



□ 姚春鹏

新冠肺炎疫情发生以来，各级党委和政府，在党中央统一领导下，积极开展防控工作，取得了初步抗“疫”成效。从现代传染病防疫学的角度说，实施隔离、环境消毒是阻断疫情传播的有效途径。中国传统文化和中医中蕴含的养生智慧，对于提高人体正气、增强免疫力、有效抗击疫情，也将大有裨益。

中国古代哲学认为包括人类在内的万物都由气化而生成。气（精气）是生成人和万物的本源，也是人和万物生长壮老已（生成、成长、壮大、衰老、死亡）的决定性力量。人与世界万物是统一的整体，人要维系自身机体的存在必须时刻从外界获得物质、能量、信息的补给，从古代哲学或中医来说就是获得精气的补充。

《内经》有“生气通天”之说，即生命之气与自然相通。一般来说，人体通过与周围环境的物质、能量、信息及精气的交流，实现与环境的平衡而维系生命。当然，周围环境的物质、能量、信息也并不总是于人体有益的，如果外界的物质、能量、信息与人体的关系失常，就可能成为生命活动的破坏因素，中医称之为“邪气”。邪气能否致病并不完全取决于“邪气”本身，而取决于人体正气的强弱。精气作为维系生命力量的一个重要功能就是抵御外邪的入侵，保护人体健康。这种“精气”称为“正气”或“卫气”。外邪侵入后，人体发病与否终究取决于正气，所谓“正气存内，邪不可干”。这就为我们通过提高自身正气，抗疫疫情提供了理论根据。瘟疫的致病因素不同于普通的六淫邪气，中医称为“疫气”，传染力很强，非六淫可比。但触冒疫气之后，各人的反应也并不相同。从此次疫情看，有染毒不发病者，多数为轻症，少数为重症，乃至危重及致死者。染毒不病者给疫情防控造成困难，但从另一方面看，这类人属于正气强盛，能够抗邪不病，而轻症患者也属正气较强，只有危重及致死者属正气虚弱无力抗邪。所以，“正气存

内，邪不可干”的理论对于瘟疫而言依然适用。我们可以充分发挥传统养生智慧，为防疫增加一道自身正气的屏障。

那么传统养生包括哪些方面呢？养生是全方位的生命养护活动，我们生活的所有方面都涉及养生，都需要养生。总的说来，养生包括身心或形神两个层次以及适应寒暑、调和喜怒、节制饮食、劳逸适度诸方面。

因顺四时。中医认为人生活在天地之间，四时季节气候的变化，决定着万物的生长收藏。天人相应，人在天地之间必须顺应四季阴阳寒暑的变化才能健康长寿。《内经》教导我们要依照春夏秋冬四季的不同特点来养生、安排自己的起居生活，所谓“春夏养阳，秋冬养阴”。风、寒、暑、湿、燥、火六气是一年四季正常的气象变化，人赖此而生存。六气变化出现异常，就会变成致病的六淫，中医称为“虚邪贼风”。因为邪风伤人如盗贼来袭，可致人体虚生病，故称“虚邪贼风”。对于“虚邪贼风”要“避之有时”。中医认为虽然疾病的发生最终取决于正气的强弱，但是也应该尽可能避免邪气的侵袭。《内经》说：“避虚邪之道，如避矢石然，邪弗能害。”躲避虚邪就如同躲避敌阵飞来的火箭炮弹。可见，“虚邪贼风”可能造成致命伤害，必须高度重视。外邪虽然可能致命，但发病与否终究在自身。《内经》说：“清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害。”这里的“大风苛毒”指的是致病性极强而且病情严重的外邪，某种意义上可以包括“疫气”。即便是如此厉害的邪气，如果精神安定（清静），机体抗邪力发用（肉腠闭拒），也不会轻易受害。

五味中和。古人云：“食色，性也。”食色是维系人类个体和族群存续的基本生理需要。饮食五味是后天营养来源，但饮食不当也会伤身。首先，要饮食有节，不能满足口腹之欲而暴饮暴食。《内经》说：“饮食自倍，肠胃乃伤。”饮食过量，胃肠不

堪其负，饮食不但不能化生精微，营养人体；相反，过量不能运化之物，会聚湿生痰，成为致病因素。长期过食的肥胖者往往是痰湿内盛体质，容易生病。特别是此次新冠肺炎，湿盛者更宜罹患或病情较重。其次，要五味中和，今天的说法就是营养均衡。根据中医理论，五味之间存在着生克制化的关系，五味各走五脏，过食某味会导致该味所入之脏的机能偏盛，导致五脏机能失衡，所以在饮食上要保持五味均衡，即五味中和。只有饮食适量、五味中和，才能气血流畅，增强抗病力。

调畅情志。中医非常重视精神情志与人体健康的关系。在中医发病学的三因论（外因六淫、内因七情，不内外因饮食劳倦）中，精神情志是最重要的。现代身心医学证明很多生理疾病都有心理根源。人是具有自然生理和精神意识的二重存在。自我的精神意识以自然生理为基础，精神意识对自然生理又有调控能力。“神为形之主，形为神之宅”，精神是身体的主宰，身体是精神的住宅，这是中医对形神关系的形象比喻。形体这个住宅只有精神主人住在其中，不断维护，才能坚固不坏。精神处于积极状态时对身体具有强大的保护作用，而精神处于消极状态则失去对身体的保护，极易生病。中医认为过度的喜怒忧思悲恐惊七情会损伤心肝脾肺肾五脏。因此，必须避免出现情志异常，保持积极乐观的心态，才能为身体提供强大的心灵保护，有益于正气的充实。

如何做到积极乐观、心灵强大呢？中医养生学强调保养精、气、神，而各种嗜欲即对富贵名利的贪恋是最消耗精、气、神的。嗜欲不但不是人生的终极价值目标，而且会伤身败德，所以要适嗜欲于世俗之间，精神内守。需要强调的是，从生理的角度涵养精、气、神的方法就是“起居有常，不妄作劳”。所谓“起居有常”，就是按时作息，根据古代哲学阴阳理论，白昼为阳、夜晚为阴，所

以人们白天工作、夜晚休息，以符合自然的阴阳之道。现在很多人喜欢晚睡晚起，这于健康是非常有害的。夜晚是人体修复白天劳伤的时间，气血按经络在不同时段各走其经，修复白天的劳损，为明天的活动提供准备。因此，必须保证按时足量的睡眠。“不妄作劳”就是调整好工作与休息的关系，在保证健康的前提下从而更好地工作。特别是在当前抗“疫”时期，更应该调整好工作和休息的关系，以更健康的身心投入各项活动。

内外兼顾。以上所述还是一般意义上的提高正气、预防疾病的养生方法。此外，针对“疫气”，中医学自古以来积累了丰富的积极抗“疫”方法。《内经》说：防止疫气侵入的方法是进入病室前先想象心像太阳一样。心、肝、肺、脾、肾五脏发出青、白、红、黑、黄之气覆盖东、西、南、北、中五方。有了五脏护身之气，再想象头上如北斗星一样的煌煌之光。这种看似神秘的说法实则相当于后世的气功。气功通过精、气、神的修炼可以提高正气则有助抗“疫”。太极拳、八段锦等传统体育锻炼都可以选用。医圣张仲景说过，刚刚感觉四肢重滞，即用导引、吐纳、针灸、膏摩等方法。导引即按摩，吐纳即气功，膏摩即外用药与按摩结合。孙思邈在《千金方·辟瘟》中也提出了许多避瘟疫的药方。总之，通过气功、按摩、药浴、药熏等方法或可以形成不利于疫气（病毒）繁衍的环境，从而阻断疫气（病毒）的传播，实现防疫目的。



新时代如何做好劳动教育

□ 袁校斌

劳动教育是当前教育领域的高频热词。最早将劳动教育列入教育内容的，可追溯到蔡元培先生提出的“德智体美劳”五育并重的教育方针。然而相当长的一个时期，劳动教育在政策中有体现，在实践中却往往被忽视，在学校中被弱化、在家庭中被软化、在社会中被淡化的现象不同程度存在着，制约了以劳树德，以劳增智，以劳强体，以劳育美，以劳创新的育人实效发挥。

在2018年全国教育大会上，习近平总书记强调要构建德智体美劳全面培养的教育体系。党的十九届四中全会《决定》中进一步明确了“培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”的培养目标。中央全面深化改革委员会第十一次会议审议通过的《关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》，强调劳动教育是中国特色社会主义教育制度的重要内容，要全面贯彻党的教育方针，坚持立德树人，把劳动教育纳入人才培养全过程，贯通大中小各学段，贯穿家庭、学校、社会各方面，把握育人导向，遵循教育规律，创新体制机制，注重教育实效，实现知行合一，促进学生形成正确的世界观、人生观、价值观。

新时代呼唤劳动教育，是对劳动教育本质认识的回归。它既有马克思主义“教劳结合”思想的引领，又传承了“耕读传家久”的传统，还具有鲜明的时代特征，强调教育要与科学技术为基础的劳动相结合、书本知识和实践经验的结合，培养学生的专业精神、职业精

神、劳动精神。

把劳动教育纳入人才培养全过程，必须坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的教育方针，从立德树人的高度来思考体系建构，突出传承性、制度性、操作性和时代性。

突出传承性，弘扬中华优秀传统文化劳动文化。中华民族始终将勤勉劳作视为社稷之基和生活之本，崇尚“天道酬勤”“民生在勤，勤则不匮”等理念。加强新时代劳动教育，必须坚持在继承传统中创新发展，推动中华优秀传统文化中劳动思想的现代转化，在劳动教育中融入社会主义核心价值观，培育敬业奉献精神。

突出制度性，完善劳动教育的制度建构。“仁圣之本，在乎制度而已”。构建大中小幼相互贯通，职业教育与普通教育、校内教育与校外教育有机衔接的教育机制，突出制度的刚性，明确各主体的责任，建立评价、督导、激励机制等一系列制度建构。教育行政部门是劳动教育管理的主体，要依法治教，依法监督、管理、规范劳动教育实施机构的教育活动；学校是劳动教育实施主体，必须在劳动教育的课程设置、开展劳动教育评价、建立劳动教育档案等方面起到主导作用；社会和家庭有配合实施劳动教育的责任与义务，是配合学校劳动教育实施的主体；学生直接参与劳动，是接受劳动教育的主体，在不同年龄阶段必须接受相应的劳动教育。教育管理部门要建立切实可行的评价机制，把学生的劳动素养纳

入学校综合评价机制，探索建立考评结果全方位使用的激励机制。

突出操作性，建立系统科学的操作体系。可在国民教育体系各阶段中设置劳育科目和课程，针对大中小幼不同阶段，制定科学的劳育大纲，编写切实可行的劳育教材，对家务劳动、班务劳动、校务劳动、公益劳动、简单生产劳动、技术性劳动和工艺劳动等劳育内容进行科学的编排。探索建立专兼职结合的劳动教育教师队伍，广开渠道，开门办学，聘请能工巧匠、专业技术人员担任兼职教师。设置劳育的专门教室或场所，配备相关设备，并在校外设立综合实践基地。

突出时代性，与时俱进推进劳动教育。积极与物联网、云计算、大数据、人工智能等新技术相衔接，不断创新劳动教育形式，运用人工智能技术搭建网络空间、虚拟环境教育情景，鼓励学生运用多元学科知识，开展创造性劳动。与新产业、新业态、新技术相呼应，挖掘劳动教育新内涵。与德智体美相结合，通过劳育，达到在劳力上劳心的效果，最终实现道德的提升、智慧的增长、体质的强健、美感的涵养，从而更加彰显劳动教育的综合育人价值。



扶贫搬迁移民儿童教育不容忽视

□ 孟筱

教育扶贫在扶贫攻坚中具有重要意义，“易地搬迁脱贫一批”“发展教育脱贫一批”，是精准扶贫精准脱贫“五个一批”工程的重要内容，更是让贫困地区的儿童接受良好教育，使每个孩子都有人生出彩的机会。加强对搬迁移民儿童的教育支持，使他们享有更加公平、更有质量的教育，是促进扶贫搬迁移民家庭可持续发展的重要路径。

与移民搬迁之前的学校条件相比，推进义务教育均衡发展、实施初中建设工程和中小学达标工程，使得移民安置区的学校有了脱胎换骨的变化。由于自然历史环境、社会生活方式、家庭文化资本、思维观念意识等因素的影响，移民儿童面临着一些学业困难，包括教师流动频繁、家庭教育观念落后、家校合作意识淡薄、社会生活参与不足等问题。建构全方位立体的教育支持体系，积极引进多元教育主体，推进政府、学校、家庭、社会四位一体协同育人，帮助扶贫搬迁移民儿童在“有学上”的基础上，实现“上好学”“学得好”。

加强政府在教育投入、资源配置与教育政策制定方面的支持。政府在构建、协调和整合完整的社会支持系统时，作用是至关重要的。政府可以利用自己的职能制定政策、对相关资源进行资源整合，使之能在教育改革中合理分配，并对其他的社会支持起到引导和规范的作用。一是加大教育投入。保证移民安置区学校在教学、科研、管理等方面有资金保障，使学校能够把精力全身心投入在提高办学质量上。二是教育资源向移民安置区学校倾斜，逐步缩小区域、城乡、校际差距。改善薄弱学校办学条件，保障各类功能室、图书室的正常使用；充分利用“互联网+教育”，以“宽带网络校校通”“优质资源班班通”“网络学习空间人人通”为抓手，加强信息设施建设、促进校际网络资源共享；合理配置学校教师资源，移民安置区学校师资主要是本地教师（包括代课教师）、交流教师、特岗教师，教师性质不同、岗位不一、流动性强，对教师资源的补充要提前摸底、合理规划、有效分配。三是制定搬迁移民儿童的精准帮扶政策、安置区学校教师支持政策。完善国家资助贫困学生的政策和制度，建立以政府财政投入为主、学校和社会资金为补充的经费筹措机制；对义务教育阶段学生的营养改善、心理健康、作业辅导、校外托管等现实问题有针对性采取政策倾斜，精准帮扶；增强教师岗位吸引力，提升教师职业认同，使“悬浮”的乡村教师真正嵌入乡村社会。

构建多元文化融合的富有生命力的学校文化与课程。儿童的生活是一个整体，儿童所关注的事物，是生活赋予他个人与社会兴趣的统一性，这是结合在一起的。搬迁移民儿童的成长经历不同于城市儿童，构建多元文化融合的学校文化与课程，使他们既能够放眼世界，掌握现代科学知识，又能立足生活，保持对乡土的亲近与热爱，将自己思想与精神的触角能在现代与传统、城市与乡村的融合发展中获得成长与发展。一是结合乡村文化特点和地方特色开发校本课程，二是结合乡村生产生活实际开发综合实践课程。两类知识的有机融合，打通教育生活与个人生活世界之间的联系，从而获得个体生命世界的整体培育与个体人格积极有序的生成与发展。建构多元文化知识体系，就是在乡村广袤土地、鸟语花香的田野中绘就朗朗读书和社会实践的乡村生活图谱，在多元文化知识建构的实践中开启儿童的生命想象。

提升家庭参与学校教育的文化自信与教育自觉。“我娃娃就交给你们了”是大多搬迁移民家庭与学校关系的现实写照。按照传统性别角色分工，父亲外出务工、母亲留守照顾家庭，或有的父母双方同时外出务工，移民儿童由长辈或亲戚抚养。从大山中走出来的家庭文化程度较低，家庭文化资本薄弱，家庭教育的失语和失范，使移民儿童的教育责任全部落在学校。习近平总书记常说，“家庭是人生的第一个课堂，父母是孩子的第一任老师”。一是明确家庭教育责任，使家庭教育在孩子成长过程中始终

“在场”。普及家庭教育知识，农闲时由乡（镇）政府或教育机构组织短期培训班，对家庭教育的重要性、责任与义务进行宣传，明确家庭教育在社会生活中的重要意义。二是转变教育观念，提升家长教育能力与水平。组织教育经验交流会，对家庭教育先进典型进行推广和奖励，避免因不遵循教育规律而采取不科学的教育方式。三是转变传统家校沟通形式，利用新兴媒体，优化家校合作方式，灵动创新合作方法，全面营造家校合作氛围，让家长合作为孩子的成长奠定坚实的基础。

集聚共建共享资源与架构融合桥梁的社会支持力量。搬迁移民家庭面临社会文化的变迁、社会生活方式的转变，移民儿童也会面临文化适应和学校适应的过程。学习环境的变动促使儿童在适应新环境中变得更为独立，但也可能因不适应而产生学业问题、心理问题。新学习环境可能提供更好的机会和更多的友伴关系、与不同文化背景同伴的互动机会。一是社会企事业单位、社会组织要履行社会责任，因地制宜，提供个性化、多样性、可供选择的教育资源，助力学校教育。二是通过集团化办学，依托结对学校、帮扶学校的学生社团作为同辈辅导中介，开展班会活动、读书会、交友会等，为移民儿童提供一对一的咨询服务。三是社会媒体要发挥媒体的宣传教育功能和社会关爱的引导作用，挖掘身边生动的教育资源，树立好榜样、传播正能量、宣传好典型，讲好“移民儿童的教育故事”，形成全社会关爱移民儿童的社会氛围，动员最广泛、最真挚的社会支持力量，架构“与心同行”“心灵相约”的社会融合桥梁。

