

校园
开放日

彭浦第四中学,学生在体验舞龙

本报记者
陆梓华
马丹

放学了,呼朋唤友玩耍一会儿,然后沿着梧桐街区一起回家;下雨了,但不耽搁上体育课,和伙伴们一起下棋、打“康乐球”……80后家长金先生,今天在熟悉的街区找回了童年的回忆。本



黄浦区巨鹿路第一小学,孩子们在彩泥课堂上“捏塑” 本版摄影 本报记者 陶磊

周末,上海义务教育阶段学校举行一年一度的校园开放日活动。金先生夫妻俩带着儿子航航来到户对口的黄浦区巨鹿路第一小学,也在满校园的欢声笑语中,坚定了自己的选择。

幼小小提前抢跑?小升初最关注升学率?记者在采访中发现,和金先生一样,学校是否有利于孩子的健康成长、是否能发掘孩子的特长和爱好,成为“这一届”家长的首选。

不是演出来的精彩
而是看得见的真实

教学楼门口,巨大的乒乓球板被照片贴满,照片中是孩子们用乒乓球球制作的各种创意艺术品;乒乓房内,20余名校队队员你攻我守,清脆的击球声彰显着百年老校的活力……在这所被誉为“乒乓冠军的摇篮”的百年老校,浓厚的乒乓文化和满墙的奖杯,引得前来参观的孩子们不停发出“哇”的惊叹。听到志愿者哥哥姐姐介绍这里走出了十余位世界冠军,巨一乒乓史上年龄最小的国手阎鸣刚获得WTT新加坡大满贯青少年亚军,孩子们情不自禁跳着拍手。

“在上礼拜的集团校乒乓球友谊赛上,我们拿了好多冠军!”小志愿者们自豪的神情,成了学校最闪亮的“名片”。孩子们觉得每逢大赛,全班一起加油,是小学给他们最珍贵的记忆,“很燃的!”翻开手中厚厚的《做乒乓响的中国人》读本,四年级男孩王哲琨和方嘉玮骄傲地展示自己的收获。从了解乒乓比赛规则、知晓观赛礼仪、感受历代乒乓人风采、设计乒乓板和冠军奖杯、写乒乓小诗、当“巨能小记者”,甚至在数学课上也是通

过一块乒乓球板,了解科学测量……连续举办18年的乒乓文化月通过各年级特色的跨学科学习,助力孩子们成长。巨一小学党支部书记花黎介绍,每天清晨到校后的“慧玩晨光”运动时间,让孩子带着满满的多巴胺,开启一天新生活。

耐心地教弟弟妹妹玩彩泥,陪弟弟妹妹和机器人对话,帮助弟弟妹妹纠正握拍姿势……从小志愿者身上,准小一新生父母看见了成长的模样。男孩听彦喜欢古诗词和乒乓球,志愿者小哥哥不仅帮他在“童心书屋”找到了互动阅读屏,接受了古诗词挑战,还陪他一起脱鞋,爬上了书屋里的二层小床读绘本,“哈哈,你明天就来读书好不好呀!”听彦妈妈笑道。

“我是在云南红河州建水县一所普通小学学习的,后来来上海读了大学,学计算机专业。我觉得,童年最宝贵的就是快乐,也很感激小学老师培养了我一个好习惯,那就是做事不拖拉。”看着航航对新校园满是好奇的眼神,航航妈妈感叹道。

“最好的开放日不是演出来的精彩,而是看得见的真实。”今年,梅陇实验中学的开放日展示环节,设计了校园纪实视频展示和特色场馆参观两大板块。视频展示中,家长们可以看到不加修饰的真实课堂;从科创教室到艺术专用教室,从理化实验室到普陀区首家进校园的“一平米博物馆”,每一处场馆的讲解员都是学生。从展览策划、收集展品、设计版面到担任讲解,全部由学生完成。

“饭菜合不合口?”“孩子课间能不能放心活动?”“遇到不开心的事情能不能找到老师倾诉?”在梅陇实验学校校园开放日上,往年集中追问升学率、年级排名的家长少了,取而代之的,是一个个指向孩子在校生活日常的“灵魂拷问”。校长都莹表示,这两天的开放日上,家长的教育关切正从“唯分数”转向“重成长”,家长的目光明显转向更贴近孩子生命成长、日常校园生活的真实需求,心理健康、行为习惯养成、师生关系、同伴交往、体育锻炼时长、

校园餐食安全与营养搭配等成为高频话题。

都莹坦言,当下很多家长存在一种普遍的矛盾心理,“既希望孩子学业扎实、学有所成,具备扎实的知识基础与核心素养,又不希望孩子被过重的课业负担压垮,渴望孩子轻松愉悦、全面发展”。都莹说,相较之前的人学焦虑,家长们现在更关心学校的分层弹性作业怎么设计、个性化辅导如何开展、学困生和特长生能不能得到因材施教。这样更务实、更细节的咨询,正“倒逼”学校把政策要求转化为可感知的育人实践。

都莹建议,家长参观能从“热闹”中看清“门道”,不妨重点关注以下方面,一是校园空间的育人功能,看看设计是否以学生为中心、是否服务学生成长;二是课程设置的丰富性与适配性,是否兼顾基础夯实与个性发展;三是师生互动的自然状态,是否平等尊重、温暖包容;四是学校的教育理念是否落地生根,真正做到“以学生为中心,创设适合每一位学生的教育”。

帕金森病核心症状是慢不是抖

尽早识别科学干预可让患者保有体面生活

第 医 线

手抖、身僵、动作迟缓——这不是衰老的必然,可能是帕金森病发出的“警报”。作为仅次于阿尔茨海默病的第二大神经退行性疾病,帕金森病让不少中老年人谈之色变,也有一些人常因认知误区而延误诊疗。今天是世界帕金森病日,瑞金医院神经内科主任、上海交通大学医学院神经病学研究所所长刘军教授做客本报“医本正经聊天室”直播间。结合多年临床经验与前沿诊疗实践,刘军教授告诉大家:帕金森病虽无法根治,但通过科学干预,患者能够保有体面生活、延缓病程进展。

辨清信号

症状隐蔽极易忽略

“手抖不一定是帕金森,帕金森也不一定是手抖。”刘军教授强调,帕金森病的核心症状其实不是“抖”,而是“慢”。这种行动迟缓往往比手抖更具提示意义,却常被误认为“年纪大了动作迟缓”而遭到忽视。

相较于易察觉的运动症状,帕金森病的非特异性非运动症状更为隐蔽、极易忽略,这类症状甚至可能在疾病确诊前10年就已出现。刘军透露,部分患者确诊前5—10年,就长期受便秘、嗅觉减退困扰,夜间睡

眠还会大喊大叫、拳打脚踢,大多被当成单纯“睡眠不好”。“这种睡眠异常属于快动眼期睡眠行为障碍,是帕金森病最早的预警信号之一。”刘军教授表示,不少患者都是确诊后回溯病史,才发现早已出现相关前兆。

“帕金森有时还会跟痴呆表现同时出现、互相影响。”刘军教授表示,“作为神经内科两大最常见的运动障碍和认知障碍症状,经常有患者同时存在。我们常常说,阿尔茨海默病一般是脑子变慢,干扰的是记忆;帕金森是动作变慢,干扰的是运动,两者还是有区别的。”

科学用药

个体化治疗是关键

帕金森病目前尚无根治方法,这一结论易让患者沮丧。但该病症状可控,药物治疗是核心干预手段,还有部分患者可通过DBS手术实现症状控制。

“临床中,患者常见两大用药误区,严重影响疗效:一是怕耐药拖延服药,二是为掩盖症状过量服药,两种做法均不可取。”刘军指出,临床研究证实,早期诊断、规范启动药物治疗,可有效延缓疾病进程;长期拒药患者,病情恶化速度会明显加快。而盲目加量服药同样危害严重。他曾接诊一名中年男性患者,为隐瞒病情擅自增药,短期症状虽

有缓解,很快诱发异动症等并发症,出现不自主手足舞动,反而加重病情。

帕金森药物治疗核心原则为个体化,无统一标准方案。“临床统计,约40%患者以震颤为主症,50%以肢体僵硬为主,还有患者兼具震颤与僵硬表现,不同症状对应的用药选择差异显著。”刘军教授说,医生需结合患者年龄、核心症状、全身状况制定专属方案,最终实现最大化控制症状、维持日常生活能力的目标。

未来可期
创新疗法取得突破

药物治疗仅能改善症状,无法阻断疾病进展。近年来,瑞金医院持续攻坚帕金森病创新疗法,为患者带来新希望。去年3月,患病14年的沈女士在该院接受自体诱导多能干细胞移植治疗,这是国内首次将GCP级别自体干细胞技术应用于帕金森病临床实践。

“沈女士病程久,从单一用药到联合用药,后期出现严重治疗并发症。”刘军教授回忆,患者报名临床试验后,经严格筛查符合入组标准,医疗团队通过微创手术,将其自体诱导多能干细胞分化培育的多巴胺能神经前体细胞植入脑部。为期一年随访显示,沈女士恢复良好,可独立生活,还能外出旅游,心态积极乐观。目前瑞金医院已完成十余例该

类治疗,技术虽仍处于临床研究阶段,但已展现良好应用前景。

此外,瑞金医院同步推进基因治疗研发,两大研究方向均依托基因治疗领域常用且安全的腺相关病毒(AAV)载体技术开展。

“第一种方向为‘补充多巴胺’:借助AAV载体,将合成多巴胺所需的酶基因导入脑部,促使大脑自主分泌多巴胺,减少口服药物依赖;第二种方向为‘清除致病蛋白’:帕金森发病诱因之一是脑内 α -突触核蛋白异常堆积损伤神经元,通过AAV载体递送治疗基因降解该蛋白,有望从源头延缓病情。”刘军教授介绍,“清除致病蛋白”研发进度更快,预计未来3至5年迎来重大突破;AAV介导基因治疗安全性高,无需反复给药。

确诊帕金森病后,患者常陷入沮丧、绝望情绪。刘军教授暖心提醒:帕金森属于慢性病,并非绝症,规范诊疗搭配健康生活方式,可长期维持高质量生活。太极拳、八段锦等节奏舒缓、侧重平衡训练的运动,既能提升肢体灵活性,又能有效降低跌倒风险。他分享了一位七旬患者的康复故事:老人确诊后坚持规范服药,常年练习太极拳,作息规律、心态豁达,去年还前往拉萨旅行。

本报记者 左妍
实习生 唐敏 张依文

本报讯(记者 郢阳)记者从中国载人航天工程办公室获悉,至4月9日晚,执行嫦娥七号任务的探测器已通过空陆联运方式全部安全运抵文昌航天发射场。后续将按计划进行发射前各项测试准备工作。

嫦娥七号任务的目标是突破高精度月面软着陆、腿式行走、月面飞跃和月面永久阴影坑探测等关键技术,采用落、悬、巡、飞跃等综合探测方式进行月球南极环境与资源勘查,并开展国际合作。

目前,发射场设施设备状态良好,各项准备工作正按计划有序推进,嫦娥七号计划于今年下半年择机发射。

据了解,为充分发挥新型举国体制优势,利用载人航天工程、嫦娥工程几十年积累的技术能力和实践经验,提升中国月球探测综合效益,我国将对现有载人登月和无人探月领域资源力量进行深度统合。

嫦娥七号探测器运抵文昌航天发射场

计划今年下半年择机发射