

■本报记者 王晨

这个学期，黄浦区蓬莱路第二小学里多了一座“主打”上肢力量训练的体育设施——“蓬莱小镇乐园”。乐园里，吊环、云梯、滑竿、攀爬架和绿化带两侧的参天绿树一起，形成一个丛林探险的新场景。

开学一个多月，学生们逐渐熟悉了校园里的这个新设施，体育老师们也发现了一个有意思的现象：不少二、三年级的学生已经能够游刃有余地在乐园里“飞檐走壁”，反而是不少四、五年级的学生，在跃跃欲试的同时，总有些力不从心。

小学高年级学生的运动能力不如低年级学生，这是为什么？蓬莱路第二小学体育学科负责人邵斌道出了他的观察：如今多数学生的运动能力尤其是上肢力量普遍弱化，如果学校不主动作为，孩子的上肢力量估计会继续“负增长”，即年龄越大，能力越差。

为此，蓬莱路二小从两年前开始，悄悄开展了一个实验：学校创设条件，尝试将倒立、悬垂等上肢力量训练前移至一、二年级。

这个实验坚持至今，效果如何？不少老师发现：“现在，我们二、三年级孩子的上肢力量和运动能力，要明显优于四、五年级的孩子们。”

## 从幼儿园到小学，孩子的运动兴趣为何在减弱？

中小学生在上肢力量薄弱，是近年来很多体育老师普遍面临的难题。最典型的是，很多初中生引体向上拉不动。而顺着学段从高中往下看，像悬垂、攀爬、靠墙倒立等这些小学教材里的“基本动作”，看起来简单，在学校里却并不好教。

邵斌从事体育教学近30年，谈到学生的体质，他有一则发现：如今很多家长都很重视孩子的身体素质，不少人早早就把孩子送去参加各种体育培训，但在体育课上，学生的表现却不如人意，运动底子偏弱。但如果再往幼儿园追溯，却发现很多孩子在幼儿园里参加的体育活动并不少。

问题究竟出在哪儿？

长期从事青少年体质研究的上海体育大学体育教育学院教授刘阳结合手头的调研，试图给出答案的一块“拼图”：在上海，很多幼儿园都有比较丰富的运动场地和设施，让孩子们边玩边运动，但到了小学，孩子们能玩的东西一下子少了。尤其是一些市中心的学校，运动场地有限，有的学校操场上只有篮球架，连根可以练悬垂的杆都没有。

所以，孩子从幼儿园进入小学后，平时能够得着的运动大多只有球类和

# 孩子年龄长了上肢力量却在退化，怎么回事？

## ——黄浦区蓬莱路第二小学体育教学“实验”引出的思考



记者手记

## 体育课上的“跨前一步”只是开始

如何让孩子们在校园多活动、多运动，让他们身上有汗、眼里有光？对蓬莱路二小而言，在体育课上的“跨前一步”，既是探索，也是挑战。

时下，出于安全方面的考虑，不少学校的体育课变得越来越“温和”。其实，老师和家长们都知道，孩子在校园里“动”得少，并不利于身体素质的提升。但增加孩子的运动量，尤其是提高一些运动难度，在教学过程中，万一有孩子受伤怎么办？这样的“万一”，其实无论是学校还是家长都心照不宣。但在有顾虑的情况下，校方依旧想出各种办法，为孩子创设运动空间和条件，无非是希望每一个学生在学校里“能动、会动、敢动”，继而爱上体育运动，提升身体素质。

在这些想法逐一落地的过程中，新尝试未必获得一片赞同，甚至还会遭到

质疑。比如，有教育界同行就善意“提醒”，把本来应该在小学高年级教的一些动作提前到低年级教了，是否属于“超纲”？也有家长或老师可能会问，这么做科学吗？一旦出现安全问题，谁来承担责任？

不难料想，校方在鼓起勇气“跨前一步”前，少了对上述风险因素做出判断、思考、权衡。但如果一边想着为提升学生体质做些实事，另一边又面临各种压力束手束脚，那么“跨前一步”很可能最终跨不了，教学改革也难以有所突破。

所以，对于蓬莱路二小这场体育教学的“实验”，我们不妨抱着更为包容的心态来看待。或许，校园里奔跑着的孩子们那脸上的笑、身上的汗、眼里的光，已经是最好的证明。

左图：为了锻炼学生的上肢力量和协调性，蓬莱路二小体育教研组老师们特别设计了“倒立课”，不少同学在新学期已经能熟练掌握倒立技巧。

本报记者 袁婧摄

绳类，比在幼儿园时单调了不少。由此运动兴趣减少了，加之学习的科目增加了，所以不少学生慢慢就“懒得动”。而上肢力量训练，本身比较枯燥，如果学校再缺少合适的运动设施和项目，确实比较难以有效开展。

足够的运动时间和空间，是学生身心健康的重要保障。但假如学校的物理空间有限，学生人数又多，如何确保学生能在有限的校园活动空间里，安全健康地动起来？蓬莱路二小的破题，就是从这里开始的：创设适宜运动环境，鼓励更多孩子“动起来”。

走进这个小学校园，一眼就能看到，学校操场边停了几辆平衡车，这样，孩子们就可以在校园间自由骑行。此外，体育老师还在跳箱之间架起梯子，把它们变成可以练习悬垂的“云梯”，再在低年级教室门口的墙上装上攀爬抓手、吊杆和折叠保护垫，让孩子们下雨天也能练习“爬墙”……去年暑假，学校在一年级学生所在的分校创设了“勇敢者道

路”，在增设运动场景的同时，帮助学生进一步锻炼上肢力量。

## 提前学倒立，低年级学生能坚持吗？

到了中午时分，校园里的“蓬莱小镇乐园”，人气十足。不少学生三两结伴，在高高低低的吊环、攀爬架间来回穿梭……孩子们充分“动起来”，而值班的体育老师则在一旁默默守护，仔细留意着学生们的一举一动。

邵斌还以低年级的“跳箱”为例谈到，根据教学要求，小学低年级学生要爬越60至80厘米的障碍物，但体育老师们发现，很多一年级学生稍加练习就可以轻松越过100厘米的五层跳箱。“所以，我们在实际教学中也逐步加码，经过一段时间锻炼，很多一年级学生也能轻松越过130厘米的满格跳箱。”

当孩子熟练掌握了这些技能，再去“蓬莱小镇乐园”爬上爬下，自然也就不是难事了。“希望孩子们在玩的过程中尽

为什么要让一年级学生提前学习倒立？

“随着学生年龄增加，他们上肢力量的增加幅度和比例，相比身高体重的增加并不占优。所以，等孩子到了三四年级，他们的体重上去了，要想完成这些动作难度就更大了。”

邵斌介绍，大多数一年级学生仅仅用了两三个月就掌握了“爬墙手倒立”，到了二年级，就可以开始学习“靠墙手倒立”了。

邵斌还以低年级的“跳箱”为例谈到，根据教学要求，小学低年级学生要爬越60至80厘米的障碍物，但体育老师们发现，很多一年级学生稍加练习就可以轻松越过100厘米的五层跳箱。“所以，我们在实际教学中也逐步加码，经过一段时间锻炼，很多一年级学生也能轻松越过130厘米的满格跳箱。”

当孩子熟练掌握了这些技能，再去“蓬莱小镇乐园”爬上爬下，自然也就不是难事了。“希望孩子们在玩的过程中尽

情享受运动的自由和快乐。其实，在带有一些挑战性的玩耍中锻炼，往往比重复简单的练习，更能吸引孩子。”蓬莱路二小校长余祯说。

## 孩子真正“动起来”时，反而不容易受伤？

随着校园里的“挑战类项目”越来越多，一些讨论也随之而来。有人问：让孩子在校园里这么“玩”，万一受伤怎么办？如何才能确保学生的运动安全？

余祯介绍，“蓬莱小镇乐园”开放至今，老师们每天都会观察学生的活动情况，并根据实际在一些细节上进行了调整和完善，物业工作人员也会每天对场地进行仔细检查。而这更为重要的，是学校设计制定了相应的活动规则，比如，设置好行进轨迹和方向，确保学生在相对安全的环境下开展运动。就拿平衡车来说，起初很多孩子喜欢骑得飞快，学校后来设计好了骑行路线和规则，并经常搭

建不同的赛道，让孩子们在赛道里比赛。“我们认为，当孩子真正‘动起来’了且掌握了运动的规则和规律后，反倒有了不易受伤的身体基础。但如果孩子在该跑跳的时候不跑跳，以后身体协调性就会慢慢变差，受伤的概率反而会增加。”邵斌介绍，学校的体育老师目前都会根据学情，适当增加体育活动的难度，让学生通过参加具有一定挑战性的运动，强健体魄。

刘阳也认为，现在的青少年体质健康状况不容乐观，其中一个重要原因就是儿童早期错过了动作发展的窗口期。很多学校出于场地限制和安全考虑，无法让孩子在校内得到充分有效的运动。但事实上，7岁是儿童基本动作技能发展的窗口期，如果7岁之前孩子的运动没有得到重视，之后付出再多努力恐怕也难以保证。反之，如果家长和学校在孩子7岁之前能给予足够的运动支持，那孩子的习得能力也会慢慢变强，有利于终身体育意识的形成。

■本报记者 许琦敏

AI(人工智能)正在引领一场科技革命，新近揭晓的2024年诺贝尔奖就有两项授予了AI研究者。然而，当AI如潮水般涌入人类社会时，首位图灵奖、诺贝尔物理学奖双料得主杰弗里·欣顿不断提醒人们要“小心AI”。

究竟是想办法让AI负起责任，还是对其危害进行预防，怎样使其更安全地融入人类社会？日前在沪举行的中国科学院学部科技伦理研讨会上，国内外70多位专家学者围绕科技伦理治理的难点与困境提出了新思考。

## AI时代警惕“信息流行病”

据世界卫生组织统计，本世纪人类共经历过8次突发公共卫生事件。随着AI时代的到来，中国科学院院士、中国科学院微生物研究所研究员高福提醒，一种“信息流行病”正在悄然出现。

AI会有幻觉、会撒谎，其应用越广泛、深入，所带来的“信息污染”危害就会越大。高福提到网上流行的一个段子：今年诺贝尔物理学奖揭晓之后，有人从诺贝尔奖官方网站上下载获奖者约翰·霍普菲尔德和杰弗里·欣顿的照片发给ChatGPT，要它指出图片存在什么问题。得到回答是：物理学奖不太可能颁给霍普菲尔德和欣顿，认为这“可能是某种误传或艺术性表达”。

“很显然，当人们轻信AI，就容易被其误导。”高福曾让学生检查5篇论文，发现其中4篇来自“AI制造”——如果不加控制，未来将给社会带来混乱。他说，未来既要防控病毒大流行，也要同步防控“信息病毒”。

人类与AI哪个更聪明？人类能否管束住AI？高福认为，人类需要用智慧与道德，构建起有效的AI治理体系。

## 过往经验能否阻止未来风险

AI会替代医生吗？这是一个很多人关心的问题。杰弗里·欣顿曾在10年前就认为可以停止培养放射科医生。“但现在看来，这是错的。”英国爱丁堡大

# 当应用『跑得飞快』，更要慢下来思考

科学技术与创新研究中心主任罗宾·威廉姆斯说，现状是医生与AI在读片时各展所长，使疾病的影像诊断更加精准有效。

如今，AI已在不少医疗领域崭露头角。过去，在探讨AI的医学伦理时，经常使用的是预防性思路，即把一切可能的危害消除在起始萌芽中。但罗宾·威廉姆斯提出了一点疑问：人们在作出“有害”或“无害”的判断时，往往基于过往经验和模型，这究竟能否阻止未来的风险？

他认为，还要在实践中摸索AI与现有流程的融合之道。比如，癌症筛查如何设置AI模型灵敏度才能避免假阳性？面临医生短缺，可否用大模型提升医疗效率？以及如何确保不负责的算法被及时排除？罗宾·威廉姆斯说，未来AI医学事件的探讨应贯穿于技术发展和应用的全生命周期，一方面可以让患者用上最新技术，一方面也可随时调整伦理规范。

## 爱丽丝的岔路口，要给核心问题留时间

“当大家都在探讨周边应用的伦理问题时，一些伦理的核心问题反而未曾被清晰思考。”加拿大皇家学会院士、加拿大达尔豪斯大学生物伦理学与哲学教授弗朗索瓦丝·贝利斯说，当应用“跑得飞快”之时，更要给核心问题留出探讨的时间和空间。

比AI伦理更令人困扰的是人类进化的问题。曾经，能否对人类生殖细胞进行基因编辑引发过激烈的伦理争论，目前绝大多数国家都选择对此按下“暂停键”。然而，随着生命科技的发展，审慎选择

路径尝试的声音也在不断冒头，甚至还出现了意图控制人类进化进程、创造一个全新人类基因等更激进的想法。在弗朗索瓦丝·贝利斯看来，其实更关键核心的伦理问题是：我们是想要活得更久，还是要创造“更好的人”，“更好”又该如何定义？她觉得，面对这一问题，人类更像《爱丽丝漫游仙境》中走到岔路口的小女孩，“慢下来，想清楚”比茫然走下更重要。

## 推进巡诊新模式，全市已建站点172家，社区中医药服务半径不断扩大

# 让居民在“家门口”遇见名中医

■本报见习记者 张菲娅

来到杨浦区控江路600号，绿树环绕着两幢建筑——延吉街道养老院和内江社区卫生服务站比邻而建，不仅医养结合的理念在此生动展现，一进门便遇见的一座中药花园，是上海推进中医巡诊新模式的最新呈现。

今年3月，杨浦区延吉社区卫生服务中心内江社区卫生服务站纳入上海市中医药特色巡诊服务名单，并于8月底正式对外开放，成为居民“家门口”的中医药特色巡诊社区卫生服务站（以下简称“中医巡诊站点”）。

记者从上海市卫生健康委（市中医药管理局）获悉，今年，上海推进中医巡诊新模式，最新创建了60家中医巡诊站点，加上此前建设完成的112家，目前，全市中医巡诊站点总数达到172家，社区中医药的服务半径不断扩大。

## 身边的中医驿站，让传统中医更触手可及

走进内江社区卫生服务站，淡雅的草药香气萦绕鼻尖。延吉社区卫生服务中心主任王丽华递来一杯中药代茶饮。“中药代茶饮和糕点可受老年人欢迎了，不少叔叔阿姨还和我们一起动手制作。”

作为“家门口”的中医药健康驿站，该服务站在中医学诊室和治疗区外，还设置中医药养生健康教育区，让市民学习中医、了解中医。“今年站内开展了中医药文化暑托班，给参加的小朋友每人发了一株中草药，他们可感兴趣了，主动钻

## 上海市老年医学中心已开设多病共治等特色门诊 推进老年健康医疗体系创新升级

本报讯（记者唐闻佳）正值上海市老年医学中心（复旦大学附属中山医院闵行梅陇院区）开业一周年。记者从昨天举行的首届老年健康创新与发展论坛获悉，该中心致力于探索构建老年医疗服务网络、创新医疗服务模式，已开设健忘专病门诊、睡眠障碍多学科联合门诊、多病共治门诊等特色服务。

上海市老年医学中心常务副院长、党委副书记孙湛介绍，依托中山医院同



内江社区卫生服务站是新建的中医巡诊站点之一。本报见习记者 张菲娅摄

研起中草药的习性。”说话间，王丽华又指了指服务站外印着节气与中医科普知识的连廊，“连廊上的这些知识，老人们看得津津有味。”王丽华深深感受到，“爱中医、信中医、用中医”的氛围在服务站正变得愈加浓厚。

值得一提的是，内江社区卫生服务站选址毗邻延吉街道养老院，和最需要健康服务的人群做了邻居。养老院负责人说，许多选择这里的家庭正是认准了这对“左邻右舍”，希望多样的老年服务需求在这里得到“一站式”满足。

“一直以来，我们都强调中医巡诊站点要与社区老年活动中心、社区食堂、社区老人托养机构等‘生活盒子’设施融合建设。”上海市卫生健康委中医药服务监

督管理处处长刘华告诉记者，今年中医巡诊站点工作开始探索在商务楼宇选址，多家已落地的站点开展午间和双休日延时服务，就是希望吸引年轻白领等更广泛群体走近中医，让中医药服务变得更触手可及。

## 巡诊新模式让中医药资源质量提升、服务下沉

谈及巡诊这个新模式，刘华解释，就是要上级医院名医“往下巡”，站点医生针对重点人群“主动巡”，中医药科普教育“广泛巡”。

具体地说，每个巡诊站点都会和上级医院结对，“杨氏针灸”“朱氏推拿”等

名家流派的专家每月定期到站点进行巡诊或带教指导，让居民在“家门口”就能看到名中医。站点医生还将对辖区内重点人群定期随访，开展中医药访视和保健指导。与此同时，中医药特色科普和教育将以各种形式深入社区、乡村、大学城、中小校园、养老机构等，让中医药通过巡诊模式主动服务不同人群。

王丽华自豪地说，“杨氏针灸”第四代传人卢月婷已加盟内江社区卫生服务站。“这块‘名医招牌’不只是亮相，我们目标是让居民通过‘杨氏针灸’的治疗获得健康，让他们对‘杨氏针灸’带来的中医治疗方式有更深入、科学的认识。”

在巡诊新模式的带动下，中医药资源质量不断提升，服务稳稳下沉。截至目前，上海市开设中医医联体专科联合门诊134个，平均可提供近60个中医病种服务，开展6类以上中医医疗技术和中药饮片服务，全市16区都实现了市级中医医院制剂的社区调剂使用，基本满足本市居民家门口的中医药服务需求。

在去年的基础上，上海市今年还新建了25个市级中医基层工作站，总数达到125个，进一步完善了分级诊疗制度。“现在不用排队长，家门口就能看大医院的中医专家，费用也更实惠了。”居民为此“点赞”。上海市卫生健康委透露，明年，本市将继续新一轮的巡诊站点建设，在扩大遴选范围的同时，推进这一“为民办实事”项目的可持续发展，同步做好前三批站点的服务能级和内涵提升，推动建立上下联动、资源衔接的中医药服务体系，进一步夯实本市基层中医药服务网底，助力新一轮健康上海建设。

## 公告

上海市黄浦区人民政府于2023年3月29日就本区黄浦区蓬莱路北侧地块旧城区改建项目作出《上海市黄浦区人民政府房屋征收决定》（黄府征〔2023〕2号），地块征收补偿方案已于地块范围内以及政府网站予以公示。范围内有被征收户：西仓桥街141号【部位：全幢】被征收人：刘颀颀。

征收实施单位至今无法与上述被征收户全部的权利人取得联系。上述被征收户的《房屋征收评估分户报告》、《征收补偿方案》、《选房、签约规定》等房屋征收补偿材料已于房屋征收地块公示栏（上海市河南南路681号）公告。

特此登报公告，请被征收户权利人或相关人员（已故权利人的继承人）自公告见报之日起30日内同我司取得联系，配合协商房屋征收补偿具体事宜。公告期满后，黄浦区人民政府将依法按照征收补偿方案作出补偿决定。

公告单位：上海市黄浦区第三房屋征收服务事务所有限公司  
联系地址：上海市黄浦区河南南路681号  
联系人：潘顺祥 联系方式：021-33051769