

这所120岁小学为何总与“一”结缘

长沙市实验小学坚持“实验求新”，不断培养出具有创新能力和实践能力的优秀人才

长沙晚报全媒体记者 岳霞

120年，于宇宙是微不可及的一瞬，于人生，却是迭代漫长的悲欢与成长。

1905年，湖南省学务处将原有的官立半日学堂改制为官立初等小学堂，并在长沙及其周边地区设立了40所省会小学堂。其中，位列第一的“湖南官立初等第一小学堂”，便是今日长沙市实验小学的前身。

自此以后，长沙市实验小学在历经一个世纪的办学历程中，核心词都是“第一”。

“长沙立第一初等小学”“长沙城区第一国民学校”“长沙市第一小学”“长沙市城东区第一中心国民小学”“长沙市立第一小学”……“一”是一种荣耀的象征，一种改革的标志，更蕴含着勇于探索、敢于担当的先行者精神，也是对当下的办学者无言的鞭策。

岁月鉴初心，实小百年已蝶变

“实验求新”是长沙市实验小学的办学理念。自1905年建校来，学校便与祖国的命运紧密相连，在不同历史阶段，不断突破自我，书写着时代篇章。

1954年从岳阳师范毕业后进入学校任教，陶敦敏老师当时才17岁。现虽已年近九旬，陶敦敏仍清晰地记得第一年就被学校委以重任，进行“两部制”教学实践，为长沙农村学校提供办学模式。“当时学校教室很少，为了让更多的学生接受教育，两个班共用一个教室，A班用上午，B班用下午，在教室里就正规上课，不在教室里的时候就采用小组制在家里学习，老师轮流到每个小组去辅导。”

未来，长沙市实验小学还有更壮阔的风景。

长沙市实验小学党委书记王云霞介绍，学校打造“三全育人”新范式：以“全学科融合”重构课程体系，以“全场景育人”升级校园生态，以“全链条协同”凝聚家校社合力；构建“智慧教育”新样态，建设数智孪生校园，开发AI赋能课程，让技术真正服务于人的成长；探索“教育共同体”新模式，与国内外名校共建创新联盟，让优质教育资源惠及更多孩子。

从1951年以来，长沙市实验小学就积极进行学制实验，

匠心育师魂，“青荷”赋能绽芳华

“在长沙市实验小学工作这么多年，你觉得学校最值得推介的亮点是什么？”记者问。已退休的长沙市自然学科名师娄钢说，他最推崇的就是学校对师资队伍的培养。

1984年，娄钢从浏阳师范学校毕业。学校刚改名为长沙市实验小学，时任校长林路到长沙市各个师范学校遴选优才，壮大大学校教师队伍。娄钢分到长沙市实验小学，开启了她的教育生涯。

得益于林路对年轻教师的全力以赴支持，娄钢始终将“实验”精神贯穿于教学中，积极投身于学校的各项教学改革，探索和实践新的教学方法。

20世纪80年代，娄钢担任学校的自然老师、电教员和仪器管理员，开启最“先锋时尚”的教学手段——为老师们画幻灯片，用录音机录课，并使用电影机在课堂上播放电影。

学校将“教师队伍建设”摆在了首位。“用做课题的方式来培养整个团队，用教学实验来提高整个学校的品质。”朱春兰介绍，在她任校长期间，也一直把“培养老师”作为学校工作核心，

“那时候老师的共同认知是，如果出去参加课题或者教学竞赛，不拿个一等奖，回来不好意思交差。”

教育，是生命的唤醒与点亮。作为一所百年学校，长沙市实验小学校园积淀了深厚而独特的文化底蕴，精心构建了与学校特色相契合的“荷文化体系”，凝练“荷、和、合、核”四大文化关键词，寓意君子品格、和谐共生、合作创新、核心素养。

这其中教师发展的赋能密码，就是“青荷学院”，依托青荷学院，构建教师能力进阶课程体系，满足各种角色的教师实现专业能力进阶，帮助教师高品质地实现专业价值——比如定期举办“青荷杯”教师素养大赛，开展“荷美教师”评比，激发教师队伍活力；定制开发“青荷”学院教研系统，这个系统中集成了在线听、评课，集体备课系统，建立教师成长档案，培养教师自主发展意识；教师人人有课题，以课题为轴心，带领老师走上一条寻求专业发展的幸福之道。老师们以问题为导向，从校级微课题入手，找准自己的研究重点，开启研究之路。

学校将“教师队伍建设”摆在了首位。“用做课题的方式来培养整个团队，用教学实验来提高整个学校的品质。”朱春兰介绍，在她任校长期间，也一直把“培养老师”作为学校工作核心，



坚持举办丰富的文艺活动、丰富校园生活一直是长沙市实验小学的教育传统。



用心巧设计，课程创新多彩育人

全国第八届中小学生艺术展演活动(简称“八艺展”)将于今年4月在长沙举行，近日上线的《致追梦少年》宣传片就有长沙市实验小学学生参演的镜头。同学们在镜头前自信展示戏曲风采，成为全国美育实践的亮丽缩影，传递了“绽放艺术风采、激发强国力量”的主题。

作为百年名校和湖南省课程改革样板校，学校始终以“实验性、示范性”为使命，将戏曲纳入美育课程体系，开发集教育性、趣味性、专业性于一体的特色课程，进入常规课堂。通过学唱经典唱段、绘制戏曲脸谱、体验身段表演等“沉浸式课堂”，学生们

不仅能感受唱腔的婉转、服饰的精美、身段的灵动，更能在实践中播下“传承国粹”的种子。

“戏曲+”美育品牌建设，推动传统文化与多元课程的创新融合，这只是学校丰富课程的一个缩影。

现在，学校实施多学科融合创新课程，打破学科边界深度挖掘学科特色和学科资源，从不同学科、不同视角整合课程内容和教学资源，培养孩子们在真实情境中，运用综合知识解决问题的能力。以师生共同创作的《四时之美》为蓝本，开设二十四节气课程，这是语文、科学、美术、劳动学科的融合课程。学生在传统文化之美

与自然之美中陶冶情操，在持续地观察与记录、感知与体验中建立系统认知，发展科学素养与人文素养。

这样的校园生活，当然值得终身怀念。

1960届乙班、年近80岁的王德贵还记得自己的求学岁月。他记得常见到威严而沉稳、博学而亲仁的钟昌前校长和罗溢浓、张敏、凌恭淑、张定浙等名师，以及“数学女神”易佩瑶老师、硬笔书法与板书“美帖”的任仲瑶老师、冲进陷落纷飞的老糠房勇救学生的彭华老师……“我弟妹四个，我的儿女都先后从那里毕业，所以怀有深深的留恋与感恩。”他说。

素心养童心，“荷文化体系”香满园

新学期刚开学，同学们就迫不及待地展示了寒假的各种实践成果，每个年级都有自己的特色。长沙市实验小学从课程重构到生命绽放新时代，构建了以“荷趣”为核心的课程体系，涵盖“和育课程”“国家课程”“荷趣课程”三维角度，形成了独具特色的育人模式。

为落实全员育人，学校实施了“和育导师制”，全校4700多名学生将分解成一个个小团队，全体教师以“导师”

身份，对团队的孩子实施个性化、亲情化、朋友化的陪伴和指导，发现学生潜能，和孩子一起成就更好的自己。

孩子们最喜欢的“幸福小和您有约”定制式家长会。班级教师团队与每个家庭都有一次单独的“约会”，双方盛装出席，在相对轻松愉快的氛围中进行一对一的深入沟通与交流，目前已5000多个家庭与教师团队甜蜜约会。

所有的教育，以学生的成长为核心目标。今年长沙市两会期间，作为市政协委员的王云霞建议，将长沙含光路与观沙路交叉处地下通道打造成儿童创意美术长廊，积极探索以儿童创意文化为中心的城市空间建设的建议。

在这片“荷香满园”的沃土上，每一个孩子都能找到属于自己的绽放方式，而这座百年学府，正以昂扬之姿，继续书写着教育新篇。

健康

湖南省人民医院急诊医学科每年收治数十例重症破伤风患者，专家提醒

别忽视！小伤口也可能引发致命危机

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 梁辉

日常生活中，难免会不小心割破手指，或是不小心踩到生锈的铁钉扎出血……让人意想不到的是，小伤口也可能发展为重症破伤风。近日，55岁的周先生因为右手拇指被重物砸伤、只有少量出血而忽视病情，导致10天后发展为重症破伤风，危及生命。湖南省人民医院急诊医学科主任、主任医师韩小形表示，类似这样令人揪心的病例并不少，该科室每年都会收治数十例重症破伤风患者，这也暴露了许多人对破伤风的认知误区。

破伤风离我们有多远

前段时间，55岁的周先生在家中劳作时，右手拇指不慎被重物砸伤。见伤口只有少量出血，觉得只是“小伤”，周先生简单冲洗伤口后，未进行消毒、包扎。

10天后，周先生的身体开始出现异常表现——颈部僵硬、张口困难、吞咽费力，甚至全身肌肉也慢慢变得僵硬。被送至湖南省人民医院急诊一部后，他最终被确诊为“重症破伤风”，因病情恶化有窒息风险，不得不采取气管切开和呼吸机辅助呼吸一部ICU团队的不懈努力成功获救。

湖南省人民医院急诊一部副主任、副主任医师李想介绍，破伤风并非由伤口直接引起，而是由灰尘、土壤等自然环境中存在的破伤风梭菌的芽孢感染了伤口，在局部厌氧环境中芽孢变成繁殖体释放的结合神经的痉挛毒素攻击神经系统所致。这种细菌尤其容易通过深而窄的伤口(如钉子刺伤、木屑扎伤)致病，局部有破损的

这些信号可能是破伤风的预警

为何会感染破伤风？韩小形介绍，外伤是破伤风感染的主要因素。此外，动物致伤等皮肤外伤，慢性中耳炎、牙周感染等皮肤软组织细菌感染，以及消化道穿孔等消化道破损，都有可能引发破伤风感染。尤其动物致伤，因其口腔可能携带破伤风梭菌，不起眼的小伤口也暗藏致命风险。

破伤风分为全身型、局部型和头部型。其中，全身型最为常见，症状包括牙关紧闭、苦笑面容、角弓反张，严重时声门痉挛可致猝死；局部型影响感染部位附近肌肉，病死率较低；头部型是特殊局部型，与

伤口也有发病风险，如砸伤后局部组织有破损，形成厌氧微环境。

周先生的拇指伤口看似表浅，但未彻底清创，为破伤风梭菌提供了无氧繁殖的温床。他在受伤后未接种破伤风疫苗及破伤风被动免疫制剂，导致毒素释放后没有破伤风抗体进行中和，而是随血液扩散，最终引发全身肌肉痉挛、呼吸困难等致命症状。周先生在急诊重症监护室与“死神”进行了20余天的殊死搏斗，最终在湖南省人民医院急诊一部ICU团队的不懈努力下成功获救。

破伤风危害极大，重症患者可能出现喉痉挛、窒息、肺部感染和器官功能衰竭。由于破伤风在无医疗干预的情况下，自然病死率几乎为100%；积极治疗下，死亡率也高达30%至50%，且治疗费用高。即便存活下来，也可能遗留肌肉损伤、肺功能减退、心理障碍等诸多后遗症。对此，韩小形提醒，预防破伤风的成本远低于治疗代价。

这些信号可能是破伤风的预警

耳部或眼部创伤有关，表现为颅神经麻痹，可发展为全身型。

破伤风的潜伏期通常为3天至21天，个别病例可长达数月，早期症状易被误诊，需警惕以下表现：

苦笑面容：面部肌肉痉挛导致嘴角上翘、眉头紧锁。

牙关紧闭：逐渐加重的张口困难、吞咽费力。

进行性肌肉僵硬：从颈部、背部蔓延至全身，严重时呈角弓反张。

微小刺激诱发抽搐：光线、声音甚至触摸，都有可能触发剧烈痉挛。



预防破伤风，关键在三个方面

李想表示，周先生的事例提醒大家，任何伤口都不能掉以轻心，需牢记以下三个方面的防护原则：

伤口处理：科学清创。用碘伏或酒精消毒，避免使用面粉、烟灰等“土方法”；较深、污染严重的伤口需及时就医，由医生判断是否需外科清创、缝合。

免疫保护：包括主动免疫和被动免疫。所谓主动免疫，我国从1978年开始的儿童计划免疫就包含破伤风疫苗(百白破疫苗)，保护期约5年至10年，成人若没有基础免疫史，易受伤人群应该尽早全程免疫(0天、1月、7月分别接种1剂破伤风疫苗)，并每10年加强接种1剂。被动免疫，若伤口风险高且既往没有完成破伤风疫苗全程免疫者，除了接种破伤风疫苗完成全程免疫外，还需注射破伤风抗毒素(TAT)或免疫球蛋白(TIG)，作为额外短期潜伏期的保护。

高危人群需特别注意：农民、建筑工人、园丁、厨师等易受创伤的人群；糖尿病、外周血管疾病患者(小破损易被忽视)；饲养宠物的家庭成员(划伤、咬伤风险高)。

破除误区，这些认知可能致命

韩小形表示，湖南省人民医院急诊医学科每年都会收治数十例重症破伤风的患者，这也暴露了许多人对破伤风的认知误区。

误区一：只有生锈铁器才会导致破伤风。

真相：任何被灰尘、土壤、粪便污染的东西造成的伤口均有风险，木刺、玻璃等划伤同样危险。

误区二：小伤口不用处理，等结痂就好。

真相：破伤风梭菌厌氧，伤口越深、闭合越紧，释放毒素风险越高。

误区三：小时候打过百白破疫苗就终身免疫。

真相：破伤风疫苗保护期有限，成人受伤后仍需根据情况补种。

破伤风是可防难治的疾病，科学认知、及时行动，提高警惕、做好预防，就能最大程度降低风险，守护自身健康。

皮肤发现这种“疙瘩”不要大意，隆突性皮肤纤维肉瘤虽是恶性，手术彻底切除后很少转移。

长沙晚报2月27日讯 (全媒体记者 杨蔚然 通讯员 宁瑜 王希)近日，家住开福区捞刀河的刘女士来长沙市第一医院复查甲状腺结节，医生发现她颈部表皮处另有一个“疙瘩”，察觉问题可能比甲状腺结节更大。于是，建议她做个皮肤超声检查。经检查，最终被诊断为恶性隆突性皮肤纤维肉瘤。后经住院手术治疗，刘女士的病理结果显示是恶性隆突性皮肤纤维肉瘤，但深层无浸润，意味着预后会良好。

刘女士对医生说：“我一直以为就是个常见的‘瘤’，以前看过都说没事，不痛又不痒的，对日常生活又没什么影响，没想到还真出问题了，感谢医生的及时提醒。”

什么是隆突性皮肤纤维肉瘤？长沙市第一医院超声科副主任、副主任医师杨见青表示，这个病容易被误诊为“瘢痕疙瘩”。她解释，表皮肿块是指源于皮肤、皮肤附件、皮下组织等浅表皮肤软组织的肿瘤或其他病变，有良、恶性之分，良性多见，部分存在恶变风险，部分为恶性病变。

杨见青介绍，隆突性皮肤纤维肉瘤是一种中间型(交界性)纤维组织来源的软组织肿瘤，起源于真皮，临床表现不典型，常为无痛性，呈隆起状、瘢痕样突出皮肤表面的肿物，肿物会逐渐向深方浸润生长，严重侵犯筋膜、肌肉、骨膜及远处多发转移。主要分色素型、纤维肉瘤型、巨细胞纤维母细胞瘤型及黏液型。

该病发病率低，误诊率较高，复发率较高，通常表现为皮肤下稍隆起，紫红色或棕色，病程长，生长慢，无疼痛”的结节，可发生在躯干、肩部、胸部、四肢和头颈部，需与瘢痕疙瘩、神经纤维瘤及其他肉瘤鉴别。

临床诊断的方法，常规B超检查是最简单、快速、适用、经济的方法，超声造影和核磁共振检查，可以提供更多诊断信息。

根据病情严重程度，隆突性皮肤纤维肉瘤的治疗方法有：手术扩大切除、辅助放疗和靶向治疗。

杨见青提醒，术前需要患者及临床医生有较好的警觉意识，及早到正规医院进行正规诊治，以免延误治疗、导致错误治疗和加重病情。术后，患者须谨遵医嘱定期复查，可以通过B超、CT、核磁共振MRI等检查手段监测，明确肿瘤有无复发及治疗后疗效的观察。

隆突性皮肤纤维肉瘤虽然是恶性的，但相对温和，早发现、早手术，彻底切除后很少转移，预后良好，不必过度恐慌。

荷趣课程中的无人机课程。均由学校供图

责编/陈良 美编/余宁山 校读/欧艳