

中考体测为啥改？改了啥？

——体育中考改革观察之一

新华社记者 许仕豪 李丽 周畅

编者按：

一年一度的中考牵动万千家庭，中考体育测试也备受关注。2020年10月，《深化新时代教育评价改革总体方案》《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》接连发布，要求强化体育评价，改进中考体育测试内容、方式和计分办法。

在文件颁布五年之际，新华社记者赴多地调研体育中考改革情况，围绕“改了什么？有何成效？还怎么改？”等话题，推出“体育中考改革观察”一组三篇稿件，即日起每天播发一篇。

又是六月考试季，随着各地中考陆续落幕，中考体育成绩也成为社会关注话题。

近五年来，体育中考改革步伐加快，分值提升、形式革新。这项关系千家万户的考试，因何而变，又都改了什么？

以考“破题”，倒逼孩子“动起来”

4月16日一早，安徽省合肥市中考体育考点，第七中学南门外聚集了不少考生，在领队老师指导下有序热身，外圈围着送考家长，盛况几不亚于文化课考试。

每年在体育中考集中的四至五月，这样的场景都会在各地上演。体育曾是被忽略的“副科”，如今却牵动着每一位家长的心。

这种变化，与改革“动真格的”、中考体育分值不断攀升直接相关。

近年来，青少年“小眼镜”“小胖墩”“小豆

芽”“小焦虑”等四小问题凸显。连续几年数据显示，我国6至17岁青少年约五分之一面临超重和肥胖；儿童青少年近视率超50%；约有500万名中小学生出现脊柱健康问题……

2020年，《深化新时代教育评价改革总体方案》《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》等文件连续发布，要求改进中考体育测试内容、方式和计分办法，科学确定并逐步提高分值。

“考考考，老师的法宝；分分分，学生的命根。”

云南大学体育学院院长王宗平认为，为扭转青少年体质困境，体育中考是行之有效的“破题点”，用“指挥棒”效应倒逼家校重视，让孩子们切实“动起来”。

云南省教育厅体卫艺处副处长李华海说，云南中考满分700分，体育占的100分举足轻重，各方重视程度自然提升。

随着改革推进，学校体育工作日益落到实处。江西芦溪县的一名家长曾德喜说，孩子过去常生病，如今体质变好，假性近视改善，“心态也更阳光，甚至文化课都进步了。”

从今年情况看，合肥市区共有4.28万名学生参加体育中考，45.57%的考生获得满分60分，平均分达到57.42分；北京延庆区香营学校平均分达到49.3分（满分50分），自2022年以来，该校学生体质健康优秀率从22.7%跃升至51.1%。

小学也提前“备战”，北京第二实验小学学生的体测优秀率在六年间提升了约15%。

提分扩容，体育中考改了啥

随着相关文件政策不断出台，各地切实

“动了起来”，主要改革趋势如下：

——分值权重跃升，体育渐成“主科”

2020年，云南率先将中考体育从50分提高到100分，分值上与语数外持平，体现了体育“主科”地位，也符合国家文件中“体育与语数外同等重要”的导向。

其他地区积极跟进。河南自去年起将体育分值由70分提升至100分；北京近年来将体育由30分逐步提至50分，并发文明确在2029年达到70分；江西则从2015年的10分逐步提升到60分并延续至今。

——完善考核结构，优化评价体系

不少地区摒弃了传统的“一考定终身”，转为过程性评价与终结性评价结合。北京要求学生，在四、六、八年级分别进行考核，并纳入体育中考总成绩；江西南昌要求初中生每年体测成绩计入总分，倒逼学生日常锻炼。

一些地区对评分方式进行了创新。疫情后，云南一度将中长跑项目由“计时”改为“计次”，学期内跑够次数即合格，保障安全也培养运动习惯；此外，可将竞赛成绩折算入中考分数。

科技手段应用日益广泛。合肥包河区教育体育局副局长张艳说，当地正在探索将AI等智能设备应用于过程性评价，“比人工更准确，也防止争议。”

——丰富项目设置，满足个性需求

王宗平认为，体育中考改革应优化项目设置，体能与技能并重。

北京近年来将项目由“8选3”扩充为“22选4”，兼顾素质项目与个人兴趣；江西鹰潭将中长跑作为唯一必考项，其余项目“6选2”，涵盖篮球运球、排球垫球等，鼓励学生掌握1至2项运动技能；在广西，民族体育项目

成为一大亮点，南宁将抛绣球纳入中考，侧重“玩有所得”。

一考永逸？配套改革不能少

体育中考改革成效初显，但深入探讨仍在继续。

张艳认为：“没有完美的考试。目前的体育中考满足了绝大多数人的需求，数年实践下来运转流畅，家长、老师和学生普遍接受。”她觉得，第一步还是重在倒逼“动起来”，改善青少年体质；未来可在此基础上持续优化。

学校体育并非一“考”永逸。针对一些“考什么练什么”的体育应试倾向，合肥市教育局副局长陈雪梅说：“学校体育需要各项工作的积累，在此基础上，体育中考才能真正发挥其促进青少年健康成长的牵引作用。”

配套改革正同步深化。今年以来，各地教育部门要求落实每天“一节体育课”“体育活动两小时”，对保障运动时长、丰富体育活动提出刚性要求。北京第二实验小学开展“体育是第一学科”改革，学生可以在体育课上自主选择项目；江西芦溪镇第三中心学校的课后服务提供多种体育“菜单”，学生参与率高达99.1%……

“要让‘运动成为一种生活方式’的理念浸润校园。”北京第二实验小学校长芦咏莉说，体育塑造完全人格、培养核心素养的作用不可忽视。除了中考之外，还应“持续进行体育教育改革，构建育人新生态。”

考试只是手段，不是目的。“目的如今年政府工作报告所说，是让青少年在运动中强意志、健身心。”陈雪梅说。

（新华社北京6月28日电）

水利部安排部署新一轮强降雨防御工作

新华社北京6月28日电（记者魏弘毅）记者从水利部获悉，水利部28日组织防汛会商，分析研判两雨情汛情态势，围绕新一轮强降雨针对性部署防御工作。

据预报，6月29日至7月1日，我国西南东南部南部、华南西南部南部、西北东部、华北东部、黄淮中部北部、东北东部南部等地将有一次强降雨过程，其中重庆西北部、陕西南部、甘肃东南部、安徽北部、辽宁东部等地部分地区将有暴雨，四川东部将有暴雨到大暴雨。

水利部相关负责人提醒，本轮强降雨强度大、范围广，部分地区降雨区重叠度高。受其影响，长江上游干流及支流岷江沱江嘉陵江、中游支流汉江，黄河下游大汶河，淮河上游干流及沂沭泗水系，海河流域子牙河支流漳沱河，珠江流域西江上游红水河及中游支流郁江，松花江流域松花江南岸支流拉林河、阿什河、蚂蚁河等将出现明显涨水过程，其中嘉陵江支流涪江可能发生超警洪水，暴雨区内部分中小河流可能发生较大洪水。

针对可能出现的汛情，水利部向强降雨覆盖的有关省份水利部门和流域管理机构发出通知，指导督促落实落细各项防御措施；具体措施包括密切监视天气变化和雨情、水情、汛情发展态势，强化流域水工程统一联合调度，做好中小河流洪水和山洪灾害防御，强化水库安全度汛，抓好堤防巡查防守，落实在建工程安全度汛措施等。

全球首艘纯氨燃料内燃机动力示范船舶首航成功

新华社合肥6月28日电（记者何曦悦）全球首艘纯氨燃料内燃机动力示范船舶“氨晖号”28日在安徽合肥巢湖水域首航成功。这标志着氨燃料在船舶领域的工业化应用取得重大突破，为航运业节能减排、绿色发展开辟了一条切实可行的全新路径。

氨是当前化学工业一大重要原料，由于其高能量密度，以及不含碳元素、完全燃烧后仅产生水和氮气的特性，氨燃料应用潜力巨大，被视为航运脱碳的“潜力股”，近年来日本、挪威等国的多家航运公司纷纷投入氨动力船舶的研发。国际能源署报告预计，到2050年氨将占航运能源需求的45%。但氨燃料的应用也面临着点火难、燃烧不稳定等挑战。

此次首航的“氨晖号”由合肥综合性国家科学中心能源研究院与旗下的深圳海旭新能源有限公司联合研发，搭载一台200kW的高速气体内燃发电机组、2台100kW推进电机及双桨推进系统，满载50吨，额定航速为10节。

合肥综合性国家科学中心能源研究院（安徽省能源实验室）氨能源和氨应用研究中心副主任吴殿武介绍，经过两年多的研究，团队攻克了纯氨燃料等离子点火技术、纯氨燃料持续燃烧技术、氨气高效催化裂解产氢技术、氨氢混合气体燃料在气体内燃机高效燃烧及控制技术等多项关键核心技术，自主研制了纯氨燃料燃烧器、多型号氨气高效催化裂解产氢装置等系统装备。此次下水试验实现了纯氨燃料的稳定充分燃烧、二氧化碳的近零排放和氮氧化物的有效控制等预期目标，充分验证了氨氢融合燃料未来可推广应用到海洋运输、陆上交通、工业和生活锅炉以及固体燃料电池等领域。

中国造船工程学会秘书长王俊利表示，纯氨动力示范船的成功运行，对加快构建清洁低碳、安全高效的水上交通能源体系具有重大里程碑意义，未来纯氨内燃机发电机组如果能达到兆瓦级，应用范围会更加广泛，在“双碳”战略背景下意义重大。

夏天到了，小心“网红鞋”成为“踩坑鞋”

新华社记者 马晓澄 钟焯 徐弘毅

夏天到了，洞洞鞋因其颜值高、柔软、舒适等特点，在日常生活中的“出镜率”越来越高。但如果穿着不当，“网红鞋”也可能导致脚部更易受真菌感染，产生“崴脚”等运动损伤，对儿童也可能导致足部发育不良。

“洞洞鞋虽然有很多洞，但设计上仍有很强的包裹性，其实并不透气。”在广州市皮肤病医院，真菌专病门诊负责人高爱莉为患者解开误区。她表示，洞洞鞋如果在高温潮湿的环境下长期穿着，会增加脚部真菌感染的风险，也就是人们常说的“脚气”“脚癣”。

她表示，比起网面鞋、布鞋来说，洞洞鞋吸汗性不强。而对比同样以塑料材质为主的拖鞋，整体透气性更弱。这两方面都可能让洞洞鞋更容易产生潮湿的环境。

她进一步解释说，脚气的高发部位之一是脚趾缝间，洞洞鞋则以塑料材质紧紧“包”住了脚趾前和两侧，因此，脚趾缝难以干燥通风。一些洞洞鞋的柔韧度不够，长期与足部摩擦容易导致皮肤屏障的受损，也为真菌感染提供了机会。

“如果要穿的话，首先要尽可能保证宽松；其次，可以穿吸水性好的袜子，一方面可以把脚汗吸到袜子上，另一方面也可以减少脚和鞋子的摩擦；也可以用一些爽身粉保持脚部干燥。”高爱莉建议。

除真菌感染，穿洞洞鞋也可能更易导致运动损伤。广州医科大学附属第一医院骨科主任医师赵亮说，近期经常接诊因洞洞鞋穿着不当而导致足部损伤的患者。

他表示，洞洞鞋的鞋底没有很好的足部支撑，而当足部的平衡弱的时候，再踩到不平整的路面，就容易造成崴脚等损伤。洞洞鞋的缓冲不够，如果患者有基础的扁平足，可能相对加重足底肌肉的负担和疲劳。

据赵亮介绍，有一位患者，之前因打羽毛球有过踝关节损伤，但因为工作原因，长期需要穿着洞洞鞋站立，时间长了后，踝关节损伤就加重了。到就诊的时候，已经有关节软骨损伤、关节积液等现象。

赵亮表示，对儿童而言，洞洞鞋长时间穿着可能导致足弓塌陷，影响足弓的正常发育。而足弓是维持人体重心平衡的关键结构，足弓塌陷会引发扁平足。

赵亮建议，不管是儿童还是青少年、成年人，都不宜长期穿洞洞鞋，建议将其作为休闲鞋偶尔穿着，平时多穿有良好支撑和足弓承托的运动鞋或皮鞋。（新华社广州6月28日电）



6月28日拍摄的洪水中的榕江县城街道。

经会商研判，贵州省榕江县人民政府防汛抗旱指挥部决定从2025年6月28日12时30分起，将第6号防汛Ⅱ级应急响应提升为防汛Ⅰ级应急响应。目前榕江县各单位、部门正在组织城区群众转移到安全地带。

新华社记者 刘续 摄

高铁出行新福利

铁路“轻装行”服务6月28日启动

新华社北京6月28日电（记者樊曦）记者从中铁快运股份有限公司获悉，28日起，铁路部门在北京西、上海虹桥、广州南等19座车站试点开展“轻装行”服务，为旅客提供“门到站”“站到门”同城行李搬运服务，铁路12306APP、微信小程序同步推出“轻装行”功能，旅客可通过线上预约办理，将有效减轻携带大件行李出行的负担，乘坐火车出行更加方便快捷。

中铁快运相关负责人介绍，在同城距离车站35公里内，旅客根据实际需要可选择以下两种“轻装行”服务。一是出发旅客“门到站”行李搬运服务。选定此项服务后，由工作人员到旅客指定位置上门收取符合托运规定的行李并搬运至出发车站，安检通过后，送至旅客乘车站台或指定站内行李服务柜（服务台）。二是到达旅客“站到门”行李搬运服务。选定此项服务后，由工作人员从旅客乘车站台或旅客

指定的站内行李服务柜（服务台）收取行李，在约定时间内运送至指定位置。

该负责人介绍，已购车票的旅客可通过铁路12306APP、微信小程序预约“轻装行”服务。办理“门到站”服务时，在开车前48小时至4小时预约；办理“站到门”服务时，在列车到站前24小时至1小时预约，工作人员在取件后5小时内送达指定位置。以上服务在工作人员取件前，旅客可随时取消订单，不收取任何费用。

任何费用。

旅客选择“轻装行”服务的行李重量和尺寸需符合国铁集团铁路旅客运输规程规定，即每名儿童旅客可携带10千克，每名外交人员可携带35千克，其他旅客每人可携带20千克，普速列车单件行李长宽高之和不超过160厘米，动车组列车单件行李长宽高之和不超过130厘米。同时还应符合国家铁路局、公安部公布的《铁路旅客禁止、限制携带和托运物品目录》相关要求。

该负责人表示，“轻装行”服务试点初期按件计费，价格为“出发地至车站”和“车站至目的地”68元/件，“出发地至所乘列车站台”和“所乘列车站台至目的地”98元/件，后期将根据市场需求、运营成本等因素动态调整。

早筛早诊是关键 编织关爱防护网

老年抗癌，更要抓好早筛早诊。

国家卫生健康委近日印发《关于做好2025年基本公共卫生服务工作的通知》，要求组织做好65岁及以上老年人健康体检，对健康风险较高的相应增加随访频次。

织密老年肿瘤“防护网”，多地在行动：江苏省盐城市为60岁至69岁常住老年居民免费开展12项肿瘤标志物筛查；黑龙江省大庆市为45岁至74岁户籍常住人口开展肿瘤、乳腺癌、肝癌、上消化道癌、结直肠癌“五癌”免费筛查……

张彤说，太极拳、八段锦等中医传统功法可以帮助老年人提高正气，增强抗病能力。同时，老年人应做到饮食有节、营养均衡，选择低糖、低脂、低胆固醇、高纤维的“三低一高”饮食。特别要注意戒烟限酒。

近日，北京协和医院联合北京航空航天大学，成功研发了全球首个基于多模态人工智能的早期贻样肉芽肿辅助诊断系统，为癌症检测提供了新的有效工具。

“科学与关爱作处方，更多老年癌症患者将会安享金色晚年。”薛冬说。（新华社北京6月28日电）

高龄不可怕！陪老年人打好抗癌这一仗

新华社记者 徐鹏航 彭韵佳 田晓航

随着我国人口老龄化程度不断加深，老年肿瘤防治成为健康中国建设最紧迫的挑战之一。最新数据显示，我国60岁以上人群肿瘤新发病例数占比60.7%。

怎样陪老年人打好抗癌这一仗？时值全国老年健康宣传周，听听专家怎么说。

民间偏方不可信 个性化治疗有选择

中国抗癌协会最新报告显示，我国老年肿瘤新发病例数在增加，常见恶性肿瘤主要为肺癌和消化系癌，约占老年人群恶性肿瘤新发病例的65%。肝癌、淋巴瘤、前列腺癌、血液肿瘤等也多见于老年群体。

“老年人患癌并不少见，这与年龄增长带来的基因突变有关。”北京大学肿瘤医院党委副书记、中西医结合科暨老年肿瘤科主任医师薛冬介绍，老年肿瘤与致癌因素长期积累、细胞和微环境老化等因素密切相关，与非老年群体相比，老年患者肿瘤疾病谱和就医诉求均有所不同。

肿瘤患者往往存在病急乱投医的现象，老年群体在治疗上还有多重表现。有的老人寄希望于“神医妙药”，听信民间偏方；有的拒绝正规治疗，认为“做手术伤元气”“化疗和放疗会缩短寿命”；还有的担心花费大，索性直接躺平。

“抗癌路上，高龄不可怕。”薛冬说，老年人抗癌既不能简单照搬年轻人的治疗方案，也不能轻易放弃治疗，而是要综合考量疾病情况与治疗意愿，制定个性化治疗方案。

生存质量很重要 中西医结合更有效

研究表明：通过减轻患者痛苦、提高生活质量，能够延长肿瘤患者的生存期。

在西医治疗上，老年癌症有了靶向药物、免疫治疗等新治疗选择。而中医药，也有很多用武之地。

中国中医科学院西苑医院肿瘤科副主任医师张彤说，老年人本身脏腑功能偏弱，患癌后更容易导致气血亏虚、正气不足。中医注

重固护老年患者的正气，注重脏腑本“虚”的体质基础，着重从补气、养血、温阳、滋阴的层面加强扶正。

北京大学肿瘤医院中西医结合科暨老年肿瘤科副主任医师李元青说，临床实践证明，中草药汤剂、针灸、中药穴位贴敷、中药泡洗熏蒸等中医传统治疗手段，能在不同程度上减轻患者在放化疗期间的痛苦。

止吐方、止痛方、消肿方……多家医院针对肿瘤领域的中医治疗，都有自己独特的中药制剂或处方，用于缓解患者在放化疗后的不适。

此外，对于化疗期间的恶心呕吐、食欲不振、便秘等消化道不良反应，中医护理可以通过针刺、穴位贴敷等外治方法配合西医内科治疗，减轻不适症状；对于放疗期间经常出现的皮肤黏膜损伤、口腔溃疡以及放射性肠炎等并发症，中医护理可以采用中药泡洗熏蒸等方式来缓解症状。