

■对话专家

# 新高考改革

# 将如何带动高中全面改革

□本报记者 屈斌

不久前，21世纪教育研究院、社会科学文献出版社联合发布了《中国教育发展报告（2015）》（《教育蓝皮书》），这份报告分析了中国深化教育改革进程中的热点和难点问题，特别关注了高考改革及高考加分政策改革、中职教育深层次矛盾与后义务教育阶段教育发展等问题。

2015年将是教育改革的落地之年，而其中，新高考改革将如何带动高中全面改革？该话题引发了家长的广泛关注。本报邀请北京大学教育学院教授文东茅结合《教育蓝皮书》相关内容作以点评。

## 高考科目选择 赋予学生自主性

《教育蓝皮书》指出，学生自主选学选考将成改革突破口。新高考的重要指导思想之一是增加学生的选择性，促进学生兴趣、特长和个性的发展。为此，新高考在考试类型、考试科目和考试组织上进行了重大变革，学生的选择性将大大提高。在考试类型的选择上，新高考实行分类考试，高职院校考试招生与普通高校相对分开；通过普通高考进入职业院校的人数减少，高中学生需要在职业教育还是普通高等教育两条不同发展轨道之间提前选择。在考试科目的选择上，新高考要求普通高校招生中打破传统的“文理分科”，考试科目采取“3+3”制，即考生考试总成绩由统一高考的语、数、外3科成绩和高中学业水平考试3个科

目成绩组成。在考试时间和频率的选择上，新高考将在外语考试中为学生提供两次考试的机会。

文东茅点评：高考改革是我们特别关注的一个问题，是2014年我们国家教育改革的重要内容，也可能在未来若干年依然是改革的重要内容。我们国家从来不缺乏改革，恢复高考以后每年都在大改、小改。这次有什么新的内容？我觉得根本在于改革的思想基础和核心理念不一样。这次改革的核心和基础是什么呢？我定义为选择。我觉得这个“选择”已经在一些地方体现出来了。学生在考试类别上有很多选择，比如普通高考，还是职业高考，还是自主招生，还是三位一体，可以做出选择。还有考试科目的选择，还有学生的考试时间和考试频次的选择，可以一年考试两次，考试机构需要全科开考。另外，高考院校，学生可以

多投，一个学生可以被多所学校录取。另外，学生可以是专业加高校的填报方式，同时选报同一个学校的多个专业，这个影响是非常大的。

## 高中教育将满足 学生个性需求

《教育蓝皮书》指出，选修制将带动高中教育全面改革。选考科目制的实行将迫使学校推行新的教学组织形式，以配合课程的多样化实施，满足学生的个性需求。实行选修选考制后，对高中学校最直接的影响将是走班制的普及化；它不仅是教学组织形式的改变，还将进一步导致学分制、分层教学、跨年级选课制的产生。选修制带来的另一变化是学生学业指导的强化。高中学业指导不仅要包括对学习科目选择、学习进程安排、学习方法辅导等，更重要的是要了解各高校

的不同要求，为学生提供有针对性的学习建议。新高考带来的另一个趋势是高校多元自主招生将逐步推广。新高考方案中，综合素质评价将作为“参考依据”，与高考成绩和学业水平考试成绩一起纳入招生评价体系。

文东茅点评：我们做一点反思，我们国家从来不缺高考改革，但是这次改革却是搅动了一江春水，为什么？可能是我们的方案赋予了高校和学生的选择权，学生可以选择之后，中学和高校必须去动，这是动力来源，因为赋予了学生的权力。学生可以选择科目的组合，高校必须去改变薄弱专业，必须去吸引学生，学生原来是被动者，这次是主动者。因此，我最后的结论，高考改革如果牵一发而动全身的话，应该让全身都主动地动起来，只有这样才能变被动为主动，让高考成为教育改革的突破口。



本期专家

北京大学教育学院教授 文东茅

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 吃榆钱健脾安神



榆钱性平、味甘，微辛，不仅可以清心降火，还可以健脾安神，常用于防治失眠、食欲不振等病症。其中，榆钱最突出的作用是健脾安神，在三国时期就有“榆令人瞑”的记载，这一说法也得到了现代营养学的验证。

### 竹笋能护肠排毒素



春雨过后，被誉为“素食第一品”的竹笋纷纷破土而出，意味着吃笋最佳时节又到了。竹笋入菜可达到通便护肠的作用，其中的纤维素能帮助排除肠道内废弃物，有助于排毒养颜。

### 红灯

#### 杯中水垢要及时清



茶具或水具用久以后会产生水垢，如不及时清除干净，经常饮用会引起消化、神经、泌尿、造血、循环等系统的病变而引起衰老，这是由于水垢中含有较多的有害金属元素如镉、汞、砷、铝等造成的。

#### 常掏耳朵不利健康



经常掏耳朵会破坏耳道内的酸性环境，对健康不利。俗语说的耳屎，医学上叫“耵聍”，是一种弱酸性物质，会发出小虫子不喜欢的气味，有阻止小虫飞入、保护耳道皮肤的作用，最好不要经常抠挖。有些集结成块的耳屎堵塞耳道，也尽量不要自己乱掏，而是要去医院由医生进行专业的清理。



在我们印象中，得脂肪肝的都是能吃能喝、大腹便便的胖子，其实不然，有很多营养不良的瘦人也查出来脂肪肝，也有很多人虽然吃得很清淡，但是依然胖，一样也有脂肪肝。这到底是怎么回事？得了脂肪肝医生不都建议控制饮食，吃清淡食物吗？吃大鱼大肉会长肉会得脂肪肝，还理解，毕竟人总是要为自己的口腹之欲付出代价的，可是吃的又少又不胖的人得脂肪肝，简直亏大发了，到底是怎么回事？

## 患脂肪肝 是因吃了太多油脂吗？

□李好

的酒精分解的产物对肝细胞有明显的毒性。早期的肝损伤就可能表现为酒精性脂肪肝，俗称“酒精肝”。长期酗酒和短期暴饮都有这样的危害。持续的酒精损害还会导致酒精性肝炎、肝硬化、肝功能异常等，肝癌的风险也显著高于普通人。对于饮酒多且出现脂肪肝的人，戒酒和就医是必要的。

### 药物副作用及肝炎 也可导致脂肪肝

既然肝细胞的中毒和损伤可以导致脂肪肝，那么其他损害肝脏的因素也可以吗？完全可能。目前比较清楚的是，一些有肝脏副作用的药物，长期服用可能会导致脂肪肝，如常见的激素类药物，和抗心律失常药胺碘酮等。所以，如果不得不长期使用这种药物，医生会建议你定期复查肝功能，如果出现异常就会调整药物方案。此外，病毒性肝炎，尤其是丙型肝炎，在早期也可能表

现为脂肪肝。

### 很瘦的人 也可能得脂肪肝

还有些人，不胖，不喝酒，没吃药，没有肝炎，而且吃得还非常少非常清淡，也查出脂肪肝了，这又是为什么呢？

因为肝脏不仅仅是合成与分解脂肪的，肝脏还具备储备功能。肝脏遭遇“饥饿”时会认为人体进入了“饥荒”状态，于是开始了“战时动员”，大量的储备脂肪，减少脂肪的分解和运出，以备不时之需。因此，对于长期营养不良、过度节食减肥等的人，可能也会出现脂肪肝。因此，减肥的方法要科学合理，不能因为减肥就放弃必要的能量摄入，就不顾膳食平衡。

脂肪肝本身并非一种严重疾病，但由于它跟其他方面的健康问题有不小的关系，发现脂肪肝不能简单一句吃清淡点就过去了，还应该进一步排查原因。

## 脂肪肝 不等于油脂吃得多

认为“脂肪肝就等于油脂摄入过多”是一种常见的望文生义。实际上，“脂肪肝”这个词是用来描述肝脏组织的病理状态的，全称是“肝细胞脂肪变性”，而体检时的超声、CT等看到的“脂肪肝”指肝脏弥漫性的脂肪变性的宏观表现。肝细胞是脂肪代谢的关键场所，所以肝细胞进行脂肪代谢的各个环节出现问题，例如脂肪酸的分解和转移的障碍，脂肪合成过多等，都可以出现脂肪堆积在肝细胞里，而不仅仅是因为摄入脂肪过多。因此，单纯的吃清淡不一定能解决脂肪肝的问题。

能就不是吃清淡这么简单了。近些年的医学研究认为，肥胖，尤其是“腹型肥胖”，与各种全身代谢问题有非常大的相关性，绝不仅仅是生活方式的问题。在不酗酒的人群中，超过70%的脂肪肝人士同时伴有肥胖，75%同时患有2型糖尿病，一半以上有血脂异常，还有很多具有胰岛素抵抗的表现。肥胖与代谢性疾病，很可能是一种互为因果关系的综合症，而脂肪肝，可能是其中脂肪代谢异常的结果。所以，胖子查出脂肪肝，还应该长期关注自己的血糖、血脂和血压。

### 脂肪肝也可能是“酒精伤肝”的结果

有些经常应酬的人，体检查出脂肪肝，第一反应是拍拍肚子说：“看来以后要吃清淡点了！”其实他最大的问题不一定在于吃，而在于喝酒。人饮酒后，酒精均要进入肝脏进行降解，大量

## 肥胖者患脂肪肝 可能带来其他疾病

明显肥胖，尤其是“肚子大”的人，如果查出脂肪肝，可