础教育阶段学校每天开设1节体育课，小学每周至少5节体育课。随后，上海、深圳等地也相继提出，义务教育阶段学校每天开设1节体育课。2022年，体育法修订后新增“确保体育课时不被占用”“保障学生在校期间每天参加不少于一小时体育锻炼”等条款，从法律的高度保障青少年体育活动的权利。

在祝响看来，如果体育课和大课间得到保证，孩子们的体育运动时间可以达到1个小时。

对于保障孩子的课间十分钟，祝响觉得，教师能做的就是不占用课间，提醒学生离开座位休息一下。至于学生是去厕所、喝水，还是待在座位上或者走廊里，可以由他们自己决定。她认为，学生应当拥有课间活动和休息的自主权。

“比如在大家都关注‘厕所社交’，下次是不是学校对学生讲，你们上完厕所马上出来，一分钟也不能停留，那又变成另一种极端了。”她说，“它本身是挺普通的现象，小朋友有些秘密的话，有些要搞怪的，要躲起来讲。我们大人有时候不也是这样吗？”

对于课间十分钟问题，另一名小学教师李媛（化名）没有“松弛感”。她回忆，工作的第二年，自己成了班主任，班上两名学生在教室打闹，一名学生额头撞到了桌角上，缝了3针。她边送孩子就医，边通知家长和校长，心里想着怎么给家长道歉。接下来的那个学期，班主任们都要在课间到教室门口“站岗”。

“其实我们的学生都买了‘学平险’（中小學生平安保險，一种人身意外险），就怕家长来学校闹”，李媛说，“孩子一进学校，家长就觉得交给你了，出了问题就是你的责任。”

祝响响能理解李媛的焦虑。她很想邀请家长到学校观察1天，从早到晚组织一群叽叽喳喳的小朋友完成学习、午饭、运动等全天的学习和活动。“单纯说老师‘懒政’是不负责的。”

在全国政协委员、贵阳学院副院长王蜀黔看来，如何缓解学校和教师在校园安全事故中承担的压力，是讨论“消失的课间十分钟”不能回避的议题。

“我们国家的行政法规、部门规章、规范性文件制度都有针对校园安全事故责任认定的规定，对校园安全事故既不姑息，也不扩大范围追责。”王蜀黔认为，教师要敢于去批评教育学生，也敢于让学生去活动。

在他看来，现在的孩子“松弛感不够”。教育要遵循孩子成长的规律和学习的规律，鼓励运动、活动或是发展一些兴趣爱好，让孩子充分地放松。

对此，全国政协委员李国华就落实政策执行、细

化司法规则、优化校方保险、多方联动协同等方面提出建议；全国人大代表、湖北襄阳第四中学党委书记李静建议划清学校安全责任界限，明确轻微伤害免责范围，建立健全安全救助体系，同时，家长和社会各界给予学校和教师更多的信任和支持。

去年，王蜀黔就针对中小学在健康教育具体实践中存在的不足，提交了《关于加强中小学健康教育的提案》，提出要提升体育教师健康教育授课能力、设立专项体育教师培训项目、国家教育主管部门应加强对各省份健康教育的督导检查等建议。

2023年，教育部等17个国家部门联合下发了《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）》。文件里面专门强调德、智、体、美、劳五项并举，保障学生每天校内、校外各1个小时的活动时间。

全国政协委员、复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏在接受中青报·中青网记者采访时表示，加强优质营养的摄入，保证体育锻炼的强度，对正处于身体和心智发育关键时期的青少年尤为重要。

“孩子长得高、长得强壮、心理健康，教育才是成功的。”在张文宏看来，首先要充分地考虑青少年的天性，再去考虑运动量不够。

“如何让小朋友有健康的心理，让他们释放喜爱的天性，有精气神，这需要家长和我们整个教育体系共同努力。这是一个非常难的事情，应该把这件事看作和学习一样重要。”张文宏说。

议事厅

中青报·中青网见习记者 赵丽梅 记者 张均斌

当大家还在震惊亚洲最大的蔓越莓生产基地“藏”在黑龙省抚远市时，抚远的蔓越莓已经乘着顶流“尔滨”们的东风，与马迭尔雪糕联名定制了一款蔓越莓雪糕。

刚刚过去的冰雪季，黑龙江冰雪旅游成为现象级“顶流”。从过往的经验看，有的旅游城市成了“季节性”网红，不少人担心，“尔滨”的热度是“昙花一现”。哈尔滨如何把握住这次机遇？

3月7日，十四届全国人大二次会议黑龙江代表团举行开放团组会议。从现场多位全国人大代表的发言中可以窥见：顶流“尔滨”们正在往“常红”的路上奋力奔跑。

全国人大代表、哈尔滨市市长张起翔表示，黑龙江冰雪旅游冲上“顶流”，哈尔滨火爆“出圈”，展现了龙江振兴发展新局面，新气象，唱响了“中国经济光明论”“旅游最强音”。

从“一季走红”向“四季长红”

解读“尔滨”们如何掌握流量密码时，全国人

顶流“尔滨”们正奋力奔跑

大代表、伊春市市长董文琴指出，“所有龙江人都心往一处想、劲往一处使，都把游客当亲人，掏心掏肺以游客满意为最大的满足，都在用行动诠释着东北人的淳朴、真诚、热情。”

冰雪热潮下，董文琴所在的伊春市也打出了一整套发展旅游的“组合拳”，春节假期到3月1日，伊春市接待游客和旅游收入均成倍增长。她说：“全面掀起了小兴安岭的这个冬天。”

前段时间，“小折耳根”“小茅台”千里奔赴杜尔伯特蒙古族自治县。全国人大代表、杜尔伯特蒙古族自治县县长朱学良看到，这些游客对“冰火两重天”的温泉体验、雪地飞驰骑马射箭，都赞不绝口，流连忘返。他指出，当地将持续释放特色文旅“溢出效应”，赋能一二三产融合，促进农业全产业链高质量发展。

冰雪旅游发挥了聚人气、提信心、稳预期、促消费、增活力的作用，为黑龙江振兴注入了新动力、带来新机遇。张起翔表示，哈尔滨将抢抓机遇、乘势而上。

“生态就是资源、生态就是生产力”。董文琴谈到，要创新形成“四季美景、全时皆宜”的全季旅游发

展模式。依托从“雪山”到“青山”，从“雪花”到“鲜花”，夏季“凉爽”、冬季“冰爽”、春秋“清爽”的独特优势，加快形成覆盖全生命周期的产业体系，推动旅游业从“一季走红”向“四季长红”，从“一季繁荣”向“四季绽放”。

“对于东北地区人才‘回流’，我们信心满满”

“尔滨”们火爆，离不开年轻人持续贡献创意和智慧，尤其值得关注的是，一些在外打拼的年轻人还在持续为家乡的发展支招。

全国人大代表、绥化市委常委、组织部部长陈宇辉也关注到这一现象。陈宇辉说，“尔滨”成为“顶流”之后，勾起了很多年轻人的家乡情怀，越来越多的年轻人发现家乡是可以大展身手的地方。

陈宇辉指出，这些变化背后是政府和老百姓形成的共识：“像爱护眼睛一样”保护珍惜整个东北地区的发展环境、营商环境。

人才问题是陈宇辉一直聚焦的问题。她注意到今年政府工作报告提出，2024年要“全方位培养用好人才”。她说：“在举国上下加快发展新生产力的

关键时期，我们国家迫切渴望创新人才、高度重视人才工作。”

新时代东北振兴正在全面推进，对人才尤其是新质生产力的需求量大。

近年来，黑龙江出台了“新时代龙江人才振兴60条”“创新发展60条”等政策措施，在全社会营造尊才、爱才、留才、用才的浓厚氛围。据陈宇辉了解，政策实施以来，黑龙江省高校高级职称人才已经实现由净流出向净流入的转变，全省高校毕业生留省就业人数更是达到近5年的最高水平。

近年来，绥化市人才引进也实现了重大突破。陈宇辉介绍，2022年引进人才是过去去年的总和，去年，人才引进再创新高，“给绥化发展积蓄了后劲儿”。

谈及引进人才的“密码”，陈宇辉认为，就是用真心、真情、真意服务人才，解决人才的“后顾之忧”“后路之忧”与“后代之忧”。“对于东北地区人才回流，我们信心满满。”

明年2月，第九届亚冬会将在哈尔滨举办。张起翔说，“我们相信，2025年冰雪季，哈尔滨一定会更加璀璨夺目，再次吸引世界目光。”

公益纪录片《闪耀吧！少年》：用科技与体育为乡村青少年筑梦

传递“智体”新能量，《闪耀吧！少年》助力乡村青少年奔赴未来

“少年智则国智，少年强则国强。”青少年是国家的未来、民族的希望，他们的健康成长需要精心呵护，更需要正向引导。由腾讯成长守护与腾讯SSV、腾讯基金会等单位共同发起“智体双百”计划，将给欠发达地区捐赠100个未来运动场和100间未来教室，更推出乡村青少年运动类赛事和运动产品支持，从科技和体育两个维度丰富青少年健康生活，让孩子们在玩耍的过程中了解科学、增强体质。

为了让更多人进一步了解“智体双百”计划的实施与成果，腾讯成长守护推出纪录片《闪耀吧！少年》，将镜头对准多个已建成“未来运动场”“未来教室”的学校，展现当地孩子们独一无二的追梦故事。在建造硬件设施外，节目还为城乡孩子提供了多种“软性”支持。如联合当地政府举办“少年村超”“少年村BA”等赛事，为热爱运动的孩子提供更多比赛机会。除此之外，节目还邀请各界明星与乡村孩子近距离接触，让孩子们在交流中学习运动知

识、克服成长难题，也通过明星们的影响力和号召力，唤起全社会对于青少年健康教育的关注。一直以来，腾讯在投身公益的同时，也持续通过自身的产品力和影响力呼吁更广泛的用户群体关注乡村青少年成长，带动全民公益。《闪耀吧！少年》为人们搭建起了解真实乡村青少年与乡村体育教育发展的桥梁，也传递出腾讯对未成年人保护的新探索、新思考，更推动全社会对青少年健康成长的关注与探讨。

腾讯成长守护 闪耀吧！少年

出品方：腾讯成长守护 腾讯SSV 腾讯基金会 腾讯新闻 腾讯公益

公益支持：腾讯SSV 腾讯基金会 腾讯新闻 腾讯公益

制作方：腾讯影业

2月3日起 每周六、周日 21:30 深圳卫视 腾讯视频 腾讯新闻 播出

嘉宾按照姓名首字母排序

阿云嘎 范志毅 张常宁 魏秋月 杨扬 赵丽娜 邓亚萍 巴特尔