

2025年至少建百所儿童友好学校

市教委出台实施方案明确四阶段建设目标,旨在让每个孩子都拥有天真的童心、烂漫的童趣和快乐的童年

本报讯 (记者 陆梓华)为了落实国家发展改革委、国务院妇儿工委办公室等23部门印发的《关于推进儿童友好城市建设的指导意见》和上海市人民政府办公厅印发的《上海市儿童友好城市建设实施方案》,上海市教委日前发布《上海市儿童友好学校建设实施方案》(以下简称《实施方案》),旨在“让每个孩子都拥有天真的童心、烂漫的童趣和快乐的童年”。

《实施方案》提出四个阶段的建设目标:到2025年,全市建设不少于100所儿童友好学校试点校,兼顾幼儿园、小学和中学等不同学校;到2028年,全市60%以上学校达到建设要求;到2030年,全市90%以上学校达到建设要求;到

2035年,全市完成儿童友好学校建设任务,儿童友好理念在学校中深入人心,形成与现代化国际大都市相匹配的儿童友好学校品牌,创设儿童友好学校上海样本、上海路径。

《实施方案》提出,儿童友好学校的四项建设任务包括政策制度友好、空间建设友好、服务体系友好、成长环境友好,以此促进儿童更高水平全面发展。

在政策制度友好方面,上海要求学校加强儿童优先发展规划引领,严格贯彻落实《未成年人保护法》《上海市未成年人保护条例》《未成年人学校保护规定》《上海市学前教育与托育服务条例》等国家及本市法律法规要求,强化儿童相关法治保障,健全儿童参与机制。

在空间建设友好方面,要整体提升学校基础教育学校办学条件,包括加大基础相对薄弱学校的教育资源投入,办学(园)条件满足学前普及普惠和义务教育优质均衡发展督导评估要求;加强特殊教育资源建设,推进无障碍校园环境建设等。《实施方案》强调,要推进校园空间“适儿化”改造,儿童学习、生活、活动等空间满足相关标准要求,符合儿童身心发展需要,并具有丰富性、趣味性、便捷性和安全性。

在《上海市儿童友好学校建设指标(试行)》(义务教育学校)中,记者看到,“空间建设友好”占30分,其中18分用来给学校的“适儿化”建设程度评分,包括“学校建有跨学

科综合学习空间、安全教育专用空间、心理咨询辅导室、室内体育馆、剧场和学生食堂”“挖掘午休空间,为低年级儿童提供独立活动场地”“教室安装空调”“操场周边合理设置遮阳措施、饮水装置”“厕所等配置高低洗手台和温水洗手设施、洗手液和干手设施”“校园绿化品种多样”“学校出入口与主要建筑物间有连廊贯通连接”“上下学高峰时间设置临时接送车位”等。

在服务体系友好方面,要求学校坚持立德树人根本任务,遵循儿童身心发展规律,严格落实国家课程标准及办学质量评价要求。要求学校加强儿童身心健康服务体系建设,建立健全儿童体质、心理、卫生健康的发展、预防、评估、干预机

制。丰富儿童学习活动体验。

在成长环境友好方面,要求学校健全家校社协同发展机制,创建和谐的师生关系、生生关系和亲子关系,家校社联动助力儿童健康成长。要打造安全文明校园环境,确保学校安全管理制度健全、安防力量配备到位、物防技防设施完善。不断增强安全教育实效性,提升师生安全素养。同时,要加强特殊儿童关爱,为特殊群体子女提供公平优质教育,加强家庭经济困难等困境儿童资助保障。

市教委要求,各区各校探索创新,将儿童友好理念与学校发展深度融合,创新空间布局、打造服务品牌,力争形成一批具有特色亮点的儿童友好特色学校。

大雪 天气

暖如小阳春 明后天或将冲破20℃

本报讯 (记者 马丹)日暖夜寒,今天以不寻常的回暖天迎来大雪节气。二十四节气中的“大雪”总和冷相关。古语也云:“大雪,十一月节。大者,盛也。至此而雪盛矣。”意味着,大雪节气受冷空气影响,会更常出现较大的降雪,引起地面积雪。这个时节,上海通常已进入气象意义上的冬季,相比上一个“小雪”节气,天气正在进一步转冷,雨水也会进一步减少。然而,今年此时,不仅冬天还没来,飘雪更是不见踪影,上海今天仍在享受美好的秋季。

在上海,一般而言,“大雪”是一年中干燥、降温幅度最大的一个节气。大雪节气的平均气温低于10℃,寒潮预警多发,下半年首次道路结冰和低温预警通常也发生在此时节。然而,今年的“大雪”却以异

常暖和开篇。昨天,申城就开启了升温模式。今天早晨,尽管受到辐射降温影响,本市市区的气温降至8℃附近,郊区仅为1~5℃,但是,白天升温比昨天更为明显,最高气温达到了19℃,搭配着南到西南风,可谓暖意十足。明后天气温还将继续冲高,即将直冲20℃。

民间有谚语:“大雪不冷倒春寒”“大雪不冻蝗虫不开”,今年的大雪究竟是冷还是热?迟迟未来的冬天会不会暖和?大雪开篇过暖,不代表整个大雪节气一暖到底,下周天气就将重回“冷宫”。市气象局首席服务官郭锐说,10日开始,天气格局将发生转折,随着暖湿气流加强北上,会和不断接力南下的冷空气“交锋”,给中东部地区带来雨雪天气。对上海来说,此轮回暖与前几次的晴暖不同,它将拉开阴雨序

幕——暖湿气团与冷空气碰撞,带来一连串雨水。从本周六后期一直到下周,本市都是阴阴雨雨的天气。下周二午后,气温较低,全天气温将不足11℃,湿冷体感最为明显。与此同时,“入冬晚和冬天冷不冷没有必然关系。”郭锐说,国家气候中心监测显示,一次中等强度厄尔尼诺事件已经形成,并将持续到明年春季。“受其影响并叠加全球气候变暖大背景,今年我国冬季的气温会接近常年同期或偏高。上海也不例外,预计今年冬季总体气温会略高于常年。但是,整体暖不代表天气不会冷。暖的判定,是用12月到次年2月这三个月(气候意义上的冬季)的平均气温和以往多年平均气温作比较,这个‘平均’是个统计学的概念,因此,冬季仍然会出现阶段性低温或者冰冻天气。”

养生

多吃温补养肾食物

剧,将迈入一年中最冷的时节,许多呼吸道疾病如支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病、慢性支气管炎、过敏性鼻炎等也将进入高发期。”王振伟指出,市民要根据当天天气适时增减衣物——既要避免衣着过少,外感风寒,损伤阳气;又要防止衣着过多,腠理打开,阳不得藏。他特别提醒,关节不好的人群要注意局部关节保暖,因为四肢关节经常暴露在外,容易散失温度,寒冷会使关节僵硬,血液循环变差,导致关节疼痛发生。

腰果核桃补肾御寒

俗话说“冬天进补,开春打虎”。大雪节气是进补的大好时节。王振伟表示,除了运用膏方等药物进补外,平日饮食得当也能起到很好的补养作用。富含蛋白质或脂肪,热量较

高的食物是冬日的良选,如牛羊肉等。他解释,冬天阳气偏弱,这类温补的食物有助于抵御寒冷、增强体质;不过,富含维生素、纤维素的食物如白萝卜、土豆、大白菜、菠菜、苹果等也建议多吃。此外,冬天是补肾的好时节,腰果、芡实、核桃、黑木耳、黑芝麻、黑豆等不仅可以补养肾气,还可抵抗寒冷。

专家还提醒市民,大雪时节的起居应该做到早睡晚起,保证充足的睡眠时间。在平时晴好的日子记得多晒晒被子,让寒冷的冬夜也能拥有暖阳的温馨。即使天冷,他也希望大家做好保暖的同时去室外适当加强体育锻炼,提高自身抵抗力。避开大风、大寒、大雪、雾霾等天气,选择慢跑、快走等较为和缓的运动,切记充分做好热身运动。

本报记者 郜阳

本报讯 (记者 郜阳)秋冬气候寒冷干燥,病原微生物更容易滋生传播,呼吸系统疾病高发,患者出现咳嗽、流涕、咳痰等呼吸道症状。昨天,记者从国家中医药防治基地(上海中医药大学附属曙光医院)获悉,《2023—2024年上海冬春季流感中医药防治方案(试行)》(以下简称《方案》)已正式发布。

“流行性感冒(流感)是由流感病毒所引起的呼吸道传染病,四季均可发生,以冬春季为主。症状以乏力、头痛、头晕、全身酸痛多见;初期呼吸道症状轻微,常有咽痛,少数有鼻塞、流涕、咳嗽等;少数有恶心、呕吐、腹泻等消化道症状;部分可发展为肺炎。”曙光医院肺病科主任张炜主任医师介绍,中医药认为流感属于时行感冒范畴,根据传统认识,诊治多采用六经辨证、卫气营血辨证和三焦辨证体系和治法,注重扶正和祛邪分期、分阶段联合应用。

张炜指出,近期多发的呼吸道感染病如支原体、新冠病毒感染等,若出现相同证(症)候表现,也可以参照《方案》开展治疗。《方案》具体分为成人诊疗方案、儿童诊疗方案、预防方案、中医外治法治疗方案和调护方案。

“成人诊疗方案”细分为风寒袭表证、风热犯表证、热毒袭肺证、表寒里热证、热毒壅肺证和气营两燔证六类。其中“风寒袭表证”的临床表现为“发病初期,恶寒,发热,头身疼痛,咳嗽,痰白,舌苔薄白,脉浮紧”,治则治法是“疏风散寒”,中成药可选正柴胡饮颗粒、荆防颗粒等;“风热犯表证”的

冬春季流感中医药防治方案发布

「儿童诊疗方案」区分饮片治疗和中成药治疗

临床表现为“发病初期,发热或未发热,咽红不适,轻咳少痰,无汗,舌质红,苔薄或薄腻,脉浮数”,治则治法是“疏风清热”,中成药可选疏风解毒胶囊、连花清瘟胶囊、蓝芩口服液、荆银颗粒等。

“儿童诊疗方案”区分了饮片治疗和中成药治疗。国家中医药防治基地(上海)专家组成员告诉记者,在“中成药治疗方案”里指出,出现“恶寒发热、肌肉酸痛”可选小儿柴桂退热颗粒、芩香清解口服液、小儿风热清口服液、小儿宝泰康颗粒等;出现“恶寒发热、咳嗽痰黄”可选小儿清肺化痰口服液、肺力咳合剂、小儿咳喘灵口服液、小儿宣肺止咳颗粒、小儿清肺颗粒、小儿止咳糖浆等;出现“咽痛明显”可选择儿童清咽解热口服液、开喉剑喷雾剂(儿童型)、小儿清咽颗粒,“症状消失及时停用”。

“《方案》的特色是中医外治法治疗和治未病理念。”张炜表示,“中医外治法治疗方案”给出了推拿、耳穴、穴位、香佩和刮痧等建议。在“推拿疗法”中,症见咳嗽者可清肺经、揉膻中、揉肺俞;症见发热者则开天门、推坎宫、揉太阳、拿风池、清肺经。

“流感首重预防,提前接种疫苗能够有效预防流感的发生。体弱人群应避免前往人群聚集场所,平时保持良好的卫生习惯,做好个人防护。”张炜说,“感染后建议多休息,多饮水,补充营养元素维生素,保持鼻腔清洁,全身症状明显时给予抗感染治疗。”



戴佳嘉绘

转眼迎大雪,《月令七十二候集解》中提到:“大者盛也,至此而雪盛也。”大雪节气反映气温显著下降、降水量增多的气候特征。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院呼吸内科主任王振伟说,近来气候反常,申城最冷时在郊区气温可至0℃以下,而热的时候午后可突破20℃,一冷一热,气温像坐了“过山车”,容易导致感冒,老年人、儿童等抵抗力较弱人群尤其要当心。

局部关节注意保暖

“根据以往来看,大雪节气开始,冷空气活动频繁,寒潮侵袭加