

忘字多、好字少,如何让孩子们“爱上写字”?

新华社“新华视点”记者 刘惟真

“匍匐”“尴尬”“衰丧”“喷嚏”“邈邈”……这些常见字,不少中小學生看了都认识,提笔时却写不出来。

常写错字、好字难寻,当前,一些中小學生书写能力不强,不少人都面临提笔忘字的情况。如何让孩子们认识汉字之美,爱写字、写好字?

部分中小學生书写能力不强

如今,随着手机、电脑的普及,不少人在生活中都存在“汉字失写症”。特别是一些中小學生只在完成课堂作业时动笔写字,大多数时候靠拼音输入打字,有时使用拍照、语音转文字等技术手段代替笔记。

天津一名小學生家长周先生说,孩子有时提笔忘字,对一些汉字的笔画结构,偏旁部首记忆模糊,经常需要上网查某个字怎么写。

长期在文具行业工作的天津市鸵鸟墨水有限公司总经理黄强介绍,中小學生曾是墨水行业的重要用户群体,但目前其书写频率降低,使用钢笔进行书写训练的学生更是寥寥无几,传统墨水的销量明显下降。

学生书写不佳的情况也日益普遍。在广东惠州一所小学任教的王女士说,班上不少学生写字较差,有的下笔浅、写字小,有的歪七扭八,超格出线,还有丢笔画、多笔画、乱连笔,字迹很难认清。

湖北省一位中学教师饶舜也表示,从作文阅卷的情况来看,目前学生的书写水平大不如前,写字较好的学生仅占三成左右,不少学生平时很少花时间练字。

与此同时,受网络流行语影响,“造词”、错字的情况越来越多。有的未成年人喜欢使用“稀饭”“集美”“针不戳”等谐音梗,还有些习惯用“XSWL”“U1S1”等字母、数字、符号组合代替文字表达。“不少网络词汇不仅成了中小學生的口头禅,还出现在孩子们的考卷上、作文中。”饶舜说。

“在网络时代,我们不能‘握着鼠标忘了笔杆’,仍需提升青少年汉字书写能力。”天津社会科学院舆情研究所副研究员张丽红说,汉字不仅是信息符号,更是中华文化的重要载体,有着丰富的历史文化内涵。青少年书写能力下降、汉字功能弱化,会影响文化传承与文化自信。

“失写症”的背后

导致青少年书写能力下滑的一个重要原因是电子产品使用率上升、写字频率下降。除此之外,纸质阅读时间有限,对汉字的文化艺术底蕴科普不足、书法师资力量欠缺等也是重要原因。

——网络别字多,文字使用不规范。多位受访者指出,部分短视频、自媒体上经常出现乱用汉字、编造词句、用语不规范等现象,一些从业者追求流量至上,对语言表达漫不经心。

“中小學生正处于语言学习期,容易模仿流行用语。网络平台上语言文字的滥用错用,会弱化青少年使用规范文字的意识。”天津财经大学商学院互联网信息与用户行为研究中心主任陈旭辉说。

——静心阅读少,对经典文本不够亲近。中南传媒产业研究院和中南大学人文学院去年5月发布的《湖南省中小校园阅读现状与需求调研报告》显示,中小學生用于课外阅读的时间和阅读量均明显下降,家庭图书拥有量偏低,图书拥有量不足30本的家庭占比超过一半。

“在信息碎片化时代,青少年倾向于阅读简短的电子信息,对经典文学作品、传统纸质书籍的阅读兴趣不够高。汉字丰富的内涵、文化大多蕴含在经典文本中,阅读量的减少容易使孩子对汉字的理解和感悟不够深入。”张丽红说。

——板书遭弱化,专业书法师资不足。中国书法家协会会员、天津青年宫教师彭璐等专家介绍,当前中小学书法教育普遍面临师资力量不足问题,一些学校的书法课教师由其他学科教师兼任,难以为学生提供系统、专业的汉字书写指导。有些校外培训班的书法教师没有系统学过书法就匆匆上岗。

此外,中小學生非常容易模仿老师的字体和写字方式。天津市西青区教师发展中心副主任李祖华等表示,目前部分中小学教师的书写基本功不够扎实。一些学校在招聘教师时,对手写板书的重视程度有所下降,更多是通过筛查学历等方式进行选拔考核。

——日常字体单一,难以感悟汉字之美。多位专家认为,学生日常使用的教科书等字体比较单一,审美层面上的汉字、书法教育不足。

“当前有的‘江湖书法’走红网络,容易侵蚀青少年对汉字的审美意识。”彭璐说,教学过程中,在让学生掌握书写姿势、笔顺规则、书写规范的同时,也要注重向孩子介绍汉字的文化渊源与演变过程,多带领学生欣赏历史上书法名家的作品,在潜移默化中让孩子感受汉字之美。

让孩子们能写字、爱写字、写好字

中小學生书写水平下滑的现象已开始受到各方关注。去年,教育部办公厅印发关于进一步加强中小学规范汉字书写教育的通知,提出培养良好书写习惯、提高规范书写水平、传承优秀汉字文化、规范校园用字等举措。

业内人士认为,学校、家庭、社会要进一步形成合力,让青少年重视规范汉字书写,能写字、爱写字、写好字。

从学校教育来讲,要充实书法教师队伍,完善书法课程体系。彭璐建议,可将书法史、书法美学、书法艺术等内容纳入中小學



古籍修复技艺进校园

4月21日,石家庄市实验小学学生在石家庄市图书馆参观手抄中国名著展览。

日前,河北省石家庄市图书馆推出“漫樱笺古韵——古籍保护课程进校园”活动,通过参观、讲座及手工制作等,带领学生沉浸式体验古籍修复技艺,宣传古籍保护知识。

新华社发(陈其保 摄)

别让脊柱侧弯偷走孩子的未来

孩子写作业时总歪着身子,您是否以为只是姿势问题?数据显示,每50个孩子中就有1个因脊柱侧弯面临健康危机,而家长却常因“看不见”的风险耽误治疗。脊柱侧弯被称为青少年健康的“隐形杀手”,在我国,10-16岁青少年发病率高达2%-3%,其中女孩患病率是男孩的5倍以上。一次5分钟的检查,或许就能让孩子免于手术、挺直脊梁。本文揭示脊柱侧弯的隐匿风险,以及为何向脊柱测量是守护孩子健康的关键。

一、脊柱侧弯,青春期“静默爆发”,抓住黄金矫正期。

青少年的脊柱如同正在生长的树木,骨骼快速发育的同时,肌肉力量却相对薄弱。不良姿势、运动损伤或遗传因素都可能导致脊柱力线偏移,而青春期(10-18岁)正是侧弯进展最快的阶段,尤其在女孩月经初潮前后,激素变化可能加速恶化。

危险信号:双肩不等高,衣领总向一侧滑落;弯腰时背部隆起“小鼓包”;走路时身体明显倾斜。

二、向脊柱测量:传统检查为何“漏网”?

许多家长带孩子拍过局部X光片,却漏诊了脊柱侧弯,原因有三:

- 局部检查的盲区:普通胸片或腰椎片无法显示脊柱整体曲度,可能遗漏胸椎或骨盆代偿性倾斜;
- 动态代偿的欺骗性:人体会通过骨盆旋转、肩部抬高“伪装”平衡,肉眼观察易误判;
- 精准量化需求:确诊必须通过全脊柱影像计算Cobb角(衡量弯曲程度的国际标准)和椎体旋转程度。

三、全脊柱测量的三大核心价值。

1.早发现,揪出“无症状”侧弯,约70%的青少年脊柱侧弯早期无疼痛,仅表现为体态异常。通过站立位全脊柱X光或EOS成像,可清晰显示:脊柱整体力线(如头颈部是否偏离骨盆中心);侧弯角度(Cobb角)≥10°即可确诊;椎体旋转程度(提示侧弯进展风险)。

2.定方案。个性化治疗的分水岭。<20°:物理治疗+矫形支具+游泳等脊柱友好型运动;20°-40°:需定制隐形支具(可藏在衣服下),每天佩戴18-22小时;>40°:可能需手术矫正,避免心肺功能受损。

3.防恶化。动态监测的“预警雷达”。青少年侧弯在骨骼成熟前可能每月增长1°-2°。定期复查(每6-12个月)可及时调整方案,需关注:骨骼成熟度(通过身高是否停止增长初步判断);侧弯进展速度;骨盆倾斜与脊柱代偿关系。

四、技术选择:安全、精准、低辐射。

检查方式	优势	适用人群
EOS三维成像	辐射量≈自然环境3天,传统X光1/9	儿童、青少年、需长期随访
DR全脊柱拼接	基层常用,辐射低于CT	经济受限地区
MRI全脊柱扫描	无辐射,可评估神经受压	伴肢体麻木、肌力下降者

五、家长必读:这些误区耽误孩子一生。

1.误区:“孩子驼背,多吊单杠就能好?”真相:单杠锻炼仅能增强肌肉,但脊柱已“长歪”的孩子,盲目锻炼可能加重损伤。

2.误区:“戴支具会让孩子自卑。”真相:现代支具轻薄隐形,早期干预能避免手术疤痕和心理创伤。

3.误区:“等孩子长大自然就好了。”真相:青春期为侧弯进展最快阶段,拖延治疗可能导致畸形终身伴随。

六、社会行动:校园筛查筑起“生命防线”。

北京、上海、深圳等20余城市已将脊柱侧弯纳入中小學生体检,通过“三步筛查法”:

1.初步目测:Adam前屈试验(弯腰观察背部对称性);

2.无辐射云纹照相:体态分析仪(10秒快速筛查高风险人群);

3.影像确诊:疑似病例进一步接受全脊柱X光或EOS检查。

数据证明:早期筛查使重度侧弯手术率下降60%。(来源:国家卫健委青少年健康调查报告)

挺直脊梁,守护成长。孩子的脊柱,承载着未来的奔跑、舞蹈和梦想,从今天起,请每天花1分钟观察孩子:站立时双肩是否等高?弯腰时背部是否有隆起?书包是否习惯单肩背?若发现异常,请2周内完成全脊柱检查。医疗机构应普及低辐射影像技术,学校需推进规范化筛查,让我们携手为孩子筑起脊柱健康的“防护盾”,让每个孩子都能昂首挺胸,拥抱未来。

1.10岁以上青少年每年进行一次体态评估;

2.加强游泳、核心肌群训练等脊柱友好型运动;

3.避免久坐低头、单肩背包等伤害习惯;

4.筛查确诊后,优先选择辐射量更低的EOS检查。

(金寨县人民医院放射科 龚金东)



本版责任编辑:宋金婷
E-mail:784542876@qq.com

吃饭喝水呛咳,警惕吞咽障碍

吃饭或喝水的时候被呛一下,是个稀松平常的问题,偶尔一次没关系,如果上了年纪且经常呛咳就要当心了:这可能是吞咽障碍的信号。如果不能及时发现并正确处理,可能导致营养不良、抵抗力差、吸入性肺炎,甚至窒息等不良后果。怎样判断自己是偶尔呛咳,还是吞咽障碍?

吃饭时为什么会被“呛”到?

吃饭或喝水时被呛到,其实是食物“走错路”了。我们在说话或呼吸时,会厌组织向上,使气道打开;吞咽时,会厌组织向下,将气道盖住,使食物或水不会进入气管中。如果我们在说话的时候吞咽食物,会厌组织来不及关闭,食物就会进入气管,引起呛咳。偶尔被呛一次,一般不会有太大问题。但是,如果我们在静静地吃饭、喝水时,也会出现呛咳的情况,一定要警惕吞咽障碍,尤其是老年人。

吞咽障碍,被忽视的“高危分子”

一项包括广州、上海、南昌等8大城市10家医院6000多例患者的调查数据表明,65岁以上的老人患有吞咽障碍的概率是45%,80岁的老人吞咽障碍的发生率高达75%。

吞咽障碍有两种类型。

1.生理性吞咽障碍。源于年龄增长导致的身体机能退化,比如,老人的呼吸功能、咳嗽反射、肌肉协调能力都会出现衰退,因此就会出现吞咽困难、易呛咳等。

2.病理性吞咽障碍。多由特定疾病导致,最常见的是脑卒中、帕金森(晚期)、老年痴呆症(晚期)等。数据显示,脑卒中患者中,吞咽障碍的发生率高达64%-90%。

两张表测测吞咽功能

临床上常通过EAT-10吞咽筛查量表,来判断是否存在吞咽困难。

月经,这个伴随女性半生的生理现象,既是生育能力的象征,更是反映整体健康的重要晴雨表。在中医理论中,月经被称作“月事”“癸水”,其规律性与人体气血盛衰、脏腑协调密切相关。现代医学统计显示,我国育龄期女性月经先后无定期发生率高达30%-40%,这个数字背后折射出当代女性面临的身心健康挑战。作为中医妇产科医师,我们更关注这种周期素乱背后的生命信号。

一、解码月经周期,气血运行的晴雨表

中医经典《黄帝内经》明确指出:“女子二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下。”这段话精辟阐述了月经产生的生理基础。现代中医将月经周期分为经后期、经中期、经前期、行经期四个阶段,对应阴阳消长的动态平衡。这周期而复始的节律,需要肾-天癸-冲任-胞宫轴的精密调控。

月经先后无定期(西医称“月经周期紊乱”)是妇科常见病症,指月经周期时而提前7天以上,时而延后7天以上,连续3个周期以上不规律者。中医认为其核心病机为冲任失调、血海蓄溢失常。此病症不仅是生殖系统功能素乱的体现,更是全身气血阴阳失衡的外在征象,需从整体观进行辨证施治。

二、失节的都市:现代生活对气血节律的冲击

快节奏的都市生活正在悄然改变女性的生理节奏。临床观察发现,连续熬夜工作三个月的女性,出现月经紊乱的比例增加2.3倍。智能手机的蓝光照射会抑制褪黑素分泌,扰乱下丘脑-垂体-卵巢轴功能。外卖食品中的环境雌激素,正在悄悄改变内分泌系统的微平衡。

情绪因素对月经的影响尤为显著。中医认为“女子以肝为先天”,长期焦虑抑郁会导致肝气郁结,进而

条目	评估日期	
1.我的吞咽问题已经使我体重减轻		
2.我的吞咽问题影响到我在外就餐		
3.吞咽液体费力		
4.吞咽固体食物费力		
5.吞咽药丸费力		
6.吞咽时有疼痛		
7.我的吞咽影响到我享用食物时的快感		
8.我吞咽时有食物卡在喉咙里		
9.我吃东西时会咳嗽		
10.我感到吞咽有压力		
总分		

总分=0,说明吞咽功能很好。总分≥3分,提示存在吞咽困难,总分≥4说明存在严重吞咽障碍,要及时就诊。3分及以上的人,可以通过洼田饮水试验进一步评估吞咽困难的严重程度。

测试方法:在意识状态完全清醒的情况下,采取坐位,喝下30毫升的温水。通过喝水的速度、次数、是否有呛咳等情况来进一步评估。

等级	标准	评定
Ⅰ级	Ⅰa:5s内一次喝完无呛咳	
	Ⅰb:5s以上一次喝完无呛咳	
Ⅱ级	分两次以上喝完,无呛咳	
Ⅲ级	可一次喝完,但有呛咳(异常)	
Ⅳ级	分两次以上喝完,且有呛咳(异常)	
Ⅴ级	频繁呛咳,难以全部喝完(异常)	
评级		

诊断标准:

正常:在5s内喝完,分级在Ⅰa级
可疑:Ⅰb级、Ⅱ级
异常:分级在Ⅲ、Ⅳ、Ⅴ级

4个方法让你吞咽更顺畅

衰老导致的吞咽困难很难逆转,但下面这些方法能帮助吞咽困难的人顺利喝水与进食。

中医视角下的生命节律调护

影响冲任气血。一位32岁的银行高管患者,在连续经颅项目压力后出现闭经,舌象显示舌边尖红、苔薄黄,脉弦细,正是典型的肝郁化火证候。

饮食失宜带来的影响常被忽视。过度节食导致的营养不良,会直接耗伤肾精;嗜食冷饮造成的宫寒,犹如在子宫内放置冰块;而膏粱厚味滋生的痰湿,又会阻滞冲任气血的运行。这些都在潜移默化中破坏着月经的生理节律。

三、辨证论治,重建生命节律的艺术

1.肾虚为本。《傅青主女科》云:“经水出诸肾”,肾藏精主生殖,肾气不足则封藏失职。症状:经行或先或后,量少,色淡,质稀,头晕耳鸣,腰酸腿软,小便频数,舌淡,苔薄,脉沉细。治法:补肾益气,养血调经。

经典方:固阴煎(《景岳全书》):熟地20g、山药15g、山茱萸12g、菟丝子15g、五味子6g、远志9g、炙甘草6g。附注:熟地、山茱萸填补肾精,菟丝子温补肾阳,体现“阴中求阳”思想。

2.肝郁为枢。肝主疏泄,调畅气机。症状:经行或先或后,经量或多或少,色暗红,有血块,或经行不畅,胸胁、乳房、少腹胀痛,精神郁闷,时欲太息,暖气食少,舌质正常,苔薄,脉弦。治法:疏肝解郁,活血调经。

经典方:逍遥散(《和剂局方》):柴胡12g、当归12g、白芍15g、白术12g、茯苓12g、薄荷6g、煨姜3片。药理:柴胡疏肝,归芍养血,术苓健脾,体现“见肝之

新华社北京4月22日电(记者 王鹏)记者22日从教育部获悉,日前,教育部公布2024年度普通高等学校本科专业备案和审批结果,全国高校共新增专业点1839个,调整学位授予门类或修业年限专业点157个,停招专业点2220个,撤销专业点1428个,专业调整优化力度进一步加大。

教育部同步更新发布《普通高等学校本科专业目录(2025年)》,增列29种新专业。新目录包含93个专业类、845种专业,进一步强化专业设置对国家战略急需和高质量发展的快速响应。

据悉,此次增设的29种新专业,充分体现国家战略、市场需求和科技发展牵引,在服务国家战略方面,增设了区域国别学、碳中和科学与工程、海洋科学与技术、健康与医疗保障等专业;面向科技发展前沿,增设了智能分子工程、医疗器械与装备工程、时空信息工程等专业;主动适应市场需求,增设了国际邮轮管理、航空运动等专业。同时,聚焦人工智能赋能经济社会发展,增设人工智能教育、智能视听工程、数字戏剧等专业。

为更快响应国家战略,教育部首次建立了战略急需专业超常设置机制,对于中央最新部署、高度关注的战略领域,开辟相关专业设置即时响应“绿色通道”。瞄准低空经济快速发展需要,突破集中申报限制,指导北京航空航天大学等6所高校增设低空技术与工程专业。

我国年均修复草原超4600万亩

新华社北京4月22日电(记者 黄焱)4月22日是世界地球日。草原被誉为地球的“皮肤”,国家林草局草原管理司司长李拥军介绍,近年来国家林草局以组织实施“双重”“三北”等工程为抓手,持续推进草原修复治理,年均修复草原超过4600万亩。

在国家林草局当天举行的新闻发布会上,李拥军说,“十四五”以来,中央财政支持草原保护修复总投资达1100亿元,年均防治草原鼠害面积超过1亿亩,草原鲜草总产量超过5.5亿吨。“三北地区草原生态质量持续提升,科尔沁沙地正在重现往日稀树草原风光,京津上风口水源明显减少,国家生态安全屏障更加牢固。”

据介绍,林草部门坚决守牢草原资源安全底线,联合开展“绿盾”“护绿”等专项行动,打击毁草开垦、非法占用草原等违法行为。为2018年以来,各地累计立案查处破坏草原案件近5万起,向司法机关移送涉嫌违法犯罪案件千余起。同时,各地通过加大人工种草力度、落实禁牧和草畜平衡制度等措施,加快转变传统草原畜牧业生产方式,促进草原休养生息。

“尽管全国草原生态状况已走出低谷,实现了由本世纪初的‘整体恶化’到当前‘整体改善’的历史性转变,但由于我国草原主要分布在干旱半干旱和高寒高海拔地区,自然条件恶劣,修复治理难度大,目前仍有约70%的草原存在不同程度退化,草原保护修复工作形势依然严峻。”李拥军说。

下一步,林草部门将持续加大草原保护修复力度,更加注重“提质”“兴业”“利民”,更好统筹草原生态、生产、生活的关系,建设完备的草原资源保护体系和发达的草业产业体系,进一步提升草原治理体系和治理能力现代化水平。

食物要处理得“软”一点:饮食当以软、烂、糊状、易成形不易分散为主,例如大块食物最好剁碎煮软,或干脆打碎做成糊状,鸡蛋以蛋羹形态最好。

水要处理得“稠”一点:喝水比吃饭更易出现呛咳,建议可以买些食物增稠剂加到水中,或者冲泡藕粉、适当多喝浓牛奶或蜂蜜水。

环境要有利于专心吃饭:尽可能创造一个易集中注意力吃饭的环境,不要看电视或说话。

训练:呼吸+吞咽+认知
呼吸体操。可以锻炼呼吸肌,增强自主咳嗽的力量,建议多做深呼吸,或练习吹蜡烛、吹气球、吹水泡等。

吞咽器官训练。主要是锻炼双唇、舌头、两腮的协调活动能力。比如练习抿嘴唇、模仿嘟嘟吹口哨,鼓腮漱口动作。

认知训练。认知能力的提升,可以帮助老人更好地控制吞咽动作,提高进食时的注意力。猜数字、拼图以及记忆等常规训练都能起到一定的作用。

口舌操帮吞咽功能“抗衰老”

这组“口舌操”,能帮助老年人预防吞咽功能衰退,在一定程度上延缓吞咽功能退化性病变。

第一步:嘟起嘴唇发“wu”声,每次维持5秒,再放松,重复5次。

第二步:放松嘴唇发“yi”声,随即发“wu”声,然后放松,快速反复5-10次。

第三步:舌尖伸向左唇角维持5秒,再转向右唇角维持5秒,然后放松,连续5-10次。

第四步:伸出舌尖顺时针舔嘴唇一圈,再逆时针舔嘴唇一圈,各重复5-10次。

第五步:伸出舌头,快速从左唇角向右唇角摇摆,重复5-10次。

第六步:伸出舌头,舌尖向上翘,用压舌板压向舌尖,让舌尖对抗阻力,维持5秒,重复5-10次。

第七步:口腔松弛,舌头自然放平,张嘴或闭上嘴做咀嚼动作,反复循环进行。

通过这些简单的口舌操,可以有效锻炼老年人的口腔肌肉,增强吞咽功能,预防吞咽障碍的发生。

(安徽中医药大学第五附属医院<六安市中医院> 丁永婧)

别让“肝火”偷走你的健康

病,如肝脾不和”的中医思想。

3.脾虚为基。《女科经纶》指出:“妇人经水,全赖水谷之精气”。症状:经行或先或后,量多,色淡质稀,神倦乏力,脘腹胀满,纳呆食少,舌淡,苔薄,脉缓。治法:补脾益气,养血调经。

经典方:归脾汤(《济生方》):黄芪30g、白术15g、党参15g、当归12g、茯苓12g、龙眼肉9g、木香6g、远志9g、酸枣仁12g。药理:参术芪健脾益气,佐木香理气防滞。

4.兼夹病机。临床常见痰湿阻滞(形体肥胖者)、血瘀胞宫(伴痛经血块)、心肾不交(失眠多梦者)等复合病机。

四、药食同源的调理方法简便有效

经前乳房胀痛者可饮玫瑰陈皮茶,经期腹痛者适合红糖姜枣茶,经后头晕者推荐枸杞山药粥。

在快节奏的现代生活中,月经周期紊乱已成为女性健康的警报器。中医调经不是简单的止血或催经,而是通过恢复气血运行的节律,重建脏腑功能的平衡。建议每位女性建立月经日记,记录周期、经量、伴随症状等,这不仅关爱自己的方式,更是及时发现健康隐患的重要途径。当身体发出异常信号时,及时寻求专业中医师的辨证调理,让生命的节律回归自然和谐。

(霍邱县中医院妇产科 彭学玲)