

# 通大附小开设“胖胖健身营”“亮眸户外营”,破解“小胖墩”“小眼镜”问题—— 孩子们身上有汗眼里有光

24日早上8点半,南通大学附属实验小学六(5)班的学生田胤轩刚刚结束了绕操场四圈的慢跑,正跟着老师做拉伸运动。他面色红润、微微出汗,“我已经成功减掉了4公斤,接下来的目标是再减4公斤!”

近年来,校园里像田胤轩一样偏胖的学生不在少数,近视率也呈上升趋势。去年10月,通大附小党支部开设“胖胖健身营”和“亮眸户外营”,全校38名党员老师陪伴学生走出教室、积极锻炼。孩子们在充满童趣的运动游戏中,向“小胖墩”和“小眼镜”说再见。



孩子们在进行投篮。

## ▶ 运动热潮,户外健身营受追捧

早晨8点刚过,四(4)班的学生倪文浩一放下书包就跑出了教室。操场边,40多名“大码”学生已经排起了长队,正在进行跑步前的热身。党员老师许文明一边高喊着口号,一边来回走动,帮他们调整动作和增减衣物。

操场中央划分为四个游戏区域。跳绳、踢毽子、抖空竹、投篮……不同年级的学生们享受着运动带来的乐趣。党员老师姜嘉玲负责带队抖空竹,她边示范边说:“要先在地上左右遛一下,然后提起来,两只手像打鼓一样,就可以让空竹滚动起来了。”

只要天气允许,这样的场景每天都在通大附小的校园内上演。

“‘胖胖健身营’和‘亮眸户外营’是为三到六年级体重偏重、超重以及存在近视问题的学生量身打造的运动

社团,目前共有160多人。”党支部宣传委员王长春介绍,训练营每天早晨8:05至8:25开练。课程内容丰富,不仅有专业性强的“有氧跑跑”体能训练,也有“快乐跳跳”“毽羽飞飞”“空竹抖抖”“篮球投投”等兼具趣味和适当强度的活动。每门课程由各学科党员老师带队,体育老师指导协助。

“每天早上出出汗,感觉身体轻快了,眼睛舒服了,上课的效率也提高了。”作为训练营的优秀学员,倪文浩从不缺席晨练。他告诉记者,现在自己生病少了,体质增强了,体测成绩也从原先的“老大难”达到了优良水平。

“这学期,不少体重、视力正常的孩子也提出想要报名入营,增强身体素质。”王长春笑道,这群充满活力的“小胖墩”“小眼镜”在全校掀起了不小的运动热潮。

## 努力让患者身心都得到治愈

“我们是全省范围内头颈外科建科较早的单位之一,是继省肿瘤医院头颈外科后第二家成立头颈外科的单位。”蒋斌作为南通市肿瘤医院头颈外科主任、主任医师、医学硕士,南通市医学重点学科、临床重点专科及首批市级临床优势专科学科带头人,颇为自豪地告诉记者。

市民李先生5年前被确诊为舌癌,肿瘤已侵犯超过一半的舌体,并伴有颈部多发淋巴结转移,病期已经是局部晚期,通常这类患者的生存时间不超过2年。面对李先生强烈的求

生欲,蒋斌带领头颈外科团队迎难而上,经过多学科会诊后,通过22个月的手术、放疗、化疗、靶向及免疫等综合手段完全控制了肿瘤,治疗后继续随访3年至今,李先生仍无任何复发迹象。

随着经济的发展,老百姓对微创美容的需求不断增加,蒋斌带领的头颈外科团队也特别重视颈部功能保护及手术切口的美观设计,在省内较早采用功能性颈部淋巴结清扫术,较早开展低领大弧形切口颈侧淋巴结清扫、锁骨上斜切口甲状腺癌根治等。

随着技术的发展以及设备

的更新,2010年,蒋斌团队在江苏省耳鼻咽喉头颈外科范围内率先开展“经鼻内窥镜下经蝶窦垂体瘤切除术”,2014年开始开展了经胸乳入路腔镜下甲状腺手术,2020年开展了经腋窝径路(无充气)腔镜下甲状腺手术,2021年开展了经口腔前庭径路腔镜下甲状腺手术和全腔镜下甲状腺癌侧颈清扫术。多种径路下腔镜甲状腺癌根治术,为有美容要求的甲状腺癌患者提供更多手术选择。

28岁的患者王女士体检时发现自己患有甲状腺结节,

——市肿瘤医院头颈外科主任蒋斌

当地医院细针穿刺病理提示甲状腺恶性肿瘤。经过多方咨询,王女士来到了市肿瘤医院找到了蒋斌。蒋斌采用了经口腔前庭的腔镜甲状腺癌根治美容手术,手术顺利完成,王女士也很快出院了。

“经过几年发展,头颈外科的相关技术已日臻完善,成为常规的手术方式,已经能在具有手术适应证的患者中熟练开展。它在充分保证根治肿瘤的前提下,兼顾美容效果,让患者的身心均得到了治愈。”蒋斌介绍。

从1998年市肿瘤医院头

颈外科成立之日起,蒋斌就带头致力于头颈部肿瘤的规范化诊疗。目前,科室是南通市唯一的头颈肿瘤外科专科,也是南通市医学重点学科、临床重点专科。

20多年来,市肿瘤医院头颈外科从无到有,从弱到强,与蒋斌及其团队的长期不懈努力分不开。他们针对每一个病例特别是局部晚期或复发病例,努力奋进,不断挑战自我,不断开展新技术,逐步建立起技术优势,从而更好地为患者服务。

李波

广告

## ▶ 多彩课间,童年小游戏乐无穷

如何利用训练营的成果以点带面,让更多的孩子跑起来、跳起来,感受体育运动的魅力?几经商讨,几名党员老师一致同意:把大课间、小课间充分利用起来,推荐自己儿时的50种游戏,让孩子们好好地玩、尽情地玩。

“丁零零……”下课铃响了,六(1)班的学生苏博凯和小伙伴们争先恐后地跑出了教室,在走廊里开始了滚铁环比赛。随着裁判一声令下,有的铁环像一个醉汉,东倒西歪;有的铁环则十分“听话”。最终,苏博凯夺得了冠军。“步伐要不快不慢,背要微躬,右手拿着铁棍匀速用力向前推进。”说起滚铁环的技巧,他头头是道。

苏博凯这一身滚铁环的“绝活”是跟着王长春学的。“滚铁环是我小时候最喜欢的游戏,简单易学、容易上手,

既能锻炼身体,又有趣味性,还蕴藏了很多科学知识。”王长春说,除了滚铁环,党员老师还推荐了丢沙包、跳房子、甩脚球、老鹰捉小鸡等各类传统游戏,通过录制教学视频,在学校大屏滚动播放并在班级群里定期推送,在全校进行推广。

多姿多彩的“运动大餐”带来了实实在在的变化。“与去年同期相比,近视率下降了0.2个百分点,体重合格率上升了0.4个百分点。”说起这组数字,课程中心主任、体育老师张红军坦言“满意”,他补充道,浓厚的运动氛围不仅实现了全校学生健康水平的提升,也带来了“意外之喜”,“比如今年上半年的全市中小学生空竹比赛,我们首次参加就从20多支队伍里脱颖而出,获得了团体二等奖的好成绩。”

## ▶ 练就身心,运动的本质是育人

“运动是最棒的良药,陪伴是最好的教育。”在许文明看来,运动不仅让学生保护了视力、增强了体质,还能释放压力、促进身心健康发展。

许文明的班上有一名学生小鹏(化名),体形偏胖,性格也有些内向。自打小鹏加入了“胖胖健身营”,许文明在“陪跑”的同时,还多了一项“陪聊”的任务。“今天早上吃了什么?”“最近有没有好玩的事情?”“你跑得真不错,再坚持一下!”慢慢地,沉默寡言的小鹏逐渐敞开了心扉,与老师、同学之间的关系也变得融洽了许多。

“‘党员健康伴行’的独特之处在于,从未脱离过教育的本质和育人的初心。”党员老师江志祥认为,体测数据固然重要,但更重要的是培养学生良好的生活和运动习惯,实现远离肥胖和近视、健康快乐成长的目标。

近年来,通大附小持续建设“虹、云、光”三类特色课程体系,努力培养自信向真、自强向上的新时代少年。作为“‘虹’色童年”课程的重要组成部分,“党员健康伴行”无疑为学生的童年增添了一抹鲜艳的底色。

“希望发挥党员老师的先锋模范作用,通过趣味游戏和团队运动等项目,培养学生热爱运动的理念、坚持不懈的品质和团结协作的能力,并带动更多的老师、家庭、社会关注学生的身心健康全面发展。”通大附小党总支书记、校长朱剑表示,接下来将开辟“我们的户外奇趣派”,与“‘虹’色童年”课程双线并进,助力孩子们拥抱自然、探索奥秘。“我们有信心将这一关爱学生健康的行动坚持下去,促进每一名学生茁壮成长,为未来人生奠定坚实的基础。”

本报记者高阳