

运动让儿童青少年心理更健康

——访清华大学体育部党委书记马新东教授

本报记者 贾文艺 李小伟

新冠肺炎疫情暴发以来,由于户外活动和体育锻炼减少,儿童青少年群体中存在的心理健康问题更加凸显。适当的体育锻炼不仅能够促进骨骼生长、强身健体,还能够塑造儿童青少年顽强拼搏的精神、团结合作的意识和健全的人格,同时也能较好地促进大脑功能的增强和脑神经的发育。

如何通过体育强身健体、健全人格、锤炼意志,战胜疫情带来的心理问题,成为广大教育工作者关注的话题。日前,围绕运动对心理健康的影响、运动对大脑的影响等话题,记者采访了清华大学体育部党委书记、运动人体科学博士马新东教授,同时,请他就如何利用体育运动增强儿童青少年身心健康水平“支招”。

心理健康状况受多种因素影响

记者:近年来,儿童青少年心理健康问题备受关注。引发儿童青少年心理健康问题的因素有哪些?

马新东:首先是家庭环境。父母不同的教养方式影响儿童的社会性发展和个性形成。研究发现,有不少儿童青少年抑郁障碍与父母教养方式不当有关。比如有的父母对孩子要求高,但却缺乏情感温暖与理解,孩子总是被拒绝、被否定、被惩罚,并因此产生了自我怀疑。当情绪压抑过久后,孩子便不太愿意和别人交流,对自我缺乏信心,对外界产生回避行为。

其次是学校环境。在一个竞争的环境中,学习成绩有时候可能会成为自我价值的唯一体现。因此,学业压力可能是儿童青少年经常遇到的负性生活事件,在这种压力下更容易引发抑郁情绪。如果这时候孩子得到朋友的疏解劝导,可能对他会有很大帮助,如果缺乏情感、信息等方面的支持,则比较容易引发抑郁。

最后是生活方式。现在城市里儿童青少年上下学基本由私家车接送,骑自行车、走路上学的情况越来越少,这种静坐少动的生活方式对儿童青少年心理健康产生了很大的负面影响。研究表明:每天使用电子屏幕时间超过2至3小时的儿童青少年心理健康状况较差,这说明体力活动不足是儿童青少年心理问题产生的原因之一。

高质量睡眠可舒缓心理压力

记者:当青少年出现心理压力时,该如何进行疏导?有哪些缓解心理压力的好办法?

马新东:运动是缓解压力最好的方法之一,而高质量的睡眠同样能够起到缓解压力的作用。文献研究发现,睡眠好,运动能力就强。那么,运动和睡眠



图一:清华大学体能与康复中心教练带领学生进行运动前热身。
图二:清华大学体能与康复中心教练带领学生做团体游戏。

作者供图

之间是什么关系呢?适量的运动有助于睡眠,而良好的睡眠又有助于运动,这对缓解身体疲劳和压力有着非常重要的作用。关于睡眠,我们有一个重要的发现:睡眠是大脑中的“排污系统”。大脑是人体的一个核心器官,大脑的“排污系统”是否运作正常,对于身体的运作、心理状况等至关重要。其实大部分精神类障碍都与睡眠相关,比如情绪障碍、抑郁障碍、狂躁症、精神分裂症、焦虑症等。

事实上,人们对于睡眠的需求取决于睡眠觉醒量和昼夜节律调节,它们共同决定了睡眠的时间和倾向。昼夜节律系统在白天可以促使我们维持清醒,在夜间可以协助巩固睡眠。因此睡眠-觉醒周期是由内源性昼夜节律和睡眠稳态以及社会和环境因素复杂的相互作用而产生的,因此不要輕易去打破它,一旦打破之后,对于一些易感人群就会产生负面影响。

保障充足的睡眠会使儿童青少年对运动保持强烈的欲望。除了保证一定的运动量、较好的睡眠质量,还要保证饮食营养均衡,这样才能让他们产生积极的生活态度。

运动是促进心理健康的一剂良药

记者:体育锻炼对于改善青少年心理健康有哪些积极的影响?

马新东:研究发现,经常参与运动锻炼的群体罹患抑郁症的风险相对较低。这是因为,儿童青少年参加体育活动的次数和时间与积极情绪成呈相关,体育活

动越多,积极情绪越高。这些都证明了运动是一剂良药。目前,运动锻炼已被许多医疗机构视为治疗抑郁症的有效方法和手段。

需要强调的是,运动一定要注意量和效的关系,不是运动次数越多、强度越大越好,一定要和每个人自身的运动能力、训练水平包括心理接受能力相适应。

事实上,较高的运动水平可抵消睡眠质量差带来的不健康风险。睡眠不是时间越长越好,而在于睡眠的质量。运动也不是量越大越好、强度越大越好,合适的运动强度能够有效地缩短睡眠的时间。比如说一个人平时需要8小时才能够保证睡眠充足,但经过一定的运动量和强度的锻炼后,可能7小时的睡眠就达到了睡眠8小时的效果。同样,高质量睡眠能够让人运动水平,包括大脑活动水平得到有效提升。

运动改善心理健康的证据,还在于运动对于情绪改善、智力发展、性格塑造有重要的调控作用。它可以通过神经激活、加速脑血流、产生神经营养因子等促进大脑更好地工作,使人体的运动能力更强。同时运动锻炼可以增强肠道的功能,包括改善肠道菌群,加快新陈代谢,提升相关酶的活性,让身体变得更加健康。

其实运动不仅对身体有益,运动还能够改善人的大脑。长期运动能够改善注意力,对大脑产生积极的保护效应。运动塑造大脑的前提是有合适的运动量和运动强度,这个非常重要。

有氧运动能促进大脑功能发挥

记者:如何选择合适的运动

项目?不同类型的运动项目会对大脑产生怎样的影响?

马新东:在所有运动当中,有氧训练能较好地促进大脑功能发挥。从字面意义来讲,因为有氧运动能够让我们吸收更多的氧气。在这里向大家讲一下几种有氧运动对大脑产生的影响。

慢跑属于中等强度的运动,能够促进大脑生成更多毛细血管,促进神经细胞连接和神经发生,让大脑更“强壮”。对于儿童青少年来讲,每天进行适量的慢跑是非常有意义的。

快跑属于高强度间歇运动,它可以大幅度提高人体肾上腺素,会让儿童青少年变得更有力量,神经系统更强。

游泳可以提高大脑对外界环境的反应能力。当水面达到心脏位置时,大脑中的血液流量会增加。

骑车时既要注意周围环境,也要做好平衡工作,因此需要骑手保持专注,这有利于促进血液循环,让大脑摄入更多氧气,思维变得清晰。骑车还能使人放松心情,促进大脑海马区细胞的生长。

还有一些集体运动对青少年帮助更大,比如说篮球、排球、足球等球类运动,它锻炼提高的不仅仅是青少年的身体素质,还有社交能力和团队合作精神等。在球类运动比赛中的思考和判断,对于大脑的发育非常有利,但任何运动都不能过度,否则将会对大脑产生一定的负面影响。

体育运动应适量适度循序渐进

记者:如何有效把握好运动

量和运动强度?各年龄段儿童青少年该如何开展合适的运动?

马新东:无论是竞技体育还是大众健身,都要循序渐进。运动确实对我们的身体和心理有很强的改善作用,但这种改善一定要根据自身身体和精神状况进行。

在这里主要谈谈各年龄段儿童青少年如何把握运动量和运动强度之间的关系。

学龄前儿童已经可以开始运动了,因为这个时候他们处在身体的快速发展期,也还好。如果这时不运动,对他们整个身体的成长、智力发育都有较大负面影响,但请注意不能有太大的运动强度和运动量,因为儿童时期的一些重要器官,包括心肺内脏器官都还在发育过程中,尚不能承受较大强度的运动。

关于运动时间,学龄前儿童在全天各种类型的体力活动时间应累计达到180分钟以上,其中,中等及以上强度的体力活动累计不少于60分钟。中等及以上强度体力活动并不是指一次完成,可以穿插在日常生活中,如上楼梯、快走等,也可以在幼儿园活动课中完成,如做体操、玩游戏等。

小学阶段运动强度可以逐渐加大。一般来讲,儿童青少年每周至少应进行3天的中、高强度有氧训练。要把运动变成生活方式的一种,每天根据孩子的精神状态、睡眠情况、营养状况来安排合适的运动。

初中阶段可以采取一些力量训练。这时候儿童青少年的内脏系统和神经系统已经发育得比较完善了,进行一些力量训练和高强度训练,对孩子的成长是非常有益的。

中华民族历来把“美”作为生活的重要组成部分,把“美”的教育及传承作为民族发展的重要基石。从古至今,美育不仅受到高度重视,而且在历史积淀中呈现出鲜明的东方文化思维特征,成为推动中国历史前行不可或缺的文化力量。

由美至善,美善合一。以美育人,以美育德,引导和提升受教育者欣赏美及创造美的能力,树立正确价值观、人生观、世界观,建立崇高理想和信念,是构建新时代中国特色美育新格局的重要途径。

以美育人,促进人的自由全面发展

美育不仅关乎个体人格的健全和自身的完善,也关乎未来人类生存质量的提升和美好生活的实现。

美育是欣赏美、感知美、创造美的过程,既是审美教育、情操教育、心灵教育,也是丰富想象力和培养创新意识的教育。在今天看来,我们提倡美育,实际就是让美育在人的全面发展中发挥应有功能,使人从审美感受中获得解放,通过审美提升自我,达到更高的精神境界,从而促进人的自由全面发展。例如,以高校博物馆为载体的美育实践,既可以让学生体悟中华优秀传统文化精神,感受中华民族艺术之美,坚定文化自信,增强民族自豪感,又可以帮助大学生群体树立正确的世界观、人生观、价值观,塑造大学生完整人格,提升整体素养,进而使其成为自由全面发展的人。

美育的本质依然是教育。从广义来看,美育是指人的一切审美活动,会对人的心灵产生潜移默化的感染,成为铸就人精神世界的有机部分。如欣赏自然美景、欣赏艺术等,这是一种自发的美育。从狭义来看,美育则是指有策略地规划后有意识进行的审美教育,经专家精心设计 & 规划,通过艺术作品等对受教育者进行因势利导,帮助他们在审美实践中体会美学的多样与统一、对比与协调等艺术美法则,并将其与丰富多样的审美对象进行匹配,从而提升审美判断力和创造力。艺术院校的美术教育行为等就是一种自觉的美育。完整的美育过程应是自觉的美育和自觉的美育融合统一、广义的美育与狭义的美育相辅相成。

以美育德,弘扬社会主义核心价值观

中华美育自古以来就注重以美育德。在历史发展的长河中,以美育德是中国一以贯之的美育思想,并形成了独特的美善合一的教育模式。

及至当代,以美育德被赋予新的思想内涵。以美育德旨在利用优秀文艺作品对人们进行思想道德教育,以文艺为载体,以社会主义先进文化为基调,传承中华优秀传统文化,发扬红色革命文化,挖掘思想政治教育的审美价值。在文艺繁荣与文化自信中,“德”的要素不可或缺且作为基石。例如,高校以推动新时代美育课程新形态教材建设为出发点,通过编纂“红色主题”高质量美育教材,让学生在全方位提升美育素养的同时,能够启真扬善、陶冶心灵,增强爱国情怀,强化德育效应,真正达到立德树人的目标。

新时代美育具有独特的立德树人价值和机制,其内涵与外延得到进一步拓展。中共中央办公厅、国务院办公厅《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》指出,将学校美育作为立德树人的重要载体,坚持弘扬社会主义核心价值观,强化中华优秀传统文化、革命文化、社会主义先进文化教育,引领学生树立正确的历史观、民族观、国家观、文化观,陶冶高尚情操,塑造美好心灵,增强文化自信。

从内涵和方式来看,美育与德育两者既有区别,又相互联系、相互促进。美育可作为促进德育的工具,在科学、人文与艺术的融合中启迪智慧;德育带有一定强制性,起到一定的管理和约束作用。因此,新时代美育应遵循美育与德育互为促进的规律,以立德树人 为根本,将弘扬中华美育精神与时代发展需求相结合,努力开创以美育德的新局面。

融合发展,构建五育并举的教育体系

美育与时代发展有着紧密联系,不同时代对美育的要求和期盼不同,同时也被赋予不同的使命。对于时代特征、社会发展需要以及人的现状的审视和把握,应是每一位教育工作者应具备的自觉意识。

新时代美育对国民审美素养提出了新要求。新时代的美育工作应积极解决时代需要与国民审美素养之间的落差问题。当今,我们正处于一个物质充沛、科技发达、审美和艺术在个人及社会发展中价值日益凸显的时代,这使得“传承民族优秀文化、形成文化自信、具备批判性解读视觉文化”的能力,成为新时代国民必备的素养。

美育的载体不只在艺术,自然美、科学美、社会美等都应成为美育的重要资源。新时代美育应从多方面入手,打破多学科界限,实现多学科融合发展。大力开展以美育为主题的跨学科教育教学,构建德智体美劳全面培养的教育体系,显然符合新时代教育的定位和价值,亦是当今“五育并举”的应有之义。

实际上,发展素质教育的核心就是全面落实党的教育方针,让学生德智体美劳全面发展。以新时代高校美育为例,应通过建章立制、不断提升美育实效,积极强化德育、体育、美育和劳动教育的育人功能,全面落实“德育为先、全面发展、面向全体、知行合一”的科学教育质量观,将“五育并举”切实融入高校立德树人工作中。

新时代美育还应在发展创造力、提升审美情趣和人格修养、推动社会进步等方面凸显审美及艺术的人文价值。在继承中华民族优秀美育传统的同时,积极应对当前全球化时代对人类的关注,应对国家及社会发展对人的艺术能力、人文精神、创造力、想象力等综合素养的呼唤,切实担负起新时代的美育使命,全面构建新时代以审美与人文素养培养为核心的中国特色美育新格局。

(作者单位系对外经济贸易大学)

黑龙江省黑河市:

近视防控纳入各级政府考核指标

本报记者 李小伟 通讯员 李吉

自2021年起,黑龙江省黑河市实施“互联网+”智能视力健康监测管理系统建设,搭建市、县(区)教育行政部门和学校三级青少年身心健康监测管理体系,直观展示全市范围内对青少年健康管理数据的实时收集、动态汇总、智慧分析、防控预警与智能应用。黑河市明确要求各县(市、区)儿童青少年近视率下降0.5%—1%,并将该目标任务作为县(市、区)政府考核指标。

“我们要通过定期的数据公布,让数据多说话,倒逼教育行政部门和学校,以真抓实遏制儿童青少年近视逐年上升的势头,提升全市儿童青少年体质健康整体水平。”黑河市教育局局长庞国柱说。

黑河市通过建立学校健康管

理系统,生成电子健康档案,在完成每年度学生健康检查的同时,结合学生体质健康状况、心理健康状况,每日运动情况等,综合分析校内学生群体身心健康情况,预测学校层级健康发展趋势,出具学校体质报告,分析各个年级、体质指标等维度的体质状况,为教育教学管理提供依据;进行班级体质健康分析,及时了解各班级学生体质状况,并且支持体质健康国家平台数据批量上报。

此外,黑河市将“护眼工程”列入政府惠民工程,2019年底,全市中小学全部更换光生物护眼灯;以“蓝盾护航”行动为契机,对全市各级各类学校照明、课桌椅、白板等设施设备进

行了全面检查,对存在的问题积极整改,打造符合用眼卫生要求的学习环境,切实保护学生视力健康。为了确保近视防控工作的深入开展,黑河市教育局部门还会同卫健部门,抽调专业人员通过“查资料、看现场、问问题”等形式对学校近视防控工作落实情况 进行常态化督查并及时通报。

过重的学业负担导致长时间近距离用眼,从而加剧近视发展的速度,反之,良好的用眼习惯、充足的体育锻炼会延缓近视的发生。黑河市通过加大“一减一增”的力度,打好组合拳,帮助学生形成良好的用眼习惯:一方面,出台相关政策,对学生体质健康、手机、作业、睡眠、课外读物、考试管理提出了明确的

工作要求,切实减轻学生学业负担;另一方面,坚持向课堂40分钟要质量,加强学校顶层设计,统筹调控不同年级、不同学科作业数量和时间,拓展户外课程,加强音体美学科教育教学,保证每天上午大课间和每天下午一小时的社团活动时间,促进学生全面健康发展。

在严格检查落实学生体育活动时间、开全开足体育课时的基础上,黑河市深入开展阳光体育运动,开展体育与艺术“2+1”活动,倡导在校学生掌握两项基本运动技能和一项艺术特长;推进体育中考改革,增加了3大球选测项目,在全省率先将500米速度滑冰纳入中考选测项目,并将中考体育分数由40分提高到100分;推行每天校内1小时以

上体育锻炼和户外活动。

目前黑河市173所中小学校均设置了保健室,配备了210名校医,其中专职校医(保健教师)121人,兼职校医(保健教师)89人。仅2021年,全市累计投入资金2508万元,更换智慧黑板487块,安装护眼灯12512盏,更换可调节高度课桌椅11738套。为强化儿童青少年预防近视知识普及,黑河市以视频直播的形式面向全市中小学、幼儿园教师就学校如何开展近视防控进行全员培训,并通过网络答题检验培训效果。学校向家长和学生大力宣传爱眼护眼重要意义,转发播放爱眼护眼科普宣传片2000余次,开展防控近视知识讲座,学生和家长接受预防近视知识的普及率达100%。