

排解“情绪毒素”以体育促身心健康

——专家热议教育部要求全面落实“体育每天2小时”

教育部办公厅近日印发《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》（以下简称《措施》），其中第二条专门强调要全面落实“体育每天2小时”，把体育活动作为促进学生心理健康的重要着力点。

多位教育、体育与心理健康领域专家在接受新华社记者采访时表示，这一举措突出体现了“健康第一”的教育理念，体育不仅是强健体魄的重要途径，更是促进学生心理健康、培养坚韧品格的关键抓手。

《措施》从减轻学业负担、保障睡眠时间到加强体育活动，构建了学生心理健康工作的全链条。其中“体育每天2小时”成为专家热议的重点。专家们认为，体育在学校教育体系中的地位，正在从“课外活动”转变为促进学生全面发展的核心环节。

中国教育科学研究院体育美育教育研究所所长于素梅认为，这一措施的出台“特别及时”，将成为学生心理健康状况出现“拐点”的契机。她表示，体育活动不仅能改善学生体质健康，

更能增强心理韧性和抗挫能力，是落实“健康第一”教育理念的重要途径。

于素梅将体育促进心理健康的路径概括为“动起来、升起来、强起来”。

“‘动起来’是数量保障，要让学生每天都有充足的体育锻炼时间。”她说，“‘升起来’是质量提升，既要让体质好起来、技能强起来，也要让心理品质随之升起来。”于素梅介绍，她在重庆、四川等地调研时发现，学校正通过延长课间、组织班级赛和年级赛等方式落实政策要求。

“课堂上的小绵羊，在赛场上变成了敢拼的小猛虎。‘强起来’则是习惯养成和责任意识的提升，要让孩子成为自己健康的第一责任人，当他们把健康放在首位时，体育的作用才能真正发挥出来。”于素梅说。

在《措施》中，体育被赋予促进心理健康的新使命。专家们认为，这一政策不仅关注“运动量”的达标，更重视“运动质”的提升——体育不再是单纯的身体锻炼，而是帮助学生建立积极

心态、增强自信与社会适应力的重要方式。

来自四川天府七中的实践，为体育赋能心理健康提供了生动样本。学校体育学研室主任付普强介绍，天府七中自创校以来就将体育教育与心理健康教育深度融合，探索出一条以体育促进身心健康、以运动激发生命活力的路径。

“体育是最好的心理健康教育，让学生能出汗、会微笑、敢挑战。”他说。

在天府七中，学生实行“一人一课表”，可在60余项运动中自由选择，形成“天天运动、人人参与”的校园氛围。学校还联合心理教师推出“阳光调适运动包”，将跑步、瑜伽、太极、飞盘等项目纳入情绪管理方案，帮助学习压力大的学生缓解焦虑、恢复积极心态。

天府七中小学部学研室主任汤然介绍，学校以“无处不体育、人人能上场”为目标，这为“每天锻炼2小时”提供了坚实的运动时间保障。

“孩子从早晨第一节课就开

始动，运动成为校园生活的底色。”他说。学校还开设“乐跑天府”等户外课程，把运动课堂搬到绿道、公园和湖畔，让学生在自然中强健体魄、调适心情。“比赛不再是少数人的特权，而是每个学生的节日。”汤然说。

长期在一线从事心理健康教育的湖北省华中师范大学第一附属中学教师余娇娜表示，目前青少年心理健康问题呈现多样化趋势，情绪困扰、学习压力、人际关系冲突、厌学等问题在校园中时有出现。“社会竞争与家庭焦虑叠加，让孩子们缺乏精神成长空间。”

她同时指出，体育是帮助学生走出困境的重要途径。“当孩子能选择自己喜欢的运动，比如篮球、羽毛球或跑步时，身体在出汗、加速中分泌多巴胺和肾上腺素，会自然产生快乐感，也能排解体内的‘情绪毒素’。”余娇娜说，“体育活动为情绪释放提供了最自然的出口，让孩子在运动中重新感受到掌控感和生命力。”

北京大学儿童青少年卫生研

究所所长宋逸认为，全面落实“体育每天2小时”不仅是教育管理的细化要求，更是心理健康促进的系统工程。

“培养健康的体魄，是促进心理健康的有效路径。”宋逸建议，从理念到机制，学校都应形成系统推进格局。校长和管理层要具备“以体育促进全面健康”的意识，带头参与体育活动，将体育育人纳入治校理念；同时要强化体育教师队伍建设，完善培训机制，提升教学水平，让体育课堂成为学生心理成长的重要阵地。

她还建议，在校园环境建设中科学规划运动空间，丰富器材种类，结合体育节、主题宣传和荣誉评选等活动强化文化浸润，逐步形成“人人参与、乐在其中”的校园风尚。

专家们普遍认为，《措施》的出台将推动学校、家庭与社会形成更紧密的合力。通过系统落实“体育每天2小时”，不仅可以强化学生体质，也能在运动中培育自信、合作与坚韧，成为化解焦虑、改善情绪、促进成长的重要力量。

据新华社

宁夏中卫：

“旱苹果”迎丰收

地处黄河之畔、腾格里沙漠边缘的宁夏中卫市沙坡头区，近年来通过实施新品种种植、土壤肥改良、新技术推广、产销一体化等措施，积极发展“旱苹果”产业。目前沙坡头区苹果种植面积7.9万亩，涵盖富士、元帅等30多个品种，总产量15.4万吨，综合产值超过8亿元。图为工作人员在中卫市沙坡头区一家加工企业分拣“旱苹果”。

新华社发



湖北黄石：老工业基地书写“数智”新篇

只需在操作台前轻点鼠标，便可调度矿道里的采矿、选矿等关键工作……这是记者日前在湖北黄石大冶铁矿智控中心看到的一幕。

“以前我们是‘灰领’，升井后满身尘土，现在成了‘白领’，坐在中控室就能完成关键工序指挥。”站在数十米长的中控屏前，宝武资源智慧制造首席工程师高路萍说，通过生产换线、机器换人、设备换芯，企业的管理效能与生产效率全面跃升。

这是黄石拥抱数字浪潮、推动工业“智变”的缩影。

拥有4000多年采冶史的黄石，是长江中游乃至全国重要的工业基地之一。在这里布局的一批大型钢铁、水泥、有色企业为当地经济增长作出了贡献，但也给黄石带来“傻大黑粗”的刻板

印象。近年来，立足推进新型工业化，黄石不断拓展工业互联网深层应用，以数据和智能驱动转型升级。

走进阳新弘盛铜业有限公司40万吨高纯阴极铜项目车间，只见工人们大多在集控中心作业。运渣车、机器人等设备在自动驾驶系统智慧操控下来去自如，数字孪生技术精准复刻现实工厂的每个生产环节。

阳新弘盛铜业有限公司董事长骆伟说，技术团队以工业互联网平台为核心，构建起铜冶炼专业知识库，将人工智能等技术深度融入生产管控体系，工人只需指尖操控，就可“一键炼铜”。“占地1000多亩的工厂只有500多名工人，但人均年产能达到500吨，人均年产值达到5000万元，生产安全和效益均大幅提升。”

黄石市经济和信息化局局长王斌介绍，近年来通过连续实施两轮工业互联网创新发展三年行动计划，当地掀起了“智改数转网联”的热潮，全市346家企业参与省级中小企业数字化转型试点，目前已有190家企业完成改造，有力提升了产业发展能级和质效。

在黄石，以数赋能、以智提质，聚焦“人工智能+工业互联网”融合路径，越来越多的企业加快数字化改造步伐，抢占发展制高点。

数据显示，今年前三季度，黄石市规模以上工业企业总产值达2197.98亿元，同比增长12.7%；规模以上工业增加值同比增长11.4%；工业投资与工业技改投资分别增长33.7%和25.2%，展现出强劲的发展势头。

据新华社

普京：

“海燕”核动力巡航导弹完成“决定性试验”

新华社电 据塔斯社近日报道，俄罗斯总统普京日前在视察俄罗斯联合部队集群某指挥所时说，“海燕”核动力巡航导弹已完成“决定性试验”。

报道说，普京在与俄罗斯武装力量总参谋长格拉西莫夫及各集群指挥官举行会议时表示，“海燕”核动力巡航导弹是一款“世界上独一无二”的产品，要使该武器投入使用，还有许多工作要做。

格拉西莫夫向普京汇报时说，“海燕”核动力巡航导

弹于10月21日完成了1.4万公里的试飞，且并未达到该武器的能力上限。“海燕”核动力巡航导弹的性能特征使其能够保证“在几乎任何距离上对受到严密保护的目标实施精确打击”。

普京已下令为“海燕”核动力巡航导弹的部署准备必要的基础设施，并明确其武器级别及潜在用途。此前，普京曾提及“海燕”核动力巡航导弹的试验情况，并说“西方没有防御这种武器的手段”。

新研究发现1812年拿破仑军队覆灭或因两种传染病

新华社电 法国巴斯德研究所最新研究发现，1812年拿破仑征俄战争时军队几乎“全军覆灭”，可能并非由于饥寒交迫和常见的斑疹伤寒，而很可能是副伤寒和回归热这两种传染病所致。该研究成果日前发表在国际期刊《当代生物学》上。

1812年夏，法兰西帝国皇帝拿破仑率50万大军入侵俄罗斯帝国，然而到当年12月时，该军队仅余零星残部。多年来，历史学家对拿破仑大军溃败的原因争论不休。当时军医与军官的记述均指向斑疹伤寒——这种传染病在当时的军队中颇为常见。此前在拿破仑士兵遗骸中发现的体虱（斑疹伤寒主要传播媒介）以及检测到的普氏立克次体（引发斑疹伤寒的病原菌）脱氧核糖核酸（DNA），进一步证实了这种

推测。

拿破仑军队撤退时曾途经现在的立陶宛维尔纽斯。为探明真相，在这项研究中，研究人员从维尔纽斯一个万人坑中13名士兵的牙齿中提取了DNA，专门分离并识别了来自细菌性病原体的DNA片段。

然而，研究结果并没有发现斑疹伤寒病原体，而是发现了肠道沙门氏菌（一种引起副伤寒的细菌）和通过体虱传播的伯氏疏螺旋体（一种引起回归热的细菌）的痕迹，这说明拿破仑大军可能并非折戟于斑疹伤寒。

研究人员将这一新发现归因于测序技术的不同。古DNA会高度降解成极其微小的片段，过去的检测技术难以适用，而新技术能基于这些非常短小的古DNA序列捕获更广泛的DNA来源。