

专家访谈

# “阳康”后如何进行科学锻炼

## ——访国家体育总局运动医学研究所运动医务监督中心负责人张剑梅

本报记者 张欣 李小伟

日前,全国各地迎来了中小学开学季。“阳康”后,如何开展学校体育活动和课后锻炼成为热议的话题。“阳康”后广大师生会面临哪些运动风险?学校体育锻炼如何才能做到科学有效?为此,记者采访了国家体育总局运动医学研究所运动医务监督中心负责人、主任医师张剑梅。

### 1 要警惕“阳康”后的健康风险,但不宜夸大

问:“阳康”后进行体育锻炼面临哪些风险?

答:“阳康”后面临的风险主要来自心血管系统,比如心慌、胸闷,最常见的问题是基础心率和活动心率的加快。比如原来心率是60次/分,“阳康”后静息心率加快,或者活动后心率增快,还伴有心慌或者胸前区不适。

由于新冠病毒感染后炎症反应以及攻击人体的毛细血管内皮细胞,导致人体处于高凝状态,甚至形成微血栓,而如果微血栓状态表现得比较严重,可能会出现血栓性疾病,如脑梗死等。不过,由于每个人的体质和病毒载量不同,具体情况也不一样,严重并发症的发生率是非常低的。

2022年4月,国际心血管病领域顶尖学术期刊Circulation上发表了一项意大利布雷西亚大学心脏病研究所研究团队的成果,他们对美国和欧洲23家医院、5.7万名新冠住院患者的数据进行分析,结果显示,对于新冠住院患者来说,急性心肌炎属于罕见并发症,新冠住院患者的确诊或疑似心肌炎患病率为2.4/1000。因此,尽管媒体上大量报道了类似病例,但实际上是人群基数大的原因,单从发病率上讲,发生心肌炎概率极低。

### 2 分阶段逐步恢复体育锻炼

问:“阳康”后达到什么条件可参加体育运动?

答:学生“阳康”后的体育锻炼可分阶段逐渐恢复:第一阶段,从感染新冠病毒第一天开始计算,在两周之内,建议不进行任何体育活动,可以根据自身体力,选择在房间内散步,或缓慢地骑动感单车等。

第二阶段,从病后第三周到第四周,病毒逐渐得到清除,各个器官功能逐渐恢复。这一时期,免疫器官开始对病毒进行清扫工作,需要更加呵护自己的身体,若自我感觉良好,可以进入康复阶段。此时,建议开始少量的体育活动,循序渐进地从低强度过渡到中等强度的运动。

第三阶段,经过两周的过渡期及两周的康复期,在身体没有出现任何不适的情况下,便可逐步恢复病前的运动强度。无论在哪个阶段,如果出现心悸、胸闷不适,均需要进入医务监督流程。

### 一线采风

#### 浙江省宁波市鄞州蓝青小学:

## 健康膳食让孩子吃出舌尖美味

柳成亚 张磊杰

浙江省宁波市鄞州蓝青小学后勤服务中心膳食部在保障儿童健康、营养的前提下,结合季节时令,周周出新菜,道道色香味俱佳,还开发出了与众不同的蓝青膳食品类,如刻有学校标志、校训的专属小点心,“五湖四海思乡菜”等,满足学生多元化需求。同时,实行基于大数据的科学管理机制,保障食品安全卫生,通过班级就餐纪律评比,让学生懂得珍惜粮食、感恩生活的道理。

### 心中有学生,做出“妈妈的味道”

学校从学生需求出发,架构了三个不同层次的膳食梯度,层层递进。

基础款。包括服务住宿生的“配餐型”,保障三餐一点,另加晚餐自主订牛奶;服务普通走读生的“自助型”,保障一餐一点,自主报名加自助早餐;服务晚托班学生的“结合型”,保障作业、晚餐一举解决。



学校组织

开展体育课和课外锻炼时,建议先对学生“阳康”后身体情况进行摸底统计,根据统计结果再给予分层训练指导。比如有的学生症状比较轻,病程小于7天,也没有住过院,那么这部分学生可以从低强度的体育游戏(拍球、颠球等)开始锻炼,然后以一周

为单位逐渐过渡到中等强度的锻炼。新冠感染后的大部分患者,经过一段时间,基本可以恢复到正常水平,“阳康”之后运动发生意外伤害,主要是疾病状态导致的。

目前对于大部分学生群体而言,恢复锻炼是最重要的,从低强度的体育课、体育游戏开始,遵循规律,把握循序渐进的原则下,再进行科学的锻炼。此外医务监督,也就是专业的医疗评估也很重要,学生可以到相关的专业机构进行心血管系统的功能评估。

### 3 加强体育锻炼的科学指导

问:“阳康”后,学校应如何指导学生科学地参加体育运动和身体锻炼?

答:“健康第一”是学校体育工作应坚持的基本理念。学生“阳康”后,该不该进行体育锻炼、如何进行体育锻炼,应该始终坚持“健康第一”理念,以学生的身体健康为首要考量因素,在此原则下,可以根据实际情况进行科学决策。

为确保学生运动安全,学校有必要在进行规律体育活动前,对“阳康”的学生开展系统性的调研筛查,科学分层进行运动指导,引导学生循序渐进地恢复运动和体力活动。

绝大部分青少年儿童属于无症状或轻症感染者,针对这一群体,建议体育教师可以参考“阳康”后



运动员训练时机国际指南,使用Borg主观疲劳感知评估量表(利用主观感受来推算运动负荷强度的有效方法),依据评分(新版0—20分制)标准,分阶段对青少年展开恢复训练。每个阶段至少7天,如果觉得困难就后退一个阶段,只有在达到标准时才能向前进一个阶段。如活动时出现心慌、胸闷、呼吸困难、重度乏力等不适,应及时就医。

第一阶段是为恢复锻炼做准备(6—8分),例如:有控制的呼吸练习、温和的步行、拉伸和平衡练习。第二阶段为低强度活动(6—11分),例如:散步、瑜伽和轻微的家务工作。第三阶段为中等强度的有氧运动、耐力训练和力量挑战(12—14分)。第四阶段为中等强度的有氧运动和需协调、技巧的力量挑战(12—14分)。第五阶段回归到基线练习(15分以上),可以完全恢复正常的运动模式了。

为了减少运动可能对心脏带来的危险性,做所有运动都要按照以下四个过程进行:第一步是热身,进行5—10分钟低强度到中等强度的有氧运动和肌肉耐力训练。第二步是体能训练,进行有氧运动、抗阻练习或相关运动。第三步是整理活动,进行5—10分钟低强度到中等强度的有氧运动和肌肉耐力训练。第四步是拉伸,动力性拉伸或利用改良的神经肌肉本体感知技术,或结合其他形式拉伸。

在把控运动安全方面,需要注意两个方面:一是心率,感染新冠病毒后,

心率比往常要快10次以上,说明机体免疫力、免疫器官仍在和病毒作抗争,这时提高运动强度存在一定风险,需要将运动强度控制在可控范围,由低强度逐渐向高强度过渡,不同恢复阶段心率的监测的可靠手段之一。

二是可以用Borg主观疲劳感知评估量表。世卫组织根据《新冠病毒相关疾病康复指导手册》对感染后患者通过记录日常活动以及RPE评分来监控自身的状况,并用该量表指导如何提高自身活动水平。可依次进行疲劳自我评估,0—2分(旧版0—10分制)可以逐渐开始体育活动。如评分在6分以上,心率超过100次/分,并出现心慌、胸闷、重度乏力等症状,应及时就医,防止病毒对心肌造成更严重的损伤,诱发病毒性心肌炎。

需要指出的是,男子1000米、女子800米长跑主要考验的是心肺耐力和肌肉爆发力,取得好成绩重在平常练习和积累,进而提升心肺功能和肌肉耐力、爆发力。因为疫情,学生进入无规律运动生活状态,短时间内突然开始长跑是不科学的,如果叠加劳累、病毒感染、先天性疾病等因素,则有发生意外的可能。

运动前充分热身、拉伸、跑完后放松的环节一定要重视,运动前的放松及拉伸、中等及高强度训练后的放松至关重要,千万不能跑完立刻坐下,这可能会导致运动损伤或者发生意外,也就是说,热身、拉伸、跑步、整理放松这4个阶段一个也不能少。另外,跑步活动的呼吸很重要,在体育教师专业指导下练习呼吸和换气也是有必要的。

大图:四川大凉山彝族自治州雷波县的小学生爱上了网球运动。

小图:在成都市第八届全民健康运动会的中小學生旱地冰球賽上,選手們在總決賽中激烈爭奪的場面。

资料图片

心中有教师,做出“家乡的味道”

除了服务好学生,教职工日常工作也是学校记挂和惦念的。

2021学年膳食部特别开展了“五湖四海思乡菜”活动。看似简单的一道“思乡菜”,却饱含着一道“幸福”的流程。首先,食堂人员咨询教师们各自最具代表的家乡菜是什么,让教师们有了对故乡的惦念;然后,厨师与教师一起学习该菜品的制作;最后,食堂在餐厅上菜,与所有教师分享不同家乡的美味,温暖每一个思乡人。

此外,食堂通过“菜里有我”的标签,简单明了告知大家忌口的细节;餐厅内配置三处糖果自助点,吃完饭嚼一粒,不仅能使口气变清新,而且

心中有理想,做出“文化的味道”

让教工们的心都是甜的;每一道菜品都有标明厨师姓名的色标卡,大家可以通过厨师菜品评价表,评价菜品的口感、质量,用对应的颜色棒对菜品进行评价投票等。

心中有理想,做出“文化的味道”

蓝青小学为了让学生真正“吃得好”,一直在不断优化和升级改造许多措施,如利用“一菜一码一标识制”,对食堂每餐菜品进行数字化、信息化认证识别管理;利用大数据分析,对学生们每天营养摄入情况进行跟踪统计,并制成报表进行反馈,提出营养改进建议等。

借助现代科技的手段,让学生“学得好、玩得好、吃得好和住得好”在蓝青小学得到了真正践行和落实。

(作者单位系浙江省宁波市鄞州蓝青小学)

习近平总书记指出:“举精神之旗、立精神支柱、建精神家园,都离不开文艺。”他在给中国戏曲学院师生的回信中,对新时代文艺及艺术教育发展寄予厚望:“引导广大师生坚定文化自信,弘扬优良传统,坚持守正创新,在教学相长中探寻艺术真谛,在服务人民中砥砺前行,为传承中华优秀传统文化、建设社会主义现代化文化强国作出新的更大的贡献。”

回信充分体现了党和国家对艺术教育及文艺工作的高度重视,为新时代艺术教育指明了方向,为充分发挥艺术教育在铸牢中华民族共同体意识中的关键作用提供了基本遵循。

### 艺术教育对构筑中华民族共有精神家园意义重大

精神家园是物质家园的对应性概念,意指在文化认同基础上产生的社会成员之间共同的心灵追求和精神依归,是一个民族团体内部价值取向、情感认知、理想信念等趋同一致的精神纽带。自党的十七大首次提出“弘扬中华文化,建设中华民族共有精神家园”以来,其概念内涵不断丰富,现实作用愈加凸显。回首党的百年历程,中国共产党和人民之所以能够在严峻复杂的形势下书写绚烂的时代篇章,靠的就是党领导人民团结一心、坚如磐石的精神力量。

艺术教育作为新时代美育的重要组成部分,是纯洁道德、丰富精神的重要源泉,是涵养心智、培根铸魂的重要手段,是精神家园与现实世界的桥梁。

首先,艺术教育内容反映时代风貌。艺术作为时代前进的号角,最能代表一个时代的风貌。《马赛曲》歌颂了自由和解放;《国际歌》表达了被压迫人民不屈不挠的革命精神;《Fight as one》(《共同体的战斗》)咏出了新冠疫情大流行下“世界共担风雨,环球同此凉热”的依存关系,诉说着唯有爱、信心和团结,才能守护我们共同的生命家园。艺术教育反映的时代风貌与时代要求,是构建中华民族共有精神家园的现实基础。

其次,艺术作品体现审美旨趣。不同地域的艺术作品虽千差万别,但好的艺术作品具有超越地域、时空的感染力与向心力。《清明上河图》历经千余年沧桑,仍然魅力不减;琵琶曲《十面埋伏》因其壮丽宏伟的艺术表现力与激荡人心的感染力而成为传世佳作;《山水十二屏》充分展现了东方式的美好家园和中国人无限向往的精神家园,成为享誉海内外的艺术珍品。艺术作品凸显的自然美、生活美、社会美,是人类共同的情感和共通的感受,是构建中华民族共有精神家园的重要支撑。

再其次,艺术教育抒写价值追求。艺术用最生动的语言抒写人类共有的价值理念和精神追求。在中华民族浩瀚的艺术海洋中,对人性光辉的礼赞和对人民福祉的关切最能让人产生共鸣。大型合唱《长征组歌》彰显了红军乘风破浪、终获胜利的革命精神;而《黄河大合唱》则展现了中华儿女不畏强敌、勇于牺牲的抗战精神。中国艺术作品从各抒胸臆、早现着中华民族的价值观念与追求,是构建中华民族共有精神家园的重要手段,已然成为谱写新时代美育发展新篇章和实现中华民族伟大复兴中国梦的重要载体。

### 新时代青年是构筑中华民族共有精神家园的中流砥柱

2022年4月21日,国务院新闻办公室发表了我国首部青年群体白皮书《新时代的中国青年》,客观呈现了新时代十年中国青年事业取得的伟大成就。“只要各国青年团结起来、同向同行,就一定能够远离战火硝烟、倾轧斗争,真正建设一个和平发展、亲如一家的‘地球村’。”新时代的青年是构筑中华民族共有精神家园的中流砥柱,艺术教育作为传播中国文化与中国精神的重要途径,对涵养青年中华民族共有精神家园意识具有重要的现实意义。

树牢社会主义核心价值观,为构建人类命运共同体贡献中国力量。胡锦涛同志在党的十八大报告中提出的社会主义核心价值观,是中国人民不懈追求的精神目标与道德准则,也是构筑中华民族共有精神家园的核心意蕴。培育和践行社会主义核心价值观,就是要凝心聚力,用中国人高度认同的价值观念去影响人、教化人。而艺术及其作品中所蕴

### 美育大讲堂

## 艺术教育助力构筑中华民族共有精神家园

王秀明

含的人文精神正是这种价值观的具体表达。艺术以其独特方式向世人传达中华民族的理想信念和文化价值,能够推动社会主义核心价值观的树立,因此,利用艺术及其作品在青年群体中进行中华民族共有精神家园意识教育,对树牢社会主义核心价值观,推动构建人类命运共同体具有不可替代的作用。

传承中华优秀传统文化,要推动中国文艺的创造性转化与创新性发展。实现中华民族伟大复兴、推动中华优秀传统文化的创造性转化与创新性发展,是构筑中华民族共有精神家园的必然要求。绵延5000年的中华优秀传统文化,是中国人民共同创造的精神遗产。中国文艺作为中华优秀传统文化的重要血脉,既是当代青年的学习内容,也是构筑中华民族共有精神家园的重要路径。党领导文艺工作的百年经验告诉我们,坚持传统与创新相结合,是新时代文艺事业发展的必然要求,也是中华民族共有精神家园的应有之义。

构筑中华民族共有精神家园与落实立德树人根本任务本质相通、互为目的,二者均为实现中华民族伟大复兴的基础。艺术总是以一种海纳百川、包罗万象的方式潜移默化地影响着受众的心理认知与情感共鸣,同时,艺术也是巩固主流思想舆论、聚人心暖人心的有力手段。将艺术内容贯穿于青年培养的全过程,有利于促进其德智体美劳全面发展,以强大的凝聚力推动落实立德树人根本任务。

### 构筑中华民族共有精神家园的实践探索

利用中国文艺构筑中华民族共有精神家园,是每一位艺术教育工作者的时代使命。

我们要加强中华民族共同体意识教育,增强文化认同。中华民族共同体意识教育既是习近平总书记关于精神家园重要论述的集中体现,也是构筑中华民族共有精神家园的重要举措。

近年来,星海音乐学院积极践行总书记讲话精神,落实广东省委关于教育援疆的工作部署,迅速组建了援疆支教实习志愿者服务队,前往新疆喀什地区进行实习支教活动,通过指派艺术类专业学生援疆支教,发挥了艺术教育成果在构筑中华民族共有精神家园实践中的关键作用。在教与学的互动中,学院以音乐为媒介,增强文化交流,为民族间的文化交流架起了一座艺术的桥梁,也成为加强中华民族共同体意识教育的有效方式,成为增强文化认同的强大载体,为构筑中华民族共有精神家园提供了艺术滋养。

中华民族共有精神家园的构筑,必须夯实青少年思想政治教育。近年来,星海音乐学院在成立全国艺术学院首家马克思主义学院的契机之下,开展了“艺术党建”“艺术+思政”的理论研究与实践探索,获批了广东省普通高校人文社科重大项目立项,出版了国内第一部艺术党建研究著作《歌声嘹亮党旗扬》。歌颂著名工人运动领袖、党的早期重要领导人之一杨殷的大型原创音乐剧《殷红木棉》也成功上演。同时,“星海研究中心”的成立,为弘扬“星海”精神提供了重要平台,以此为抓手,辐射至学院各项工作的内核,为加强思想政治教育、传承红色基因、构建中华民族共有精神家园提供了可操作、可转化的物质基础。

以文化人的方式多种多样,有课堂中的知识传授,也有春风化雨、润物无声的“濡化”教育。星海音乐学院在培养学生专业技能的同时,注重校园文化建设,积极开展文化进校园主题教育,为星海学子营造了一个以文化人、以育人的“场域”。构筑中华民族共有精神家园离不开环境的育人作用,促进文化与环境相统一,是“星海人”义不容辞的使命和职责,美化的校园环境对学生的身心健康发展起到了熏陶和教化作用。与此同时,岭南音乐文化进校园、进课堂、进教室,让学生深刻体悟当地传统文化的魅力,增强了学生心目中“同为星海人”的凝聚力。

(作者系星海音乐学院党委书记。本文系广东省普通高校人文社科类重点项目“新时代中国共价值观念去影响人、教化人。而艺术及其作品中所蕴”[2019WZDXM030]的阶段性成果)