

全国专家长沙论道人才培养,深思考、真热爱成新标尺

# 数学拔尖创新人才鉴别跳出“题海”模式

● 长沙晚报全媒体记者 岳霞

在10月10日华东师范大学数学拔尖创新人才培养研究中心与湖南师范大学数学与统计学院联合主办的“数学拔尖创新人才发现与培养研讨会”上,华东师范大学程涛副院长分享的一组数据引发全场深思:拔尖创新人才早期培养,首轮高考内容测试的高分者,竟有不少在自学历证环节未能达标;部分中游学生却展现出惊人的逻辑穿透力。

这组数据似一面棱镜,折射出长沙基础教育领域正在发生的深刻变革——关于数学拔尖创新人才鉴别的认知,正从追求分数与速度的惯性中突围。

## 识才之变:分数之外的“三维标尺”

“如果把数学天赋比作冰山,分数只是水面上的一个角。”湖南师范大学数学奥林匹克研究所所长,湖南省数学代表队领队、总教练羊明亮的比喻,道出了长沙教育界的共识。

这场识才标准的重构,正在长沙多所学校形成具体实践。

长郡外国语学校教育集团的“五位一体”识别模型,将思维品质、内驱力、学习力、格局视野与可持续热情纳入评估体系。集团总校长周文美介绍:“我们曾遇到高考模拟数学满分的学生,却在设计最优公交线路的跨学科探究中束手无策;也见过平时成绩中游的孩子,能自主推导圆锥曲线的新性质。后者显然更具创新潜质。”

“提前学完高中内容做题毫无价值,能独立推导结论的能力才珍贵。”羊明亮的观点,标志着鉴别核心已从“知识存量”转向“思维增量”。

## 培养之革:从“金牌导向”到“生态滋养”

鉴别标准的重构,催生了培养体系的系统性变革。长沙已形成以六大培养基地为核心(4所省级、2所市级)、多校特色发展的培养格局,核心在于打破“唯竞赛论”的功利化路径。

长郡外国语学校教育集团的“小初高大学贯通培养”模式颇具示范意义。学校不仅构建了从趣味数学到大学先修课程的阶梯式课程图谱,更组织学生走进超算中心、军事基地,通过“用数学看世界”的实践活



长郡外国语学校教育集团的“五位一体”识别模型,将思维品质、内驱力、学习力、格局视野与可持续热情纳入评估体系。长沙晚报通讯员雷宇摄

的精准落地。学校为潜力学生配备中学导师与高校导师,前者负责夯实基础与思维训练,后者引导学生接触学术前沿。这种模式与华东师范大学校长助理吕长虹提出的“多元培养目标”高度契合:“我们不仅要培养数学家,更要鼓励他们成为物理学家、化学家、技术领域的领军人物。”

在低学段培养中,长沙教育者尤其注重兴趣保护。羊明亮用“踢足球”的比喻消解家长焦虑:“学竞赛是为了培养思维技能,不是非要进国家队。低年级应让孩子读科普数学书,感受空间图形的魅力。”

## 公平之解:精准供给与生态共建

华东师范大学校长助理、本科生院院长吕长虹以《从实践到提升:数学拔尖创新人才培养的思考》为题,围绕基础教育学生培养的现状和拔尖创新人才的识别与培养,分享了华东师大在全学段衔接、教师与学生培养等方面的探索经验。

“拔尖创新人才早期培养会不会制造教育不公?”面对这一核心争议,吕长虹用比喻给出了有趣的答案:“饭量大的人该吃两碗饭,饭量小的人吃一碗就饱,‘能吃饱’才是公平的本质。”

这种公平并非“资源独享”,而是推动教育资源精准分配。教育发展的区域均衡问题,更成为研讨的重点。云南曲靖市第一中学校长李晶分享道:“人才哪里都有,就像金矿遍布全球,关键在于是否有挖掘的能力和资源。”在当地政府每年600万元专项经费支持下,该校启动拔尖创新人才早期培养项目,为当地数学人才搭建成长阶梯。

研讨中,多所学校负责人表示,希望通过开放合作促进资源流动,携手探索初高中与高校资源的无缝对接。吕长虹深表赞同:“聪明的孩子哪里都有,教育资源优越的地区有责任去帮助他们。”

## 未来之路:破解创新人才成长密码

“数学拔尖创新人才早期培养需要在三个维度实现突破——识别上从单一分数转向多元评估,培养上从知识灌输转向思维训练,目标上打破‘唯竞赛’‘唯名校’的功利导向。”此次研讨会,多所知名高校的数学学院负责人,湖南省多所重点中学的校长、数学教研组长等近50名专家参加,这是他们的共识:选拔培养不再仅仅追求金牌数量,而是着眼于培养能够解决重大科学问题、推动各领域进步的多元化人才。

当长郡外国语学校的学生在超算中心用数学模型解决实际问题,当长沙市第一中学的学子与高校导师探讨学术前沿,当偏远地区的孩子通过共享课程接触趣味数学,长沙正在书写一份拔尖创新人才早期培养的答卷。这份答卷的核心启示在于:教育的使命不是筛选“已成才者”,而是培育“能创新者”。当分数不再是唯一标尺,当兴趣与思维得到充分滋养,更多隐藏的数学天赋才能破土而出,成长为推动未来的创新力量。

记者从长沙市教育局获悉,规划中,未来将进一步推进数字化赋能培养,加强与在长高校对接,并探索国际化交流合作。更重要的是,这场变革正在重塑社会对“数学天赋”的认知:真正的人才不是解题机器,而是拥有深度思考能力、持续热情与创新勇气的探索者。

# 长沙90余枚奥赛金牌背后

● 长沙晚报全媒体记者 岳霞

截至2025年,长沙学子已斩获90余枚国际奥赛金牌,以“4+2”基地校为核心的拔尖创新人才早期培养体系逐步成型。然而,在“丘班赛

道”报名热度攀升、家长为竞赛培训“内卷”的同时,“竞赛仅适合1%的孩子”的理性声音亦在发酵;城区与县城资源不均、以竞赛为核心的选拔机制争议,更成为当前长沙拔尖创新人才早期培养工作待解的现实考题。

## 从政策设计到基地落地,长沙育人体系初成

2023年以来,长沙以“基地建设”为核心的拔尖创新人才早期培养体系逐步成型。

2023年,省教育厅印发《湖南省普通高中拔尖创新人才早期培养工作实施方案》,遴选长沙市第一中学、湖南师范大学附属中学、长郡中学、雅礼中学(简称“长沙四校”)为全省普通高中学校拔尖创新人才早期培养基地。

2024年5月,长沙市将麓山国际实验学校 and 南雅中学作为市级普通高中学校拔尖创新人才早期培养基地,逐步建立体系开放、机制灵活、渠道互通、选择多样的培养格局,促进长沙基础教育高质量发展;建设一批创新实践基地

与创新教育载体,开展科学创新与技术实践的跨学科探究活动,组织开展中学生学科特长竞赛(简称“学科竞赛”)集训,逐步构建跨区域、跨学校、跨学段、跨学科的协同培养工作体系。

财政与师资保障同步跟进。2024年市财政设立每年275万元的人才奖励基金,选拔教育专家、名师及骨干教师给予1万元至5万元的奖励。教育部门在职称评审中为优秀奥赛教练单列指标,还通过1600万元专项经费开展师资培训。截至2025年,长沙学子已累计斩获90余枚国际奥赛金牌,成为基础教育领域的亮眼名片。

## 家长群像呈现“追捧与理性”两极分化

“丘班赛道”的升温成为观察家长心态的窗口。随着雅礼中学、长郡中学等四校入选全国“丘成桐少年班”授牌学校,2024年长沙中小学报名系统专门开通拔尖创新人才早期培养选拔入口,6所基地校面向不同区域开放报名,引发家长群体的热烈追捧,催生了大量“提前学”“深度学”的竞赛培训需求。

狂热背后,理性声音也在响起。长沙市第一中学生物教师陈新奇的公开喊话引发广泛共鸣:“不是特别聪明的孩子学竞赛,大概率听不懂。”“竞赛适合的孩子不到1%”。这种提醒戳中了许多家长的痛点。网友“十八子”坦言,花6年时间补课才明白“孩子有自己的节奏”,如今更看重孩子的身心健康。

## 资源均衡与评价改革待破题成现实挑战

尽管体系建设初见成效,长沙拔尖创新人才早期培养仍面临多重挑战。资源分布不均问题突出:6所基地校集中在城区,县城学生选择有限——长沙县仅能报考湖南师大附中,浏阳、宁乡考生分别对应雅礼、一中。虽然政策提出“优质高中结对帮扶县中”,但城乡教育质量差距短期内难以弥合,可能导致拔尖创新人才早期培养出现“区域断层”。

当前培养仍以学科竞赛为核心抓手,2025

年高峰论坛数据显示,基地校近70%的培养资源投向“数理化生信”五科竞赛。这种模式遭到部分教育专家质疑,清华大学招生专家薛平表示:“创新能力不应等同于竞赛能力,过度侧重解题技巧可能扼杀原创思维。”此外,培训机构借机炒作“秘籍课程”“内部选拔”,加剧了家长焦虑,也干扰了正常的教育秩序,2024年底市教育局开展的违规竞赛治理行动,正是对这一乱象的回应。

## 用协同与多元路径进行未来探索

目前,长沙正从三方面寻求突破。在资源均衡层面,2025年已有三所名校新校区建成、四所高中扩建综合楼,预计新增4500个优质高中学位,到2030年公办高中录取率计划提升至55%以上,为拔尖创新人才储备更广泛的基础。数字化赋能成为新方向,教育部门计划推动AI技术与培养体系融合,通过“三师教学平台”实现优质资源跨区域共享。

评价体系改革也在酝酿中。2025年教育部

门明确表示,将围绕“选拔、培养、评价”三个关键环节深化改革,加强与在长高校对接,探索跨学科探究、科创实践等多元评价标准。湖南师大附中提出的“找抓手、激内力、用资源”思路颇具代表性:该校通过融合学科竞赛、强基计划与高考培养,构建起贯通式育人体系。陈新奇教练倡导的“比身心健康而非分数”的教育观,或许正是对改革方向的民间呼应——拔尖创新人才早期培养,需要尊重个体差异的理性土壤。

三湘名医在线

# 这些“养胃”方式或许在偷偷伤害你的胃

长期喝粥、饭后喝酸奶、早上喝生姜水并不适合所有人  
养胃方法需根据体质和健康状况谨慎选择

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 陈安妮

亲朋好友聚餐,常听人说——“胃不舒服?喝点粥吧!”“胃有点胀?来杯酸奶助消化。”“体寒胃痛,就喝红糖姜茶。”这些话听起来似乎合理,但在日常生活中,这些养胃方法真的靠谱吗?湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)脾胃病科(消化内科)主任医师邹君君表示,这些养胃方法有一定道理,但并不适合所有人,甚至有时可能会悄悄伤害你的胃。

## 长期喝粥使胃“偷懒”,导致消化功能减退

前不久,章女士因消化系统疾病做了个小手术。出院时,医生叮嘱她暂时少吃太硬的、刺激性食物,多吃温软的、流质食物。章女士照做了,每天基本吃白粥、面条、牛奶之类的食物。一段时间后,她出现胃反酸的症状。医生告知她,白粥不能长期喝,因其含糖量高,会加重反酸症状。

“许多人大病初愈或者胃不舒服,就想到喝粥,认为温软的白粥容易消化,能减轻胃部负担,这种认知其实较为片面。”邹君君表示,喝粥对胃有好处,可起到一定的养胃作用,因为粥比较容易消化吸收,对胃黏膜没有损伤,易促进胃部疾病好转,若有胃病的人,平时可适当喝粥,别吃寒凉性食物。

然而,长期喝粥不仅不能养胃,而且还会导致消化功能减退、口腔消化率降低、加重某种病情。

这是因为,粥的水分较多,胃肠分泌的

消化液会被稀释,使其消化功能减弱,从而增加胃的负担。长期喝粥胃会因得不到锻炼而产生惰性,造成胃黏膜屏障功能下降,胃消化功能退化或弱化。同时,长期喝粥会造成口腔消化率降低,咀嚼功能下降,并导致唾液淀粉酶分泌减少,从而降低食物在口腔内消化率,同样会影响食物在胃肠的消化吸收。胃反流的患者,进食过多流质食物,会加重胃食管反流;消化性溃疡的患者胃酸分泌过多,频繁喝粥会刺激胃酸过度分泌,加重病情。另外,白粥升糖指数高,糖尿病患者尤其需要注意;对于反流性食管炎患者,长期喝粥可能加重反酸症状。

可见,胃部不适时短期喝粥无妨,但长期依赖不可取。恢复期应逐步过渡到半流质(如烂面条)→固食食物(软米饭),以锻炼胃的功能。大米中含有较多的酸性物质,肠胃不好的人应少吃米饭。如果熬粥,放一点苏打进去,酸碱中和对胃有好处。

合理的养胃方式,应膳食均衡,合理搭配每天的饮食,丰富的食材可以满足人体的营养需求,同时保证胃的正常工作。作息规律,注意休息,不熬夜,科学合理运动,饮食规律,切忌暴饮暴食。远离高盐、生冷食品,盐分过高的食品会直接损害胃黏膜,增加胃癌风险。

“都说喝酸奶能助消化,我长期是饭后一杯酸奶,为什么不但没有助消化的感觉,反而觉得肚子更胀了呢?”一位患者说。邹君君表示,在普遍认知中,酸奶有助消化、改善肠道菌群的作用,因此,许多人在大餐后会选择喝上一杯酸奶来缓解胃胀不适。其实,并不是所有人都适合饮用酸奶。

酸奶中含有丰富的益生菌和活性酶,能够在一定程度上刺激胃肠蠕动和胃酸分泌,从而达到促进消化的作用。

益生菌是一类对人体有益的活性微生物,能够间接起到帮助消化食物、促进营养吸收、调节肠道菌群平

衡等作用。酸奶发酵可能会导致乳酸菌、益生菌大量繁殖,能在一定程度上分解食物中的成分,从而起到帮助胃肠消化食物的作用。酶是一类加快生物催化功能的蛋白质,能通过加快化学反应提高食物的消化速度。

但酸奶本身是一种饱腹感很强的食物,吃饱了再喝,反而会加重胃消化负担,不利于消化。首先,市面上很多酸奶为了提升口感,添加了大量糖分和添加剂,过量饮用不仅无法助消化,还会增加肠胃负担。其次,部分人存在“乳糖不耐受”,喝酸奶后可能出现腹胀、腹泻等不适症状,反而影响消化。此外,酸奶中的有益菌活

性受温度、储存条件等因素影响,如果保存不当,有益菌数量减少,助消化的效果也会大打折扣。想要通过酸奶助消化,建议选择无糖或低糖、含有活性益生菌的酸奶,每天饮用一两杯即可,不宜过量。如果本身肠胃功能较弱,或饮用酸奶后出现不适,应及时调整饮食。

食用酸奶时应避免空腹。胃中含有大量的胃酸,酸奶可能会增加胃酸含量,从而导致乳酸菌失去活性,影响健康。避免食用加热后的酸奶,高温可能会降低乳酸菌、活性酶、益生菌的活性,从而降低保护胃部的功效。

## 生姜水并非人人适用,需根据体质健康状况饮用

如果胃不适是由胃炎或者湿热引起,喝一杯辛辣的生姜水,无异于火上浇油,反而会加重对胃黏膜的刺激,这种情况下可以适当吃一些苏打饼干,以缓解不适症状。另外,生姜中的姜辣素具有刺激性,过量饮用可能直接损伤胃黏膜。

邹君君提醒,喝生姜水要掌握禁忌证,体质偏热、胃病活跃期、阴虚火旺、孕妇、服药人群及过敏体质者需谨慎饮用,否则可引发身体不适或加重病情。以下人群需特别注意:

体质燥热者饮用,会加速血液循环,原有的口干舌燥、咽喉肿痛、便秘、长痘等内热症状,可能加剧



酸奶本身饱腹感强,吃饱后再喝不利于消化

漫画何朝霞

责编/陈良 美编/余宁山 校读/刘芳

## 相关新闻

## 经常胃胀上火,怎么办?

专家提醒:调理脾虚胃热、顾护脾胃,首在饮食有节

长沙晚报10月11日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 周胜强)55岁的范女士近6年经常出现胃胀上火,伴有烧心、胃痛、打嗝、大便不成形等症状,平常很难入睡,也容易疲劳乏力。她曾做过胃肠镜检查,被确诊为慢性非萎缩性胃炎、胃息肉、结肠息肉,接受过内镜下息肉切除并结合同步抑酸护胃等治疗,但疗效不理想,胃肠不适症状缠绵不愈。近日,她来到湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)寻求中医治疗。

很多人以为,易上火、胃不舒服、拉肚子,只是“小问题”,忍忍就过去了。其实,脾胃是身体的“发动机”,它负责把我们吃进去的食物转化成能量和营养,运送到全身。如果脾胃出了问题,就像“发动机”坏了,身体可能会“罢工”。古代名医李东垣说过:“内伤脾胃,百病由生。”有胃炎、肠炎、便秘等肠胃问题,后来慢慢出现了糖尿病、高血脂、痛风、甲状腺炎、冠心病、哮喘、湿疹、焦虑、失眠、帕金森病等。其实,这些看似不相关的病,背后可能都有一个共同的“根”——脾胃失调、肠道菌

群紊乱。所以,调理脾胃,改善肠道环境,不仅能缓解肠胃不适,还能从源头上预防许多慢性病。就像修好了多种“发动机”,车子才能跑得稳、跑得远。

需要注意的是,由于脾虚胃热是常态,因此调理脾胃时,若长期使用清热药物或处方整体偏于寒凉则可能加重脾虚,若长期使用温脾药物或处方整体偏于温热则易加重胃热,形成恶性循环。所以,中医调理脾胃时,应温中有清、清中有补,清胃温脾并举、寒热同调。

日常饮食,调理脾虚胃热、顾护脾胃,首在饮食有节。湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)中医临床研究所副所长、主任医师刘芳表示,饮食调理,牢记“三不要”。

不过量:脾虚者运化本弱,每餐七分饱即可,留三分空间给脾胃“周转”,过量则积滞化热,可改“少食多餐”。

不贪凉:西瓜、绿豆、冰饮等凉食物直损脾胃,阳伤则湿寒,宜选谷麦、南瓜、山药等性平味甘之物,温而不燥,润而不膩。

不速咽:狼吞虎咽,食物粗大,胃需加倍研磨,脾需加倍运化,久之必生痰湿胃热,入口三十咽,一餐十五分,细嚼慢咽是给脾胃“减负”的最佳方法。

刘芳提醒,中医的精髓在于辨证,如出现明显胃肠病症状时,需寻找专业医师就诊。在明确诊断的前提下,辨证处方,服用中药调理,切不可盲目服药。