

中小生寒假作业“变脸”，更多实践活动让假期生活丰富多彩

动笔变少动手变多 作业变少作品变多

编者按 今年寒假，中小学生的作业有什么不同？家校社如何联动育人？今日起，长沙晚报推出“策马星城·寒假有戏”系列报道，深度解码长沙娃的寒假生活。

长沙晚报全媒体记者 陈良 实习生 邹静逸

走进博物馆参加一场奇妙的历史探秘之旅，化身新春“文化小使者”写一副带“马”字的春联，成为小小志愿者参加学雷锋志愿服务……今年寒假，长沙中小学生的作业继续“变脸”，需要动笔的抄抄写写、做题练习少了，越来越多的实践活动让孩子们假期生活丰富多彩。

马年将至，“马”成了作业的主角

2026年是农历马年。寒假作业中，“马”自然成了主角。

湖南湘江新区博才小学鼓励四年级学生化身新春“文化小使者”，一马当先寻年味。同学们可以跟着家人学做马形小馒头、马蹄甜汤，或者用水果串成“小马串”；也可以写一副带“马”字的春联、用红包做小马灯笼，或者画一张马形贺卡。同时，用简短的文字和照片记录跟家人一起贴春联、吃团圆饭、送马年祝福、收取新年红包等蕴含新春文化的快乐瞬间，还可以用中文或英文录制新年祝福小视频，与老师、同学一起恭贺新年。

天心区湘府英才益清小学则以“文化传承与情感联结”为核心，设计了一系列特色实践活动。如一年级的“骏马送福语暖新春”活动，鼓励学生创作并送出个性化祝福；五年级的“年味·小马笃行传家暖”活动，引导学生采访家中长辈、对比年俗变迁、探索多民族春节习俗，在记录与比较中理解文化传承。“旨在让学生在亲身参与中增强文化认同、培养家庭责任感，真正实现‘在体验中学习，在温情中成长’。”校长孟新说。

芙蓉区育英西垅小学则希望同学们争做“福马小工匠”，制作“福马”中国结、马纹香囊，或者设计一枚马年纪念邮票，还可以制作一件小马摆件、福马挂饰底座等。此外，不少学校都鼓励学生积极参与春节、元宵节等传统节日活动，如写春联、贴春联、制作传统美食等，并通过写作文、制作短视频等方式记录和分享自己的体验、感受，让孩子们在实践中传承和弘扬中华优秀传统文化。

长郡双语实验中学的同学们系上围裙，走进饭店厨房学习和体验做菜。
长沙晚报通讯员 刘双双 供图



探秘博物馆，在参观中触摸历史

近日，长沙市实验小学2515班的同学们走进长沙博物馆，开启一场奇妙的历史探秘之旅，在参观中触摸历史，在体验中收获成长。大家纷纷表示：“最喜欢投壶环节，原来汉代的生活这么有趣，比书本上的知识更生动。”“我还要来博物馆，了解更多历史故事。”

今年寒假，学校聚焦五育并举与教

育改革导向，以家校社协同为核心，整合社区、博物馆等社会资源，串联运动、劳动、阅读、实践等多元活动。”长沙市实验小学校长余理告诉记者，学校还将春节文化与学科融合，分年级设计了针对性任务。这样既强化体质锻炼、习惯养成，又深耕传统文化、提升实践能力，让孩子们在趣味活动中全面成长。

参加志愿服务活动，在体验中成长

假少布置笔头作业，多布置一些符合学生身心健康、形式多样的寒假实践作业，正在成为长沙各中小学校和各界的共识。长沙市教育局也多次下发通知，要求学校更多布置活动性、实践性、探究性作业，鼓励学生走进农村、社区、企业，开展公益劳动、志愿服务、社会调查、素质拓展等综合实践活动。一位长沙教育界人士认为，寒假作业设计要紧紧围绕育人导向，遵循教育规律，将社会实践等有机融入假期安排，全面提高学生综合素养。“鼓励学校创新作业形式，让寒假真正成为学生调节身心、拓展视野、提升能力的宝贵时光。”

近年来，在为孩子“减负”的要求下，寒

据了解，长沙博物馆、长沙图书馆和长沙规划展示馆等省会主要文化艺术场馆，均在寒假期间推出了各种丰富多彩的活动，欢迎中小学生在假期前去参观体验。更多孩子告别“在家赶作业、辗转辅导班”的高压模式，前往长沙博物馆等地参加各种社会实践活动，寒假生活更加多彩，更有利于孩子们的成长和综合素养。

与之相呼应的是，中考命题方式也正发生变化。“注重考查考生运用所学知识正确解释、解决现实问题的素养，是近年来长沙市中考命题的明显趋势。”长沙中考命题团队专家表示，中小学生在走出学校、走出家庭，多观察、多动手、多实践，在实践中去发现问题、思考问题，运用所学知识解决问题、解决问题。“一个月的寒假，正是学生走出学校、走出家庭，参加各种社会实践活动的好时机。”

策马星城 寒假有戏
0731教研社 2026年寒假特别报道

尝一口春天的味道 30多种春菜抢鲜上市

长沙晚报2月4日讯(全媒体记者 范宏欢 实习生 甘梓茵)4日，正值立春，记者从盒马长沙获悉，长沙各大门店香椿、春笋、蚕豆等春菜已经抢鲜上市，这个春节消费者能吃到30多种春菜。

“今年过年较晚，春菜上市与春节蔬菜保供‘撞档’，给供应链增加了不小的难度。”盒马蔬菜采购负责人梦印表示，目前盒马已经在全国153个基地锁定了11万亩菜地，轮种春菜以及消费者春节期间的刚需蔬菜，保障用户既能买到质好价优的蔬菜，也能尝到新年的头茬春鲜。

2月4日上午，记者在长沙盒马鲜生佳兆业广场店看到，芦蒿、荠菜、香椿等时令春菜已在蔬菜区整齐上架，与此同时，红菜薹、杭白菜和油菜等常驻嘉宾仍居醒目位置，新菜和年菜共同丰富市民的菜篮子。

除了常规青菜以外，上新“清单”里也不少了湖南人餐桌必备的辣椒及应季果品。螺丝椒、线椒、小米椒等琳琅满目。另外，车厘子、草莓、秋月梨、砂糖橘等水果也已准备就绪。各类新鲜蔬菜吸引了众多市民前来挑选。

春节期间，消费者对蔬菜的需求量较大，但由于节假日期间人口流动、物流压力大、天气多变等因素，蔬菜的供应难度也会加大。梦印介绍，春节期间，香菜、葱、姜、蒜等调味料的需求量会大幅增加，需求量最高达到平日的5倍。此外，西红柿、黄瓜、小油菜等日常需求量比较大的蔬菜的需求也会有显著增长。这类刚需型蔬菜主要依靠短供应链布局的方式，增加城郊基地的布局，并且联动盒马在全国各地的大仓提前备货，保障春节稳定供应。

记者了解到，春菜的产量和产地气候情况息息相关，像香椿、折耳根、春笋、草头等代表性春菜早期都集中在云南等产地，需要依靠空运发往全国，今年春菜上市时间和春节重合，因此需要提前3个月左右锁定好基地，用长短供应链结合的方式把头茬春鲜送往全国各地。目前，盒马已经启用了AI订货系统，可提前一周预判各个门店的订货量，以保障春节期间蔬菜的供应。

新闻漫话

“把”握安全



近日，《汽车车门把手安全技术要求》(GB 48001—2026)强制性国家标准发布，将于2027年1月1日起实施。这一标准明确规定了车门把手的机械释放配置要求，开启车门、操作空间要求等，重点解决车门外把手操作不便和事故后无法开启，车门内把手操作便利性差，部分场景下功能丧失等痛点问题。标准的制定全面提升了车门把手的安全性能，对于引导和规范车门把手技术创新与产业应用、筑牢消费者生命安全防线具有重要意义。
文/朱秉山 图/余宁山

健康

责编/陈良 美编/何朝霞 校对/李乐

一句“先救命”，为心跳抢出救治“黄金时间”

长沙晚报全媒体记者 傅容容 通讯员 肖心玥

冬季是心血管疾病高发期，急性心肌梗死作为其中最凶险的急症，发病急、进展快，每一分每一秒都关乎生命存续。而在长沙市中医医院(长沙市第八医院)，“先救治后付费”政策的扎实落地，如同一双看不见的巨手，稳稳地托住生命，让不少心肌梗死患者在生死关头获得了及时救治，用政策温度与医者仁心守护着市民的生命健康。

疾痛中相遇 胸痛10个小时，救治刻不容缓

2025年12月的一个午后，60岁的张翠芬(化名)捂着胸口，在几名安徽同乡的搀扶下踉跄走进长沙市中医医院(长沙市第八医院)急诊科。

当时的她，胸痛已经持续10个小时，脸色惨白，额头满是冷汗。每一次呼吸都伴有剧烈的胸痛，就好像有重物在挤压着心脏一般。“痛……痛得受不了……”她虚弱地呻吟着，声音里满是难以忍受的苦楚。

接诊的心血管内科/心病科·CCU副主任曾向辉迅速为她展开检查，心电图显示ST段明显改变，心肌酶指标大幅升高，诊断结果清晰而严峻——急性非ST段抬高型心肌梗死。

这意味着张翠芬的心脏血管已严重堵塞，心肌正持续缺血缺氧，若不及时开通血管，心肌细胞将大量坏死，甚至可能危及生命。

“必须立刻手术！”曾向辉当机立断给出治疗方案。



然而，当了解到手术自费部分需要约一万元时，张翠芬面露难色。张翠芬独自在长沙务工，一时难以凑齐这笔费用。一边是分秒必争的病情，一边是摆在眼前的现实问题，她内心陷入了挣扎，声音很轻：“手术……要不，先缓一缓？”

“钱的事先放一放，救命要紧！”曾向辉坚定地说了。他深知，对于心肌梗死患者而言，“时间就是心肌，时间就是生命”，每延迟一分钟，都可能导致不可逆转的后果。曾向辉向张翠芬细致讲解相关政策：“针对急性危及生命的急症患者，国家明确要求实行‘先救治后付费’，医院一直严格执行这项政策。我们先做手术开通血管，费用可以后续再补缴。”

在生命面前，救治永远排在第一位。

听完医生的话，张翠芬眼中重新燃起希望的火苗：“医生，我相信你！我愿意手术！”

得到患者同意后，医院立即启动急诊手术绿色通道。



与生命对话 先救治后付担当，患者转危为安

心内科医护团队迅速集结，术前准备工作紧张而有序地推进。手术室内，无影灯彻夜通明，医生们身着厚重的铅衣，全神贯注地操控着纤细的器械，在高倍显微镜下与死神赛跑。

这场手术堪称一场硬仗。张翠芬的血管属于“慢加急”类型，此前就存在严重狭窄，此次完全闭塞，属于慢性闭塞病变，开通难度极大。医生小心疏通堵塞血管，手术三个多小时里，医护人员全程高度紧张。最终，两枚支架成功植入，闭塞血管开通，心肌血流恢复，张翠芬胸痛症状渐缓。

术后，张翠芬被转入CCU(冠心病监护病房)继续观察

治疗。当她从昏迷中苏醒，得知自己已脱离生命危险，且费用可以暂缓缴纳时，激动得热泪盈眶。

“多亏了国家的好政策，多亏了医生护士不放弃我，不然我这条命就没了！”她紧紧握着曾向辉的手，表达着感激之情。隔天，张翠芬的家人赶到医院，筹齐钱后第一时间补缴了手术费用。

在长沙市中医医院(长沙市第八医院)，这样的故事经常发生。该院心内科团队一年要完成300多急性心肌梗死手术，常常是24小时待命。“有时候一天要做三台手术，连轴转是常事，虽然辛苦，但看到患者转危为安，一切都值得。”曾向辉说。

健康解码 冬季防心肌梗死，这些常识要牢记

曾向辉介绍，冬季之所以成为心血管疾病的高发期，主要是因为低温环境会导致血管收缩、血压升高，增加心脏负担，同时血液黏稠度上升，容易形成血栓，诱发心肌梗死。因此，冬季做好心肌梗死预防与应急处理，对保护生命健康至关重要。

当出现胸痛症状时，务必牢记以下几点，为救治争取时间：

保持冷静，立即原地休息，避免走动或情绪激动加重心脏负担；迅速拨打120急救电话，清晰告知所处位置、症状及既往病史；

若身边有速效救心丸或硝酸甘油，可在无药物过敏的前提下含服，观察症状是否缓解；

等待急救人员到来时，尽量放松身体，保持呼吸通畅，切勿自行驾车前往医院。

需要特别提醒的是，心肌梗死的胸痛多表现为胸骨后或左胸压榨样、紧缩样疼痛，可能持续数分钟以上，部分患者还会出现肩背部、颈部、下颌部放射痛，伴有呼吸困难、大汗、恶心呕吐等症状。一旦出现上述情况，切勿抱有侥幸心理，应立即寻求医疗帮助。

远离心肌梗死，日常防护很重要，可从以下方面入手：

注意保暖，避免头、颈、手等部位受凉，清晨起床先静坐再起身；

养成健康生活习惯。戒烟戒酒，尼古丁损伤血管内皮，酒精导致血压波动，加重心脏负担；

合理饮食。避免暴饮暴食，减少高油、高盐、高糖食物摄入，多吃富含膳食纤维食物，保持饮食清淡；

控制基础疾病。高血压、糖尿病、高血脂患者遵医嘱用药，定期监测指标，控制血压、血糖、血脂；

保持情绪稳定，避免不良情绪。可通过听音乐、散步、与亲友沟通调节心情；

适度运动。可选择散步、太极拳等温和运动，避免剧烈运动，以身体微微出汗为宜。



扫码看辣视频



本版漫画/何朝霞