



健康中国 科普先行

【 科普宣传、健康教育是疾病预防控制的“社会疫苗”，是促进广大人民群众不得病、少得病的关键手段之一。2020年全国两会期间，记者邀请全国人大代表、政协委员谈谈如何做好健康科普和健康教育。】

全国政协委员、中国科学院院士葛均波： 学校是健康科普的重要阵地

“少年强则国强”，少年儿童的健康是国民发展的基础，因此，需要帮助小学生树立正确的健康价值观，使其拥有健康的能力。学校教育作为科普、健康教育的重要阵地，可以通过有计划、有组织、有目的的教学计划，使在校学生得到全面、系统的健康教育和科普知识。

建议将小学“体育教育”改为“健康教育”。“体育教育”是以身体锻炼为主要手段，以增进中小学生的健康为主要目的的必修课程；而“健康教育”的途径范围不仅包括体育课，还要通过教育手段向中小学生学习普及卫生科学知识，培养文明卫生的生活方式和习惯。例如，每天应该多长时间睡眠，电子产品使用多长时间，健康的饮食习惯的培养，体育课的强度是多少，如何进行急救等。因此，两者应当属于包含关系。“体育教育”命名窄化了“健康教育”的意义，导致学校开展的课程无法贯彻落实《健康中国2030“规划纲要”》的指导要求。

编写专门的健康教育课程，将

体育与健康科普、健康教育有机结合。该课程除了涉及上述运动技能和健康知识的内容，同时还要包含饮食和休息、卫生、健康的生活方式、意志、道德品质发展，并建立生命安全基础课程。此外，做好健康教育教师培训工作，丰富教学手段与内容。

重视健康教育与科普，将其纳入升学考试考核范围。学生对健康教育所持有的态度是开展“健康教育”的基础，只有学生正确认识到健康教育的重要性，才会试着接受健康知识，增加对健康教育课的兴趣和热情。

完善健康教育评价体系，真正发挥课程价值。健康教育教学评价既要关注学生的学习成绩，更要发掘和发展学生的各方面潜能，了解学生的需求，帮助学生了解自我、发展自我。注意根据实际情况评价和引导，重点考核学生学习的积极性和实际成果，评价标准需多维性、多元化。此外，建议学校将健康教育亲子关系任务完成情况纳入评价范畴。

全国政协委员 中国医学科学院阜外医院心律失常中心主任张澍： 政府加大投入多部门形成合力

公众需要真实、及时、可靠的疾病防治和健康保健知识和技能，在此次新冠肺炎疫情期间，表现尤为突出。但实际上，既有科学知识的普及，也有虚假信息的传播，商业宣传等，给公众带来困扰、甚至是恐惧。目前我国的科普工作面临着国家投入不足、学科建设不够等问题。因此，应多措并举，多部门形成合力，进一步加强公众的健康科普教育，提升国民的健康素养。

建议国家进一步加大科普宣传投入力度，建立相关标准、管理评估方法等。

建立科普教育体系，从幼儿园、小学就要开始正规的科普教育，当前应着重加强中小学科普教育课，鼓励青少年从小爱科学、科普。学校可聘请课外科普专家。

同时，应大力鼓励培养科普专业人才。希望我们的科学家、专业人员成为公众的“科普老师”。行业协会、学会发挥作用，建立科普工作者的评估体系。相关专业机构、科学家、专业人员等，每年要有“定量”的科普任务，如在一年里，将一定的时间用于科普工作，撰写科普的书籍、专著等。鼓励专业杂志，包括科普知识杂志或APP等，积极参与健康科普，扩大专业知识传播渠道。

相关部门应严格把关发布科普信息的渠道，并做好网络监督，严厉打击虚假科普、谣言科普，杜绝带有商业行为的不良“科普”。把正确的疾病预防和保健知识传播给大众，对于提升国民健康素养、推进健康中国建设具有重要意义。

全国政协委员 中国医学科学院阜外医院主任医师敖虎山： 创新形式让生命健康教育更有实效

生命健康教育是健康教育中重要的一部分。现代青少年往往顺境多，逆境少，承受力较为薄弱，在困难面前容易有挫败感。要在教育体系中加入挫折教育，挫折教育不是打击教育，要避免挫折教育常见的误区，以科学有效的挫折教育，让青少年在遇到问题困难的时候能坚强面对，积极想办法应对，催生他们的信心，增加心理承受能力。不仅是理论教学，更多的是实践体验，锻炼青少年解决问题的能力。

在学校教育适时引入情绪管理疏导，帮助青少年疏导负面心理。加强健康生活方式的教育。家庭是健康生活方式教育的第一课堂，学校是第二课堂。不吸烟、

不喝酒、充足的睡眠、健康的饮食、坚持锻炼身体、学习日常急救技术、了解常见疾病的发病及治疗，让这些健康教育进课堂，不仅让青少年从小具有健康意识，掌握基本的健康管理方法，也带动家庭健康意识的提高。

创新形式，让生命健康教育更有实效。生命健康教育不仅有课堂讲解，更多的应该是实践体验，让青少年在实际场景中感受生命健康的重要性，这样才能真正达到效果。可以通过展示、体验、沙龙、讨论、游戏、参加公益活动等来提高教育效果。同时把生命健康教育渗透到其他学科中，在各种话题中融入珍爱生命健康的理念。

全国政协委员、民盟广东省副主委、广东省中医院副院长卢传坚： 制定健康教育计划并纳入课程体系

青少年是朝气蓬勃的社会群体，公民健康素养的提高与之密切相关，但目前的状况令人堪忧。影响青少年健康素养的因素众多，有学校环境、家庭环境、社会环境及大众媒体等。其中，学校是青少年获得健康信息的重要来源，健康素养和教育环境、教育内容息息相关，而媒体是现代社会影响行为方式的重要渠道。

为培养青少年健康行为习惯，提高青少年的整体健康素养水平，建议针对小学、初中、高中、大学每个阶段，都制定健康教育计划并纳入相应的课程体系，普及健康素养

基本知识和技能，促进健康生活方式形成，进而推动青少年健康素养的快速提升。

把中医行之有效的传统养生运动项目纳入到学校体育教学和课间活动中，将健康科普落实到行动中。如太极拳、八段锦、五禽戏等中医传统养生运动，适于各年龄段习练，难度不大，易于开展且能延续到社会。在学校进行大众化的推广是最为高效。

以青少年喜闻乐见的形式，发挥媒体传播中医健康养生知识的作用。中医学倡导的“饮食多样，定时适量”“适当运动，形神合一”

“顺应季节，规律起居”“按时作息，坚持午睡”“心态平和，精神内守”“改善性格，怡情养性”等健康行为方式，可以借助媒体进行多形式广泛宣传，除了传统方法，还可以通过小视频、短游戏或动漫节目等形式，使青少年在潜移默化中形成良好的健康行为习惯。动员全社会各组织、社团和媒体都积极参与到健康科普中来，积极倡导，共同营造科学、健康的文化氛围。

发挥政府的主导作用，加强对媒体特别是网络媒体关于健康养生知识的监管，防范、打击错误、虚假的养生知识对民众的误导和传播。

全国政协委员、福建省福州市第二医院副院长林绍彬： 健康科普是疫情中的指明灯

在疫情期间加强健康科普教育，不仅是对医务人员进行疫情防控知识的再学习再提高，也是对全民疫情防控知识有效普及的最佳时间节点，达到最好的健康教育效果，即学即用，立竿见影，感触颇深。首先，健康科普在应对重大公共卫生突发事件、重大传染病防治防控方面，起到了举足轻重的作用。好的科普可以引导全社会自觉做好预防措施，可以引导公众了解并学习《中华人民共和国传染病防治法》、《突发公共卫生事件应急条

例》，提高公众应对传染病与突发公共卫生事件的应急处置能力。

其次，疫情期间的健康科普明显提高公众对重大传染病的知晓率和参与度，增加公众个人防护的自觉性。不少公众在疫情前对个人卫生和饮食健康的重视程度不够，通过健康科普，无论是个人层面还是社会层面，普遍提高了对个人居住环境卫生、公共场所卫生等的重视程度。

另外，政府强化健康教育能增强公众的自信心，提高对慢性病和重大

传染病的自我保护能力。纵观各地疫情防控结果来看，哪些地方的疫情防控宣教做的好，该地方的疫情防控效果就好；反之，效果就不好。

最后，健康科普要加强新媒体的传播，更要加强健康科普新媒体传播中的监管。互联网发展过程中，出现了一些假信息和谣言，个别平台的健康宣教存在不正确的认识，这些都需要相关部门要加强引导和监管，对虚假信息和造谣者要严厉打击，对破坏社会安定稳定的言论要依法追究法律责任。

全国人大代表、浙江省衢州市柯城区人民医院副院长陈玮： 提升学生公共卫生素养

学生群体普遍缺乏公共卫生防范意识，相关知识储备不足，良好的习惯没有养成。

学校要积极开展公共卫生健康教育，通过开设常见传染病的防治、食品卫生安全和心理健康教育相关课程，组织公共卫生知识竞赛等形式，帮助学生不断提升公共卫生素养。可以通过制定周密详细的公共卫生危机事件应急预案标准化程序和举办基于新冠肺炎疫情防控典型事迹的专题讲座，使学生了解和掌握相关预防措施，及早恢复正常生活秩序。

学校应采取形式多样的举措

扎实推进学生公共卫生责任教育，如在值周管理中，切实发挥学生会、值周班在学校公共卫生工作中的管理功能，指导学生认真做好晨检登记、缺勤登记、病因追查登记，担负起学校公共卫生监测预警的职责。在班级有公共卫生突发事件发生时，引导学生担任职责，协助班主任按照程序及时报告学校和当地疾控机构，在突发性事件的处理中强化公共卫生责任意识。

学生行为习惯的养成，除了学校这一阵地外，家庭、社会也不容忽视。以召开家长会、家长会和网络云沟通的方式，向家长宣传公共卫

生防疫的重要性，引导家长在家庭教育中渗透公共卫生相关常识和预防措施，凝聚培育学生公共卫生素养的家校合力。以学校之前发生的公共卫生危机事件和当时当地可能会发生的公共卫生事件为切入点，邀请有经验的医疗卫生系统专业人士到校开展现场培训，通过有序组织学生进行公共卫生应急事件课堂实践，让学生在医卫专业人士的指导下，掌握简单自救、协同互助、常见卫生情况的处置办法。

除此之外，通畅的信息发布和专业的心理支持，也有助于学校涵养学生的公共卫生素养。

全国政协委员、北京大学第一医院教授丁洁： 专业的人做专业的事

在建设小康社会，构建健康中国的伟大征程中，有一支力量是不可忽视的，也是需要加强的，这就是科普队伍。

说到科普，通过自己的医疗实践和我尝试过的科普，真切认识到科普绝不只是语言通俗化这么简单。首先做科普是需要真正的专业人士，科普不只是把话说得通俗一点，而是把深奥的科学道理、高深正确的医学观点和知识，用雅俗共赏的语言和形式呈现出来。实际上对进行科普的专家有更高的要求，以往与专业人士打交道，用专业术语就可以简单有效地进行沟通，但是

科普要把高深的知识让不懂专业的人听懂、掌握住，是需要下另一番功夫的。科普专家不仅要具备这个能力，更要在思想上高度重视。无论是从事医学科学或其他科学，最终还是希望能够让人类获益，让整个社会获益。因此，绝对不能“搁置于阁楼”上，只有几个人能懂，肯定是希望大家有相关的理念和知识。

另外，科普要通过多种形式，使想要讲的知识深入人心。

此外，还有一点很重要：希望政府或者相关部门能够真正重视科普，搭建更好的平台，给予相关支持。这样才能保证科普既有质也有量。

举一个我自己的亲身经历，我的专业是做儿童肾脏病，其实老百姓对肾脏到底是做什么的，不是真正的了解。如果我们按照专业真去讲肾脏的功能，大家可能不会去关注，觉得与自己无关。那么真正想传递的理念和知识，就没有人去接受。如果我们换一个题目，“肾脏是做什么的”，然后形象地解释肾脏像一个排污工厂，同时还可以去制造一些东西。用这样的比喻和方式来传递相关的肾脏知识，最终让大家知道肾脏很重要，了解保护肾脏的相关知识，从而达到传递科学知识的目的。（据澎湃新闻）