

广州市教育局：

## 摸查评估学生健康状况 开学后体育课分层教学

羊城晚报讯 记者蒋隽报导：广州市中小学将于2月6日开学。开学后，“阳康”的学生如何上好体育课？1月31日，广州市教育局发布《2023年春季学期中小学校体育与健康课线下教学指引》（以下简称《指引》）。《指引》明确，要以“安全第一”“循序渐进”“个性化”“分层教学”为原则，开展体育与健康课教学。

根据《指引》，开学前，各中小学对全体学生进行身体健康状况摸查，建立档案，动态掌握学生的健康状况，疫情防控期间的“四者”（住院者、重症者、心肌炎患者、肺炎患者等）需提供健康证明才能上课，并严格制定恢复锻炼内容和运动量。

《指引》提出，为确保同学们春季学期返校后的体育课教学安全，学校须协助学生通过“Borg主观疲劳感知评估”“体能状况检测”“心肌功能检查”等方式，对学生的体能和身体健康新况进行摸查，全员排除隐患。同时，在新学期学生经过健康筛查无异常后，科学、逐步增加体育锻炼时间和运动强度。根据学生个人的身体健康状况、机能特点和运动习惯等，制定个性化的体育锻炼方案。

《指引》还明确，通过Borg主观疲劳感知评估，对五个不同阶段（按RPE值划分）的学生进

行分层教学，科学安排不同的练习内容、练习强度和练习要求，帮助学生逐步恢复到正常锻炼水平。

据悉，Borg主观疲劳感知评估量表是世卫组织根据《新冠病毒相关疾病康复指导手册》对感染后患者通过记录日常活动以及RPE评分来监控自身的状况，并用于指导如何提高自身活动水平的量表。该量表将运动中主观感受的费力程度划分为0分到10分。五个阶段分别是为恢复锻炼做准备（RPE值0-1分）、低强度活动（RPE值2-3分）、中等强度的活动（RPE值4-5分）、具有协调和有效技能的中等强度练习（RPE值6-7分）、回归到基线练习（RPE值8-10分）。

《指引》建议，体育教师按照“安全第一”原则，根据学生的课堂具体表现，适当调整练习内容、练习方法和练习强度等。在每节课的准备运动后，对第三阶段以上（处于一、二阶段的学生先不参加检测）的学生，通过200米慢跑进行正常体能检测。如果学生在完成200米后出现气短、心悸、胸闷、心跳不规则等症状，建议此类学生到医院进行心肌功能医学检查。

此外，初三年级大课间体育活动和课外体育活动可参照1月5日发布的《新型冠状病毒感染学生康复期间体育锻炼指南》进行。

### Borg主观疲劳感知评估量表(RPE)

阶段	评级	原始RPE	刘鸿优等改编的RPE
		描述	您现在的疲劳程度
一	0	休息	没有感觉
	1	非常非常轻松	稍微有点累
二	2	轻松	适中
	3	适中	适中
三	4	有点困难	比较累
	5	困难	
四	6		
	7	非常困难	非常累
五	8		
	9		
	10	最大	极度累

### 恢复锻炼五个阶段的活动建议

第一阶段：为恢复锻炼做准备（RPE值：0-1分）

有控制的呼吸练习、温和的步行、拉伸和平衡练习。如果上述任何活动的RPE值超过1分，就不要在本阶段做这些活动，不超过3分就可以做这些活动，也可以坐或站拉伸肌肉，每一次拉伸轻柔地进行，而且每一次应保持15-20秒。平均心率保持在120次/分钟内。

第二阶段：低强度活动（RPE值：2-3分）

散步、轻微的家务或园艺工作。如果上述任何活动的RPE值超过3分，就不要在本阶段做这些活动，不超过3分就可以做这些活动。如果你能忍受RPE值为2-3分的活动，那就可以逐渐将每天的锻炼时间增加到10-15分钟，在此阶段保持至少7天且没有出现“劳累后不适”才能进入下一个阶段。平均心率保持在120次/分钟以内。

第三阶段：中等强度的活动（RPE值：4-5分）

快走、上下楼梯、慢跑、引入倾斜、阻力练习，如果RPE值超

过5分，就不要在本阶段做这些活动，如果不超5分就可以做这些活动。平均心率保持在120-140次/分钟。

第四阶段：具有协调和有效技能的中等强度练习（RPE值：6-7分）

跑步、骑自行车、游泳和舞蹈课，如果在这些活动中的RPE值超过7分，就不要在这个阶段做这些活动，不超过7分的话，可以做这些活动。平均心率保持在120-140次/分钟。

第五阶段：回归到基线练习（RPE值：8-10分）

可以恢复到感染新冠前的正常锻炼、上体育课、大课间体育活动、课外体育活动等。平均心率保持在140-160次/分钟。

注：每个阶段至少保持七天才能进入下一个阶段。如果感到有困难或者症状出现倒退，可以退回一个阶段。如果出现任何“危险信号”（如胸痛或头晕），应该立即停止锻炼，在得到专业医务人员的诊治之前，不要重新开始锻炼活动。

从居家锻炼回归线下体育课程，应着重全面增强学生体质，为正常的体

育教学打好基础。”孙健建议，多安排非身体接触性的体能练习和以增强心肺功能为主的单人项目，如跳绳、踢毽、慢跑、武术、健身操等，并根据学生运动能力的恢复情况循序渐进提高学习强度和难度。同时，促进体育与健康教育深度融合，进一步加强健康教育，形成开环学校健康教育的长效机制。

“要始终将学生的健康放在第一位。”孙健认为，教师需要密切关注学生的身体状况，如果发现学生有呼吸加快、动作变慢等疲劳症状，应及时叫停学生的体育运动并进行询问和检查，如



广州117中学学生正在进行足球训练(资料图)

“开学后如何科学安排体育锻炼”话题引关注，有专家建议——

## 可多安排慢跑等增强心肺功能项目

羊城晚报记者 孙唯 实习生 唐梓丹

开学在即，不少经历或正在经受新冠病毒感染的学生将陆续返校。学生返校后如何科学开展体育运动？数位师生家长及相关领域的专家在接受羊城晚报记者采访时，对此进行了讨论。

### 家长学生：建议老师教授“阳康”恢复锻炼知识

1月31日，广州市教育局发布了《2023年春季学期中小学校体育与健康课线下教学指引》（以下简称《指引》），确保做好2023年春季学期中小学校体育与健康课相关工作。

“我觉得‘阳康’后进行适当运动是非常必要的。”广州市第一中学的谢同学是学校田径队的队员，

她表示，康复后，自己刚进行训练时很快就感觉体力不支，但随着循序渐进地开展训练，现在得到了一定程度的恢复。

疫情发生以来，不少同学长时间待在家上网课，线下体育课成了大家的期盼。“期待开学后的体育课，除了让学生继续学习所选的特色课

程外，希望老师可以教授学生一些‘阳康’后恢复的理论知识及方法，提供一些适用的运动建议。”暨南大学邹同学说。

但也有同学对“阳康”后的剧烈运动表示担忧，广州市育才实验学校的汪同学表示，自己并不清楚“阳康”后什么时候才能开始运动。

### 中小学校：根据学生具体情况调整教学方案

体主观感觉的监控，确保学生运动安全。

“我们将贯彻落实《指引》，在学校重视和积极配合下，坚持‘健康第一’的指导思想，结合学生的具体情况进行摸查。”阮老师说，特别是对于初三可能面临体育中考的学生，首先会进行十二导联的心电图检查，其次遵循“循序渐进”、“安全第一”的原则，根据学生的实际情况不断地调整

课程方案。除了体育课外，阮老师表示学校还会继续进行“阳光大课间”体育活动。

清远市新北江小学体育教学负责人杨老师表示，上学期学生只能居家锻炼，学生的体育家庭作业完成度较低，身体素质可能下降得比较厉害，“新学期我们会根据学生状态调整课程方案，在教学中始终以保障学生安全为首。”

### 体育专家：建议逐步开展正常的体育课程

开学后，教师如何科学地安排体育课的内容？同学们如何科学地开展体育活动？中国体育科学学会体能训练分会常委、“体能与健康促进”国家级体育科普基地负责人、广州体育学院运动训练学院院长孙健教授表示，正在经历新冠感染的同学应根据病情休息，对于已经经历或者未感染的同学，要逐步开展正常的体育课程。建议体育教师在安排体育课程时，循序渐进、优化内容、创新方法。

“从居家锻炼回归线下体育课程，应着重全面增强学生体质，为正常的体

育教学打好基础。”孙健建议，多安排非身体接触性的体能练习和以增强心肺功能为主的单人项目，如跳绳、踢毽、慢跑、武术、健身操等，并根据学生运动能力的恢复情况循序渐进提高学习强度和难度。同时，促进体育与健康教育深度融合，进一步加强健康教育，形成开环学校健康教育的长效机制。

“要始终将学生的健康放在第一位。”孙健认为，教师需要密切关注学生的身体状况，如果发现学生有呼吸加快、动作变慢等疲劳症状，应及时叫停学生的体育运动并进行询问和检查，如有必要需进行进一步的医学检查。

良好的营养和睡眠对于“阳康”学

生更好地恢复体力、高效地进行体育锻炼十分重要。

孙健表示，“阳康”的同学可以摄入鱼、鸡蛋、瘦肉、乳制品、豆制品、水果、蔬菜、坚果和全谷物（如玉米、小米和燕麦）等，并一定程度地限制盐、脂肪和糖的摄入。

“‘阳康’后应保持充足的高质量睡眠，规律作息，在没有或较少噪音和光线的环境入睡，睡前1小时尽量不能使用手机和平板电脑等电子设备，避免抽烟、咖啡因和酒精摄入。”孙健说。

咽部不适，不必过分焦虑，简单体检排查或如常安排每年的体检计划即可。

若“阳康”后一段时间仍有多种不适，可进行针对性筛查。例如，有的人感染新冠后有心脏不适、失眠、反复发烧等表现，可进行血常规、超敏C反应蛋白测定等炎症指标检测，有助于提示是否存在或合并细菌感染；可进行胸部低剂量CT平扫，看是否引起病毒性肺炎；还可进行心功能等心肌损伤标志物检测，以防止长时间炎症造成心肌损伤；若有心脏不适的，可进行

心脏彩超或十二通道常规心电等检查。

需要特别注意的是慢性病、

基础病和高龄人群。若出现了自己难以接受的症状，应及时进行系统筛查，以防基础病在感染新冠后加重或威胁生命。例如，正在进行免疫抑制治疗的人、肿瘤患者等，可进行淋巴细胞亚群计数、T细胞因子检测等免疫功能评估。

尤其要提醒平时未能定期体检的50岁以上人群，可在“阳康”后顺便做一个健康梳理，依据体检结果进行科学的健康管理。

主持人：龚丹枫

请扫描二维码  
更多详情

本栏目收集广大读者关于新冠感染、治疗、康复

的各种疑问，并邀请相关专家给予详细解答。读者来信可发送至信箱：wbzbbj@126.com。

## “阳康”后哪些人要体检？ “阳过”要做胸部CT吗？

羊城晚报记者 林清清 通讯员 张蓝溪

今年春节前后，“阳康”人群的体检需求明显增加，1月份来院体检的人数是去年同期的1.53倍。这说明经过三年抗疫，大家的健康管理素养有了提升。”广东省人民医院广东省干部健康管理中心张红璇表示，“但并不意味着所有人都要在‘阳康’后立即安排体检，也不是每个人‘阳康’后都要做一次胸部CT。”

哪些人群需要在“阳康”后及时体检？张红璇表示，平时身体状况较好的年轻人，若“阳康”后仅有咳嗽，或因咽喉感染造成

市场监管总局公布第五批查处涉疫药品和医疗用品违法典型案例

## 哄抬血氧仪价格 鱼跃医疗被罚270万元

羊城晚报记者 丁玲 许张超

哄抬血氧仪价格、使用过期医用防护口罩、经营未依法注册的抗原检测试剂……市场监管总局2月1日公布第五批查处涉疫药品和医疗用品违法典型案例，引导经营者依法合规经营。其中，江苏鱼跃医疗设备股份有限公司（以下简称“鱼跃医疗”）因哄抬血氧仪价格，被罚270万元。

### 血氧仪涨价风波引关注

2023年1月6日，市场监管总局带队对江苏鱼跃医疗设备股份有限公司销售血氧仪的价格行为进行了调查。经查，该公司血氧仪销售价格上涨幅度明显高于成本增长幅度，推高了鱼跃血氧仪市场价格。以该公司生产的指夹式脉搏血氧仪（型号：YX306）为例，2022年12月生产入库平均成本比11月上涨47%，向经销商的平均销售价格由100元/台上涨至231.78元/台，涨幅131.8%；最高价格上涨至254.15元/台，涨幅154.2%。1月31日，江苏省镇江市市场监管局作出行政处罚决定，责令改正违法行为，罚款270万元。

记者了解到，2022年年底，鱼跃血氧仪涨价风波引发消费者信任危机。有网友爆料鱼跃医疗同款血氧仪“之前官网88购物节实际94元到手，最近涨到299元”，还有网友称鱼跃官方旗舰店下单的产品已经到了中转站却被告召回。

针对上述问题，鱼跃医疗曾回应称，公司生产经营合法合规，目前血氧仪产品没有涨价，因成本上涨，取消了折扣和优惠。公司正全力投入保产保供工作中，竭尽所能协调相关资源及时响应需求，为医疗机构及家用场景提供产品支持。

不过，鱼跃医疗的回应并未得到消费者认可。随后，市场监管总局带队对鱼跃医疗销售血氧仪的价格行为进行了调查。

公开资料显示，鱼跃医疗成立于1998年，主要生产家用医疗器械、医用临床产品等，于2008年登陆深交所，成为“家用医疗器械第一股”。在疫情背景下，得益于无创呼吸机和制氧机等产品的热销，鱼跃医疗在2020年和2021年的营收均超过60亿元，净利润均超过10亿元。根据财报，鱼跃医疗2022年前三季度的营收和归属净利润分别为51.16亿元和11.35亿元。

### 擅自生产医疗器械被查

2022年12月24日，山西省朔州市市场监管局根据举报，对朔州市朔城区振华西街社区卫生服务站进行检查。经查，该服务站使用过期医用防护口罩且未建立进货查验记录制度，违反医疗器械监督管理条例规定。2023年1月11日，朔州市市场监管局作出行政处罚决定，对该服务站处以警告、没收涉案医疗器械、罚款2万元的行政处罚。

2022年12月9日，浙江省金华市开发区市场监管局根据举报线索进行突击检查，现场查获施某库存的假冒香奈儿商标口罩5100个。经查，2022年11月以来，施某购得假冒香奈儿商标的口罩，并在其经营的网店销售。经商标权利人鉴定，施某销售的口罩均为侵犯注册商标专用权的商品，违反商标法规定。2023年1月10日，金华市开发区市场监管局作出行政处罚决定，没收侵权假冒口罩5100个，并处罚款1.4万元。

江西省吉安市市场监管局根据举报线索，对江西三好医疗器械有限公司进行执法检查。经查，该公司在未取得医疗器械注册证的情况下，组织人员擅自生产二类医疗器械“医用防护服”4560件。2022年12月13日，吉安市市场监管局作出行政处罚决定，责令改正违法行为，没收涉案“医用防护服”4560件，并处罚款188.1万元。

### 多家药店哄抬物价受罚

2022年12月20日，广东省廉江市市场监管局对廉江市邦仁药业怡心店进行执法检查。经查，该店在成本未发生变化的情况下，大幅度提高中药饮片销售价格，销售金额合计1006元。此外，该店于12月19日购进中药饮片金银花用于调配处方，未能提供合法有效的药品购进票据，也未能提供供应商经营药品的资质证明。2023年1月20日，廉江市市场监管局作出行政处罚决定，责令改正违法行为，没收非法购进的中药饮片金银花12.5公斤、没收违法所得1006元、罚款155030元。

2022年12月20日，重庆市市场监管局接到群众举报，对重庆同泰大药房连锁有限公司进行检查。经查，该公司在两家网络平台销售药品，以销售的布洛芬片为例，进货价格2.48元/瓶，12月7日前销售价格为3.67至4.87元/瓶，12月8日起销售价格上涨到11至60元/瓶。该公司在药品进货价格不变的情况下，大幅度提高药品销售价格，构成哄抬价格违法行为。2023年1月16日，重庆市市场监管局作出行政处罚决定，责令改正违法行为，罚款30万元。

2022年12月15日，四川省成都市天府新区市场监管局根据举报，对成都潞川康健大药房有限公司进行检查。经查，该公司销售未依法注册的新冠病毒抗原检测试剂，违法所得600元。2023年1月12日，天府新区市场监管局作出行政处罚决定，对该公司处以没收违法所得600元、罚款1万元的行政处罚。

2022年12月20日