

百姓听“硬核专家”健康科普再添新渠道

张文宏开微博一言未发圈粉三万

■本报首席记者 唐闻佳

昨天,眼尖的网友发现,张文宏医生开通了微博,微博加V认证就是“上海复旦大学附属华山医院感染科主任”,尽管一条微博都没有发出,但截至昨晚11点半,他的微博粉丝已突破三万。“硬核专家”走上健康科普第一线,网友们感叹:听“张爸”说健康,又多了一个渠道。

张文宏被大众亲切地呼为“张爸”,在此次抗击疫情的过程中,身为上海新冠肺炎救治专家组组长的他不仅奔波于救治一线,还频频因为科普“金句”登上热搜,在全国网民里“圈粉”无数。

比如,在此次疫情防控初期,张文宏说,“闷在家里就是战斗”“你闷,病毒也给你闷死了”“再闷两个礼拜”,其实就是强调居家

隔离抗击疫情、阻断疫情传播的重要性;随着复工复产来临,生活即将按下“重启键”,他喊话大众“防火防盗防同事”,强调的是随着复工复产来临,疫情防控不可松懈,注意社交距离很重要;随着学校开学,他的一句“早餐不要喝粥”引发了一场大讨论。他后来讲,这句话的意思其实是提醒家长重视孩子早餐的饮食搭配和结构,尤其要重视优质蛋白质的摄入。随着经济逐渐复苏,社交活动增加,张文宏又来灵魂拷问——“领导给你买菜,你到底吃不吃?”这句话其实说的是推广公筷公勺的重要性、提倡餐桌新风尚。

久而久之,很多人就爱听张文宏说什么。上到阿姨妈妈,下到“饭圈女孩”,张文宏成了这场疫情里跨越年龄、性别的偶像。有人说,张文宏是“段子圣手”“硬核男神”,其实他的金句都包裹着健康科普的知识,防疫

的常识,只是用“接地气”的方式说出来,让大家走脑、走心,愿意跟着做,所以,这样的科普大家爱听,爱看,也愿意跟着做;这样的“明星”大家愿意追!

疫情以来,张文宏始终站在健康科普的第一线。早在疫情暴发之初,他就带领华山医院感染科团队维护“华山感染”公众号的更新,几乎以每天更新的频次,对疫情的变化趋势、热点问题及相关注意事项进行科学解读,并每天更新“疫情地图”“每日战报”。当时,“华山感染”公众号成为广大老百姓和专业人士的每日必读,几乎每篇文章的阅读量都达10万+,最高点击量超过了1000万。

如同“华山感染”的自我广告词:“一旦关注,长期感染,无法治愈”,这位感染科医生确实不是只有一点点的感染力。此后,他还开通了“抖音”,登录今日头条、B站等。4月24日,张文宏实名开通“抖音”,至今更新8条,粉丝已突破240万,第一条“抖音”就是跟大家打了声招呼——“让我们一起关注健康的话题,一起来共建健康中国”,已获得140万个赞。网友除了来跟“张爸”打招呼,还准备好了笔墨:就等他继续开出“健康处方”,提供健康知识。

张文宏曾说:“准确的知识和信息是百姓和群众的期待,也是打赢这场战役的重要保障。”这个时候,谣言比病毒本身更可怕,所以我们团队坚持在“华山感染”的公众号上每天用理性的数据和专业知识给大家普及疫情相关的知识和解读。“可以说,这位‘硬核专家’此次开辟健康科普新渠道,不仅创新了科普形式,不断开拓着科普的话语体系,更重要的是,这样的科普,老百姓就是爱看。”

正确的心态决定你就业的成败

“如果有一些好成绩就觉得了不起,而不去努力找工作,那‘被剩下’也很正常”

世界冠军梦想当一名体育老师

■本报记者 王昊

这个毕业季,25岁的跳绳世界冠军郭思化,到了找工作的时候。

作为上海体育学院休闲体育学的硕士生,郭思化的履历让人过目难忘——世界跳绳比赛冠军,第十届全国少数民族运动会室内技巧类比赛一等奖,全国跳绳联赛个人花样高级第一名……从零基础加入学校跳绳队至今,不过短短六年,她不仅斩获了国内外众多跳绳比赛冠军的桂冠,还曾代表中国参加巴西里约奥运会表演并受到国际奥委会主席巴赫的接见。拥有如此优异的成绩,郭思化要去找一份体育老师的工作。

投了许多简历,应聘笔记都记满好几本

世界冠军找工作总不会太费劲吧?没想到在找工作这件事上,郭思化可没少下功夫。她去找工作的“功课”写满了几大本笔记本。郭思化说:“这个世界哪有什么

躺赢,我身边优秀的人很多,但是更怕优秀的人比我更努力。任何人找工作不努力,‘被剩下’都很正常。”

去年秋天,郭思化在美国北德克萨斯大学交流,因此错过了当时的秋招。今年春招来临,又遇上新冠疫情。寒假回家至今,她还没离开过老家贵州,但在过去的几个月,郭思化每天都起早贪黑地在线“云浏览”,已经把上海乃至江浙地区的高校、中小学都“摸”了个遍。每所学校的特色是啥?办学理念如何?各学校官微、官网、各区县教育局官网、高校就业办网站、高校人才网,她没有放过任何有价值的信息。

“我的梦想是当老师,培养更多体育人才。之前那段时间,每天从早到晚,除了运动,我就只干一件事——投简历。”郭思化说,“我会先研究当天要投的目标学校的情况,大致了解后,再针对学校的特色,重新设计修改自己的简历。该剪辑视频的剪辑,该添照片的添照片。”

她给记者发来了这段时间记录应聘情况的笔记。近十本笔记本,密密麻麻记录着所投简历的每所学校校史、办学理念、特

色、人员情况乃至校训、校歌,针对这些信息,她自己还设计了一些在线面试考官可能会问的问题。郭思化说:“当下就业形势比较严峻,我认为不仅要胆大心细广撒网,还要有针对性地重点‘捕捞’,绝不能简单地群发简历。”

为达成职业梦想,不断调整梦想的实现路径

郭思化认为,自己不过是个“爱做梦”的普通女孩。从练体育到参加奥运会再到成为世界冠军,一次次梦想的实现,都与投入和刻苦努力密不可分。

之前那段时间,每天从早到晚,除了运动,我觉得最重要的,就是摆正心态,找准自己的目标,然后努力实现梦想。”郭思化说。她曾是上海体育学院花样跳绳队唯一的非跳绳专项学生,但为了提升跳绳成绩,自己把每天的训练时间从三小时延长到至少六小时,坚持了八个月,跳断了七八根绳,坏了两双鞋。

2017年,保研失败的她,凭借努力又

考上了上海体育学院研究生。从那一刻起,郭思化梦想成为一名大学老师:“我喜欢跳绳,我也希望把自己跳绳的技术,教给更多专业体育人才,再由他们教给更多学生,把这项运动发扬光大。”

过去一段时间连续不断地投简历,让郭思化直言有些“压力大”:“投了很多,被拒的也很多。有的说我学历不符合要求,有的说招聘时间已过,还有很多干脆就‘石沉大海’了。到最后心态都要崩了。”

由于很多高校的教师招聘要求是博士学历,郭思化也调整了自己的梦想实现路径——去中小学当体育老师。上月,沪上一所知名高校的附属中学原本答应她进行在线面试,可苦等两周后郭思化等来了该校已招满的消息。

经过不断努力和一次次在线面试、复试,郭思化终于等来了好消息,已有长三角地区的两所知名九年一贯制学校和三所市属高校向她表达了录取意向。就在上周日,郭思化完成了毕业论文在线答辩。“不管去哪儿,我都会朝着自己的梦想努力。”言语间,郭思化自信满满。

踏“绳”启程,载德远行,追求教育“高境界”

——宝山区高境科创实验小学的新优质学校创建之路

绳韵教育之开篇:

花样跳绳体育活动课程化

2010年,高境科创实验小学搭乘阳光体育的东风,全方位地开展了以绳为主要内容的体育活动,将绳从体育锻炼的一个项目,提升到学校层面的师生共同活动,大大激发了学生的学习兴趣,跳绳的水平快速提升,让全校教师、学生和家长共同分享了跳绳带来的快乐。

新一轮课程改革不仅给国家课程的创造性实践开辟了天地,而且为地方课程和校本课程的建设提供了机遇。学校以学生发展为本,逐步把花样跳绳课程化,确立了“以绳育人”课程开发理念,选择花样跳绳这一运动项目作为体育校本课程的建设,充分利用学校的体育资源,发挥教师的积极性,满足学生及家长的需求,从而形成“学校以本土加特色、教师以优质加专长、学生以全面加特长”的传统体育课程特色。

基于绳本体功能开发课程,注重普及与提高并存交轨。普及性训练,面向全体。以全体师生为主体,坚持上好每周一节的基础性训练课,做到人人能掌握1至2种花样跳绳技能,坚持全校师生每天早上做好两操(广播操+自编绳操)。在前期的实践过程中,学校群策群力,共同开发了一套集体绳操,还编写了《花样跳绳》校本教材,每个年级专设一节体育课为跳绳课。利用早操及大课间活动,组织全校师生开展跳绳活动,实现了花样跳绳课程化。以校队学生为主体,坚持做到每天一小时的校本基本功训练,每周一次的提高性训练课,每学期一场展示,每年参加一次全国跳绳锦标赛,力争获取好成绩。

短短三四年,花样跳绳已完全深入到全校师生和家长的心中,尤其是学校每年参与各级花样跳绳比赛捷报频传。花样跳绳体育项目的建设,无疑为创办特色提供了一条可探索的道路。

绳韵教育之实践:

无形之绳赋能师生华丽成长

以花样跳绳带动校园文化建设逐步成为高境科创实验小学师生的共识,也为学校优质发展奠定了基础。

◆炫彩小绳子,“绳韵课程”形成体系

融入各个课程的绳韵精神。在创建过程中,学校围绕绳这一特色,考证绳之发展历史,挖掘绳之文化内涵,确立了“以绳育

人文化立校”的办学精神;围绕“绳文化”中的创新、合作、坚韧、务实、快乐等精神品质,学校提出了“绳韵教育”。

“阳光绳韵”体现了高境科创实验小学全体师生从“体绳”向“教育绳”的转变,反映了“以绳育人、以绳增智、以绳健体、以绳审美、以绳聚心”的学校文化内涵。

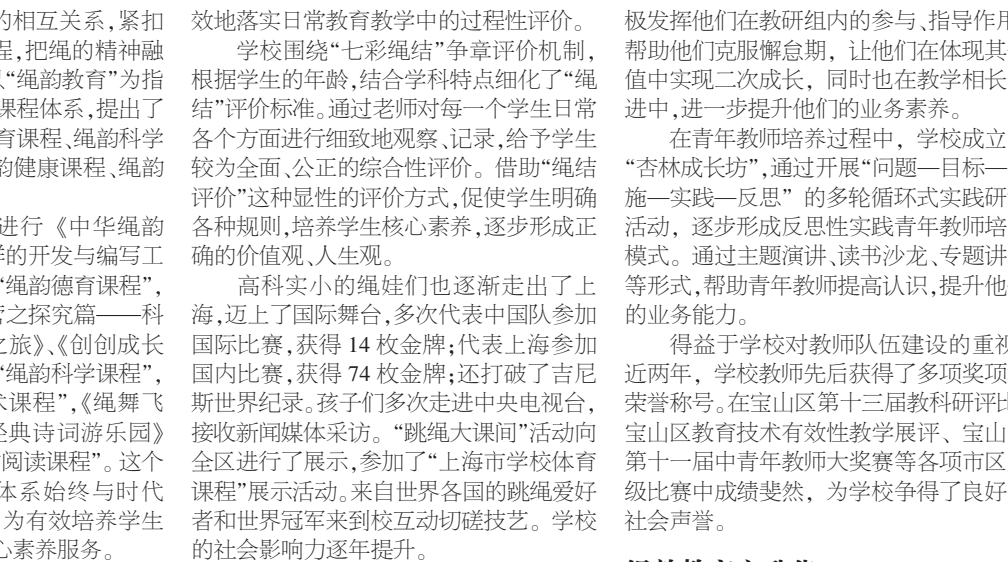
2017年6月,基于高境科创小镇建设的需求,基于教育综合改革的需求,学校正式更名为宝山区高境科创实验小学。审视学校发展的需求,重新梳理了学校办学方略,丰富了“以绳育人、文化立校”的办学精神,注重“绳韵教育”的拓展与延伸。

在新优质学校创建活动中,学校探究“绳韵教育”与健康、艺术、学习、生活、劳动、法制、科学……之间的相互关系,紧扣“绳韵教育”开发校本课程,把绳的精神融入到其它学习中。学校以“绳韵教育”为指南,用一根绳子构建校本课程体系,提出了“绳韵课程”体系:绳韵德育课程、绳韵科学课程、绳韵艺术课程、绳韵健康课程、绳韵阅读课程。

这几年,学校正在进行《中华绳韵之——》系列校本课程群的开发与编写工作。完成了《七彩礼仪》《绳韵德育课程》《绳韵之旅》《绳韵大本营之探究篇——科普场馆》《绳韵科学之旅》《创成长记》(机器人中高年级)等“绳韵科学课程”、《干中国结》《绳韵艺术课程》、《绳舞飞扬》《绳韵健康课程》、《经典诗词游乐园》“绳韵阅读课程”。这个课程体系始终与时代同步,为有效培养学生的核心素养服务。

◆绳韵大本营,“绳韵评价”泽被桑梓

绳韵精神润物无声,深入人心。学校把握创建新优质学校这一契机,结合“绳韵教育”的内涵,设计了深受学生喜欢的“中华绳韵之绳韵大本营”争章手册,制定多元化的评价机制,形成统一的评价标准,以“七彩绳结”为激励手段,有



学校跳绳队代表中国跳绳队参加2019挪威跳绳世界杯比赛

效地落实日常教育教学中的过程性评价。学校围绕“七彩绳结”争章评价机制,根据学生的年龄,结合学科特点细化了“绳结”评价标准。通过老师对每一个学生日常各个方面进行细致地观察、记录,给予学生较为全面、公正的综合性评价。借助“绳结评价”这种显性的评价方式,促使学生明确各种规则,培养学生核心素养,逐步形成正确的价值观、人生观。

高科实小的绳娃们也逐渐走出了上海,迈上了国际舞台,多次代表中国队参加国际比赛,获得14枚金牌;代表上海参加国内比赛,获得74枚金牌;还打破了吉尼斯世界纪录。孩子们多次走进中央电视台,接收新闻媒体采访。“跳绳大课间”活动向全区进行了展示,参加了“上海市学校体育课程”展示活动。来自世界各地的跳绳爱好者和世界冠军来到校互动切磋技艺。学校的社会影响力逐年提升。

◆成长在岗位,“绳韵教师”体现价值

绳韵教育润泽教师成长。学校的课程需要老师去加以实施,学校注重教师在“绳韵教育”润泽下的专业成长。学校完善骨干教师使用机制,在“绳韵教育”润泽下,本着边培养边引领,边出成效的思想,以“高境镇名师工作室”为载体,聚焦课堂教学,开设专场教学研讨,不遗余力地发挥骨干教师的示范引领作用。在高境镇教委的关心下,学校与高境三中携手成立了跨学段“曹丽珍名师工作室”。

中青年教师们有着丰富的教育教学经验,学校以任务驱动、机制激励为策略,积

极发挥他们在教研组内的参与、指导作用,帮助他们克服倦怠期,让他们在体现其价值中实现二次成长,同时也在教学相长促进中,进一步提升他们的业务素质。

绳韵教育之升华:

绳韵20-PEACH师生发展实践模式

在新优质学校创建过程中,学校建构了“绳文化”,追求“绳”到“绳韵”的转变,把“花样跳绳奠人生之基,科创教育突思维之规,绳韵教育引成长之向”作为“绳韵教育”的文化内涵。学校依据“绳韵教育”文化内涵,从“绳韵教育”育人价值中逐步提炼出了PEACH(吸引力)师生发展实践模式。所谓PEACH是坚持、情感、主动、聪慧、健康等含义的5个英文单词的缩写。

战“疫”科普 每日二问

天热戴口罩,如何防止过敏“闷痘”?

问 戴口罩“闷”出皮炎怎么办?

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院皮肤科副主任医师李福伦:口罩皮炎是指长期戴口罩引起的局部皮肤损伤,可针对红斑、压痕、瘙痒等症状,采取一些措施,大部分情况居家自行处理即可缓解。

■本报首席记者 许琦敏

天气逐渐炎热,若因工作、学习需要,不得不坚持几小时戴口罩,一些皮肤较为敏感的人可能会出现面部局部红肿和瘙痒。李福伦解释说,这种现象在临床上被称为口罩皮炎,是指长期佩戴口罩引起的局部皮肤损伤,主要症状包括红斑、皮肤压痕、瘙痒、炎症性丘疹等。李福伦建议,可根据不同症状进行对症处理。若出现局部微红,这是由于空气不流通,局部温度、湿度长期过高造成的。可在条件允许的情况下,每隔一段时间摘下口罩,让皮肤透透气,用湿纸巾局部擦拭。若皮肤有显著压痕难以消退,这是由于局部用力太久,皮肤表面毛细血管受到压迫所致。建议非医疗机构工作人员使用普通口罩,并隔一段时间微调口罩位置,以减轻固定部位的压迫;每晚可针对局部采用热敷理疗缓解症状。大部分的瘙痒情况可能是对口罩材质过敏所导致的。如果出现剧烈瘙痒,应更换口罩或在口罩内添加一层医用棉纱布。对局部红斑、瘙痒或刺痛部位,每晚用清水清洁后可短期外用弱效糖皮质激素药膏,每日一次即可止痒。

问 化妆戴口罩,皮肤过敏怎么办?

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院皮肤科医师郭冬婕:上海夏季温度高、湿度大,使用彩妆会使皮肤排汗变得更加困难,应尽量少用彩妆。

■本报首席记者 许琦敏

夏天将至,一些爱美女士不禁为妆容而烦恼:化妆之后戴口罩,时间一长容易出现皮炎、过敏等症状。对此,郭冬婕建议,为保持皮肤健康,应尽量少用彩妆,以素颜为美。如出现皮肤问题,应先分清是口罩材料导致过敏,还是化妆品引起的炎症或过敏,必要时需前往医院寻求专业指导和诊治。

上海夏季温度高、湿度大,使用彩妆会使皮肤排汗变得更加困难。在口罩的覆盖下,皮脂腺、汗腺分泌的油脂、汗液未能及时排出,两者混合易引起皮脂腺导管堵塞,细菌滋生,最终导致炎症。当化妆品中的油脂、粉末等成分也参与其中,皮炎则更易发生。如果发生炎症性丘疹,首先应及时停用化妆品,并保持皮肤清洁,再使用清热解毒的中药软膏或抗生素软膏,进行对症处理。经过适当处理后,此类皮肤问题大部分能得到很好缓解。如果出现皮损频繁、疼痛难忍或较多的脓疱,则需前往正规医疗机构就诊。一些女性若因工作关系必须化妆,可抵达单位后再前往化妆间化妆,尽可能减少化妆品在面部的停留时间。

PEACH 师生发展实践模式的构建是基于学校“花样跳绳”和“阳光绳韵”学校特色,目的是提升师生的精气神,展望“绳韵教育”的更高境界,实现师生从“绳韵”到“神韵”的华丽转变。

下一阶段高境科创实验小学将实施中完善师生发展实践模式,实现师生坚持、情感、主动、聪慧、和谐健康的高境界。

绳韵教育硕果累累

——学校荣誉——

- 全国体育工作示范校
全国跳绳示范校
全国教育科研先进集体
全国创造学会教育专业委员会基地学校
上海市语言文字示范校
上海市阳光体育先进学校
上海市依法治校示范校
上海市行为规范示范校
上海市家庭教育示范校
上海市安全文明校园
上海市雏鹰大队
宝山区文明校园
宝山区新优质学校

——学校跳绳队成绩——

- 2017年7月,参加全国跳绳总决赛,获得8枚金牌。
2017年8月,参加香港国际交互绳大赛,在30秒交互绳速度赛中以单脚129次平了吉尼斯世界纪录,并获得冠军。
2017年9月在中央电视台以单脚133次打破30秒交互绳速度赛吉尼斯世界纪录。
2018年6月,参加全国跳绳联赛亳州站比赛,获得24枚金牌。
2018年11月,参加上海国际交互绳大赛,在30秒交互绳速度赛中,再次以单脚136个打破世界纪录。
2019年5月,参加全国跳绳联赛亳州站比赛,获得18枚金牌。
2019年7月,代表中国队参加在挪威举行的WJR跳绳世界杯赛,获得8枚金牌。并三次打破世界纪录。在30秒交互绳速度赛中以单脚143次再次打破有他们自己保持的世界纪录,创造了中国速度。
2019年9月,走进“中央电视台”《开学第一课》,并在现场以单脚143次的成绩打破了30秒交互绳速度赛的吉尼斯世界纪录!