

全国儿童预防接种日： 健康防线从娃娃抓起

新华社北京4月22日电 根除天花；连续30年无本土脊髓灰质炎病例；近20年无本土报告的白喉病例；5岁以下儿童乙肝病毒表面抗原阳性率降幅超90%。近年来，实现消除新生儿破伤风目标；全国麻疹报告发病率持续维持在百万分之一以下；甲肝、乙脑、流脑等疾病报告发病率也维持在历史较低水平……

在4月25日全国儿童预防接种日即将到来之际，一组来自国家疾控局的数据表明：国家免疫规划持续筑牢“健

康防线”。

接种疫苗是预防、控制疾病和保护公众健康的有效手段。国家疾控局卫生免疫司负责人22日在此间举行的新闻发布会上说，我国适龄儿童国家免疫规划疫苗接种率持续维持在90%以上。

提升便捷性，保障可及性、公平性是增强公众预防接种服务“健康获得感”的重要抓手。

据介绍，2024年国家疾控局专门印发通知，进一步优化预防接种服务，要求

各地结合服务半径、人口密度、地理环境等因素，合理设置接种单位。同时，鼓励各地创新服务模式，满足群众多元化的预防接种需求。

山东省青岛市城阳区疾控中心免疫规划科负责人介绍，此中心开通线上分时段预约、自助查验接种记录服务，减少排队等待时间，实现“即到即打”。同时，增设周末、节假日接种专场，满足上班族、学生群体接种需求。目前，已实现预防接种全流程信息化，提高服务效率。

重庆市疾控局负责人说，此市2017年起开始探索设立特殊健康状态儿童的预防接种门诊。近三年，已为7000余名特殊健康状态儿童开展评估，为其中40%的儿童提供了预防接种服务。

国家疾控局卫生免疫司负责人表示，下一步将研究推进动态调整国家免疫规划策略，推动各地加强疾病监测预警，加快电子预防接种证的应用推广和预防接种信息的跨省共享，推动多联多价疫苗、新型疫苗的研发。

我们该如何丰盈孩子们的课外阅读时间？

阅读为儿童青少年的成长提供着不可或缺的营养。记者在采访中了解到，学校作为儿童青少年成长的核心场域，越来越重视培养他们的阅读习惯和能力。然而屏幕时代的今天，手机短视频、碎片化阅读、功利化阅读等无时无刻不争夺着孩子们的阅读时间。面对这样的考验，我们该如何让孩子真正沉下心来阅读呢？

多地中小学积极探索阅读的N种方式

为了让学生读好书，近些年，各地各学校都在进行有益的探索。

在兰州市第十一中学，阅读课搬进了图书馆。“每个年级每周开设两节阅读课，在课内我们探索构建浸润式阅读生态，课程设计以‘一堂课，就是一本书’为原点，通过每堂课的系统化训练，培养学生的阅读素养。”兰州市第十一中学新教育实验阅读课教师高进儒说，同时这学期在阅读课设计了八组特色专题学习活动，如“如何阅读一本书”“改变，从阅读开始”“会读书，才会学语文”等。

这些专题通过“阅读故事”与“图式分享”的创新形式展开，以故事化思维重构课堂，让学生们爱上“深阅读”。

每天都是“读书日”的常态化阅读，让精神食粮滋养孩子们成长。四川广元市利州区宝轮镇范家小学是一所农村寄宿制学校，晨诵国学经典、晚上静心阅读、睡前听广播故事，学校每天都开展着常态化阅读。教室的墙上，贴着每名学生已读书单；住校生晚上除了自由阅读外，还交流分享读书体会；学校倡导的“八美少年”评选中，“阅读美少年”就是其中一项。

最是书香能致远，在老师们看来，阅读带给孩子们的改变润物无声。“此前，班里害羞的学生较多，不敢在全校活动上发言，通过广泛阅读，孩子们肚子里有‘料’了，积累了成长底气，变得爱提问善表达，找到了自信。”范家小学语文老师杨秀丽说道。

高进儒认为，营造书香校园，就是通过创造浓厚的阅读氛围，整合图书室和图书角丰富的阅读资源，探索阅读的N种方式，让阅读成为学生最日常的校园生活方式，也可将阅读作为撬动教育教学改革的重要基础和行动源头。

课外阅读空间挤压严重

记者调查发现，孩子们的校内阅读情况总体积极向好。但手机“快餐文化”、亚文化的传播等仍旧争夺着孩子



资料图片

们的校外阅读时间。

——手机“快餐文化”冲击文字阅读。

不少家长反映，孩子一放学回家，手机就不离手，玩游戏、刷短视频是常态。云南一位中学生告诉记者：“桌上放着下决心要读的书，但每次看书前总忍不住看几眼手机，这一看就是几个小时，书是一页也没翻。”

范家小学校长张平原表示，短视频等“快餐文化”和网络游戏存“成瘾”设计，容易使缺乏自制力的孩子陷入短暂的快乐。同时，“投喂式”碎片化信息冲击文字阅读，影响青少年对长文章、长视频的消化理解，侵蚀了他们的想象力、创造力。

——功利性阅读影响孩子阅读兴趣。

记者采访发现，在中小学阶段，孩子年龄与阅读时长呈“倒挂”现象。湖南一位家长说，小学阶段学科少，家长还有时间课外陪读。等升入初、高中，孩子课程增多，每天回家忙着写作业，挤不出时间阅读。

然而部分中小学生向记者吐露，尽管他们很想看课外书，家长却经常提醒不要把宝贵的时间浪费在“没有意义”的书籍上。

部分中学老师表示，一些父母认为孩子应专心于“学业”，这也导致学生课外阅读量不足，无法坚持良好的阅读习惯。

——经典难“啃”，亚文化“上头”。

部分中学生反映，会完成老师布置的作业，读一些经典书目，但没有老师讲解，这些书读起来晦涩难懂，读完后处于无感状态，感觉离经典越来越远。

此外，不少学校老师和家长反映，一些中小学生易受到不良网络文学或书籍吸引。“这些书籍中不乏恐怖悬疑、猎奇刺激、色情奢靡等描写，正处于青春期的孩子看后容易沉湎其中。”

如何让孩子们发自内心享受课外阅读？

阅读就像潺潺的小溪一样，慢慢地浸润孩子的一生。

静待花开，充分认识课外阅读的重要性。“阅读不能急功近利，是积累渐进的过程，要静待花开。”云南一位中学语文老师路雯雯说，良好的阅读习惯与学习能力提升密不可分，阅读过程能锻炼专注力和韧性，读书越多知识之间就越容易形成连接，产生正反馈。

把课外阅读时间留给孩子。高进儒认为，不能将课外阅读简单等同于“看闲书”，家长应为孩子留出成长阅读的空间和时间，多陪伴孩子共读，养成良好的阅读习惯。同时家长在家里也要做好表率，陪孩子一起放下手机捧起书籍。

各学科总动员，专业阅读指导必不可少。记者在走访中发现，部分学校建立起专业的阅读指导教师队伍。中国教育科学研究院研究员储朝晖认为，阅读指导教师队伍不限于语文学科，各科教师都应该参与进来。此外，教育部门可根据实际将阅读课纳入课程体系，同时加强家校共读，引导家长做好对孩子居家阅读的辅导。

新华社北京4月23日电

中医支招
暮春时节
“一老一小”科学锻炼

新华社北京4月22日电 暮春气温回升，更多人选择户外运动。中医专家介绍，这一时期顺应自然规律科学锻炼，有助于增强老年人体质、促进儿童青少年生长发育。

中国中医科学院西苑医院心血管三科副主任医师白瑞娜介绍，时值谷雨节气，此时外出运动能够帮助人体顺应自然界阳气升发的趋势，促进气血运行，增强体质。

“老年人有气血渐衰、筋骨较弱的特点，应选择较为温和舒缓的锻炼方式，如太极拳、八段锦、散步、经络拍打等。”白瑞娜说，打太极拳有助于调和气血，柔筋健骨，疏肝健脾，增强平衡力，老年人需注意动作缓慢柔和，吸气时蓄力、呼气时发力，避免过度屈膝；散步能升发阳气，配合“踮脚走”或“甩手走”，可刺激足底穴位和手部经络，促进气血循行。

四川省骨科医院运动医学科主任罗小兵提示，老年人运动原则上宜选择黎明至正午时段，这段时间自然界阳气升发，人体阳气随之旺盛，气血运行趋于活跃，运动可借天时之利增强代谢效率；运动强度以“微微汗出、呼吸平顺、无胸闷气促”为度。

暮春天气回暖、光照时间延长，也特别适合儿童青少年开展户外运动。

“中医有‘动则生阳’的说法，阳气充足有助于脾胃的运化和肾脏的温煦。”国家体育总局运动医学研究所运动康复研究中心主任张乐伟说，八段锦、五禽戏等中医功法对于保护肾气、补足脾气效果良好；跳绳、踢毽子、慢跑等运动可通过刺激足部脾经、肾经巡行部位促进气血流通、增强脏腑功能，助力生长发育。

专家特别提醒，儿童运动也需有度，运动过于剧烈、运动量过大易耗气伤津，导致脾胃运化不足、肾气过度消耗，不仅不能促进生长发育，反而可能导致免疫力下降；此外，饭后立即运动、运动后贪凉饮冷会影响脾胃运化，进而引起消化不良、胃胀、胃痛等问题。

“随着暮春雨水增多，空气湿度增大，人体容易‘湿邪困脾’。”白瑞娜建议，老人和孩子运动后及时擦干汗液，更换干燥衣物，避免湿气入体；关节弱的老人佩戴护膝或在锻炼前用热毛巾敷关节。