



北京延庆校园冰雪运动“遍地开花”

让冰雪之光点亮孩子们心中的“冬奥梦”

□ 中国妇女报全媒体记者 耿兴敏

冬奥氛围越来越浓，走进北京市延庆区，中国妇女报全媒体记者在这里感受到了浓厚的冬奥情结。

每天一小时的“冰上时间”

冬季的北京延庆，群山环抱，气温比市区低5℃左右，这样的气候条件为冰雪运动提供了良好的条件。1月4日，记者在延庆区太平庄小学的室外冰场上，看到同学们矫健的身影，青春的笑脸。

2020-2021年，太平庄小学连续两年被评为国家级冰雪运动特色学校一类校。自2016年冬季开始，太平庄小学筹措资金80余万元自建了延庆区第一个1800平方米的室外自然滑冰场，并购买了200余套冰刀等滑冰设备，全员开展滑冰活动。

从2016年开始，每到冰季，该校就科学谋划、精心设计各种活动，为学生们开展“欢乐冰雪季”活动——每天一小时的冰上活动、召开冬季运动会、开展冰球等小型竞赛（校际间）、举办冬令营、滑雪体验活动、冬奥知识赛等。学校还组建各种滑冰社团，如速度滑冰、花样滑冰、冰球、冰壶球等社团丰富学生的运动内容。

此外，太平庄小学还与张家口工业街小学、北京太平路小学以及延庆区十余所学校结成“滑冰运动联盟校”，共享运动资源与运动经验。不仅如此，学校还免费为周围群众以及学生家长开放冰场，普及滑冰运动。截至目前，学校冰场累计有8万多人次进行上冰活动。

2016年至今，六年的坚持，太平庄小学冰上运动成效显著，换来了丰硕的育人成果。六年间，通过开展滑冰活动，学生的精神面貌、身体素质有了明显的变化，体质健康测试成绩逐年提升，近视及肥胖率呈下降趋势。

太平庄小学以实际行动践行了“体教融合”，先后为延庆区冰雪队输送滑冰运动员近30名，代表延庆区参加了北京市第一、二、三届中小学生冬季运动会，取得优异成绩。

太平庄小学的体育教学和课外活动开展初步形成了特色，立项市级规划课题《滑冰特色学校建设的实践探索》进行全面研究，还进行了市级滑冰现场研究课展示活动。

校园冰雪运动“遍地开花”

太平庄小学的冰上运动，是延庆区校园冰雪运动的一个缩影。

2017年8月，由延庆区教委、融媒体中心以及延庆区委宣传部和延庆世园冬奥运行中心共同组成的延庆区冬奥进校园办公室成立。自此，办公室开始每年在全区44所中小学，招收培养校园通讯员，实际上，这也是延庆区开展校园冰雪运动的组成部分之一。

自2014年以来，延庆区全面构建起“奥林匹克教育+冰雪运动+特色学校建设+后备人才培养”的校园冰雪运动特色



▲太平庄小学的学生与冬奥会吉祥物“冰墩墩”一起滑冰。
▼速度滑冰社团的学生们在进行训练。李岩/摄



发展格局，并通过多项举措来推动冰雪运动。

首先，大力开展宣传活动，新建并规范校级冬奥小记者站。组织区冬奥小记者前往海陀山冬奥赛场、本地冰场和雪场进行采访实践活动；每年开展中小学生宣讲赛；与宣传媒体接洽，宣传延庆区冰雪进校园的相关特色和做法。

其次，为深化普及冬奥知识，“冬奥进校园”办公室指导全国、市级、区级奥林匹克教育示范校秉承奥林匹克精神，

将全面普及冬奥知识和冰雪运动作为区域教育特色，充分开展冬奥知识教育和宣传，以点带面辐射全区，营造中小学浓厚的冬奥氛围，为北京冬奥会助力加油，为人都当东道主、处处服务冬奥会提供有力保障。

与此同时，延庆区教委全面开展冰雪相关活动并全面普及冰雪运动：指导多所中小学代表延庆区参加北京市旱地冰雪项目比赛；指导全区中小学开展迎冬奥倒计时活动，全面烘托延庆区中小学生对

冬奥氛围。不仅如此，持续开展冰雪进课堂活动，每年定期组织5000人进行滑冰滑雪技能普及，截至目前，冰雪技能普及人数累计达3.1万余人，还指导学校利用课后服务时间全年开展旱地类冰雪活动和奥林匹克教育、冰雪文化知识宣传教育活动。

深化冰雪特色学校建设也是延庆区教委的一项重要举措。每年定期组建区级评审专家小组，对31所冰雪运动特色学校和23所奥林匹克教育示范学校进行督导检查，进一步推动特色校工作发展。拨付专项资金支持中小学、幼儿园冰雪特色校发展。

另外，延庆还完善区冰雪队建设，每年定期组织冰雪队遴选工作，不断完善区冰雪队梯队建设，截至目前，共有48名短道速滑队员，42名高山、越野滑雪队员，90名队员利用节假日全年开展业余竞技训练和集训。区冰雪队员在参加全国中学生越野滑雪锦标赛、北京市中小学生冬季运动会等各级冰雪赛事中均取得优异成绩，累计获得32枚金牌，43枚银牌，44枚铜牌，209人次获得了4-8名，累计5名学生获得“国家一级运动员”称号，8名学生获得“国家二级运动员”称号。

延庆区教委负责人表示，将持续把奥林匹克教育和冰雪运动作为落实立德树人的根本任务，提升学生核心素养的重要举措，大力发展生态教育和冰雪运动，深化学校体育改革，撬动全区教育改革，以特色发展带动全区教育整体发展。

F天天观点

□ 王尚

无障碍环境建设，是一个国家和社会文明的标志。全国首部《无障碍环境建设法》近日发布，引发了社会对残障人士权益的关注、对无障碍环境建设重要性的思考。

世卫组织曾在《世界残疾报告》中指出，人一生中平均有11%的时间处于“残障状态”，包括儿童期、老年期、受伤时、提重物等时间段。这意味着，每个人都可能成为弱势群体，需要无障碍设施的帮助。

无障碍环境建设的直接受众群体涉及8500多万残疾人和日益庞大的老年群体，还包括带行李的人、推婴儿车的人、孕妇等人群。随着人口老龄化程度不断加深和《国家积极应对人口老龄化中长期规划》的颁布实施，无障碍环境建设不仅成为一项重大的民生工程，而且成为国家治理体系和治理能力现代化的题中之义、组成部分和重要体现。

无障碍环境建设需要多方力量的配合，不仅包括政府部门，还包括残疾人协会、老龄协会等非政府组织以及社会上的每一个人，需要全社会共同在设施、交通、资讯等方面营造无障碍环境。

无障碍环境建设最基础的是要实现无障碍设计。无障碍设计的基本内容是强调城市规划和建筑单体设计都应充分考虑老年人、残疾人的使用需求，配备能够满足他们安全、方便使用的设备与装置，创造一个所有公民可平等参与社会活动的公平环境。

同时，亟须在法治轨道上促进无障碍环境建设的系统性、规范性、协调性。因此，建立完善的无障碍环境法律保障体系，真正落实建成环境的通用性，是政府部门需要思考的重要方向。对于普通人来说，认可残障人士、老年人等弱势群体的出行需求是关键。残障人士、老年人等群体的权益需要全社会关注，对这些弱势群体的关注和关爱并不只是口号，更应该是切实行动。

推进无障碍环境建设，还要畅通反馈渠道。残障人群有权利追求自己想要的生活，提出自己的要求，获得公共设施的使用便利。每个公民都有权利和义务去发现问题并及时进行及时反馈，用自己的行动完善社会和推进社会进步，真正创造一个所有公民可平等参与社会活动的公平环境。

无障碍环境建设不只关乎残障人士

新闻壹段评

少年，你努力的样子很帅

近日，杭州九中的高三学生时沐朗，凭借“辅助驾驶自平衡自行车”项目荣获2021丘成桐中学科学奖。时沐朗自小学三年级开始对信息技术感兴趣，五年级做了一个能实现人机对话的机器人，高二时发明了“会写诗的机器人”。在造车的近一年时间里，时沐朗编写代码、做仿真实验、不断调试系统，最终顺利完成项目。

少年强则国强，以兴趣为驱动力，高三学生时沐朗在技术探索的路上持续不断努力的样子真的很帅，这样的“00后”值得所有人学习，同时也不禁感叹“00后，真的来了”！

为感恩，十年公益自不待言

儿子3岁时溺水被好心人救起，父亲王永恒为感恩，加入义务救援队10年的事迹近日引发网络热议。多年来，王永恒每天坚持在江边巡查，劝返未成年野泳者百余名，救起33名落水者。他还自费购买药品、救援工具，并多次为市民科普急救知识，累计花费20万元。为救人，留下一身伤疤，王永恒也不在乎：“能把人拉上来就行！”

用义举成就义举、用爱心传递爱心，为感教子之恩，王永恒十年如一日进行义务救援，多年前他人的义举化作王永恒持续公益、“伸把手”的朴素心愿，希望他将自己的感恩行动进行到底的同时注意自身安全。

实现“天下无拐”，依然在路上

近日，在兰州开往温州的K306/7次列车上破获了一起拐卖儿童案。2021年12月31日，列车上两名旅客找到乘务员高静霞，声称自己是帮别人照顾孩子，希望乘务员能帮忙找点奶粉。高静霞找未果后答复旅客，该旅客又改口称自己是孩子的父母，让高静霞对其产生了怀疑，并将此事告知列车长，列车长及时联系乘警。目前涉案人员已被公安部门逮捕，被拐婴儿得到列车员临时“奶爸奶妈”的悉心照料，已被平安带回兰州。

机智冷静、认真负责、行动迅速成为此次K306/7次列车乘务员高静霞能够识破拐卖儿童案的生动注脚，为乘务员小姐的机警和果敢点赞！在庆幸宝宝被悉心照料、得以平安返家之余，我们也应看到，打击拐卖儿童，实现“天下无拐”，依然在路，必须时刻保持高度警惕不松懈。

核酸证明造假！背后问题不小

1月2日，江苏淮安，货车司机纪某峰与老板侯某因劳资问题产生纠纷。随后，纪某峰举报侯某伪造核酸证明。经警方询问，纪某峰交代，2021年6月以来，他和另一货车司机王某波共使用侯某伪造的虚假核酸报告66张。最终，警方依法对侯某处以行政拘留12天、对纪某峰和王某波分别处以行政拘留10天。

66张虚假核酸报告，长达半年的时间跨度，在给予当事人处罚、斥责其破坏防疫大局的同时，我们是否应该检视一下高速防疫卡口为何没能在如此长时间内检查出这样的拙劣造假？最耐人寻味的是，虚假核酸报告的事竟然是造假者因为劳资纠纷而“自爆”，而真正的查验单位却一直被蒙在鼓里。全国防疫一盘棋，希望所有人都能打起十二分精神，认真履行职责、落细落实疫情防控每一步。

王恒/侯文雅 整理点评

F中国故事女主角

呼吸治疗师陈闯：

做守候患者生命的“特种兵”

/ 人物小传 /

陈闯，2020年人社部等三部门联合官宣的16个新职业之一的呼吸治疗师，就职于解放军总医院第八医学中心。虽然身份不是医护人员，但同样身披“白衣战甲”，是医生和护士之间的桥梁。她严谨的评估和对时机的把握，无形之中给了患者有力的支撑，给医生争取了更多的时间与死神搏斗、抢救生命。

□ 中国妇女报全媒体记者 王慧莹

一场新冠肺炎疫情，让呼吸治疗师走进了人们的视野。2020年，人社部等三部门联合官宣的16个新职业中，呼吸治疗师榜上有名。这也让呼吸治疗师们从幕后走到了台前。

国内首个呼吸治疗专业创办者梁宗安曾给呼吸治疗师下一个形象的比喻：“呼吸内科医生相当于T字母的‘横’，要求知识面广，通过系统的医学知识，对患者的身体状况进行全面的诊断、检查和治疗；而呼吸治疗师则相当于T字母的‘竖’，要求他们针对呼吸这项单一的治疗，非常深入细致地对患者实施救治。”

解放军总医院第八医学中心呼吸治疗师陈闯便是其中的一“竖”。她说：“成为一名呼吸治疗师，让我知道身上的担子是患者与家属的希望，我们要对得起每一丝期盼的目光，努力守候住他们生命的桥梁。”

其实早在医学院读书时，陈闯就听说过



呼吸治疗师这个职业，当时全国只有四川大学华西医院有这个专业。2020年年末，陈闯看到解放军总医院学部招聘呼吸治疗师，便加入了其中。陈闯认为，呼吸治疗作为新兴的专业，治疗队伍未来一定大有可为。

呼吸治疗师的主要工作是在医生的指导下，对心肺功能不全或异常者给予诊断、治疗和护理。具体包括对急性危重病人提供各种通气治疗和氧疗；各种医疗气体的使用与监测；各种雾化及气溶胶治疗与监测等。

呼吸治疗师虽然是呼吸与危重症的一个临床分支学科，但其职责范围并不局限，从危重症患者的呼吸支持[MOU1]

到早期重症康复患者，甚至在新冠病毒性肺炎的抗疫一线，呼吸治疗师的身影无处不在。

呼吸治疗师也是医生和护士之间的桥梁，在解放军总医院第八医学中心，陈闯主要负责ICU病房中的呼吸支持。ICU病房的患者病情一般都非常复杂，遇到特殊情况，她必须频繁地和医生、护士进行讨论，更新治疗方案。以气管拔管为例，什么时候拔，哪些指标需要改进之后再拔，这些都依赖于呼吸治疗师严谨的评估和对时机的把握。他们共同协作才能更好地为患者治疗。

陈闯曾经为一个肺纤维化的患者做过呼吸支持，当时病人肺的质量非常差。“用我们的话说是非常的脆，所以很容易造成气压伤。”陈闯说，人体的肺其实好比一个气球，正常的情况下是有弹性的，纤维化后的肺就失去了弹性。在给患者做呼吸支持时，如果用力打它气，力度一定要把握好，用力过大这个肺可能就会破掉；如果这个力度太小，肺没有足够的通气，也就不能保证身体有足够的耗氧量，病人就很容易发生意外。这很考验呼吸治疗师的经验。最后患者在重症室的15天里，肺部一点损伤都没有。

与死神搏斗争分夺秒抢救生命的故事，在呼吸治疗师的工作中经常发生。让陈闯印象比较深刻的是，有一天晚上，正在重症监护室值夜班的她，突然接到了急诊室医生的电话，让她去支援。“当时还比较惊讶，我们虽然是负责整个医院的呼吸支持，但是一般情况下去急诊的可能性很小。”那是陈闯第一次被急诊科医生叫去支援。由于患者气胸，急诊科的医生不敢给患者太高的支持压力，怕气胸更严重，把患者破了口

子的肺吹“碎”了，那么，给多少支持压力就至关重要。陈闯到了急诊科询问相关病情，给患者调了一个合适的呼吸支持力度后，重新回到了重症监护室。“之后急诊那边没再叫我们，应该是患者安全了。”陈闯说。

在患者与疾病博弈时，呼吸治疗师对呼吸机快速、准确的操作，在无形之中给了患者有力的支撑，给医生争取了更多的时间去解决患者的原发病。

在重症科室这个相对封闭的空间里，疾病带给病人的痛苦，在这多待一天，都是对患者心理的考验，使得ICU病房一直都是患者焦虑的高发科室。所以呼吸治疗师不但需要专业技能，还要给患者带来精神上的安慰。曾经有个双肺多发结节术后困难脱机的老年患者，原本病情一天天好转，病人的情绪也在慢慢变好。可是有一天晚上，病人突发短暂房颤，打破了病人转出ICU病房的希望。接下来几天，病人开始不配合陈闯做呼吸治疗，陈闯只好暂缓给她做呼吸康复的计划，每天进来和她聊天，纾解她的情绪，并告诉她的家人在外面期盼和她早日团聚。在陈闯的劝说下，病人情绪慢慢地转好，重新接受呼吸康复治疗，最终成功脱机拔管，转入普通病房。

呼吸治疗师，虽然身份不是医护人员，但同样身披“白衣战甲”，而且也是距离病患最近的人。目前国内的呼吸治疗师都是医学院毕业，而且需接受专门进修培训。不过，和医护人员不同的是，呼吸治疗师属于技师，而且目前呼吸治疗师在国内并没有专业的认证。面对“无身份”这一尴尬处境，陈闯坦言，相信随着近两年大家对它的了解，以及呼吸治疗行业的快速发展，这一尴尬处境肯定有一天会被打破。