

跟着总书记感悟和谐共生的中国智慧

黄河“几字弯”，九曲黄河中，苍劲有力的一笔。

乘飞机从北京前往内蒙古巴彦淖尔，自东向西，航线大致沿着阴山山脉的走向。进入巴彦淖尔上空，透过舷窗，看到这样的景象：

逶迤而来的黄河，遇阴山山脉转向东流。阴山高耸，如同巨大的屏风，黄河蜿蜒，就像一条巨龙。屏风拱卫之下，黄河北岸，巨龙脊背之上，正是举世闻名的河套平原。

黄河南岸，库布其沙漠横亘绵延，一望无际。一抹抹醒目的绿，或连点成线，或连片成林，与漫漫黄沙交织着、较量着……

人与自然的和谐共生，在这里书写下壮美的诗篇。

6月5日，正是世界环境日，习近平总书记来到巴彦淖尔。“沙”，是此行的主题。

记得两年多前，全国两会，内蒙古代表团审议现场。“统筹山水林田湖草沙系统治理，这里要加一个‘沙’字”，总书记娓娓道来，听者耳目一新。

这次来，总书记主持召开一个重要会议——加强荒漠化综合防治和推进“三北”等重点生态工程建设座谈会。在总书

记心中，这个会“具有标志性意义”。

为了开好这次会，总书记把湖、田、林、沙、水都看齐了：

先去乌梁素海，看湖；再到乌梁素海南岸的现代农业示范园区，看田；走进临河区国营新华林场，看林和沙；前往河套灌区水量信息化监测中心，看水和渠。

还没到乌梁素海边，就听到了此起彼伏的鸟鸣声，蓝天映衬碧水，宽阔的湖面上，芦苇摇曳，飞鸟翔集。

这颗“塞外明珠”，一度因污染蒙尘。总书记多次作出重要批示。

展板前，当地负责同志报告：最初“就水治水”，迟迟不见效。遵循总书记综合治理、系统治理的理念，深刻认识到问题表现在湖里，根子在岸上，治沙造林，防治农业面源污染、加强城镇生活污水处理等多管齐下，成效明显。

乌梁素海海边，当地人把“山水林田湖草沙是生命共同体”印在标牌上，也印刻在心头。

万物各得其和以生，各得其养以成。党的十八大以来，“山水林田湖”，加“草”，又加“沙”。

这次座谈会上，总书记再次强调坚持系统观念，扎实推进山水林田湖草沙一体

化保护和系统治理。

我国是世界上荒漠化最严重的国家之一，现有荒漠化土地面积257.37万平方公里，约占国土总面积的26.81%，主要分布在三北地区。

超过四分之一的国土面积，防沙治沙任务不可谓不艰巨。

也正因如此，东西绵延4400多公里的“三北”工程被誉为中国的“绿色长城”，“生态治理的国际典范”。

一走进新华林场，就会感受到人和时间的力量。

杨树、柳树、苦豆子、紫穗槐、杨柴……一众乔木灌木，顽强地向贫瘠的土地扎根，坚韧地向上生长。

深一脚浅一脚，总书记走进正在治理的沙地，久久端详着年复一年、日复一日栽种的树，颇为感慨：“像‘三北’防护林体系建设这样的重大生态工程，只有在中国共产党领导下才能干成。”

望向一排屹立在沙丘上的杨树，当地干部说，看得见的是傲然挺拔的杨树，看不见的是一年反复补种，直到成林后，宛如一道水闸，牢牢把沙漠固定住。这是，治沙人的韧劲。

走向一丛稠密的杨树，熟悉林草的专

家说，为了提高成活率，当年植树用的是扦插法，治沙人把整捆的树苗插在沙子里，密密麻麻长在一起，就像一堵绿墙。这是，治沙人的狠劲。

林场里的老职工说，过去人工种树很辛苦，白天黑夜地在沙地里弯着腰挖坑、栽树、浇水，“种一棵树要磕三个头”。这是，治沙人的干劲。

“三北”工程背后，是多少感动天地的英雄故事。

这次座谈会上，总书记谈到了“三北精神”，并深情讲起他见过的那些用一辈子去坚守的治沙人：宁夏“治沙英雄”王有德、甘肃八步沙林场“六老汉”，塞罕坝林场望海楼的护林员夫妇……

正是无数平凡的他们，以尺寸之功积累千秋之利，创造了世界上最大人工造林面积的绿色奇迹。

“这件事不能歇脚，不能松懈。”

考察中，总书记将防沙治沙比喻成“滚石上山”，“稍不留意大石头就滚了下来”，并语重心长地说：“搞生态文明建设，上要对得起中华民族的老祖宗，下要对我们的子孙后代有所交代。”

不可须臾懈怠，必须只争朝夕。

总书记发出了这样的号召：“勇担使

命、不畏艰辛、久久为功，努力创造新时代中国防沙治沙新奇迹”。

阴山下，黄河边，领悟党的二十大报告中关于“六个必须坚持”的论述，我们对报告中的这个论断有了更深切的体会：“万事万物是相互联系、相互依存的。只有用普遍联系的、全面系统的、发展变化的观点观察事物，才能把握事物发展规律。”

在推进南水北调后续工程时，总书记曾深刻指出：“重视生态环境保护，既讲人定胜天，也讲人水和谐。”

治水如此，治沙亦如此。讲“人定胜天”和讲“天人合一”，并不矛盾。

在河套灌区水量信息化监测中心的沙盘前，总书记驻足良久。从历史沿革到山川地理到工程技术，总书记详细听取介绍，思考着“天下黄河，唯富一套”的内在机理。

“总干渠一干渠一分干渠一支渠一斗渠一农渠一毛渠”，河套平原上的7级灌排体系，如人体血脉般延展扩散。在这拥有1100多万亩耕地的平原上，竟有灌排渠道10.36万条，总长6.4万公里，相当于地球赤道的一圈半。随着西高东低的地势，黄河之水自流灌溉，润泽沃野，筑就秀美粮仓，

成就了人水和谐的典范。

“开渠的人，千古留名、青史留名啊！”“它将来会作为百年、千年基业留下来的。”总书记赞叹道，“看到灌渠建设，我很感慨，一个是我们得天独厚的自然资源条件，再一个是几千年勤劳勇敢的中国人民的创造，非常可贵。”

禹之决渎也，因水以为师。天下黄河为何唯富一套？答案就在于尊重自然、顺应自然、保护自然，遵循自然规律、善用自然之力。

正是基于此，谈治水，总书记提醒：“河套地区条件得天独厚，虽然不缺水，但也要节约水资源，大力发展现代高效农业和节水产业，不能搞大水漫灌。”

谈治沙，总书记叮嘱：“既不能在不宜宜的地方改造沙漠，也不能观望，畏手畏脚。有些沙漠改不好，改不了，不要知其不可为而为之。”

以自然之道，养万物之生。“山水林田湖草沙是生命共同体”，这句话的背后，还有一句话：“人与自然是生命共同体”。

人不负青山，青山定不负人。这是中国式现代化的题中之意，也是天人合一、万物并育的中国智慧。

（新华社内蒙古巴彦淖尔6月10日电）

为青少年健康成长“把脉”

——我市儿童青少年体质与健康监测综述

□潍坊日报社全媒体记者 付东升 文/图

青少年是祖国的未来。坚持“健康第一”理念，促进青少年健康成长是全社会的共同课题。为认真贯彻落实《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》精神，从今年4月开始，在国家体育总局体育科学研究所国民体质与科学健身研究中心副主任张彦峰团队的带领下，我市儿童青少年体质与健康监测活动在多个县市区中小学展开。截至5月中旬，已全部完成了计划15000人的监测工作，接下来，团队将通过制定干预方案和运动处方，让学生普遍掌握运动技能，并从体育中收获快乐，锻造人格，健康成长。

监测活动中展示出体育精神

5月16日上午，在潍坊高新智谷学校的操场上，200名一至四年级学生在老师的带领下开始进行26个项目的监测。

循着“加油！加油！”的喊声，50米跑测试正在跑道上如火如荼地进行，一个个小学生像脱缰的马一样奔

跑着。

在一分钟仰卧起坐测试现场，小学生们屏住呼吸做好准备，只听裁判老师一声哨响，学生们一鼓作气，有速度讲技巧，努力标准地完成每个动作，只为在短暂的60秒内突破自己。

监测过程中，同学们奋力拼搏，

展现出了良好的身体素质；监测老师则在一旁仔细监督，认真记录。这次体质监测活动中，同学们发扬“顽强拼搏”的体育精神，在老师和裁判员的精心组织下展开了激烈角逐，在50米×8往返跑测试跑道上，有的同学因体力不支被落在了最后，同班同学

一直在为他加油，鼓励他不要放弃。

操场上的运动热潮一浪高过一浪。测试中，同学们个个精神抖擞、热情高涨、全力以赴，奋勇争先，展示出了自信、和谐、奋进的精神风貌。

体质健康监测为青少年健康成长“把脉”

潍坊市儿童青少年体质与健康监测作为2023年潍坊市《政府工作报告》30件民生实事工作之一，目的是全面了解掌握潍坊市3至15周岁儿童青少年体质现状和变化规律，重点围绕我市3至15周岁儿童青少年分阶段开展，对“近视眼”“小胖墩”“脊柱侧弯”以及“心理健康不良”等问题进行监测、筛查及运动干预。

什么是体质健康监测？体质，顾名思义就是人的身体质量，是人生命活动和工作能力的物质基础。“对儿童青少年进行体质健康监测是一项专业性

和技术性非常高的工作，必须按照科学的监测程序、评价内容、方法、指标体系，才能对儿童青少年体质状况作出一个准确、及时、全面的评价，最终达到提高学生的身体健康水平的目的。”负责这次监测项目的国家体育总局体育科学研究所国民体质与科学健身研究中心江露沛介绍，体质健康监测对儿童青少年在身体发展的过程中起到监督、促进和正确的导向作用。

在潍坊外国语学校监测过程中，孩子们把监测项目当成一个个好玩的游戏，按照监测老师的指令一个一个有序地进行。有的孩子在平衡木上

走到半途就会掉下来，监测老师就在一旁小心地保护着他们；有的小男孩在斜身引体项目中，不自觉地就会分开双腿，老师解释说这是孩子协调性和力量不好的表现……

根据监测要求，本次体质与健康监测将监测对象划分为两个组别：小学一至三年级组和小学四年级至初中三年级组。监测项目主要包含身高、坐高、体重、体脂率、胸围、安静脉搏、握力、立定跳远、坐位体前屈；另外6至12岁儿童还需测试血压、肺活量、50米跑、斜身引体（男）、一分钟仰卧起坐（女、3至6年级男）、50米×8往返跑等，由

体育老师协助监测老师引导孩子完成；12至15岁青少年还需测试血压、肺活量、50米跑、引体向上（男）、仰卧起坐（女）、台阶实验等。

“我们希望能够有更多的儿童青少年进入到我们的监测范围中，其中，城市和农村的孩子各占一定比例。”江露沛介绍，从4月10日开始，监测分别在昌邑市、青州市、奎文区、高新区、潍城区的部分小学和中学展开，截至5月12日，已经全部完成了计划15000人的监测，其中，初中学生监测3000人，小学生和幼儿监测12000人。

系统反映青少年体质现状和变化规律

“‘小胖墩’‘豆芽菜’……近年来，各省、区、市的体质健康监测显示，儿童青少年的体质状况不容乐观，怎么办？体育是最好的解决方案。”国家体育总局体育科学研究所国民体质与科学健身研究中心副主任张彦峰表示，青少年体质状况不仅关乎个人成长和家庭幸福，也关乎国家未来和民族希望，“这次监测中，我们发现了不少青少年存在驼背、近

视、体能力量差以及脊柱健康等问题。下一步，我们将联合山东和潍坊的相关团队研发一系列的体教医系列运动干预方案，解决孩子们的这些问题。”

“现在，儿童青少年脊柱侧弯不容易引起家长的注意，但很多儿童青少年已经出现了类似的问题，我们在这次监测中就发现了例子。”江露沛介绍，在潍坊外国语学校监测中，一名小学二年级学生在坐位体前屈监测中被监测老师发

现了他存在脊柱侧弯问题，“我们会重点关注这些孩子，后期会通过针对性的运动干预来纠正他的脊柱侧弯问题。”

近年来，在“双减”政策的加持下，全国各地中小学都在日常课表中增加了足球、篮球、排球、游泳、体能甚至是轮滑、冰球等体育运动课程，以期青少年通过参与体育锻炼改善体质。许多家长不禁心生顾虑，对于儿童青少年来讲，什么年纪进行体育运动为宜？应该通过参

与什么体育运动改善孩子的体质？“根据此次体质健康监测的情况，我们将联合潍坊市爱优少年儿童青少年运动健康研究院，制订出‘因材施教’的运动处方，给予学校、家长一些定制化的建议。同时，体质健康监测的内容是青少年体育锻炼的一个方向标，监测范围覆盖了有氧、力量、柔韧、身体发育等多个方面，为青少年在家自主锻炼起到了引导作用。”江露沛介绍。

构建儿童运动促进健康服务体系

在潍坊高新智谷学校的监测现场，初一年级学生刘明琳在人体成分分析仪上的监测数值引起了监测老师的注意，“她的体脂率是9.1%，达到了专业运动员的标准，但我仔细一看，是小姑娘体质太瘦了，身体脂肪和肌肉含量都非常低。”监测老师胡海霞告诉记者，后期，监测团队会重点跟踪这类学生，通过系统对他们的监测数据进行分析、对比、追踪和健康干预。

作为“潍坊市儿童青少年体质

与健康监测”项目的实施执行方，潍坊市爱优少年儿童青少年运动健康研究院这次派出了以胡海霞为主的30多人的保障团队。胡海霞介绍，他们一直专注于1至16岁儿童青少年的健康服务，通过运动的方式，结合运动生理学、儿童心理学、临床医学、健康教育等多学科，创新开发出了青少年运动健康指导体系与运动处方体系。

凭着对行业的执着和深耕，胡海霞和她的团队已经在青少年健康指导领域获得26项国家知识产权认证。“2020年全民居家那段时间，我们团队便开始潜心研发课程体系，当年便取得了16项国家知识产权认证。”

惟创新者行稳致远。从自主研发第一

代体测评估系统、开发国家知识产权认证的课程体系，到获评省、市级体卫融合优秀试点项目，深度涉足行业标准、校园体育领域等，爱优动体育一直脚步坚实。

“我和团队前期进行了半年时间的调查论证，梳理了国内外体质评价与健康评估等先进理论，自主构建了潍坊市儿童青少年体质与健康监测的6个系统。”胡海霞告诉记者，每一个被测对象的监测过程，将在“组织协调系统”“技术保障系统”“抽样优选系统”“监测指标系统”“数据分析系统”“质量控制系统”中形成一个闭环，我们就其中出现的“近视眼”“小胖墩”“脊柱侧弯”“心理健康”“科学健身素养”等问题进行课题研究，最终建立起针对儿童青少年

的非医疗健康干预管理与健康服务的新模式。

“这次监测工作完成后，我们会马上进行数据库和分析工作，争取利用4至6个月的时间，拿出相应的干预方案和运动处方，并逐步建立和完善各年龄段儿童青少年体质健康成长档案，精准反映儿童青少年不同时期成长数据变化趋势、变动规律、自然生长与干预帮扶等之间的逻辑。”胡海霞说，为改善近视眼、脊柱侧弯及心理健康等体质问题，未来，她的团队还将联合运动、教育、医疗、营养等领域专家共同攻关，形成学校体育、日常锻炼、医疗咨询联合出击的组合拳，保障儿童青少年体质健康。



昌邑市第一实验小学幼儿园小朋友在进行平衡木测试。



在潍坊外国语学校，学生进行视力测试。



高新智谷学校学生正在进行50米跑测试。



昌邑市育新学校学生在人体成分分析仪上测试。