



# 让“小胖墩”“小眼镜”少一些

## 习近平总书记关切事

清风和畅，阳光洒满校园。上午大课间，节奏明快的音乐响起，北京市八一学校的学生们冲出教室，开始集体“阳光跑”。

这场学校组织的跑步活动每天一次，6000多名学生参与其中。  
“一开始不太想跑，从两圈慢慢跑到三圈，后来确实感觉身体素质变好了。”15岁的初三学生李悦含说，“跑起来、动起来后，心情也好了，整个人放松了。”  
“体育锻炼要从小抓起”“要让孩子们跑起来”……青少年的身心健康牵动着习近平总书记的心。在多地考察时，总书记时常询问学生体育锻炼的情况，关心“小胖墩”“小眼镜”怎么样了，强调“要树立健康第一的教育理念”“促进学生身心健康、全面发展”。

### “体育锻炼多一些，‘小胖墩’‘小眼镜’就少一些”

在北京市八一学校，任教已37年的体育教师黄虹，对近年来课桌上的变化，看得最清楚：

初中体育课从一周4节加到5节；高中体育课从一周2节加到3节；义务教育阶段的课间从10分钟延长到15分钟；

武术、击剑、飞镖、抖空竹、拳击……陆续增加了十余门选修课，让每个学生都能找到热爱的运动。

“健康是第一位的，我们要把校园的运动氛围营造起来。”黄虹说。

青少年的体魄与精神，关乎国家和民族的未来。然而，课业繁重、运动不足、沉迷电子产品等因素，影响青少年健康，也让“小胖墩”“小眼镜”的问题成为社会隐忧。

2016年教师节前夕，习近平总书记回母校北京市八一学校考察，专门到操场上看一看。

“50多年前我就在这个地方踢过球。”看到小足球队员进行带球过人训练，总书记笑着对孩子们说：“看我现在身体这么好，都是小时候体育运动打下的基础。德智体美要全面发展，其中体育对陶冶性情、历练意志有重要作用。”

2023年5月31日，习近平总书记走进北京英语学校，看望慰问师生。“现在生活条件好了，孩子们不是要吃得胖胖的，

## 东莞：努力推进『有学上』和『上好学』

5月27日下午，广东省东莞市东城第二小学副校长李媛的办公室电话响起，原来是一位家长打来咨询招生相关事宜。这位家长没有东莞市户籍，想了解需要准备什么资料、校车、午休等相关问题。

李媛耐心地一一作答，指导家长在全市统一的招生平台进行线上报名。李媛说，最近这样的咨询电话很多，学校希望能为家长们提供帮助和指引。

东莞是制造业重镇。2025年末，东莞常住人口达1080.04万人，其中外来人口占比近七成。子女的教育，是外来建设者们尤为关心的问题。

东城二小现有学生1595人，其中随迁子女282人。很多家长没有当地户籍，但他们入读东城二小的过程，和户籍人口一样顺畅。

五年级学生朴相如的爸爸朴亨华就是其中之一，孩子的妈妈2009年来到东莞工作，一家人随后陆续来到东莞工作和生活。到孩子要上小学时，本来还紧张了一下的朴亨华，在了解清楚政策后就放松了。

“积分入学首先考虑的是稳定合法就业和居住的常住人口，我们肯定符合条件。”果然，网上报名之后，朴亨华顺利收到东城二小的入学通知书。朴亨华觉得，5年来自家孩子和本地孩子一起无差别地学习和生活，已经完全融入这里了。

通过提质扩容，东莞努力推进『有学上』和『上好学』。东莞市教育局副局长杜润江介绍，“十四五”期间，东莞市镇两级共计投入247亿元，新建改扩建公办中小学、幼儿园281所，新增公办学位38.5万个，义务教育公办在校生占比提升17.2%。

在推动教育资源优质均衡上，东莞也在软硬件上下功夫。杜润江说，通过集团化办学、数字化教育资源共享共建等举措，东莞让优质的教学方法、教育管理制度被更多的学校借鉴和转化，有效促进学校教学质量和管理水平提升。

“十五五”期间，东莞将进一步增加公办学位供给，计划新增约20万个公办学位，将更好地满足随迁子女的教育需求。  
“结合东莞学龄人口‘达峰’趋势，我们制定了学位‘迎峰’计划，对全市学校进行了摸查，分步实施、稳妥推进部分民办学校转制为公办学校，以此作为新增公办学位的重要渠道，努力为群众提供优质的教育资源。”杜润江说。

目前，东莞九成以上基本公共服务事项已覆盖常住人口。东莞市委常委、常务副市长曾坚明说，东莞将持续推进基本公共服务均等化、便利化、优质化，让所有在莞奋斗者共享城市发展成果。

新华社记者 黄浩苑

而是要长得壮壮的，练得棒棒的。体育锻炼要从小抓起，体育锻炼多一些，‘小胖墩’‘小眼镜’就少一些。”总书记说。

在总书记的关怀下，一场校园“健康保卫战”全面推开。  
《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》明确：落实健康第一教育理念，实施学生体质强健计划，中小学生在每天综合体育活动时间不低于2小时。今年的政府工作报告也提出，“促进学生身心健康、全面发展”。每天运动2小时，正成为各地校园的生活日常。

北京义务教育阶段推行每天一节体育课，打造人人参与的“班超”联赛；福建把改建或新建青少年运动健身中心、实施青少年校园足球提质工程等纳入省委、省政府为民办实事项目清单；重庆出台促进学生体质强健十条措施，保障学生体育锻炼时间，打造家校共育矩阵……

“这几年能明显感受到，整个国家和社会，学校和家庭，都对体育教育、学生健康更重视、更投入了。”北京市八一学校校长王华蓓说。

贯通基础课、课间操、课后锻炼，确保每天运动至少2小时；班班有队伍、周周有比赛、人人能参与的“班超”联赛点燃体育热情；每年的体育节活动至少设50个体育项目，覆盖师生6000人次，成为学校“造星”舞台；老师们自编体育健康手册，将科学运动融入教学……

在北京八一学校，体育生态蔚然成风。黄虹说，在过去，一些孩子跑完800米、1000米就坐在地上起不来了；这两三年，孩子们基本都能坚持下来，到终点后还能再往前走一段，进步很大。对跑两圈就喘的“小胖墩”，学校还专门开设“体能班”，自编武术操，带着孩子们一起科学锻炼，现在多数都能达标了。

让“抬头看看远方”成为孩子日常习惯

在陕西安康市平利县老县镇中心小学，“智慧体育屏”很受同学们欢迎。跑步、跳绳的数据实时显示，大家围着它比速度、拼实力，欢呼声阵阵。

在青海果洛西宁市民族中学的操场上，足球队员们奔跑传球，汗水浸透了球衣。高二学生仁登嘉措和队友们热身训练。

“这比单纯跑步有意思，同学们都更想挑战了。”正在体验的六年级学生张君浩说。

6年前，习近平总书记来到这所小学。老县镇中心小学校长吴锦鹏至今仍清楚记得，总书记考察时对“小眼镜”的牵挂。总书记说：“现在孩子普遍眼镜化，这是我的隐忧。还有身体的健康程度，由于体育锻炼少，有所下降。”

青少年近视率高不下、近视低龄化重固化日益严重成为我国面临的严峻挑战。增加户外锻炼、减轻学业负担、纠正不良用眼行为、定期开展视力监测筛查……近年来，各地持续发力加强青少年近视防控，国家系列政策组合拳密集出台、落地见效。学校、家庭、医疗机构等共同努力，共同呵护好孩子们的眼睛。

吴锦鹏说，为了减少“小眼镜”，这几年在国家和地方政策指导下，学校想了不少办法。低年级配坐姿矫正器，教室换成护眼灯；设立近视防控教室、视力保健室……系列措施下来，学生近视率比5年前下降了3个百分点。

学生课业负担重，客观上增加了“小眼镜”发生率。平利县教育体育局局长王光满说，为推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展，2025年开始，当地将学校考核中学生成绩的比重从40%降到30%。

“作业少了，孩子有更多时间去户外，精气神更好，笑容也多了。”老县镇中心小学学生家长张珍珍说，家里也和学校一起控制电子产品的使用，让读一会儿书就“抬头看看远方”成为孩子的日常习惯，时时提醒“护眼”，孩子视力一直良好。

从“分数第一”到“健康第一”，折射出教育理念的变迁。教育部公布的最新监测数据显示，全国大中小学生体质健康总体优良率不断提升，学生总体近视率实现“四连降”。

全方位守护让孩子们更健康

在青海果洛西宁市民族中学的操场上，足球队员们奔跑传球，汗水浸透了球衣。高二学生仁登嘉措和队友们热身训练。

“很多同学都在牧区草原长大，足球运动参与度高，深受大家喜爱。”他笑着说，去年学校邀请上海足协教练共同参与校足球队选拔，正式组建了足球队，经过系统授课与专业训练，大家的体能、耐力明显提升。

丰富的体育社团活动，让更多学生爱上运动。初二学生尔桑加加入空手道和排球社团一年，体能变好、感冒变少了，性格也变得开朗。“放假回家，爸妈看到我的变化，都特别高兴。”他说。

足球、篮球、乒乓球、啦啦操、轮滑、武术……多地中小学深耕特色体育社团，丰富了校园体育业态，个性化的健身方式，激发自主运动兴趣，让孩子们从“要我运动”变为“我要运动”，体育运动氛围日渐浓厚。

体质提升，不仅要动起来，还要吃得健康。

2024年6月18日，习近平总书记来到果洛西宁市民族中学。走到菜谱前，细看菜价，总书记叮嘱道：“孩子们正是长身体的时候。一定要注意饮食卫生。首先是原料采购，一定要合格的，没有问题、安全的。然后储藏的过程、制作的过程都要注意卫生。在这个基础上饭菜可口，让孩子们吃得营养健康。”

牦牛肉煎饺、土豆烧牛腩……正值饭点，学校食堂内，菜肴扑鼻，同学们正围坐在一起大口快餐。学校食堂负责人徐开俭说，现在，学校有专业营养师配餐，学生都不重样，学生平价消费就能吃饱吃好，“少盐少糖少油炸，我们要让孩子们吃得健康、长得结实”。

从首都北京到中原腹地，再到西部山区，从教育理念到课程设置，再到社团活动、营养膳食、行为习惯，全方位的守护，让“小胖墩”“小眼镜”少一些，也让孩子们更健康、更有活力。

“当前，增强学生体质、降低近视率在实际工作中还面临很多挑战。学校、家庭、社会要一起努力，才能让‘健康第一’真正深入人心，成为全社会的共识。”王华蓓说。

“孩子们成长得更好，是我们最大的心愿。”习近平总书记的话指引方向。守护青少年健康的教育之变，愈发点亮孩子们追光而行的、乘风破浪的成长梦想。

新华社记者 董秦玉 叶前 魏梦佳

# 大墓启新知 夏风越太行

## ——山西昔阳钟村遗址探幽

东依太行山支脉蒙山，西临松溪河，夏代晚期的钟村遗址在山西省昔阳县城内闹市中苏醒。因发现目前等级最高的夏晚期贵族墓葬群，钟村遗址近期入选2025年度全国十大考古新发现。这些墓葬显示了夏时期周边地区重要区域性中心聚落的文明发展高度，打开了夏文化研究的新格局。

### 大墓现世 葬俗溯源

记者驱车2个小时从山西省太原市来到晋中市昔阳县城，钟村遗址就位于钟村的一片丘陵台地上，周围设置了围网护栏，田野考古工作已经结束，有的墓葬已回填，有的上方搭着保护棚，从墓葬宽大的开口中能感受到夏文化的强烈脉动。

2024年至2025年，山西省考古研究院联合山西大学、晋中市博物馆、昔阳县文物所，对遗址开展了考古工作，发现6座夏晚期墓葬，其中5座大中型墓为高等级贵族墓葬，令人惊叹的墓葬规格、独特的葬俗引起考古界重视。

面积大——5座夏晚期高等级贵族墓葬的形制均为近方形竖穴土坑墓，最大的墓葬M10面积达46.2平方米，是目前已知夏时期单体规模最大的墓葬，葬具为两椁三棺，中间为一56岁以上的男性，两侧为25岁左右的女性，木椁最北部放置一长方形器物箱；4座中型墓葬的面积在18平方米至26平方米间，葬具为一椁一棺，男女两人合葬，木椁最北部皆放置有长方形器物箱。

身涂朱砂——在6座夏晚期墓葬中，5座大中型墓葬的男性墓主身上皆涂有朱砂，女性局部涂朱，而最小墓葬的男性墓主身上则局部有朱砂，呈现出“身份越尊贵涂抹朱砂越多”的特点。有专家认为朱砂葬是古人“尚红”观念的体现，另外朱砂颜色鲜艳似血，具有生命不朽、期盼重生的含义。

头覆扇贝——在4座大中型墓葬中男性墓主头顶覆盖着一枚扇贝。考古专家表示，这一葬俗在同时期墓葬中有零星发现，但在钟村遗址较为普遍，而且时代较早，为探索此葬俗源头提供了重要线索。

“这些墓葬显示了夏时期周边地区的文明发展高度，为衡量夏文化与先商文化的文明发展高度提供了重要参照。”钟村遗址考古项目现场负责人、山西省考古研究院民族融合研究所副所长曹俊说。

物料溯源 交流络绎

研究发现，钟村人群生业方式以粟作农业为主。6座夏晚期墓葬共出土近40件套器物，其中漆木觚、陶甗、陶爵、陶罐为常见器物组合，多置于器物箱中，可见古人精湛的手工作制技艺和远距离获取资源的能力。

钟村遗址考古项目负责人、山西省考古研究院院长范文谦介绍说，他们在发掘中取得一系列重要突破，尤其是多样的物料来源，反映了钟村人

“奢侈”品千里迢迢来到钟村遗址，可见当时存在复杂的贸易交流活动和跨区域文化交流活动，这正是中华文明多元一体格局的生动体现。”范文谦说。

区域重镇 夏风所及

现在考古学界基本上认定二里头遗址是夏代后期都邑性遗址。钟村遗址与二里头遗址之间是何关系？山西大学考古文博学院副院长陈小三说，夏时期太行山两翼的文化面貌存在明显差异，太行山东麓的冀南豫北主要分布着下七垣文化，晋南、豫西则是二里头文化的核心地带，而太行山西麓主要分布着东太堡文化。通过对太行山西麓昔阳民安、寨上遗址和平定县移穰遗址等的调查，考古工作者发现了刻槽足高领鬲、重形瓮等属于东太堡文化的典型器物，说明钟村遗址跟东太堡文化关系密切。

“再加上发现了夏代大规模墓葬，说明钟村遗址是一处独立于夏王朝的区域中心，是东太堡文化的核心区域。”陈小三说。

虽独立于夏王朝，但从出土器物可以看出二里头文化对钟村遗址的强势辐射。陈小三举例说，钟村遗址与二里头遗址出土的绿松石和朱砂来源地相同，而且钟村遗址最大墓葬出土的绿松石牌饰与二里头遗址出土的绿松石兽面铜牌制作工艺接近。

钟村墓葬虽然很大，但出土器物种类不多，尤其缺少青铜器和玉器。对此陈小三解释称：“可能是夏王朝建立后对资源强势控制，造成周边区域中心没有力量占据那么多珍贵资源。”

“钟村遗址的发现，让人们窥见它与夏王朝之间复杂又紧密的联系，丰富了人们对夏时期古代中国的认识，为研究夏时期社会复杂化和文明化进程开辟了新的考古视角。”范文谦说，钟村遗址发现的大墓，启示人们二里头遗址肯定有跟王相匹配的更高等级的墓葬。

目前，田野考古工作已经结束。“钟村遗址已得到长期保护，期盼能尽快利用起来，实现从‘考古现场’到‘文明标识’的转型，让更多人走进神秘而灿烂的夏文化。”昔阳县文物所所长王殿梁说。

新华社记者 王学涛

## 四川合江 赤水河畔品酱香

初夏的赤水河波光粼粼，四川省泸州市合江先市镇河岸边，数千口古朴陶缸层层排布，正迎来一年中“日晒夜露”的关键时节。一歇淋着琥珀色酱汁、点缀金黄黄豆的“酱油冰淇淋”，近日在社交平台走红，吸引不少游客专程前来尝鲜打卡，也让藏在赤水河畔的千年非遗作坊群——先市酱油晒场，进入更多人的视野。

“没想到酱油还能做成冰淇淋，味道挺奇妙，还带着粮食发酵的香气。”5月25日，从宜宾来的游客陈女士牵着孩子，高举刚买到的酱油冰淇淋，以满院酱缸和澄澈蓝天为背景，按下手机快门。

她身后，“在先市打酱油”的网红打卡点，不时传来阵阵欢笑。据景区负责人杨诗韵介绍，自2025年全面开放文旅体验以来，古坊已接待游客超5万人次，旅游综合收入突破千万元。这座曾经的传统酿造工坊，正变身集生态观光、非遗体验、研学打卡于一体的乡村文旅新地标。

赤水河素有“美酒河”的美誉，流域产业格局独具特色。当地流动的船工号子“上酿酒，下酿酒”，生动道出河流上下游的产业分工：上游名酒荟萃，下游先市镇古法酿酒业绵延千年。

先市酱油酿造技艺始于汉，兴于唐，盛于清，如今已集齐中华老字号、国家级非遗、全国重点文物保护单位三重国家级非遗。作坊内，六百多口百年发酵缸整齐排布，缸身布满岁月酱釉，光滑发亮的缸沿，记录着历代匠人俯身劳作的痕迹。

正午时分，日光炽烈，正是“夏酱”翻醋的窗口期。先市酱油赤水河庄园晒场内，匠人头戴草帽穿梭忙碌，翻拌酱醋、清理缸面，一道道工序一丝不苟。

“酿酱油，拼到最后拼的就是生

新生，这份温暖永生难忘。”

传承：从受助者到传播者

20年来，天使阳光基金的合作医疗机构从1家发展到50多家，为患儿提供便捷救治渠道。无数医护人员、志愿者奔赴一线，用专业与坚守诠释人道精神。

牡丹江心血管病医院名誉院长查光彦，是最早参与该基金的医疗专家之一，在他看来，救助的意义远不止于治愈疾病，“更重要的是，让被救助者拥有一颗公益的心、博爱的心，能积极参与公益、传播爱心。”

20年，阳光照亮了3万多名天使的“心”，更在他们心中种下了光的种子。西藏女孩旦珍就是其中一员。

2013年她在“天使之旅”中确诊，随后被接到北京手术救助。康复后的旦珍考上了大学，立志成为一名医生，用所学回馈社会、帮助他人。她认为，“和救心脏病同样重要的，是入道精神的传递。”

2025年7月1日，旦珍作为“红十字志愿者”投身“西藏天使之旅”筛查一线开展志愿服务，以实际行动为西藏自治区成立60周年献礼。

努力让被光照亮的人，最终成为光。天使阳光基金的救助，不仅治愈身体的病痛，更滋养向善的心灵，让爱在传递中生生不息。

新华社记者 董博坤

## 20年，让阳光照亮童“心”

一个数字，记录下生命接力的温度：20年，36307人次。

2006年，中国红十字基金会天使阳光基金启动，专为守护那些先天性心脏病患儿。截至2026年5月，已累计资助先天性心脏病患儿36307人次，拨付资助款超6.7亿元，为万千困境家庭驱散阴霾，让生命重现光彩。

守护：从“点点微光”到光照四方

先天性心脏病，我国出生缺陷排名首位的疾病，每年新增约15万患儿。对于贫困家庭而言，高昂的手术费往往是一道难以逾越的坎，许多孩子因此错失最佳治疗时机。

2006年5月，中国红十字基金会发起成立“天使阳光基金”，专项救助0-14周岁的困难家庭先天性心脏病患儿。这项行动，旨在用社会的爱心，修补那些残缺的“心”。

成立之初的五年，因资金匮乏，救助遵循量入为出原则，不得不进行差额评审，意味着有部分患儿在等待中煎熬。后经财政部批复，国家彩票公益金将先天性心脏病救助纳入支持范围，救助规模得以迅速扩大。如今已建立约5000元至3万元不等的六档科学救助体系，切实减轻了患儿家庭的经济负担。

救助标准更细了，覆盖范围更广了。据悉，“十五五”期间，中央专项彩票公益金大病儿童救助项目预算将有

所增长，其中2026年获批4亿元，较“十四五”时期年均资助额增长近20%，预计救助白血病、先天性心脏病等患儿1.4万人次，救助范围还将扩展到儿童罕见病领域。

追寻：从“心之旅”到点燃新希望

前不久，“天使之旅”先天性心脏病筛查救助行动走进贵州。在为期四天的筛查行动中，三支医疗队分别奔赴毕节、遵义、凯里、兴义等地，为适龄儿童开展免费筛查，为符合手术指征的孩子资助手术救助——这是天使阳光基金连续14年开展“天使之旅”行动的又一场暖心实践。

救助不能被动等待。为了让偏远地区的孩子能早发现、早治疗，2012年起，名为“天使之旅”的先天性心脏病筛查救助行动正式启动。

上山天、下林海，人演黔、进高原……14年来，一支支由红十字会、专业医院和医疗专家组成的队伍行遍千山万水。截至目前，累计筛查儿童超过192万人次，从中救助了超1万名患儿。

“在公益性送医上门的过程中，我们更深入体会患儿家庭的不易，增强了自身的使命感和工作动力。”多次参与筛查行动的牡丹江心血管病医院公益项目负责人李玉龙的办公桌上，有一幅填色画，那是救助过的患儿拉拉卓玛送给他的礼物，画的背后是字迹稚嫩

的感谢：“李阿姨，感谢您与团队给予我