

以“健康”为主线的人体解剖学“课程思政”*

刘晴晴¹ 杨列军²通讯作者

(1. 重庆护理职业学院 医学技术与健康管理系 重庆 402763;

2. 重庆大学附属肿瘤医院老年肿瘤科 重庆 400030)

摘要:以人体解剖学教学为例,开展以“健康”为主线的“课程思政”的实践:“健康”知识融入课程,并弘扬中医文化,运用绘画比赛、健康科普、绘制健康养生科普手册及推广传统康复技术等多种形式,将所学“健康”知识外化为行动,以此实现专业课程将“价值塑造+知识传授+能力培养”三者有机融为一体,并取得了良好的教学效果。

关键词:人体解剖学 课程思政 健康

中图分类号:G641 **文献标识码:**A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.38.110

引言

2016年10月,中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》指出:推进健康中国建设,是全面建成小康社会、基本实现社会主义现代化的重要基础,是全面提升中华民族健康素质、实现人民健康与经济社会协调发展的国家战略;坚持预防为主、防治结合、中西医并重,推行健康生活方式,减少疾病发生,实现全民健康^[1]。2019年7月制定的《健康中国行动(2019—2030年)》(简称《健康中国行动》)指出,健康中国的基本路径有普及健康知识、参与健康行动、提供健康服务和延长健康寿命^[2]。因此,人体解剖学构建了以“健康”为主线的“课程思政”,并将其外化为行动。同时,这也《高等学校课程思政建设指导纲要》提出的“科学合理拓展专业课程的广度、深度和温度,将价值塑造、知识传授和能力培养三者融为一体^[3]”这一观点付诸实践。

一、“健康”为主线的人体解剖学“课程思政”的实践

1.“健康”知识融入课程,并弘扬中医文化

(1)运动系统。普及生命在于运动,运动促进健康。对于健康人,科学运动分三步:热身、正式运动(以有氧运动为主)、整理。对于心脏病患者,推荐健步走、太极拳、游泳这三种运动。普及运动系统相关疾病的预防方法。比如,预防骨质疏松要做到摄入足够营养、多晒太阳、坚持科学运动、减少摄入咖啡、浓茶及碳酸饮料;预防发育性髋关节发育不良要使用正确的襁褓方式;预防骨关节炎要趁早,做到合理运动、避免关节损伤、注意天气变化对关节产生刺激、定期检查;预防脊柱侧弯,儿童青少年要学习脊柱健康知识,改变久坐行为,纠正不良站姿和坐姿。

(2)消化系统。普及养胃护肝,肠健康。祖国医学常将

脾胃合成为“后天之本”。脾五行属土,明代医家张景岳提出:“土气为万物之源,胃气为养生之主。胃强则强,胃弱则弱;有胃则生,无胃则死;是以养生必当以脾胃为先。”由此看出,人体脾胃功能是关乎健康的重要因素之一。生活中,针对脾胃的调理需要饮食合理、适度运动和调理情志。

《素问·灵兰秘典论》把肝喻为“将军之官。”护肝则可以从睡眠、运动和饮食三方面着手。在运动方面,中医传统功法八段锦,是护肝的有效方法,非常适合中老年人。在饮食方面,《素问·藏气法时论》曰:“肝主春……肝苦急,急食甘以缓之……肝欲散,急食辛以散之,用辛补之,酸泻之。”因此,春季宜食辛甘类食物。

“万病之源,始于肠道”。要使肠健康,应做到规律的饮食作息、规律良好的排便习惯、适量运动、避免久坐久站、合理规范使用抗生素、不得擅自服用各种市面上冠冕堂皇的“增强免疫力”“排毒养颜助青春”等药物、不尝试各种非正规医疗机构开展的“清洁肠道”等类似活动。

(3)呼吸系统。普及肺健康。《素问》称,肺为“相傅之官”“诸气者皆属于肺”。如今,新冠肺炎疫情世界性大流行,让大众呼吸系统健康倍受考验。在控制呼吸道传染病方面,主要通过管理传染源、切断传播途径、保护易感人群这三大途径。预防呼吸系统传染病需要群防群控,公众应坚持良好的卫生习惯,重点人群做好自我防护。

(4)泌尿系统。普及肾健康。祖国医学称肾为“先天之本”。引起肾脏功能衰退的行为有服药不当、憋尿、粗蛋白的摄入、久坐,以及熬夜、吸烟、酗酒等不良习惯。因此,要想拥有健康的肾脏,除了应避免以上行为以外,还要控制好个人血压、血糖,同时也要适度运动、控制体重、多喝

水等。

(5) 生殖系统。普及生殖健康,守护生命线。子宫称为“生命的摇篮”,要保护好子宫需定期进行宫颈癌筛查,远离宫颈癌;做好有效避孕,避免人工流产;养成良好的生活习惯,避免子宫脱垂;控制体重,避免过度肥胖,降低子宫内膜癌的发生。前列腺称为男性的“生命腺”,呵护前列腺需做的“三不”——,即不憋尿、不久坐、不酗酒,同时少摄入辛辣食物,注意防寒保暖。

(6) 脉管系统。普及养心护心。据《中国心血管健康与疾病报告2020》显示,全国大约有3.3亿人罹患心血管疾病。《黄帝内经》称心为“君主之官”。因此,日常心血管养护,应该成为重中之重。护心,预防为主。要从健康膳食、合理安排作息、规律性锻炼、管理体重及定期查体这几方面来守护心脏健康。

(7) 感受器。普及眼聪目明。耳朵是聆听世界的重要器官。通过避免噪音、健康饮食、不掏耳朵、防止损伤等来保护自己的听力。眼睛是感知世界最重要的器官,然而近视却已严重危害了眼健康,尤其是青少年人群。我国是近视大国,预防近视最根本的措施是良好的行为习惯和充足的户外光照,面对信息化、网络化、电子化时代,还要做到少玩手机、少刷平板、避免长时间盯着电子产品屏幕,同时保证营养均衡合理、劳逸结合保障睡眠质量。

(8) 神经系统。普及脑健康。我国古代“药圣”--李时珍,在《本草纲目》中提出“脑为元神之府”。脑健康是一切健康的基础。因此,要注意对脑的安全防护,建立健康的生活方式,活到老,学到老。

2. “健康”知识外化为行动

(1) 举办人体解剖学绘画比赛。实践是检验真理的唯一标准。2020年,本学院首次面向大学一年级的学生举办“人体解剖学绘画比赛”。到2022年,已成功举办了2届人体解剖学绘画比赛,并产出130幅人体解剖学绘画作品。同学们在人体解剖学绘画作品的创作中,加深了对枯燥乏味的解剖知识的理解,锻炼了创造力、思维力,并将“健康”元素融于绘画作品中(比如将八段锦融于全身骨骼肌、将科学运动融于全身骨骼、将保护环境融于肺、将规律作息融于心脏、将呵护肾脏融于泌尿系统、将户外运动融于视器等等),使绘画作品成为传播“健康”知识的载体,同时也促进了同学们健康科普意识和健康科普创新思维的构建。

(2) 组建学生主导的科普团队,开展健康科普活动。面向本学院全体在校学生层面招募健康科普志愿者,并经过自

愿报名、面试、自选科普内容PPT展示及讲解比赛等层层筛选后,组建成立学生主导的科普团队,教师起辅助作用。

科普团队借助本学院市级老年健康科普基地平台,以健康素养66条、健康生活方式、急救知识、老龄疾病等内容为核心,以科普剧、小品、脱口秀、情景剧等不同的演绎形式普及健康知识、宣讲科学方法。其中13个科普作品走出学院参加了市级健康科普大赛,2个参赛作品获得市级优胜奖。

与此同时,科普团队借助本学院市级老年健康科普基地平台,定期走进社区、进村入户,开展健康科普志愿者服务活动,比如开展“慢性阻塞性肺疾病日”科普活动、“残疾预防知识”科普活动、“应急救护知识”科普活动、“艾滋病防治”科普活动、“结核病防治”科普活动、“老年人突发疾病预防知识”科普活动等等。通过开展健康科普志愿者服务活动,提供健康指导、宣传疾病预防和健康管理知识,助力乡镇居民养成良好的卫生习惯和健康的生活方式,提升居民文明卫生素质,助力乡村振兴。

(3) 师生共建在线健康科普教学资源。组织护理专业、老年保健与管理专业、中医康复治疗技术专业、社区康复专业等相关专业的师生,着手拍摄在线健康科普教育视频,丰富科普形式。目前已完成“哮喘急性发作的现场救护”“爱的艺术”“老年人跌倒的预防及处理”“物理降温”等16个健康科普视频的制作。同时,按照重庆市科学技术协会组织的重庆市社区科普大学精品公开课要求,完成了社区科普大学精品公开课《老年人社区健康管理》资源建设。此外,本学院还完成了《老年护理技能》市级在线精品课程建设,启动了《家庭安全用药》《传染病与公共卫生》《常见疾病康复》等9门校级在线精品课程建设。

(4) 开展暑期“三下乡”健康服务实践活动。本学院师生赴多个区县乡镇开展暑期“三下乡”健康服务实践活动。积极对接所在村社卫生院,开展爱心义诊,为当地居民免费提供血压测量、血糖检测、B超等多项体检项目;对当地居民进行健康问卷调查,提供健康指导;结合本地老人饮食习惯和健康状况,为老人制作营养午餐;并建立电话回访与实地回访相结合的常态化服务机制。

(5) 弘扬祖国传统中医药文化,坚定传统文化自信。中国传统文化是我国中医学的根。二十四节气是我国传统文化的重要内容,具有自然教育、健康教育、人文教育等教育价值^[4],组织本学院中医康复治疗专业的同学,绘制以二十四节气为主题的健康养生科普手册,并将其传播给广大群众。同时,组织本学院中医康复治疗专业的同学,在学院内外推

广中医推拿、按摩、耳穴压豆、八段锦等传统康复技术。以此,弘扬祖国传统中医药文化,提高群众中医科学养生能力,坚定传统文化自信。

二、“健康”为主线的人体解剖学“课程思政”教学效果评价

1. 通过将“健康”知识融入人体解剖学课程,并运用人体解剖学绘画比赛、健康科普志愿者服务活动、在线健康科普教学资源建设、暑期“三下乡”健康服务实践活动、绘制健康养生科普手册及推广传统康复技术等多种形式,本学院教师和同学们将所学的“健康”理论知识,真正的应用于实际的生活、工作中,实现了知识的活学活用,理论和实践的有机结合和转化,使人体解剖学课程变得有血有肉,有了一定的广度、深度和温度;同时本学院师生坚定了自己所教/所学专业的信念,积极践行自己是健康的第一责任人,倡导与推动健康生活方式,将健康中国付诸行动。

2. 通过“健康”为主线的人体解剖学“课程思政”的实践与探索,人体解剖学课程组将继续深挖该课程教学内容中蕴涵的思政元素,创新构建该课程的思政资源和育人载体,逐渐建立与完善该课程的“课程思政”资源库,不断提升该课程组教师的“课程思政”教学水平。

三、小结

在人体解剖学教学中,融入以“健康”为主线的思政元素,并将其外化为行动,改变了同学们对人体解剖学知识枯燥的认知,大大增加了同学们学习解剖学的兴趣及积极性,从而提升了教师的整体教学质量,同时,也增加了同学们的

社会责任感和职业认同感。人体解剖学是医学生接触医学的首门专业基础课程,在传授知识、培养技能的同时,充分利用和发挥其德育优势,把思政教育和医德培养贯穿于整个教育教学过程,从而将人文教育与专业教育有效结合,引领学生的职业素养与职业理想信念,引导学生将疾病预防、解除患者病痛和保障群众健康作为职业责任^[5-6],为中国特色社会主义的建设,培养高素质的医学人才。

参考文献

- [1]新华社.中共中央 国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》[EB/OL].(2016-10-25).
- [2]卫生健康委网站.健康中国行动(2019—2030年)[EB/OL].(2019-07-15).
- [3]教育部网站.教育部关于印发《高等学校课程思政建设指导纲要》的通知[EB/OL].(2020-05-28).
- [4]余静.以二十四节气融通小学课程的研究[D].湖南师范大学,2019年.
- [5]马春媚,郭开华,罗利,等.人体解剖学课程思政建设的实践与探索[J].解剖学研究,2021,43(1):92-94.
- [6]国务院办公厅.国务院办公厅关于深化医教协同进一步推进医学教育改革与发展的意见[EB/OL].(2017-07-11).

作者简介

刘晴晴(1988—),女,讲师,研究方向:基础医学教学工作。