

DeepSeek来临，如何培育更适应社会发展的人才？

# 家长反思“鸡娃模式”，学校创新培育方式

长沙晚报全媒体记者 岳霞

寒假将于2月8日结束，新学期2月10日正式上课。长沙各中小学校近日陆续发出开学通知，提醒学生早睡早起，调整好生物钟，跟上学作息保持一致。倒计时最后几天，长沙市青竹湖湘一外国语学校的老师们收到了学校教科室发来的“上交寒假研修作业”提醒。假期研修学习是长沙中小学老师的常规假期作业，而近日随着DeepSeek（一款基于人工智能技术的智助助手）的推出，让智慧教育再次成为老师们寒假研修深度思考的热门话题。

## 热议DeepSeek，家长反思“鸡娃模式”

今年过年聚会，话题丰富。DeepSeek的横空出世和《哪吒2》电影的票房大卖，激发家长们在聚会时把“培养怎样的孩子”作为讨论的主题。

孩子在雨花区砂子塘小学读四年级的刘先生告诉记者，他们大学同学中有五个家庭的孩子年龄相仿，组成了一个学习玩耍互动群，“假期我们已经聚会好几次，小朋友在一起玩，大人们就一边喝茶，一边讨论未来的培育方向。”

不管什么领域，要突破重重关卡做到世界领先，首要的是创新。即使

刷题，也要“适度”和“针对性”，根据孩子的实际情况，教育的最终目标是帮助孩子成长为独立、自信、有能力应对未来挑战的人，而不是“刷题机器”。

而对于为选理科还是选文科纠结的家长，春节档热播电影《哪吒之魔童降世》和《哪吒之魔童闹海》导演饺子的经历，给大家打了一剂“强心针”。原本是四川大学华西药学院毕业的饺子，选择转行制作动画，源于他对热爱的执着。不管学文学理，适合、特长和热爱，就是人生匹配的最好选择。

## 消除内耗，长沙探索创新人才培育

今年刚放寒假时，长沙市教科院的学科教研员和长沙中考命题团队呼吁家长合理安排寒假计划，用中考试卷难易程度题目数据，提醒家长“千万不要过多刷题，尤其是难题、偏题、怪题，一味追求难题会影响信心、浪费时间，人为增加焦虑”。

对于家长“有没有必要给孩子另行购买习题册进行练习”的疑惑，专家们也表示“完全没有必要”，孩子要在掌握基础知识的基础上加强对典型例题和错题的反思，而不是进行机械刷题和反复训练。

专家再三强调的观点就是：过多的培训班和题练习，消耗的不仅是孩子的时间，更多的是对知识的好奇和热爱，因小失大。

记者以“未来培育孩子的哪些品

质更重要”为题，向DeepSeek提问，它给出了这样的答案：适应力与韧性、创造力与创新思维、批判性思维、自主学习能力、全球视野与文化包容、技术素养、道德与责任感、健康与自我管理、创业精神、环境意识、多元智能。“多元智能”就是注重语言、逻辑、空间、音乐、运动、人际、内省和自然观察等多方面智能的均衡发展。

两年前，ChatGPT（一款聊天机器人程序）横空出世，“人工智能”创新人才培养成为讨论热点。“我们应该怎样培养创新人才”成为历史命题，摆在了长沙小学基础教育者的面前。近来长沙多所学校对接国家“强基计划”招生政策，加大了科技特长生招生计划，包含机器

人、信息学奥赛和科技创新等项目。2024年，长沙市一中、长郡中学、雅礼中学和湖南师大附中都在特长生招生计划里特别“信息技术”。

长沙市政府督学、长郡中学信息学国际金牌教练谢秋峰表示，首次听到ChatGPT的消息，作为信息人才培养最基础领域的老师，她最深的感受就是“有危机意识，也唤起了责任感，希望培养更多的苗子，提供人才成长的广袤空间”。而今，2024年底举行的全国青少年信息学奥林匹克竞赛联赛成绩与获奖名单正式公布，其中长郡中学有周桓毅、肖岱恩、洪靖翔等3位同学。

这就是积累未来中国DeepSeek类创新项目的人才资源库。



寒假期间，雨花区砂子塘小学几名学生参观长沙市非物质文化遗产展示馆，了解非遗文化。

受访者供图

## DeepSeek来临，教师培养也在不断升级

育才第二小学副校长安浩然表示，作为一线教师，在DeepSeek来临后如何培育更适应社会发展的人才，他的思考是在课堂中，老师要“多到学生中去”“多让学生提问”“多让学生展示”“多让学生思考”和“多让学生讨论”。“我不确定在不远的将来会不会在教室等学习场所装上摄像头，采集学生的学习样态。虽然有些新课改学校在做这样的尝试，但因为涉及教育伦理、学生隐私等原因，这样的行动并未普及。截至目前，AI暂时无法去观察学生，师生面对面的互动，是任何算法都无法完全替代的温暖与力量，它让教育不仅仅是知识的传授，更是情感的共鸣和价值的引领。毫不夸张地讲，DeepSeek来临，老师只有和学生在一起、和课堂在一起才有出路！”安浩然表示。

“DeepSeek来临，我们要加快对教育教学评价改革的探索与实践，让杨绛先生在《我们仨》一书中提到的‘让花成花，让树成树’这一诗意图表达成为现实。”安浩然说。

教育改革在路上，老师成长在路上，寒假的校本研修必不可少。不同于以往邀请校外专家的培训，今年寒假长沙市实验中学培训的主讲人全部是老师们身边的优秀同事，共14位优秀班主任、青年教师站上主讲台，结合自己工作与成长的切身体会做分享。培训分为德育工作专题分享、青年教师教育教

学基本素养提升专题分享两个部分进行。

长沙市实验中学校长张桃表示，本次校本培训让“身边的榜样”站上主讲台，为优秀教师提供了一次总结与分享工作优秀经验的机会，让校本研修更“接地气”，提升“适切性”。这样的导向，也是长沙多年来一直坚持的对教师队伍素质培育的目标导向。

带着研修作业过寒假，也是老师们必修学习任务。长沙市铁路第一中学就给老师们开出了“寒假教师专业提升学习清单”，其中有不少于7个课时的学习和30本好书阅读清单。

面对学校教科室“催作业”的通知，青竹湖湘一外国语学校党委书记吴武夫交出了自己的寒假研修作业：“用爱和智慧探寻教育的魅力——《教育魅力：青年教师成长钥匙》读后感”，以学校管理者和教育实践者的双重身份，重新思考新时代教师的成长密码。在讨论“专业成长：在传统与现代间架设桥梁”中，吴武夫特意强调：“在数字时代，教师的专业素养需要传统与现代的深度融合。我们创建了立体的德育和课程体系，重视全方位的学科教研网，既保留师徒制的人文温度，又融入大数据分析的技术理性。”

大时代来临，每一个教育者都是参与者、适应者，也是创造者。

## “雷小锋”寒假忙锻炼 争当“体育达人”

长沙晚报2月5日讯（全媒体记者 陈良 通讯员 郭智勇）“1、2、3……100、101……”5日，湖南师大附中星城实验第二小学2202班086095号“雷小锋”欧若一走出家门，来到小区的一块空地上练习跳绳。寒假期间，附中星城二小的“雷小锋”们积极投身体育锻炼，踊跃参与学校第五届“体育达人秀，二小Let's Go！”三项全能争霸赛。

为积极响应湖南省“全员文体”号召，深入推进学校体艺“2+1”项目与五项管理工作，鼓励“雷小锋”们坚持体育锻炼，在运动中享受乐趣，增强体质、塑造健全人格、锤炼坚韧意志，附中星城二小在今年寒假举行第五届“体育达人秀，二小Let's Go！”三项全能争霸赛。

附中星城二小此次三项全能争霸赛分为跳绳赛（单跳单摇计数）、篮球体前交叉运球计数赛、中华武龙规定动作展示赛三个项目。参赛的“雷小锋”需在假期练习10天及以上，每天锻炼时长不少于1小时。新学期开学后，学校将举行线下比赛，全体“雷小锋”展开最终角逐。对比赛成绩优异者，学校将予以表彰，除为各项目前六名颁发单项奖外，还将评选出“全能战士”“全能王”以及优秀组织班级、优秀教练。

同时，附中星城二小还倡导“雷小锋”们积极参与长沙市体育局主办的2025年寒假“校长喊你来运动 共建全民运动健身模范市”活动，以及望城区“十万跳跳娃”跳绳活动，带动全民健身走进校园、家庭和社区，共同营造积极向上的全民运动健身文化氛围。学校还鼓励“雷小锋”们参与“我们都是‘雷小锋’，红红火过大年”社会实践活动中，包括续写雷锋日记、雷锋童谣、参与各类学雷锋志愿服务、岗位体验；参与剪纸、写春联、包饺子、打糍粑等特色民俗活动；主动承担日常家务劳动；坚持每日阅读并做好读书笔记；参与手工制作、益智游戏设计等趣味活动。

责编/陈良 美编/何朝霞 校读/肖应林

## 健康



## 春节假期，长沙各大医院接诊数例高钾血症病患，专家提醒：当心美食背后的“高钾危机”

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 纪娜 邓君

在春节团圆的日子里，美食的诱惑无处不在，水果、蔬菜、坚果更是丰富多样。但对于“肾友”们来说，这里面也潜伏着健康隐患，其中高钾血症被视为最危险的“隐形杀手”。春节期间，长沙各大医院接诊了数例高钾血症的病患。为什么肾功能不好的人容易得高钾血症？哪些食物含钾量较高，要少吃或者不吃呢？长沙市第四医院（长沙市中西医结合医院）肾内科主任、主任医师刘沧桑进行了详细解答。



### 连吃蜜橘和橙汁，大爷进了医院

长沙市民刘大爷和家人一起享受美味的年夜饭后，忽然感到四肢麻木、乏力、胸闷、全身不适，便立即前往长沙市第四医院（长沙市中西医结合医院）肾内科就诊。

73岁的彭娭毑是一位慢性肾脏病血液透析患者，天冷以后活动减少大便不畅，不想靠药物通便，就想通过饮食改善便秘。女儿每天为彭娭毑准备南瓜饭，早晚各一份，很养肠胃，大便也通畅了。砂糖橘上市后，彭娭毑对这种水果毫无抵抗力，“我没有糖尿病，吃这个没事儿。”难得老太太喜欢吃砂糖橘，子女为她成箱购买，放在烤炉上烤得热乎乎的，彭娭毑每天都吃上几个。奇怪的是，彭娭毑的消化道症状好转了，却逐渐有

五个，还喝了两小杯橙汁。没想到就是这些普通的水果和饮料，竟然成为刘大爷高钾血症突发的“罪魁祸首”！

彭娭毑的肾功能不好，肾内科团队立即给她安排血液透析治疗。经透析治疗后，刘大爷肢体麻木、乏力、胸闷症状大大缓解，心率也恢复到正常。原来，刘大爷有慢性肾功能不全病史，除夕夜与家人吃团圆饭时，看到桌上的小蜜橘，一连吃了四

### 为什么肾功能不好者易得高钾血症

为什么肾功能不好的人容易得高钾血症？刘沧桑解释，正常机体状况下，约90%的钾通过尿液排泄，仅有10%的钾通过胃肠道排泄。在维持钾稳态中，肾脏起到了至关重要的作用。对于一个没有慢性肾病的健康人来说，当钾摄入量增多时，肾脏排出去的钾也会增多，从而保持一种相对平衡。如果肾功能不全的人群短时间内大量摄入钾离子，肾脏拼尽全力也不能将过多的钾离子排出体外，不能及时排出的钾离子在体内积累起来，就会引起高钾血症。因此，慢性肾功能不全患者如果不控制饮食，进食过多含钾量高的水果、蔬菜、肉类等，

均会导致高钾血症，从而导致心律失常，甚至室颤、心脏骤停。

春节期间，餐桌上肉类、水果、蔬菜、坚果丰富多样。水果中的猕猴桃、柑橘类、樱桃、香蕉、榴莲、菠萝蜜等含钾量较高，蔬菜中像紫菜、海带、菠菜、土豆、蘑菇、芹菜等含钾量较高，坚果中的杏仁、花生、开心果、腰果、松子、榛子等含钾量较高，肉类如山羊肉、章鱼、墨鱼、扇贝、海螺肉、蛏干、生蚝、鲍鱼、金枪鱼、三文鱼、加工肉等含钾量较高，饮料零食类如咖啡、薯片、巧克力等含钾量也比较高。这些含钾量较高的食物，慢性肾功能不全的人群要少吃或者不吃。

“每年都有不少因为吃水果导致高钾血症的患者，这些患者大多有肾病基础。”刘沧桑告诉记者，钾是一种天然矿物质，有助于心脏跳动、肌肉的正常工作。正常情况下，血液中钾浓度是3.5至5.5毫摩尔/升，当血液中钾浓度>5.5毫摩尔/升时，就称为高钾血症。高钾血症是慢性肾功能不全患者最严重的并发症之一，轻者肢体麻木、乏力、腹泻、恶心、呕吐，严重者恶性心律失常，有心脏骤停风险。大部分的血液透析患者出现轻度、中度高钾血症时往往没有显著的临床症状，所以对于血液透析人群来说，高钾血症是一个“隐形杀手”。

肾友们要怎么避免高钾血症？刘沧桑提醒，掌握正确的饮食方法可以避免高钾血症。肾功能不全的人群，排钾能力下降，尤其要警惕高钾美食，如车厘子、橘子、南瓜及紫菜等。对于这些食物，肾友们应尽量避免食用，如果实在无法抵抗诱惑，可以通过清水浸泡和煮沸的方法来降低其钾含量。比如，将蔬菜去皮后用水焯一下，不能水焯的可以用温水浸泡后再炒；不吃菜汤或肉汤拌饭；蔬菜以清炒为主，因为酱油等调味料中含有一定量的钾；食用水果最好去皮，选择含钾量低的水果像苹果、梨，推荐量每日不超过400克，避免食用含钾高

的水果干；超低温冷藏食品比新鲜食品含钾量少1/3；喝水以白开水为主，不喝果汁、茶水、碳酸饮料、咖啡、啤酒等。此外，还要避免食用或少食用高钾调味品。

肾友们切忌随意用药。某些降压类药物和特定利尿剂在肾功能受损的情况下，可能加剧高钾的风险。因此，肾友们用药物应在医生的指导下进行，定期监测血钾水平，做到心中有数。规律的血液透析治疗是保障肾友们健康的重要手段，血液透析频率的减少，可能导致血钾“飙升”。

“肾友们在美食诱惑面前应保持警惕，遵循专业医师的建议，进行科学合理的饮食与治疗。”刘沧桑说。

### 掌握正确饮食方法可避免高钾血症

肾友们要怎么避免高钾血症？刘沧桑提醒，掌握正确的饮食方法可以避免高钾血症。肾功能不全的人群，排钾能力下降，尤其要警惕高钾美食，如车厘子、橘子、南瓜及紫菜等。对于这些食物，肾友们应尽量避免食用，如果实在无法抵抗诱惑，可以通过清水浸泡和煮沸的方法来降低其钾含量。比如，将蔬菜去皮后用水焯一下，不能水焯的可以用温水浸泡后再炒；不吃菜汤或肉汤拌饭；蔬菜以清炒为主，因为酱油等调味料中含有一定量的钾；食用水果最好去皮，选择含钾量低的水果像苹果、梨，推荐量每日不超过400克，避免食用含钾高

## 女童“六龄齿”坏掉3颗 家长误当乳牙未就医

“六龄齿”是恒牙，要预防其龋坏

长沙晚报2月5日讯（全媒体记者 杨蔚然 通讯员 孙晶）11岁的文文（化名）因牙痛难忍，妈妈利用春节期间，带她到长沙市口腔医院儿童口腔医学中心就诊。“孩子的牙坏了挺长时间，我觉得反正要换的，就没及时就医。”文文妈妈说。医生检查后发现，孩子的3颗“六龄齿”（第一磨牙）都严重龋坏（虫牙），需进行根管治疗，并告知家长，“六龄齿”不是乳牙，是最早萌出、终生不换的恒牙。

长沙市口腔医院儿童口腔医学中心主任、主任医师徐树森介绍，人一生有两副牙齿，第一副是乳牙，第二副是恒牙。乳牙共有20颗，恒牙为28~32颗，乳牙到一定年龄段后有恒牙替换，而恒牙缺失就没有替换牙了。

孩子从6个月左右开始萌出第一颗乳牙，2岁半至3岁，所有乳牙都萌出至口腔内，乳牙列形成。有些家长认为，孩子的乳牙迟早都会换掉，坏了不需治疗。这种想法是不对的，乳牙患病可能影响到恒牙胚，易造成恒牙阻生、异位、畸形等问题，所以应积极治疗龋坏乳牙。

6岁左右儿童萌出的第一颗恒牙，位于乳磨牙后方，上下左右各有一颗，称为“六龄齿”。此时孩子还不能有效地刷牙，更不懂得维护口腔卫生清洁的重要性，加上有些家长误认为“六龄齿”是乳牙，因而忽视口腔健康。此外，由于“六龄齿”表面窝沟较多，不易彻底清洁，更容易发生龋坏。一些龋坏还较为隐匿，凭肉眼

以发现。一旦龋坏，由于刚萌出的“六龄齿”矿化不完全，龋坏进展较快，易穿通牙体组织侵犯牙髓。牙髓感染或暴露扩散至根尖部及周围骨质，又引发根尖周炎，造成牙痛，伴有发热，根尖炎广泛而严重时可能要拔除“六龄齿”。

如何预防“六龄齿”龋坏？徐树森表示，一是做窝沟封闭。将窝沟封闭剂涂于牙面窝沟处，固化后形成一个屏障，有效封闭窝沟，是隔绝口腔环境中致龋因素对牙齿侵害的一种方法。最好是在孩子“六龄齿”完全萌出后做窝沟封闭，一般不会产生疼痛。目前根据政策规定，长沙市口腔医院可免费对6~9岁儿童“六龄齿”进行窝沟封闭。

二是涂氟防龋。并不是所有孩子都适合做窝沟封闭，如果孩子的“六龄齿”已经龋坏，需要到专业诊疗机构，请口腔科医生及时治疗。如果“六龄齿”表面没有明显的窝沟且未龋坏，可考虑涂氟防龋材料进行预防，涂氟防龋材料的局部处理可增加防龋效果。乳牙全部萌出后，家长可每隔半年带孩子做一次口腔检查，根据医生建议做全口牙齿涂氟或其他处理，从而有效防龋。

三是保持口腔清洁。窝沟封闭剂作用明显，但只能保护“六龄齿”的咬合面及明显的窝沟，涂氟也只能起到一定的防御作用，最重要的是培养孩子良好的口腔卫生习惯。家长要协助孩子认真刷牙，清洁口腔，树立良好的口腔卫生健康意识。