

商洛学院课程思政案例库



课程名称： 预防医学
负责人： 马赞花
编著时间： 2025 年 5 月

教务处印制

前 言

《预防医学》思政案例库的编写，正是为了探索和实践思政教育与食品营养与卫生专业教学深度融合的有效途径。案例库以预防医学领域的真实事件、典型案例为基础，经过精心筛选、整理和加工，将思想政治教育元素巧妙地融入其中。这些案例涵盖了传染病防控、慢性病防治、环境卫生、营养与食品卫生、职业卫生等预防医学的各个领域，既有重大公共卫生事件中的感人事迹，也有基层预防医学工作者的默默坚守；既有科学研究中的创新探索，也有实践工作中的经验教训。通过对这些案例的分析和学习，学生能够更加深入地理解预防医学的专业知识和技能，同时也能够从中汲取精神力量，感悟医者的责任与担当。

本案例库根据《预防医学》教材内容，从第一章到第十三章每一章节对应一个案例，共 50 个育人案例。在案例库的编写过程中，我们始终秉持着科学性、真实性、教育性和启发性的原则。科学性是指案例的内容必须准确无误，符合预防医学的专业知识和理论；真实性要求案例来源于实际工作和生活，具有较强的说服力和感染力；教育性强调案例要能够引导学生树立正确的价值观和职业操守，培养学生的社会责任感和奉献精神；启发性则注重通过案例分析，激发学生的思考和创新能力的提高，提高学生解决实际问题的能力。同时，为了确保案例库的质量和适用性，我们组织了健康管理学院

公共卫生系的一线教师张妮娜、任嘉瑜、吴秀宁、许飞利和常亮共同参与编写工作，于 2025 年 5 月完成《预防医学》案例库第一版。本案例库编写完成后，得到了张晓文教授、张小斌教授、刘新平研究员的指导与评价，所有评审专家在各案例末尾均给予了具体且中肯的反馈和建议，在此基础上我们对案例进行了反复修改和完善。我们期望这些案例能够使学生在专业学习的过程中，潜移默化地接受思想政治教育，引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观，实现知识传授与价值引领的有机统一，为其未来的职业发展奠定坚实的思想基础。

目 录

1.上工治未病.....	1
结合章节：绪论第一节预防医学的“预防为主”观	
2.从森林砍伐到疟疾传播谈生态平衡.....	5
结合章节：绪论第一节预防医学的“生态平衡”观	
3.慢性病的“隐形推手”——行为生活方式.....	10
结合章节：绪论第二节健康决定因素和健康观	
4.“三级预防”在抗击新冠肺炎疫情中的关键用.....	16
结合章节：绪论第三节控制健康危险因素的策略与措施	
5 商洛的赤脚医生王家成.....	21
结合章节：绪论第四节预防医学的发展简史	
6.“健康中国 2030”之医疗保障政策对乡村振兴的支撑作用.....	27
结合章节：绪论第五节预防医学的现状与发展趋势	
7.从黑死病谈生物因素与人体健康.....	32
结合章节：第二章环境与健康概论第一节环境因素之生物因素	
8.古罗马铅害与古代炼丹汞毒——历史上的健康灾难.....	37
结合章节：第二章环境与健康概论第一节环境因素之化学因素	
9.核辐射、热辐射与人体健康.....	43
结合章节：第二章环境与健康概论第一节环境因素之物理因素	
10.脆弱的心理与惨痛的结果.....	50
结合章节：第二章环境与健康概论第一节环境因素之社会心理行为因素	
11.洋垃圾——环境污染危机.....	53
结合章节：第二章环境与健康概论第二节环境污染对健康的影响	
12.见微知著——剂量-反应关系评价.....	62
结合章节：第二章环境与健康概论第三节环境健康危险度评价	
13.生态文明——绿水青山就是金山银山.....	67
结合章节：第二章环境与健康概论第四节环境污染的防治	
14.负氧离子：空气中的健康精灵.....	73
结合章节：第三章生活环境与健康第一节大气环境	

15.滇池——从“高原明珠”到污染困境与艰难救赎之路.....	79
结合章节：第三章生活环境与健康第二节水环境与健康	
16.重金属污染——土壤之殇.....	87
结合章节：第三章生活环境与健康第二节土壤环境与健康	
17.珠光宝气下的生命迷雾——矽肺病.....	94
结合章节：第四章职业环境与健康第一节职业相关健康损害	
18.噪音——被忽视的潜在危机.....	100
结合章节：第四章职业环境与健康第二节职业性有害因素	
19.温度背后的生命考量.....	108
结合章节：第四章职业环境与健康第三节中的物理因素之温度	
20.职业性高原病.....	114
结合章节：第四章职业环境与健康第三节中的物理因素之海拔	
21.蛋白质缺乏之殇.....	121
结合章节：第五章合理营养与健康第一节营养学基础之蛋白质	
22.从坏血病到诺贝尔奖的传奇故事.....	128
结合章节：第五章合理营养与健康第一节营养学基础之维生素	
23.健康防线的基石——膳食纤维.....	135
结合章节：第五章合理营养与健康第一节营养学基础之膳食纤维	
24.“硒”望危机.....	140
结合章节：第五章合理营养与健康第二节特殊人群的营养学	
25.在一粥一饭中书写健康——食品营养与卫生专业的使命担当.....	146
结合章节：第五章合理营养与健康第三节医院膳食	
26.民俗饮食文化中的健康传承与隐患.....	152
结合章节：第六章社会心理行为与健康第一节社会环境因素与健康	
27.藏在微笑背后的战争——焦虑与健康.....	159
结合章节：第六章社会心理行为与健康第二节心理因素与健康	
28.熬夜猝死频发，敲响健康警钟.....	165
结合章节：第六章社会心理行为与健康第三节行为环境因素与健康	
29.雪域急驰的中国担当.....	171
结合章节：第七章突发公共卫生事件及其应急策略第一节概述	

30.山火救援对比：彰显中国力量与民族精神.....	177
结合章节：第七章突发公共卫生事件及其应急策略第二节突发公共卫生事件的特征与危害	
31.警惕传染病卷土重来.....	184
结合章节：第七章突发公共卫生事件及其应急策略第三节预防控制原则与策略	
32.危机背后的沉思.....	191
结合章节：第七章突发公共卫生事件及其应急策略第四节群体不明原因疾病的应急处理	
33.应急之失与责任之重.....	195
结合章节：第七章突发公共卫生事件及其应急策略第五节急性化学中毒的应急处理	
34.辐射对人体的损害.....	200
结合章节：第七章突发公共卫生事件及其应急策略第六节电离辐射损伤的应急处理	
35.技术赋能健康管理.....	205
结合章节：第八章健康管理第一节健康管理概述	
36.健康来自于有效管理.....	211
结合章节：第八章健康管理第二节健康管理的基本策略	
37.精准评估，守护健康.....	217
结合章节：第八章健康管理第三节健康风险因素和健康风险评估	
38.责任、互助、绿色与创新的交融.....	222
结合章节：第八章健康管理第四节社区健康管理	
39.润物细无声——健康教育.....	228
结合章节：第九章健康教育和健康促进第一节概论	
40.健康战略新征程.....	233
结合章节：第九章健康教育和健康促进第二节健康战略与健康促进	
41.知识照见健康成长路.....	241
结合章节：第九章健康教育和健康促进第三节健康行为	
42.医者仁心守青山.....	246
结合章节：第十章卫生服务体系与医疗保障体系第一节卫生系统与卫生组织结构	
43.从保障到创新.....	250
结合章节：第十章卫生服务体系与医疗保障体系第二节医疗保障体系	
44.生命至上，共筑防线.....	254
结合章节：第十一章传染病预防与控制第一节传染病流行状况	

45.凝心聚力防控传染病.....	260
结合章节：第十一章传染病预防与控制第二节传染病的发生、流行过程及其影响因素	
46.岐黄抗疫，千年传承.....	265
结合章节：第十一章传染病预防与控制第三节传染病的预防与控制	
47.当习惯成为“癌”因.....	272
结合章节：第十二章慢性非传染性疾病预防与社区管理第一节流行现状与预防策略	
48.“3+5+N” 工作法：康宁社区健康治理的创新密码.....	279
结合章节：第十二章慢性非传染性疾病预防与社区管理第二节慢性非传染性疾病的社区管理	
49.慢性病管理中的生命自觉.....	286
结合章节：第十二章慢性非传染性疾病预防与社区管理第三节慢性非传染性疾病的自我管理	
50.家庭医生——健康“守门人”.....	290
结合章节：第十三章社区基本公共卫生	

1. “上工治未病”——来自中医的智慧

案例编号	067113-001
案例标题	“上工治未病”——来自中医的智慧
结合章节	绪论——预防医学的“预防为主”观
案例来源	原创
内容简介	本案例将《黄帝内经》中的“上工治未病”和张仲景“治未病”的实践与教材中“预防为主”的基本观点相融合，强调了公共卫生不仅要注重治疗疾病，更要注重预防疾病的发生和发展。基于预防的重要性，在现代疾病预防、健康管理等都有了相应的措施，这些措施与“上工治未病”的理念不谋而合，可以让同学们树立预防为主意识之外，还可以深刻感受到中医文化的魅力，增强文化自信。
关键词	治未病；中医预防；预防为主；文化自信
编写时间	2025-3-2
编著者	马赞花，副教授，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	中医“治未病”的预防理念和文化自信
素材长度	1430 字
	



“治未病”的中医智慧

医学的发展历程中，预防与治疗始终是两大核心主题。从古老的传统医学到现代医学体系的建立，对疾病的认识 and 应对方式不断演变。在中医领域，“治未病”思想犹如一颗璀璨明珠，历经千年岁月的洗礼，依然闪耀着智慧的光芒，为人类的健康事业提供着深刻的启示。“上工治未病”出自《黄帝内经·素问·四气调神大论》“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也”，在《灵枢·逆顺》也有提及。在这里“上工”指高明的医生，“未病”并非指无病的健康状态，而是指疾病稍有症候，但尚未真正发作的状态，包括未病先防、已病防变、已变防渐等内容。中国历史上名中医张仲景也深刻认识到预防疾病的重要性，他在《伤寒杂病论》中系统地阐述了“治未病”思想，为中医预防医学的发展奠定了坚实的基础。中医强调三个防范：**第一，未病先防。**在疾病未发生前，通过各种养生方法增强体质、提高机体抗邪能力，预防疾病发生。**第二，已病防变。**疾病发生后，要及时治疗，防止病情恶化及传变。医生需掌握疾病发展传变规律，准确预测病邪传变趋向，对可能被影响的部位采取预防措施。如肝脏疾病易传至脾脏，临床治疗肝病时，常根据病情适当调理脾胃，防止脾受邪而发病。**第三，已变防渐。**对

	于疾病已经出现的一些变化，要防止其进一步发展为更严重的病症。这要求医生能早期发现疾病的细微变化，及时调整治疗方案，阻止病情进展。中医强调因人而异的个性化治疗和预防理念，“治未病”思想也不例外。每个人的体质、生活环境、饮食习惯、情志状态等都不尽相同，因此预防疾病的方法也应因人而异。张仲景在临床实践中，注重对患者个体情况的分析。在未病先防中，根据不同人的体质特点，制定相应的养生保健方案。如体质偏寒的人，宜适当食用温热性食物，注意保暖；体质偏热的人，则宜食用清淡、凉润的食物，避免食用辛辣燥热之物。在既病防变和瘥后防复中，同样根据患者的个体差异进行辨证论治和调养。不同的患者，即使患同一种疾病，由于其体质、病情发展阶段等不同，治疗和调养方法也会有所不同。这种个性化预防理念充分体现了中医对个体差异的尊重，能够更有效地预防和治疗疾病。在现代医学中，虽然预防医学已经得到了一定的重视，但在实际医疗实践中，仍然存在重治疗轻预防的现象。张仲景的“治未病”思想强调预防疾病的重要性，将预防放在首位，为现代医学强化预防为主战略提供了重要的理论支持。未病先防理念提醒人们要树立预防意识，从日常生活的点滴做起，采取积极的预防措施，降低疾病的发生风险。例如，通过宣传教育，提高公众对健康生活方式的认识，鼓励人们合理饮食、适量运动、戒烟限酒、保持良好的心态等。在医疗卫生体系中，应加大对预防医学的投入，加强公共卫生服务，开展疾病筛查、预防接种、健康教育等工作，将预防工作贯穿于整个医疗过程中。既病防变理念则要求医生在临床工作中，不仅要关注疾病的治疗，还要密切观察病情变化，提前采取预防措施，防止疾病恶化。瘥后防复理念有助于提高患者对疾病康复后调养的重视，减少疾病复发，降低医疗成本。 思政融入： “上工治未病”的中医理念体现了预防为主的思想，强调了医生不仅要治疗疾病，更要注重预防疾病的发生和发展，对于个人养生保健和医疗实践都具有重要的指导意义。现代医学也逐渐认识到
--	--

	预防的重要性，在疾病预防、健康管理等方面采取了一系列措施，与“上工治未病”的理念不谋而合。现代预防医学是在传统中医预防理念的基础上融合传承创新发展而来，可以让同学们感受到我们中医文化的魅力，增强文化自信。
分析评价	本案例通过介绍中医经典名著《黄帝内经》中的“上工治未病”和张仲景的“治未病”的实践，让学生深刻认识到预防疾病对于维护健康的重要性。其未病先防、既病防变、瘥后防复的思想内涵，整体观念、平衡思想、个性化预防的理念，为现代医学强化预防为主战略、完善健康管理体系提供了宝贵的借鉴。可以激励本专业的同学们在未来的学习中对“治未病”思想的研究和应用，促进中医预防理念与预防医学的深度融合，为公共卫生事业做出更大的贡献。
评 价 者	刘新平，研究员，中科院大学

2 从森林砍伐到疟疾传播谈生态平衡

案例编号	067113-002
案例标题	从森林砍伐到疟疾传播——生态平衡的重要性
结合章节	绪论第一节——预防医学的“生态平衡”观
案例来源	原创
内容简介	本案例深入探讨森林砍伐与疟疾传播之间的关联，阐述生态平衡在疾病预防中的关键作用。通过分析森林砍伐对生态系统各要素的影响，包括对蚊虫栖息地、宿主动物、人类生活环境以及气候的改变，揭示其如何间接促进疟疾的传播。强调维护生态平衡对于预防疟疾等疾病的重要意义，并提出相应的基于生态保护的疾病预防策略，启发同学们认识到生态平衡对疾病预防的重要性。
关键词	生态平衡；致病因素、宿主环境；体外环境；动态平衡
编写时间	2025-3-3
编著者	马赞花，副教授，商洛学院
素材形式	文字、图片、视频
育人主题	生态文明与人类命运共同体，环保意识和生态平衡观。
素材长度	2414 字
	1. 疟疾是一种什么样的疾病？ 



早就知道金鸡纳树皮可以治疗疟疾

疟疾，作为一种古老而严重的全球性健康威胁，长期以来影响着人类的生存与发展。据世界卫生组织（WHO）统计，全球每年仍有大量人口感染疟疾，数以百万计的生命受到威胁，尤其是在非洲、东南亚和南美洲的一些热带和亚热带地区。疟疾的传播涉及复杂的生态系统交互，而森林砍伐这一人类活动对生态平衡造成的破坏，正逐渐成为影响疟疾传播的重要因素。理解森林砍伐与疟疾传播之间的联系，以及生态平衡在疾病预防中的核心地位，对于制定有效的疟疾防控策略和实现可持续的公共卫生目标至关重要。疟疾是由疟原虫属的寄生虫引起的，主要有间日疟原虫、恶性疟原虫、三日疟原虫和卵形疟原虫四种，其中恶性疟原虫最为致命。疟原虫的传播媒介是按蚊属的蚊子。当雌性按蚊叮咬感染疟疾的人时，疟原虫的配子体随血液进入蚊子体内，经过一系列发育和繁殖过程，形成具有感染性的子孢子。当感染的蚊子再次叮咬健康人时，子孢子随蚊子的唾液进入人体，随后在肝脏中发育，再进入红细胞进行繁殖，导致红细胞破裂，释放出大量裂殖子，引起人体的发热、寒战等典型疟疾症状。疟疾主要分布在热带和亚热带地区，这些地区的气候条件适宜按蚊的生存和繁殖。非洲是受疟疾影响最严重的地区，每年的疟疾病例和死亡人数占全球的绝大部分。在非洲一些国家，疟疾严重影响了当地的经济发展，增加了医疗负担，阻碍了教育、农业等多个领域的进步。儿童和孕妇是疟

疾的高危人群，儿童感染疟疾后容易出现严重并发症甚至死亡，孕妇感染疟疾则可能导致流产、早产、低体重儿等不良妊娠结局。

2. 森林砍伐与疟疾传播的关联



过去几十年间，全球森林面积持续减少。据联合国粮食及农业组织（FAO）的数据，每年约有千万公顷的森林遭到砍伐。南美洲的亚马逊雨林、非洲的刚果盆地雨林以及东南亚的热带雨林等地区，森林砍伐速度尤为惊人。这些地区拥有全球最为丰富的生物多样性，森林的快速减少对全球生态系统产生了深远的影响。森林是众多生物的栖息地，森林砍伐导致大量动植物失去生存空间，许多物种面临灭绝的危险。据估计，全球每年因森林砍伐而灭绝的物种数以千计。在热带雨林中，大量珍稀的植物、动物和昆虫物种仅分布在特定的森林区域，森林的消失使得它们无处可栖。森林砍伐后，原本茂密的森林被空旷的土地或农田取代，改变了当地的水文和地形条件。森林中的溪流、池塘等自然水体在森林砍伐后，水流和水质发生变化，一些小型积水区域增多，为按蚊提供了更多的繁殖场所。此外，森林砍伐导致的水土流失，使得河流中的泥沙淤积，形成许多浅滩和小水坑，这些地方成为按蚊理想的孳生地。森林砍伐严重的地区，原本在森林中较少出现的埃及伊蚊等容器型蚊虫，由于人类活动产生了大量的人工积水容器（如废弃轮胎、水桶、花盆等），其数量迅速增加，且埃及伊蚊也

	是多种疾病的传播媒介，包括疟疾的传播风险也随之上升。同时，按蚊的总数量可能因繁殖环境的改善而大幅增加，从而增加了疟疾传播的几率。森林是许多野生动物的家园，这些野生动物在生态系统中与疟原虫存在着复杂的关系。一些野生动物可能是疟原虫的自然宿主，但由于其免疫系统的作用，感染后并不表现出明显的症状。森林砍伐破坏了野生动物的栖息地，迫使它们迁移或数量减少。一些原本在森林深处生活的野生动物，因栖息地丧失而靠近人类居住区域，增加了人与野生动物之间的接触机会，也增加了疟原虫从野生动物传播到人类的风险。例如，一些灵长类动物感染的疟原虫可能通过按蚊传播给人类，引发新的疟疾疫情。在森林砍伐后的地区，农业和畜牧业得到发展，家畜数量增加。一些家畜，如牛、羊等，也可能成为按蚊的吸血对象。虽然家畜感染疟原虫后通常不会发病，但它们可以作为疟原虫的储存宿主，为按蚊提供持续的感染源。按蚊吸食感染疟原虫的家畜血液后，再叮咬人类，就可能将疟原虫传播给人类，促进疟疾在人群中的传播。在森林砍伐地区，由于基础设施建设滞后，卫生条件往往较差。缺乏清洁的饮用水源，污水处理设施不完善，垃圾随意堆放等问题普遍存在。这些不良的卫生条件为蚊虫的滋生和繁殖提供了有利环境，同时也降低了居民的抵抗力，增加了感染疟疾的风险。例如，在一些非洲的农村地区，森林砍伐后新建的村庄中，由于没有干净的水源，居民只能使用受污染的河水或雨水，容易感染肠道疾病和疟疾等传染病。森林砍伐对生态平衡造成了严重的破坏，通过改变蚊虫栖息地、宿主动物分布、人类生活环境以及气候等多个方面，间接促进了疟疾的传播。生态平衡在疟疾预防中起着至关重要的作用，维护森林生态系统的稳定对于减少疟疾的传播风险具有不可忽视的意义。基于生态平衡的疟疾预防策略，包括森林保护与生态修复、改善公共卫生与环境管理以及跨部门合作与政策支持等，是综合防控疟疾的有效途径。只有将生态保护与疾病预防有机结合起来，才能实现人类健康与生态环境的协调发展，从根本上减少疟疾等疾病对人类的威胁。未来，需要进一步加强对森林砍伐与疟疾传播关系的研究，不断完善基
--	--

	于生态平衡的疾病预防策略，为全球公共卫生事业和生态环境保护做出更大的贡献。生态保护与人类健康的命运共同体 3. 思政融入： 生态系统为人类提供众多服务，森林在碳循环、气候调节、涵养水源等方面作用关键。森林砍伐致疟疾传播范围扩大，非洲、东南亚等疟疾流行区受灾严重。疟疾影响人群健康，阻碍当地经济发展，影响教育、农业等领域。这说明生态破坏引发的健康危机无国界，威胁全人类，凸显人类命运共同体面临的生态与健康双重挑战，需全球携手应对。这个案例让学生明白一只按蚊的生存环境改变可能影响千万人健康，一片热带雨林的存续关乎全球气候稳定。这种“蝴蝶效应”式的生态关联，要求他们树立生态健康观，践行绿色生活方式；强化科学素养。通过这个案例启发学生树立全球视野与合作精神、践行绿色发展理念，有助于推动生态平衡维护，促进人类命运共同体构建。面对生态与健康挑战，每个人都应在思政理念指引下，从自身做起，为实现人类与自然和谐共生、全球可持续发展贡献力量，共同书写人类命运共同体美好篇章。
分析评价	本案例介绍了疟疾作为与生态环境密切相关的传染病，其传播链条深刻揭示了人类活动对自然系统的扰动后果。从疟疾防控到森林保护，本质上是对“人与自然生命共同体”的守护。这需要超越疾病本身的认知维度，在生态文明建设中重构发展逻辑，在全球合作中彰显人道精神，在科技应用中坚守伦理底线。正如习近平总书记所言：“生态兴则文明兴”，唯有将健康中国置于美丽中国建设之中，才能真正实现人类文明的永续发展。
评 价 者	刘新平，研究员，中科院大学

3. 慢性病的“隐形推手”——行为生活方式

案例编号	067113-003
案例标题	慢性病的“隐形推手”——行为生活方式
结合章节	绪论第二节——健康决定因素和健康观
案例来源	原创
内容简介	本案例列举了饮食不当、缺乏运动、烟酒嗜好、作息紊乱四个方面的行为方式给健康带来的负面影响，通过数据对比让同学们明白积极健康的生活方式能带来诸多益处，如合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡可降低多种疾病发病率，延长平均寿命。行为生活方式对健康至关重要，80%的慢性病可通过生活方式干预预防，我们应从日常点滴做起，养成良好习惯，为健康和社会负责。
关键词	饮食和运动；嗜好和作息；生活方式；隐形推手
编写时间	2025-3-7
编著者	马赞花，副教授，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	倡导健康生活方式
素材长度	2870 字
	慢性病的防控是一场持久战，唯有将健康行为融入生活细节，才能有效抵御这一“隐形推手”。我国传统医典《黄帝内经》亦有云：“今时之人，以酒为浆，以妄为常，醉以入房以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不知御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”这生动地描绘了当下部分人不良的行为生活方式及其带来的严重后果。 1. 饮食不当：慢性病的“燃料” 高盐、高脂、高糖饮食长期摄入高盐食物（如咸菜、腊肉）会导致高血压，增加心血管疾病风险；高脂饮食与乳腺癌、结直肠癌相关，而高糖饮食则通过肥胖和胰岛素抵抗促进癌症发展。

案例正文



在一项针对东北某县的研究中，选取了 500 例胃癌患者和 500 例健康对照人群。经过详细的饮食调查发现，胃癌患者中有超过 70% 的人长期保持每天食用腌制食品的习惯，且平均每周食用次数高达 5 次以上。相比之下，健康对照组中经常食用腌制食品的比例仅为 30%，且食用频率较低。进一步对胃癌患者的肿瘤组织进行检测，发现亚硝胺代谢产物的含量明显高于健康人群，这充分证实了长期食用腌制食品导致亚硝酸盐摄入过量，进而转化为亚硝胺，增加胃癌发病风险的关联。再看韩国，韩国泡菜闻名世界，但韩国也是胃癌高发国家之一。韩国人对泡菜的喜爱程度极高，几乎每餐必备。据统计，韩国人均每年泡菜消费量可达 30 公斤左右。研究人员对韩国泡菜中的亚硝酸盐含量进行检测发现，部分自制泡菜在腌制早期亚硝酸盐含量超过安全标准数倍。长期食用这类泡菜，使得韩国人长期暴露在较高水平的亚硝胺风险中，这也成为韩国胃癌发病率居高不下的重要原因之一。众多研究表明，韩国胃癌发病率在全球范围内一直处于较高水平，长期大量食用腌制泡菜的饮食习惯是导致这一现象的关键因素之一。胃癌患者常存在长期食用腌制食品的习惯，因亚硝酸盐转化为强致癌物亚硝胺。同时蔬菜水果摄入不足、外卖依赖等问题普遍存在，导致营养失衡。如年轻人偏好高油外卖，增加胃癌、肠癌风险。我们应该遵循“少盐少糖、多蔬果”原则，每日盐摄入 ≤ 5 克，增加全谷物和优质蛋白。

2. 缺乏运动：代谢的“停滞剂”



缺乏体力活动在现代快节奏的生活中愈发普遍。随着科技的进步，人们出行依赖交通工具，工作大多久坐于办公桌前，日常体力活动量大幅减少。长期缺乏运动，身体代谢减缓，脂肪堆积，肌肉力量减弱，心肺功能下降。

久坐与体力活动不足。久坐导致血液循环减缓、免疫力下降，增加结直肠癌、心血管疾病风险。我国超 86%的儿童青少年及 22.3%的成年人身体活动不足，肥胖率高达 50.7%，成为糖尿病、癌症的温床。我们每周至少 150 分钟中等强度运动（如快走、游泳），减少久坐时间。研究表明，每周进行至少 150 分钟中等强度有氧运动（如快走、慢跑、游泳等）的人群，患心血管疾病的风险比缺乏运动的人群降低约 30% - 50%。同时，适当的体育锻炼还能增强免疫力，调节心理状态，预防抑郁症、焦虑症等精神疾病。缺乏运动不仅增加了慢性疾病的发生风险，还会影响身体的康复能力，对于已经患病的人群，适当运动有助于提高治疗效果，促进身体恢复。

3. 烟酒嗜好：细胞的“毒药”



吸烟，作为一种极为普遍的不良嗜好，是导致多种疾病的重要危险因素。烟草中含有尼古丁、焦油、一氧化碳等多种有害物质，长期吸烟会对呼吸系统、心血管系统、免疫系统等造成全方位损害。在呼吸系统方面，吸烟是引发肺癌的首要原因，90% 以上的肺癌患者有长期吸烟史。同时，吸烟还会导致慢性阻塞性肺疾病（COPD），表现为咳嗽、咳痰、呼吸困难等症状，严重影响患者的生活质量。在心血管系统方面，吸烟会使血管收缩，血压升高，增加血液黏稠度，促进动脉粥样硬化的形成，进而引发冠心病、心肌梗死等心血管疾病。研究显示，吸烟者患冠心病的风险比不吸烟者高出 2 - 3 倍。烟草含 69 种致癌物，吸烟者肺癌风险是非吸烟者的 15-30 倍，且与喉癌、食管癌等直接相关。酗酒同样对健康危害巨大。除了前文提及的对肝脏和心脏的损害外，酗酒还会影响神经系统，导致记忆力减退、反应迟钝、平衡能力下降等，增加患老年痴呆症的风险。此外，长期酗酒还会损害胃肠道黏膜，引发胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等消化系统疾病，甚至增加患胃癌、肝癌、胰腺癌等消化系统癌症的几率。酒精代谢物乙醛破坏 DNA，长期酗酒者肝癌风险增加数倍，胃癌风险亦显著上升。

4. 作息紊乱：免疫的“破坏者”

长期熬夜导致褪黑素减少、免疫力下降，乳腺癌、前列腺癌风险显著增加。不规律作息，晚 11 点后入睡扰乱内分泌，增加心脑血管病及癌症风险。程序员群体中，日均睡眠不足 6 小时者糖尿病风险增加 1.7 倍。杭州某互联网公司实施“22 点熄灯”制度后，员工糖化血红蛋白异常率下降 25%。



	与之形成鲜明对比的是，积极健康的行为生活方式能够为健康带来显著益处。做到“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”，人类将收获意想不到的健康红利。合理膳食要求食物多样化，保证营养均衡，增加蔬菜、水果、全谷物、优质蛋白质的摄入，减少高热量、高脂肪、高糖食物的摄取。例如，地中海饮食模式以丰富的蔬菜、水果、鱼类、橄榄油以及适量的红酒为特点，研究发现，长期遵循地中海饮食的人群，心血管疾病发病率明显降低，平均寿命延长。适量运动，如每周坚持 150 分钟以上的中等强度有氧运动或 75 分钟以上的高强度有氧运动，以及 2-3 次的力量训练，能够有效提高心肺功能，增强肌肉力量，改善身体代谢，降低慢性疾病的发生风险。戒烟限酒，戒烟可使吸烟者在戒烟后 5-15 年内，患心血管疾病的风险降低至与不吸烟者相近水平；适量饮酒（男性每日酒精摄入量不超过 25 克，女性不超过 15 克）则可避免酗酒带来的健康危害。心理平衡同样至关重要，保持积极乐观的心态，学会应对压力与挫折，能够调节神经内分泌系统，增强身体免疫力，预防精神疾病的发生。 通过有效干预不良行为生活方式，践行健康的生活理念，人类健康水平将得到极大提升。研究表明，若能切实做到“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”，高血压发病率可减少 55%，这是因为合理膳食能够控制盐分摄入，适量运动有助于降低血压，戒烟限酒可减少对血管的刺激，心理平衡能避免因情绪波动导致血压升高。脑卒中和冠心病的发生率可减少 75%，积极的生活方式能够改善心血管功能，降低血液黏稠度，减少动脉粥样硬化的形成，从而有效预防心脑血管疾病的发生。糖尿病发病率可降低 50%，合理膳食与适量运动能够维持血糖稳定，预防胰岛素抵抗的发生。肿瘤发病率可减少 33%，健康的生活方式有助于增强免疫力，及时清除体内异常细胞，降低肿瘤发生风险。更为显著的是，平均寿命将延长 10 年以上，健康的行为生活方式从多方面维护身体各器官的正常功能，延缓衰老进程，让人们能够享受更长时间的健康生活。 思政融入：行为生活方式对健康起着举足轻重的作用。无论是古
--	---

	老的医学典籍智慧，还是现代科学的流行病学调查结果，都清晰地揭示了不良行为生活方式是健康的大敌，健康是一种生活方式选择，80%的慢性病可通过生活方式干预预防。健康不是抽象概念，而是千万次日常选择的总和，唯有将健康融入生活细节，方能实现“尽终其天年，度百岁乃去”的理想。我们应深刻认识到这一点，从日常生活的点滴做起，摒弃不良习惯，养成良好的行为生活方式，为自己的健康负责，为构建健康和谐的社会贡献力量。
分析评价	本案例重点列举了日常生活中常见的“不当饮食，缺乏运动，烟酒嗜好和“作息紊乱”四方面的不良行为生活方式及其严重后果。通过对文中丰富案例的深入分析，我们能清晰洞察不良生活方式与慢性病之间千丝万缕的联系，以及践行健康生活理念的紧迫性与重大意义。启发同学们深刻认识到慢性病防控是一场艰巨的持久战，不良行为生活方式是慢性病高发的根源所在。我们必须深刻汲取案例中的教训，将健康融入生活的每一处细节，摒弃不良习惯，积极拥抱健康生活，收获健康体魄，构建健康和谐的社会。
评 价 者	刘新平，研究员，中科院大学

4. “三级预防”在抗击新冠肺炎疫情中的关键作用

案例编号	067113-004
案例标题	“三级预防”在抗击新冠肺炎疫情中的关键作用
结合章节	绪论 第三节——控制健康危险因素的策略与措施
案例来源	原创
内容简介	本案例以新冠疫情全球大流行期间我国“三级预防”措施的成功实施为例，加深同学们对预防医学科学规律的深刻理解，也启发同学们对科学的尊崇和对人民生命负责的态度，让同学们深刻感受我国社会主义制度集中力量办大事的优势，将人民利益置于首位的巨大优越性，激励我们要坚定对社会主义制度的自信，培养学生们的科学态度和责任担当。
关键词	三级预防；新冠疫情；制度自信；科学精神
编写时间	2025-4-2
编著者	马赞花，副教授，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	制度自信；科学态度；责任担当
素材长度	案例正文中字符的数目
案例正文	自 2020 年初新冠疫情在全球范围内大流行以来，人类社会面临着前所未有的公共卫生挑战。在这场艰苦卓绝的抗疫斗争中，我国迅速行动，采取了一系列基于预防医学理念的有力措施。这些措施不仅在国内有效遏制了疫情的蔓延，保障了人民的生命健康，更在国际上为全球抗疫贡献了宝贵经验，成为彰显预防医学科学价值以及我国社会主义制度优越性的生动范例。 新冠病毒的出现如同一场突如其来的风暴，迅速席卷全球。其传播速度之快、感染范围之广、危害程度之深，给世界各国的医疗卫生体系带来了巨大冲击。在疫情初期，由于对病毒的认知有限，许多国家陷入了应对的困境。医院人满为患，医疗资源严重短缺，大量患者

得不到及时救治，经济活动被迫停滞，社会秩序受到严重影响。新冠疫情成为了对全球治理体系和各国应对突发公共卫生事件能力的一场严峻考验。



面对新冠疫情的汹汹来势，我国第一时间做出反应，基于预防医学的科学理念，迅速构建起全方位、多层次的防控体系。

（一）第一级预防：源头把控，控制传染源

早期预警与信息公开。我国建立了较为完善的公共卫生监测系统，能够及时捕捉到疫情的早期迹象。在疫情初露端倪时，相关部门就敏锐察觉并迅速启动应急预案。同时，秉持公开透明的原则，及时向社会公布疫情信息，让公众第一时间了解疫情动态，为后续防控措施的实施奠定了基础。这种对信息的及时披露，体现了对公众知情权的尊重，也为全社会共同参与防控赢得了时间。

隔离与封锁措施。为了从源头上控制新冠病毒的传播，我国果断采取隔离与封锁措施。对确诊病例和无症状感染者进行集中隔离治疗，切断病毒传播途径。对密切接触者和次密切接触者进行追踪排查，并实施隔离观察，防止疫情的进一步扩散。在武汉疫情最为严峻的时刻，政府毅然决定对武汉实施封城，这一史无前例的举措虽然面临巨大压力，但有效遏制了病毒向全国其他地区的大规模传播，为全国抗

	疫争取了宝贵的时间窗口。全国各地也根据疫情情况，对疫情严重区域进行精准封锁，限制人员流动，减少病毒传播机会。这些措施充分体现了我国在防控疫情时的果断决策和强大执行力，以坚定的决心将传染源控制在最小范围内。 （二）第二级预防：精准筛查，早发现、早诊断、早治疗 大规模核酸检测的全面开展。核酸检测是新冠疫情防控中早发现的关键手段。我国凭借强大的组织动员能力和检测技术实力，在全国范围内迅速开展大规模核酸检测工作。从城市到乡村，从社区到企业，设置了大量核酸检测点，组织专业检测人员，为民众提供便捷、高效的检测服务。在一些疫情突发地区，短时间内就能完成全员核酸检测，及时发现潜在的感染者，实现对疫情的精准防控。例如，在广州、南京等地出现疫情反弹时，通过多轮大规模核酸检测，迅速锁定了传染源，有效控制了疫情的扩散。大规模核酸检测的实施，不仅需要大量的人力、物力和财力投入，更考验着各地的组织协调能力。我国在这方面展现出了强大的实力，确保了检测工作的有序进行，为疫情防控提供了有力支撑。 完善的诊断与治疗体系。在核酸检测发现阳性病例后，我国依托完善的医疗体系，迅速对患者进行诊断和治疗。各地指定专门的定点医院接收新冠患者，集中优势医疗资源，组建高水平的医疗救治团队，对患者进行个性化的治疗。同时，不断优化治疗方案，将中西医结合应用于临床治疗中，提高了治愈率，降低了重症率和死亡率。我国还建立了远程医疗会诊系统，让全国的专家能够及时对疑难病例进行会诊，为患者提供最佳的治疗方案。这种早诊断、早治疗的策略，最大限度地保障了患者的生命健康，体现了我国医疗体系在应对重大疫情时的专业性和高效性。 （三）第三级预防：全面防护，保护易感人群 新冠疫苗的研发与接种推广。疫苗接种是预防传染病最有效的手段之一，也是保护易感人群的关键措施。在新冠疫情爆发后，我国科
--	---

	研人员争分夺秒开展疫苗研发工作。在严格遵循科学规律和临床试验规范的前提下，我国迅速取得了疫苗研发的重大突破，多款新冠疫苗陆续获批上市。为了实现全民免疫，我国政府积极推动疫苗接种工作，通过多种渠道广泛宣传疫苗接种的重要性的安全性，提高公众的接种意愿。同时，优化接种服务流程，在各地设立了大量疫苗接种点，方便民众就近接种。对于一些行动不便的老年人和特殊群体，还提供上门接种服务。截至目前，我国新冠疫苗接种人数已超过 10 亿，接种率位居世界前列，为构建群体免疫屏障奠定了坚实基础。疫苗的研发和接种推广，不仅体现了我国强大的科研实力和创新能力，更彰显了我国以人民为中心的发展思想，将保护人民生命健康放在首位。 健康教育与个人防护措施的普及。除了疫苗接种，我国还通过广泛的健康教育，普及个人防护知识，提高公众的自我防护意识。通过电视、广播、网络等多种媒体平台，宣传戴口罩、勤洗手、保持社交距离等个人防护措施的重要性。各地还组织志愿者深入社区、学校、企业等场所，开展健康宣教活动，发放宣传资料，引导公众养成良好的卫生习惯。在公共场所，设置了大量的宣传标语和提示牌，提醒人们做好个人防护。通过这些措施，全社会形成了良好的防疫氛围，公众的自我防护能力得到了显著提高，进一步降低了病毒传播的风险。 思政融入：我国在新冠疫情防控中取得的显著成效，离不开对预防医学科学规律的深刻理解和严格遵循。预防医学强调从疾病的发生源头入手，通过采取综合性的措施，预防疾病的发生、发展和传播。我国实施的三级预防措施，正是基于对新冠病毒传播特点和规律的科学认识我国始终将人民生命安全和身体健康放在第一位，这是疫情防控工作的出发点和落脚点。社会主义制度集中力量办大事的优势在新冠疫情防控中得到了充分彰显。在疫情爆发初期，我国迅速启动应急响应机制，各级政府、各部门密切配合，形成了强大的工作合力。从医疗物资的生产和调配，到医护人员的支援和调配，从社区防控的组织和实施，到交通管制和物流保障，各个环节都在高效运转。我国在新冠疫情防控中取得的巨大成就，充分证明了社会主义制度的强大生
--	---

	命力和显著优越性。社会主义制度能够集中力量办大事，能够将人民的利益放在首位，能够高效整合资源、统一行动。在疫情防控过程中，我们看到了党和政府的坚强领导，看到了全国人民的团结一心，看到了社会主义制度在应对重大危机时的强大凝聚力和战斗力。这一系列事实让我们更加坚定了对社会主义制度的自信。我们要深刻认识到，社会主义制度是实现中华民族伟大复兴的根本保障，我们要坚定不移地走中国特色社会主义道路，为实现国家富强、民族振兴、人民幸福而努力奋斗。
分析评价	本案例结合教材上的理论知识与现实生活中发生过的案例相结合，讲清楚了什么是预防医学的“三级预防”措施。新冠疫情防控工作是一场科学与病毒的较量，也是一场责任与担当的考验。在防控过程中，我们看到了科研人员对科学的执着追求，他们争分夺秒开展科研攻关，为疫情防控提供了坚实的科学支撑。我们看到了医护人员、社区工作者、志愿者等各行各业人员的责任担当，他们舍小家为大家，奋战在抗疫一线，守护着人民的生命健康。从这场抗疫斗争中，我们汲取了丰富的思政养分，坚定了对社会主义制度的自信，明确了秉持科学态度、担当应尽责任的重要性。在未来的发展中，我们将继续发扬抗疫精神，以更加坚定的步伐迈向中华民族伟大复兴的征程。这启示学生们在学习和工作中，要秉持科学态度，尊重科学规律，勇于探索创新。同时，要增强责任意识，担当起自己应尽的责任。
评 价 者	张小斌，教授，商洛学院

5. 商洛的赤脚医生王家成

案例编号	067113-005
案例标题	商洛的赤脚医生王家成
结合章节	绪论第四节——预防医学的发展简史
案例来源	商洛籍作家李育善长篇纪实散文《商山草医录》
内容简介	本案例通过讲述王家成大夫的事迹来描述赤脚医生制度这一中国基层卫生服务的创新实践。详细阐述了其产生背景、发展历程、组织架构与运作模式，分析了该制度在提升基层医疗服务可及性、控制疾病传播、开展卫生教育等方面取得的显著成效，同时也对其面临的挑战及转型进行了研究。同学们当以赤脚医生为楷模，深刻领会并践行其以人民为中心、艰苦奋斗、扎根基层、团结协作、传承创新的崇高精神。以此激励自身，让这份宝贵的精神财富得以代代相传，为医疗卫生事业的蓬勃发展注入源源不断的动力。
关键词	赤脚医生；基层医疗服务；显著成效；薪火相传
编写时间	2025-4-3
编著者	马赞花，副教授，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	培育学生吃苦耐劳、扎根基层的职业精神
素材长度	3141 字
案例正文	在 20 世纪的中国，医疗卫生领域经历了一系列深刻变革，其中赤脚医生制度作为一项极具创新性的基层卫生服务模式，对改善广大农村地区医疗条件、提升民众健康水平发挥了不可磨灭的作用。王家成大夫，一位在秦巴山区熠熠生辉的赤脚医生代表，其丰富而传奇的经历，宛如一面镜子，清晰映照出赤脚医生制度的诸多关键方面，为我们深入理解这一制度的诞生背景、运作模式、显著成效以及历史意义提供了生动而详实的素材。新中国成立初期，百废待兴，医疗卫生事业面临着极为严

峻的挑战。当时，中国农村地区医疗卫生条件极度匮乏，缺医少药的情况普遍存在。农民们一旦患病，往往因为难以获得及时有效的治疗而陷入困境，许多常见疾病甚至会发展成危及生命的重症。据相关统计数据显示，在一些偏远农村地区，婴儿死亡率高达 200‰，人均预期寿命仅为 35 岁左右，各类传染病、地方病肆虐横行，严重威胁着广大农民群众的身体健康和生命安全。



1965 年 6 月 26 日，毛泽东主席发出“把医疗卫生工作的重点放到农村去”的指示，即著名的“六二六指示”。这一指示为赤脚医生制度的发展注入了强大动力。此后，全国各地大规模开展赤脚医生培训工作，赤脚医生队伍迅速壮大。赤脚医生一边参加农业生产劳动，一边为村民提供医疗服务，他们身着简便，经常赤脚在田间地头奔走，因而被形象地称为“赤脚医生”。这一时期，赤脚医生制度在全国范围内得到广泛推广，成为农村基层卫生服务的主要力量。这一制度的提出，是党和政府为解决农村医疗卫生问题、提高农民健康水平而做出的重大决策。其核心目标是培养一批既懂医疗知识，又能扎根农村、为农民服务的基层卫生工作者。这些赤脚医生大多来自农村，他们半农半医，农忙时参与农业生产，农闲时从事医疗服务，以一种低成本、高效率的方式，填补了农村医疗卫生服务的空白。

王家成大夫的从医之路，正是在这样的时代浪潮中开启的。1907

	年，王家成出生于柞水县杏坪乡张氏沟村的一个贫苦农民家庭。在那个贫困交加的年代，疾病给村民们带来的痛苦深深刺痛着他的心。1930 年 7 月，山阳县袁家沟口的“大刀会”成立，其成员、中草药医生陈重书吸收王家成兄弟参加，并传授正骨技术及识别各类中草药的知识，从此，王家成踏上了艰难的学医之路。此后，他四处寻师访友，不断积累医学知识和临床经验，逐步成长为一名能够为乡亲们解决病痛的赤脚医生。赤脚医生制度得以有效实施的关键因素之一，在于其建立了一套较为完善的培训体系。虽然当时的培训条件有限，但通过多种灵活多样的方式，为赤脚医生提供了不断学习和提升的机会。一方面，采取了“师带徒”的传统培养模式。许多经验丰富的老中医、老草医成为了赤脚医生的启蒙老师，他们将自己多年积累的医学知识和临床经验毫无保留地传授给年轻一代。王家成大夫便是在陈重书等老师的悉心指导下，学习到了正骨技术和中草药知识。在跟随老师出诊的过程中，他亲身观察老师如何诊断病情、开方用药，通过实践不断加深对医学知识的理解和掌握。另一方面，举办各类短期培训班。这些培训班由当地卫生部门组织，邀请专业的医学专家、医生为赤脚医生授课。培训内容涵盖了基础医学知识、常见疾病的诊断与治疗、卫生防疫知识等多个方面。培训班的时间通常较短，一般为几个月，但注重实用性，力求让赤脚医生在有限的时间内掌握最关键的医学技能。此外，还鼓励赤脚医生通过自学、参加函授课程等方式，不断拓宽自己的知识面。在赤脚医生制度的支持下，王家成大夫不仅在本地积极参与各类培训学习，还不断外出交流。他曾到西安 203 部队医院为张爱萍将军治疗伤疾，受二军大邀请为东海舰队战斗英雄张顺志治疗断肢再植后部分坏死的右臂。这些经历不仅让他的医术得到了极大的提升，也为他带回了更多先进的医学理念 and 治疗方法，使他能够更好地为家乡的父老乡亲服务。赤脚医生大多生活在农村，与村民们朝夕相处，对当地的地理环境、村民的生活习惯和健康状况了如指掌。他们平时在村里的卫生室坐诊，为前来就诊的村民提供基本的医疗服务，包括诊断病情、开方抓药、打针输液等。一旦有村民患病需要出诊，他们便会背着药箱，翻山越岭，及时赶到患者家中进行
--	---

救治。无论是烈日炎炎的盛夏，还是寒风刺骨的严冬，只要村民有需求，赤脚医生总是随叫随到。在医疗费用方面，赤脚医生制度采取了极为亲民的方式。由于赤脚医生大多是半农半医，其收入一部分来自农业生产，一部分由生产队记工分，因此医疗服务费用相对较低。对于一些贫困家庭，赤脚医生甚至会减免费用。此外，卫生室的药品大多采用低价采购和自制相结合的方式。许多赤脚医生会利用当地丰富的中草药资源，自行采集、炮制草药，既降低了药品成本，又保证了疗效。



	王家成大夫在行医过程中，始终秉持着为乡亲们服务的宗旨。他的诊所里，常常挤满了前来求医问药的村民。他对待每一位患者都耐心细致，认真诊断病情，精心开方治疗。遇到家庭贫困的患者，他不仅免费治疗，还经常给予经济上的帮助。有一次，一位从湖北郢西一路乞讨十几天赶来的女患者，身无分文，王家成大夫不仅为她免费治疗，还赠予一百块钱做盘缠。他还利用当地的中草药资源，自制了多种疗效显著的药物，如“龙藤须片”“盘龙七药酒”等，为患者减轻了经济负担。在长期的医疗实践中，王家成大夫取得了令人瞩目的成就，这些成就也从一个侧面反映了赤脚医生制度在提升基层医疗服务水平方面所取得的显著成效。王家成大夫摸索出了一套独特有效的治疗骨折及骨伤疑难病的方法。他以特有的正骨手法和草药外敷、小夹板固定治疗骨折，效果显著，治愈率较高。他自制的“龙藤须片”治疗骨延迟愈合，经 100 例临床验证，治愈率达 96%；研制成的“盘龙七药酒”治疗风湿关节炎、软组织损伤，临床验证 467 例，有效率达 97.8%。他的这些治疗方法和药物，不仅为当地众多骨伤患者解除了病痛，还吸引了全国各地的患者前来求医。在王家成大夫等众多赤脚医生的共同努力下，赤脚医生制度在全国范围内取得了一系列显著成效。农村地区的医疗卫生条件得到了极大改善，常见疾病能够得到及时有效的治疗，传染病、地方病得到了有效控制。婴儿死亡率大幅下降，人均预期寿命显著提高。据统计，到 20 世纪 70 年代末，中国农村地区的婴儿死亡率降至 50% 以下，人均预期寿命提高到 68 岁左右。此外，赤脚医生制度还在卫生防疫、妇幼保健等方面发挥了重要作用，为中国农村医疗卫生事业的发展奠定了坚实基础。 思政融入：赤脚医生制度作为中国基层卫生服务的一次创新实践，在特定的历史时期，成功地解决了广大农村地区缺医少药的问题，为农民群众提供了基本的医疗保障，极大地提高了农民的健康水平。它体现了党和政府对农村医疗卫生事业的高度重视，彰显了社会主义制度的优越性。同时，赤脚医生制度的实施，也培养了一大批扎根农村的基层卫生工作者，他们不仅为当时的农村医疗卫生事业做出了巨大贡献，也为
--	---

	后来中国医疗卫生事业的发展积累了宝贵经验。赤脚医生制度强调医疗卫生服务的公益性和可及性，这一理念对于当前中国医疗卫生体制改革仍具有重要的借鉴意义。在推进健康中国建设的过程中，我们应始终坚持以人民为中心，把保障人民群众的健康权益放在首位，努力提高医疗卫生服务的公平性和可及性。虽然随着时代的发展，赤脚医生制度经历了转型与变革，但它所蕴含的以人民为中心、艰苦奋斗、扎根基层、团结协作、传承创新等思政价值，以及在提升基层医疗服务可及性、控制疾病传播、开展卫生教育等方面的成功经验，对当代医疗卫生事业发展和思政教育仍然具有重要的借鉴意义。在新时代，我们应深入研究和总结赤脚医生制度的历史经验，传承和发扬其优秀精神内涵，不断完善基层医疗卫生服务体系，为实现全民健康的目标而努力奋斗。同时，将赤脚医生制度所体现的思政价值融入到医学教育中，培养更多具有高尚职业道德、扎实专业技能和强烈社会责任感的医疗卫生人才，为医疗卫生事业的发展注入新的活力。
分析评价	此案例通过讲述来自商洛柞水的赤脚医生王家成大夫的事迹向学生介绍了赤脚医生制度的诞生和发展，这一具有中国特色创新理念和实践方式，在改善广大农村地区医疗卫生状况、提高人民健康水平方面发挥了不可估量的作用。赤脚医生群体展现出的以人民为中心、艰苦奋斗、扎根基层、团结协作、传承创新等精神，他们不顾工作环境艰苦，一心一意为村民服务，这种奉献精神为学生树立了榜样，能激励学生树立正确的职业观和价值观，培养他们的社会责任感和使命感，促使他们在未来的公共卫生工作中，扎根基层，为广大人民群众的健康事业贡献力量
评价者	张小斌，教授，商洛学院

6. “健康中国 2030”之医疗保障政策对乡村振兴的支撑作用

案例编号	067113-006
案例标题	“健康中国 2030”之医疗保障政策对乡村振兴的支撑作用
结合章节	绪论 第五节——预防医学的现状与发展趋势
案例来源	中国政府网
内容简介	本案例深入探讨 “健康中国 2030” 规划纲要中医疗保障政策对乡村振兴战略的多维度支撑作用。通过分析医疗保障政策在提升乡村医疗卫生服务可及性、减轻农民医疗负担、促进乡村健康产业发展、助力乡村人才振兴等方面的具体举措和成效，揭示其对乡村振兴的重要推动意义，同时也深刻激发着同学们内心深处的责任担当与社会责任感。
关键词	健康中国 2030；医疗保障政策；乡村振兴；社会责任感
编写时间	2025-4-7
编著者	马赟花，副教授，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	责任担当与社会责任感
素材长度	2421 字
案例正文	 “健康中国 2030” 规划纲要明确提出了建设健康中国的战略目标，即到 2030 年，促进全民健康的制度体系更加完善，健康领域发展更加协调，健康生活方式得到普及，健康服务质量和健康保障水平

	不断提高，健康产业繁荣发展，基本实现健康公平，主要健康指标进入高收入国家行列。围绕这一总体目标，医疗保障政策构建了涵盖基本医疗保险、大病保险、医疗救助、商业健康保险等多层次的保障框架。基本医疗保险作为基础保障，致力于覆盖全体农村居民，为其提供基本医疗服务保障；大病保险对高额医疗费用患者进行二次报销，进一步减轻患者负担；医疗救助针对农村贫困人口等困难群体，给予医疗费用补助；商业健康保险则作为补充，满足不同层次人群的多样化健康保障需求。 在基本医疗保险方面，持续提高农村居民医保筹资标准和保障水平，扩大医保报销范围，将更多常见慢性病、特殊疾病门诊费用纳入报销目录。例如，许多地区将高血压、糖尿病等慢性病的门诊用药纳入医保报销，减轻了农村慢性病患者的长期用药负担。在大病保险方面，降低农村居民大病保险起付线，提高报销比例，对贫困人口实施倾斜支付政策。如某些省份将农村贫困人口大病保险起付线降低 50%，报销比例提高 10 个百分点，有效缓解了因病致贫、因病返贫问题。医疗救助政策加大了对农村特困人员、低保对象、建档立卡贫困人口等困难群体的救助力度，不仅资助其参加基本医疗保险，还对其经医保报销后的个人自付费用给予进一步救助。同时，鼓励商业保险机构开发适合农村居民的健康保险产品，如补充医疗保险、重大疾病保险等，丰富农村居民的健康保障选择。 “健康中国 2030” 医疗保障政策通过加大财政投入，支持乡村医疗卫生机构的基础设施建设。一方面，新建和改扩建一批乡镇卫生院和村卫生室，改善医疗业务用房条件，配备必要的医疗设备，如 B 超机、全自动生化分析仪、数字化 X 射线机等，使乡村居民能够在当地享受到较为先进的医疗检查服务。另一方面，加强乡村医疗卫生信息化建设，推进远程医疗服务覆盖乡村地区。通过建立远程医疗平台，乡村医生可以与上级医疗机构的专家进行视频会诊，为疑难病症患者提供准确的诊断和治疗方案，有效提升了乡村医疗卫生服务的技术水平和可及性。
--	--

	医疗保障政策通过一系列措施吸引和留住医疗卫生人才在乡村工作。一是提高乡村医生待遇，将乡村医生纳入基本养老保险体系，给予岗位补贴和绩效奖励，改善其工作和生活条件，增强乡村医生职业吸引力。二是加强乡村医生培训，利用医保资金支持乡村医生参加各类业务培训和继续教育项目，提高其专业技术水平。例如，开展线上线下相结合的培训课程，邀请医学专家为乡村医生讲授常见疾病诊疗规范、急救技能、公共卫生知识等内容。三是实施人才下沉政策，鼓励城市医疗卫生机构的医务人员定期到乡村医疗卫生机构进行帮扶和技术指导，通过传帮带的方式提升乡村医生业务能力，进一步充实乡村医疗卫生人才队伍，提高乡村医疗卫生服务质量。 多层次的医疗保障体系有效减轻了农民的医疗负担。基本医疗保险报销部分医疗费用，大病保险对高额医疗费用进行二次报销，医疗救助对困难群体给予额外补助，使得农民在患病就医时个人支付的费用大幅降低。以一位患有重大疾病的农村居民为例，在未实施“健康中国 2030”医疗保障政策前，其可能需要承担数十万元的医疗费用，导致家庭陷入经济困境。而在政策实施后，通过基本医保、大病保险和医疗救助的多重保障，个人自付费用可能降至几万元甚至更低，大大缓解了家庭的经济压力，避免了因病致贫、因病返贫现象的发生，使农民能够将更多的资金用于农业生产和家庭生活改善，促进乡村经济的稳定发展。 “健康中国 2030”规划纲要强调中医药在健康中国建设中的重要作用。医疗保障政策通过提高中医药服务报销比例、将更多中药品种纳入医保目录等措施，鼓励农村居民使用中医药服务，推动了中医药产业在乡村的发展。许多乡村地区依托当地丰富的中药材资源，发展中药材种植、加工产业。医保政策对中药材种植户的支持，如提供种植补贴、保险补贴等，降低了种植风险，提高了农民种植中药材的积极性。同时，乡村中医药服务机构的建设也得到加强，一些乡镇卫生院和村卫生室设立了中医馆，开展针灸、推拿、中药熏蒸等中医适宜技术服务，既满足了农村居民对中医药服务的需求，又促进了中医
--	--

药产业与乡村旅游、康养等产业的融合发展，为乡村经济增长培育了新的产业增长点。

良好的健康状况是农村劳动力从事农业生产的基础。“健康中国 2030” 医疗保障政策通过提供全面的医疗保障服务，使农村居民能够及时就医、有效治疗疾病，保持身体健康，稳定了农业生产队伍。农民在健康的状态下，能够更加积极地投入到农业生产中，提高农业生产效率。例如，在一些种植经济作物的农村地区，农民因身体健康能够更好地掌握种植技术，精心管理农作物，提高农产品产量和质量，保障了农业生产的稳定发展，为乡村振兴提供了坚实的物质基础。



“健康中国 2030” 医疗保障政策始终将人民的健康利益放在首位，以解决广大农村居民的医疗保障问题为出发点和落脚点。从提高医保筹资标准、扩大报销范围到实施医疗救助帮扶困难群体，每一项政策举措都体现了对人民群众健康需求的深切关怀。在思政教育中，应引导学生树立以人民为中心的价值观，无论是在医疗卫生领域还是其他行业，都要将人民的利益作为工作的根本导向，全心全意为人民服务，为人民群众创造更加美好的生活。政府在制定和实施“健康中国 2030” 医疗保障政策过程中，肩负着保障人民健康、推动乡村振兴的重大责任。各级政府部门积极履行职责，加大财政投入，完

	善政策体系，加强监督管理，确保医疗保障政策落地见效。这体现了政府的责任担当精神。作为接班人，我们要有责任意识和担当精神，在个人成长和社会发展过程中，我们要勇于承担责任，积极主动地为社会进步贡献力量，面对困难和挑战时不退缩，以实际行动践行责任担当，勇于探索新的方法和途径解决问题，在学习和工作中不断追求进步，积极推动科技创新和社会创新，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献智慧和力量。
分析评价	本案例介绍了“健康中国 2030”规划纲要中的医疗保障政策在乡村振兴战略中发挥着至关重要的支撑作用。作为教材的补充知识，可以让同学们更加深入了解我国农村医疗保障政策，以及医改对于全面推进乡村振兴、实现健康中国目标具有重要的现实意义。“健康中国 2030” 医疗保障政策从多个方面为乡村振兴战略提供了有力支撑，可以有力地激发同学们责任担当与社会责任感。
评 价 者	刘新平，研究员，中科院大学

7. 从黑死病谈生物因素与人体健康

案例编号	067113-007
案例标题	从黑死病谈生物因素与人体健康
结合章节	第二章——第一节人类与环境之生物因素
案例来源	原创
内容简介	本案例简述了 14 世纪中叶，黑死病就此在欧洲爆发。患者症状惨烈，病情发展迅猛，死亡率极高，短短几年内，欧洲约三分之一到二分之一的人口丧生。这场瘟疫对欧洲社会冲击巨大，应对疫情，欧洲各国建立隔离制度，改变卫生习惯，加强公共卫生设施建设。医疗体系也在冲击下变革，医学研究得以发展。从这段历史中，启发学生们要吸取教训，要尊重科学、责任担当、树立人类命运共同体意识、激发创新精神以及珍视和平稳定的意识。
关键词	黑死病；鼠疫杆菌；公共卫生改革，人类命运共同体
编写时间	2025-4-12
编著者	马赞花，副教授，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	命运共同体，科学认知，铭记历史，珍惜和平稳定
素材长度	2412 字
	在人类历史的长河中，传染病如同汹涌的暗流，不时地冲击着社会的根基，带来巨大的灾难，却也在绝境中推动着社会的变革与进步。14 世纪中叶爆发于欧洲的黑死病，无疑是其中最为惨烈且影响深远的一次。这场可怕的瘟疫不仅夺走了数以千万计人的生命，几乎摧毁了当时的欧洲社会。 

案例正文



1347 年，一艘来自东方的商船悄然驶入意大利西西里岛的墨西拿港，船上搭载的货物中，隐匿着致命的 “杀手” —— 鼠疫杆菌，这便是后来被称为黑死病的病原体。当时的欧洲，正处于中世纪的末期，城市人口密集，卫生条件极差，垃圾随意堆积，污水横流，人们缺乏基本的卫生意识。这样的环境，为黑死病的传播提供了绝佳的温床。黑死病迅速在墨西拿港蔓延开来，患者出现高热、寒战、淋巴结肿大、皮肤出血性瘀斑等症状，病情发展极为迅速，死亡率极高。在短短几个月内，黑死病便从西西里岛扩散至整个意大利半岛，随后如野火般迅速席卷欧洲大陆，向北蔓延至法国、英国，向东传播到德国、波兰，甚至远达俄罗斯。据统计，在接下来的短短几年间，欧洲约有三分之一到二分之一的人口死于黑死病，整个欧洲大陆陷入了一片绝望与混乱之中。

城市成为了重灾区，街道上堆满了尸体，人们来不及掩埋，只能任由其腐烂。医院人满为患，医护人员自身也深受疫病威胁，大量死亡，医疗体系几近崩溃。当时的医生在不得不接近病患的责任下，想出对策，发明了一种防护衣：医师全身从头到脚披着防油布制成的大衣，双手用巨大的手套包起来，戴着帽子，脸则藏在可过滤空气、状如鸟嘴的面具里，眼睛由透明的玻璃护着，手上拿着长棒，必要时指挥病人如何疗病。由于当时医学不发达，所以根本不知道病因，所以这种装扮多少有吓走病魔的用意，他们被称为鸟嘴医生。如下图所示。然而鸟嘴医生的牺牲是一种无用功，没有对黑死病的遏制起到任

何积极作用。



面对黑死病的疯狂传播，欧洲各国开始尝试采取各种措施来控制疫情。其中，隔离措施成为了最为有效的手段之一。城市开始设立隔离区，将患者和疑似患者集中隔离起来，以防止疫情的进一步扩散。一些港口城市还对来自疫区的船只进行严格检查和隔离，禁止疫区人员上岸。例如，威尼斯在 1377 年规定，所有来自疫区的船只必须在港口外的一个指定岛屿上隔离 40 天，这便是现代“检疫”制度的雏形。这种隔离措施虽然在初期面临着诸多困难和阻力，如人们对隔离的恐惧和抵触情绪，但随着疫情的发展，逐渐被广泛接受并推广开

	来。黑死病让人们深刻认识到了卫生的重要性。在疫情期间，人们开始改变以往不卫生的生活习惯，如勤洗手、洗澡，保持居住环境的清洁等。城市也开始加强公共卫生设施的建设，改善卫生条件。许多城市开始清理街道，修建下水道，设立垃圾处理场，以减少病菌的滋生和传播。一些城市还规定了食品卫生标准，加强了对食品生产和销售环节的监管。这些措施的实施，不仅在一定程度上控制了黑死病的传播，也为后来欧洲公共卫生事业的发展奠定了基础。黑死病对欧洲的医疗体系产生了巨大的冲击，也促使其发生了深刻的变革。在疫情初期，传统的医学理论和治疗方法对黑死病几乎束手无策，医生们对这种新型传染病缺乏认识，治疗手段有限。然而，在与黑死病的斗争中，医学开始逐渐发展。医生们开始更加注重对疾病的观察和研究，通过解剖尸体等方式，深入了解黑死病的病理特征。一些新的治疗方法和药物也开始被尝试应用，虽然效果有限，但为后来医学的发展积累了经验。同时，医疗教育也得到了重视，医学院校开始加强对传染病防治知识的教学，培养了一批专业的医学人才。此外，黑死病还促进了医学专业组织的发展，医生们开始联合起来，共同探讨疾病的防治方法，交流经验，推动了医学的进步。 在黑死病肆虐的过程中，人们最初往往求助于宗教祈祷和迷信行为，希望以此来摆脱疫病。然而，这些方法并未取得任何效果。随着疫情的发展，人们逐渐认识到，只有依靠科学的方法，如建立隔离制度、改善卫生条件等，才能有效地控制疫情。这一过程启示我们，在面对困难和挑战时，要尊重科学，培养理性思维。科学是人类认识世界和改造世界的有力武器，只有运用科学的方法，深入研究问题，才能找到解决问题的有效途径。在当今社会，我们也会面临各种复杂的问题，如环境污染、气候变化、公共卫生事件等，只有秉持科学精神，理性分析问题，才能做出正确的决策，推动社会的进步与发展。黑死病的传播没有国界之分，它迅速在整个欧洲大陆蔓延，给各国人民都带来了巨大的灾难。在抗击疫情的过程中，各国逐渐认识到，只有加强合作，共同应对，才能战胜这场全球性的危机。例如，各国之间开
--	---

	始交流疫情信息，分享防控经验，共同探讨治疗方法。这种跨国界的合作与交流，体现了人类命运共同体的理念。在当今全球化的时代，各种全球性问题日益凸显，如传染病的跨国传播、恐怖主义、气候变化等。这些问题的解决，需要世界各国携手合作，共同应对。我们应当树立人类命运共同体意识，认识到人类是一个相互依存的整体，只有团结协作，才能实现共同发展和繁荣。黑死病给欧洲带来了沉重的灾难，这段惨痛的历史让我们深刻认识到和平稳定的社会环境是多么的珍贵。在疫情期间，社会秩序的混乱加剧了疫情的传播，给人们的生命和财产带来了更大的损失。而在疫情过后，欧洲各国也经历了漫长的恢复和重建过程。这启示我们，要时刻反思历史，珍惜当前和平稳定的社会环境。和平稳定是社会发展的基础，只有在和平的环境中，人们才能安居乐业，经济才能繁荣发展，文化才能传承创新。我们应当积极维护社会的和平稳定，反对任何形式的暴力和冲突，为社会的发展创造良好的条件。黑死病与欧洲公共卫生起源的这段历史，是一部充满苦难与抗争、变革与进步的史诗。它不仅深刻地改变了欧洲社会的面貌，也为我们提供了丰富的思政教育素材。通过对这段历史的回顾与反思，我们能够汲取智慧和力量，培养尊重科学、责任担当、团结协作、创新进取等优秀品质，为实现个人的成长和社会的发展贡献自己的力量。同时，我们也应当铭记历史，珍惜和平，共同努力，构建一个更加美好的世界。
分析评价	本案例通过叙述 14 世纪中叶黑死病导致约 2500 万人死亡，占当时欧洲人口的 1/3。这场大瘟疫暴露了中世纪社会在公共卫生领域的严重缺陷：城市卫生条件恶劣、医疗知识匮乏、隔离措施缺失迫使欧洲社会从迷信转向科学防控，推动了城市卫生改革和传染病监测的早期实践。黑死病疫情催生了政府主导的公共卫生干预，如隔离政策、死亡登记制度，体现了公共卫生的社会价值。同时也能让同学们深刻感受到传染病无国界的特性，全体人类是一个命运共同体，也为当代全球卫生合作提供历史镜鉴。
评价者	张小斌，教授，商洛学院

8. 古罗马铅害与古代炼丹汞毒——历史上的健康灾难

案例编号	067113-008
案例标题	古罗马铅害与古代炼丹汞毒——历史上的健康灾难
结合章节	第二章——第一节人类与环境之化学因素
案例来源	原创
内容简介	本案例讲述了古罗马铅中毒与中国古代炼丹术汞中毒两个典型案例，铅中毒和汞中毒事件不仅影响了个人健康，还会阻碍经济发展、破坏社会稳定以及制约文化和科技发展。这启发学生要尊重客观规律，培养科学精神，关注公共健康和环境安全。在日常生活中要自觉遵守法律法规，积极践行绿色生活方式，为构建和谐、健康、可持续的社会贡献自己的力量。
关键词	铅中毒，汞中毒，个人健康，经济发展，尊重科学
编写时间	2025-4-20
编著者	马赞花，副教授，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	尊重客观规律，培养科学精神，重视公共健康与环境安全
素材长度	2894 字
	案例一  曾经辉煌的古罗马

案例正文	古罗马帝国曾辉煌一时，在政治、军事、文化等诸多方面都取得了令人瞩目的成就。然而，这样一个强大的帝国最终走向衰落，其原因是多方面的。其中，铅中毒这一因素逐渐引起了历史学家和科学家的关注。铅制容器在日常生活中的普及在古罗马，铅制容器被广泛应用于日常生活中。由于铅具有良好的可塑性和耐腐蚀性，易于加工成各种形状，因此成为了制作容器的理想材料。古罗马人使用铅制的锅、碗、盆等烹饪和盛放食物的器具。在烹饪过程中，食物与铅制容器长时间接触，铅会逐渐溶解到食物中。例如，在煮食汤类或炖菜时，高温和长时间加热会加速铅的溶出。而且，古罗马人还习惯用铅制容器储存酒和水。铅制的水罐、酒壶等在家庭和公共场所随处可见。水在铅制容器中长时间存放，铅会不断溶解到水中，人们饮用这样的水，铅就会随之进入人体。为了将清洁的水输送到城市的各个角落，古罗马人建造了复杂的水道网络，并使用铅管连接各个部分。这些铅管不仅用于城市的主要供水系统，还延伸到私人住宅和公共建筑。铅管的广泛使用使得大量的水与铅接触，铅不可避免地溶解到水中。当人们使用这些受污染的水时，铅就进入了人体。古罗马人还使用了许多其他含铅物品。例如，化妆品中常常添加铅白，这种白色的颜料可以使皮肤看起来更加白皙细腻。然而，铅白中的铅会通过皮肤吸收进入人体。此外，古罗马人还使用含铅的颜料来装饰房屋和绘制壁画。在一些公共建筑和私人住宅的墙壁上，都可以看到色彩鲜艳的壁画，这些壁画所使用的颜料中可能含有铅。同时，古罗马的陶器有时也会使用含铅的釉料，当人们使用这些陶器盛放食物和水时，铅也会溶解到其中。 铅中毒对古罗马人的神经系统造成了严重损害。患者常常出现头痛、头晕、失眠等症状，这些症状会影响他们的日常生活和工作效率。更为严重的是，铅中毒还会引发精神错乱、幻觉、妄想等精神症状。一些患者会出现情绪不稳定、易怒、抑郁等情况，甚至可能会做出一些异常的行为。
-------------	--



铅器皿



罗马的建筑屋顶多为铅制品

铅中毒还会对古罗马人的消化系统产生不良影响。患者常常出现食欲不振、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。长期的食欲不振会导致患者营养不良，身体抵抗力下降。腹痛和腹泻会影响患者的正常生活和工作，严重时可能会导致脱水和电解质紊乱。此外，铅中毒还可能引起肝脏和胆囊的损害，导致肝功能异常和胆囊炎等疾病。铅还会抑制血红蛋白的合成，导致贫血的发生。患者会出现面色苍白、乏力、心慌等症状。贫血会影响身体的各个器官的正常功能，使患者感到疲倦和虚弱。儿童对铅更为敏感，铅中毒对他们的健康影响更为严重。古罗马的儿童如果长期接触含铅物品，可能会

出现生长发育迟缓、智力低下等问题。铅会影响儿童的神经系统发育，导致他们学习能力下降、行为异常。而且，铅中毒还可能会影响儿童的骨骼发育，导致身高增长缓慢、牙齿发育不良等问题。

铅中毒在古罗马社会中广泛存在，几乎涉及到各个阶层。贵族阶层虽然生活条件优越，但他们使用的铅制容器和化妆品更多，因此更容易受到铅中毒的影响。在战场上，铅中毒的士兵可能会出现反应迟钝、行动不便等问题，从而降低了军队的战斗力。铅中毒不仅影响了个人的健康和生命，也对古罗马的社会、经济、文化和军事等方面产生了深远的影响。虽然铅中毒可能不是古罗马帝国衰落的唯一原因，但它无疑在一定程度上加速了古罗马帝国的衰落。

案例二：中国古代炼丹术与汞中毒



中国古代炼丹术源远流长，它起源于古代人们对长生不老的美好追求和对自然奥秘的探索欲望。在漫长的历史进程中，炼丹术士们运用各种方法和材料进行炼丹实践，试图炼制出能够使人延年益寿、甚至长生不死的丹药。然而，他们所使用的许多材料，尤其是汞等重金属，却给使用者带来了严重的健康危害，其中汞中毒就是一个突出的问题。从古代帝王将相到普通方士，许多人因服用含汞丹药或接触汞制品而深受其害，这一现象不仅反映了当时炼丹术的

	局限性，也对当时的社会和文化产生了深远的影响。中国古代炼丹术的起源可以追溯到先秦时期。战国时期，炼丹术开始逐渐兴起，一些方士开始尝试炼制丹药。他们以天然矿物和草药为主要原料，运用简单的方法进行炼制。秦汉时期，炼丹术迎来了繁荣发展阶段。秦始皇统一六国后，为了追求长生不老，大力支持炼丹术的发展。他派遣徐福等人率领童男童女东渡寻找长生不老药，同时也召集了大量的方士在宫廷中进行炼丹活动。汉武帝时期，炼丹术更是达到了鼎盛。汉武帝迷信方术，对炼丹术深信不疑，他多次召见方士，让他们为自己炼制丹药。这一时期，炼丹术的理论和实践都有了很大的发展，出现了许多著名的炼丹家和炼丹著作。唐宋时期是中国古代炼丹术的鼎盛时期。唐朝经济繁荣，文化昌盛，炼丹术得到了进一步的发展。许多文人墨客也对炼丹术产生了浓厚的兴趣，如李白、白居易等都曾参与过炼丹活动。这一时期，炼丹术的理论更加完善，炼丹方法也更加多样化。同时，随着对外交流的增加，一些国外的炼丹技术和药物也传入中国，丰富了炼丹术的内容。到了宋代，炼丹术虽然在某些方面有所变革，但仍然保持着较高的水平。一些炼丹家开始注重实验和观察，对炼丹过程中的化学反应有了更深入的认识。明清时期，随着科学技术的进步和人们对自然现象认识的加深，炼丹术逐渐走向衰落。一方面，医学的发展使得人们逐渐认识到炼丹术的局限性，许多疾病可以通过医学手段进行治疗，而不需要依赖丹药。另一方面，炼丹术的一些弊端也逐渐暴露出来，如汞中毒等问题引起了人们的关注。此外，明清时期的统治者对炼丹术也持谨慎态度，限制了炼丹术的发展。在古代炼丹术中，汞被视为一种非常重要的原料。炼丹术士认为汞具有神奇的功效，能够使人长生不老、返老还童。汞在常温下为液态，具有良好的流动性和可塑性，这使得它在炼丹过程中易于操作。而且，汞与其他物质发生化学反应后，会产生一些新的化合物，这些化合物被认为具有特殊的药用价值。因此，汞被广泛应用于各种丹药的炼制中。急性汞中毒患者通常会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。汞会对胃
--	--

	肠道黏膜产生刺激，导致胃肠道功能紊乱。严重时，患者可能会出现呕血、便血等症状。一些炼丹术士在长期接触汞后，出现了精神异常、身体虚弱等问题，无法继续进行炼丹活动。 思政导入：1. 培养科学精神，尊重客观规律 无论是古罗马人对铅制品危害的无知，还是中国古代炼丹术士对汞等物质缺乏科学认知，都导致了严重的后果。这凸显了科学知识的重要性以及尊重客观规律的必要性。在思政教育中，可以强调科学精神的重要性，鼓励学生培养严谨的科学态度，勇于探索未知，用科学的方法认识世界和解决问题。要让学生明白，违背科学规律的行为往往会带来严重的危害，只有尊重科学、遵循客观规律，才能实现可持续发展。 2. 增强社会责任感，重视公共健康与环境安全 铅中毒和汞中毒事件不仅影响了个人健康，还对整个社会的稳定和发展产生了负面影响。这提醒人们要增强社会责任感，关注公共健康和环境安全。在思政教育中，可以引导学生认识到个人行为对社会和环境的影响，培养他们的社会责任感和环保意识。要让学生明白，每个人都有责任维护公共健康和环境安全，在日常生活中要自觉遵守法律法规，积极践行绿色生活方式，为构建和谐、健康、可持续的社会贡献自己的力量。
分析评价	本案例讲述了古罗马帝国和中国古代炼丹术均因忽视危害付出了沉重代价。这些历史事件凸显科学精神与社会责任感的重要性。缺乏科学认知，违背客观规律，将带来严重后果。我们应从中汲取教训，培养严谨的科学态度，勇于探索未知，用科学方法解决问题。同时，增强社会责任感，关注公共健康与环境安全，认识到个人行为对社会和环境的影响。在日常生活中，自觉遵守法律法规，践行绿色生活方式，共同构建和谐、健康、可持续的社会。
评 价 者	刘新平，研究员，中科院大学

9. 核辐射、热辐射与人体健康

案例编号	067113-009
案例标题	核辐射、热辐射与人体健康
结合章节	第二章——第一节人类与环境之物理因素
案例来源	原创
内容简介	本节案例通过讲述核辐射（切尔诺贝利核事故和日本福岛核废水）和热辐射（印度夏季高温）对健康的影响来谈物理因素对人体健康的威胁。从而启发同学们科技伦理与安全意识，全球责任与合作和可持续发展理念。
关键词	核辐射；热辐射；人体健康；物理因素
编写时间	2025-2-27
编著者	吴秀宁，副教授，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	科技伦理与安全意识，全球责任与合作和可持续发展理念
素材长度	3103 字
	核辐射：无形的健康杀手  辐射主要来源于核反应堆事故（如切尔诺贝利核事故、日本福岛核事故）、核试验以及放射性物质的不当处置等。核辐射包含 α 粒子、β 粒子、γ 射线和中子等辐射形式。α 粒子质量大、穿透能力弱，一张纸就能阻挡，但一旦进入人体，会对内部组织造成严重伤害；β 粒子穿透能力较强，能穿透皮肤表层，引发皮肤损伤；辐射主要来源于核反应堆事故（如切尔诺贝利核事故、日本福岛核事故）、核试

验以及放射性物质的不当处置等。核辐射包含 α 粒子、 β 粒子、 γ 射线和中子等辐射形式。 α 粒子质量大、穿透能力弱，一张纸就能阻挡，但一旦进入人体，会对内部组织造成严重伤害；辐射主要来源于核反应堆事故（如切尔诺贝利核事故、日本福岛核事故）、核试验以及放射性物质的不当处置等。核辐射包含 α 粒子、 β 粒子、 γ 射线和中子等辐射形式。 α 粒子质量大、穿透能力弱，一张纸就能阻挡，但一旦进入人体，会对内部组织造成严重伤害； β 粒子穿透能力较强，能穿透皮肤表层，引发皮肤损伤； γ 射线具有极强的穿透性，可直接穿过人体，与人体细胞中的原子相互作用，使原子电离或激发，进而破坏细胞的分子结构，尤其是对 DNA 造成损伤，导致基因突变、细胞功能异常，甚至引发细胞死亡。中子辐射则能与人体组织中的原子核发生反应，产生新的放射性核素，持续对人体造成危害。

切尔诺贝利核事故的惨痛教训



1986 年 4 月 26 日，切尔诺贝利核电站 4 号反应堆发生爆炸，瞬间释放出大量放射性物质。周边区域被高强度辐射笼罩，核电站工作人员和首批救援人员首当其冲。在爆炸后的数小时内，他们遭受极高剂量辐射。据统计，31 人在数周内死亡，其中 28 人因急性辐射综合征离世。这些受害者出现恶心、呕吐、腹泻、脱发等典型急性辐射症状，身体免疫系统和造血系统遭受严重破坏，许多人因感染和内出血失去生命。例如，一位参与救援的消防员，在进入辐射区域数小

	时后，就开始出现呕吐症状，随后身体迅速衰弱，白细胞数量急剧下降，最终因多器官功能衰竭而死亡。长期来看，辐射对人体健康影响更为深远。大量居民因接触放射性物质，患癌风险大幅增加。其中，甲状腺癌受影响最为显著。放射性碘 - 131 随着大气扩散，被人体吸收后主要聚集在甲状腺。特别是儿童，由于甲状腺发育尚未成熟，对放射性碘更为敏感。在白俄罗斯、乌克兰和俄罗斯受污染严重地区，儿童甲状腺癌发病率急剧上升，是核事故发生前的数十倍。白俄罗斯儿童甲状腺癌发病人数为切尔诺贝利核事故发生前的 33.6 倍。除甲状腺癌外，白血病、肺癌、乳腺癌等其他癌症发病率也明显上升。许多居民在事故发生后的数年甚至数十年内，陆续被诊断出患有各种癌症，生活陷入痛苦与绝望之中。有一位乌克兰居民，在事故发生后一直生活在受污染区域，20 年后被诊断出患有白血病，长期的治疗不仅让他身体极度虚弱，也使家庭背负了沉重的经济负担。辐射对生殖系统的损害，导致新生儿畸形问题突出。许多受到辐射影响的孕妇，生下的孩子出现各种先天性畸形，如肢体残缺、脑部发育不全、心脏畸形等。这些孩子从出生起就面临着身体和心理上的巨大挑战，他们的家庭也承受着沉重的负担。据统计，在事故发生后的一段时间内，周边地区新生儿畸形率远高于正常水平，给当地人口素质和社会发展带来严重负面影响。事故发生后，前苏联政府迅速动员了约 60 万人进行事故后续的恢复行动，这些“清理者”在高辐射环境下工作，自身健康也受到严重威胁。为防止反应堆核心内的高温铀与水泥融化而成的岩浆熔穿厂房底板进入地下，政府派出大批军人、工人，修建了钢筋混凝土的“石棺”，将炸毁的四号反应堆彻底封闭起来。但随着时间推移，“石棺”出现老化损坏迹象。后来，国际社会共同出资建造了新的“掩体”，以更好地封存放射性物质。 尽管采取了诸多措施，切尔诺贝利核事故的影响仍在持续。以切尔诺贝利核电站为中心半径 30 公里内的大片乌克兰和白俄罗斯领土至今仍被列为管制区，成为无人居住的“鬼城”。这片土地要完全恢复到事故前的状态，几乎是不可能完成的任务
--	--

日本核废水排放的潜在威胁



日本福岛核事故后，大量核废水产生，其中含有多种放射性核素，如氚、碳 - 14、锶 - 90、碘 - 129 等。这些放射性核素对人体健康具有潜在危害。以氚为例，它可通过饮水、食物链等途径进入人体，与人体组织中的氢元素发生交换，参与新陈代谢，对细胞造成内照射损害，可能导致基因突变、染色体畸变等问题，增加患癌风险。日本将核废水排入海洋，首先会对海洋生物造成直接影响。海洋生物吸收放射性核素后，可能出现生长异常、生殖能力下降、基因突变等问题。比如，一些鱼类可能出现体型变小、畸形，生殖器官发育不全等情况。随着食物链的传递，处于食物链较高位置的生物，如大型鱼类、海洋哺乳动物等，会不断富集放射性物质。人类食用受污染的海产品后，放射性物质会进入人体，进一步威胁健康。据研究，长期食用受放射性污染的海产品，可能导致人体免疫系统受损、患癌风险增加，还可能影响胎儿发育，导致新生儿出现健康问题。在福岛周边海域，已经检测到一些鱼类体内放射性物质超标，这无疑给当地渔业和居民健康带来了巨大隐患。

热辐射病：高温下的健康危机

印度每年夏季都会面临严峻的高温挑战，其大部分地区地处热带和亚热带，太阳辐射强烈，加上特殊的地形和气候条件，夏季经常出

现超过 40℃ 的酷热天气，部分年份部分地区气温甚至飙升至 50℃ 左右。在这种极端高温环境下，热辐射病成为威胁民众健康的重要问题。



2024 年，据印度卫生部数据显示，3 月 1 日至 6 月 18 日期间，全国共报告中暑死亡病例 110 例，而疑似中暑病例竟多达 4 万余人。事实上，在印度，精准统计中暑死亡人数存在极大困难。印度媒体援引卫生部官员话语指出，各地统计结果存在滞后性，且难以确凿判定死亡与高温的直接关联，实际因高温致死人数极有可能远超官方公布数据。回顾往昔，2023 年，印度有 252 人因酷热失去生命；2022 年 3 月，席卷印度和巴基斯坦的热浪致使两国至少 90 人丧生；2015 年的印度热浪更是凶猛，仅仅一星期内就夺走了 500 个印度人的生命，全年累计 2000 余人被热死。每年夏季，高温都如同隐匿在暗处的“杀手”，无情地吞噬着众多生命，给无数家庭带来难以弥合的伤痛。当人体长时间处于高温环境中，散热困难，体温调节功能紊乱，就会引发中暑。轻度中暑时，人们会出现口渴、多汗、头晕、头痛、四肢无力等症状。若未得到及时处理，病情会迅速恶化，发展为热射病。热射病是一种极为严重的中暑类型，患者体温会急剧升高，可达 40℃ 以上，同时伴有意识障碍、抽搐、呼吸急促等症状，死亡率极高。在印度，由于医疗资源有限，部分地区尤其是偏远乡村，中暑患者难以及时获得有效的救治，许多轻症中暑患者最终发展成热射病，失去生命。

从全球视角来看，随着全球气候变暖的加剧，极端天气事件愈发

频繁，印度的高温天气也深受其影响。由于全球变暖，印度这种程度的高温出现的可能性增加了约 45 倍。气候变暖导致大气环流异常，副热带高压势力增强且位置异常，使得印度在夏季更容易受到高压控制，盛行下沉气流，空气增温剧烈，晴朗少云，太阳辐射更多地到达地面，进而造成极端高温天气。此外，全球变暖还使得海洋温度升高，影响了印度季风的形成和发展，导致降水模式改变，旱季延长，进一步加剧了高温干旱状况。如果全球气候变化得不到有效遏制，印度未来面临的高温挑战将愈发严峻。



思政融入：首先，核反应堆事故如切尔诺贝利、福岛核事故，源于核能利用中科技操作失误与安全防护漏洞。这警示我们在追求科技进步时，必须严守伦理底线，将安全置于首位。科研人员和从业者要有高度责任感，确保技术应用安全可靠，公众也应提升安全意识，关注身边科技风险，积极参与监督，形成全社会对科技安全的重视氛围，保障人类健康与生存环境。其次，日本核废水排放威胁全球海洋生态与人类健康，凸显环境问题无国界。各国需树立全球责任观，摒弃狭隘利益观，在核废料处理、气候变化应对等跨国问题上积极合作。发达国家应发挥技术与资金优势，帮助发展中国家提升环境治理能力，携手制定国际规则，共同守护地球家园，为全人类健康福祉负责。再次，可持续发展理念：核辐射与热辐射对健康危害，根源在于人类发

	展模式不合理。过度依赖核能且安全措施不足，以及碳排放致全球变暖引发极端高温。这启示我们走可持续发展道路，优化能源结构，发展清洁能源替代传统高污染能源，在经济发展同时注重环境保护，平衡人与自然关系，保障人类长期健康发展。
分析评价	通过讲述核辐射与热辐射案例，充分暴露出诸多问题，也带来深刻启示。切尔诺贝利与福岛核事故，彰显科技操作失误及安全防护漏洞的巨大危害，这告诫科研及从业者，严守科技伦理、保障安全至关重要，公众也应提升安全监督意识。日本核废水排放，严重威胁全球海洋生态与人类健康，凸显各国树立全球责任观、加强跨国合作的迫切性，发达国家需助力发展中国家提升环境治理水平。核辐射与热辐射对健康的威胁，根源在于人类不合理的发展模式。启发同学们践行可持续发展理念，优化能源结构，用清洁能源替代传统高污染能源，在发展经济的同时保护好环境，实现人与自然和谐共生，保障人类的长期健康发展。
评 价 者	刘新平，研究员，中科院大学

10. 脆弱的心理与惨痛的结果

案例编号	067113-010
案例标题	脆弱的心理与惨痛的结果
结合章节	第二章环境与健康概论第一节环境因素之社会心理行为因素
案例来源	原创
内容简介	通过讲述林森浩投毒、马加爵杀人、药家鑫撞人后杀人、李启铭酒驾伤人以及郭力维杀人这五个令人痛心疾首的悲剧案例，深刻反映出个人在心理、道德与法律层面存在的严重问题。引导学生敬畏生命、珍视他人，学会管理情绪、合理解决矛盾，树立正确价值观，自觉遵守道德规范与法律法规，唯有如此，才能有效减少此类悲剧的发生，构建和谐、安全、法治的社会环境。
关键词	林森浩；马加爵；药家鑫；李启铭；郭力维
编写时间	2025-3-2
编著者	吴秀宁，副教授，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	要学会敬畏生命、心理健康、情绪管理、法律意识
素材长度	1492 字
	案例一、林森浩投毒案 

林森浩是复旦大学的高材生，他因与室友黄洋在生活琐事上产生矛盾，逐渐积累怨恨。为了报复黄洋，他利用自己所学的医学知识，将剧毒化学品二甲基亚硝胺投入宿舍的饮水机中，导致黄洋中毒身亡。林森浩在犯罪过程中表现出了冷静和理智，他精心策划了犯罪行为，试图掩盖自己的罪行。其行为背后是长期压抑的情绪和扭曲的心理，以及对法律和生命的漠视。

案例二、马加爵杀人案



马加爵是云南大学的学生，他因与同学在打牌时发生口角，进而产生杀人的念头。他利用自己的智慧和体力，先后杀害了四名同学。马加爵在犯罪过程中手段残忍，他精心策划了杀人过程，试图逃避警方的追捕。其行为反映出他在人际交往中存在严重的问题，以及内心的孤独、自卑和暴力倾向。

案例三、药家鑫杀人案

药家鑫是西安音乐学院的学生，他在开车撞人后，为了掩盖自己的罪行，拔刀连刺受害人数刀，致其死亡。药家鑫在犯罪过程中表现出了极度的恐惧和慌乱，他的行为可能是出于对法律的恐惧和对自身前途的担忧。他平时可能缺乏正确的价值观和道德观，导致在遇到问题时选择了极端的方式来解决。



案例四、我爸是李刚



李启铭“我爸是李刚”事件：李启铭是河北大学的学生，他在校内醉酒驾车，撞倒两名女生后，不仅没有停车救人，反而继续驾车逃离现场。在被拦截后，他还嚣张地喊出“我爸是李刚”，试图利用自己的家庭背景来逃避责任。李启铭的行为反映出了他的特权思想和法律意识的淡薄，他自恃家庭有背景，便无视法律和他人的生命安全。

案例五、郭力维怒杀“呼噜”室友



吉林农业大学信息技术学院大四学生郭力维与室友赵研同住一个寝室。郭力维因觉得赵研打呼噜影响其休息，将赵研打呼噜视频传到校内网上，二人因此产生矛盾，赵研多次辱骂郭力维，郭力维认为自己的自尊心受到巨大伤害。2009 年 11 月 14 日凌晨 3 时 30 分左右，郭力维趁同寝同学熟睡之机，持事先准备好的尖刀扎赵研胸部、背部数刀，致使赵研因左胸部刺创致心脏破裂造成失血性休克死亡。二人陷入恶性循环，始终未能心平气和坐下来有效沟通，双方任由愤怒与怨恨在心底不断堆积，最终郭力维被负面情绪完全吞噬，冲动之下做出了持刀伤人的极端行为，一个鲜活生命消逝，两个家庭陷入无尽痛苦。

思政融入：林森浩投毒、马加爵杀人、药家鑫撞人后杀人等案例，都凸显了对生命的严重漠视。在这些案件中，当事人因生活矛盾、意外事件等，轻易地剥夺他人生命。这警示我们，生命教育刻不容缓。学校、家庭和社会应合力强化生命教育，让每个人明白生命的宝贵与脆弱，培养对生命的敬畏之心。引导学生树立正确生命观，无论何时都不能将他人生命视为儿戏。当面对矛盾冲突，要学会理性沟通、包容理解，而非选择极端手段。只有全社会形成敬畏生命的氛围，才能减少此类悲剧发生，让**生命得到应有的尊重与珍视**。林森浩因琐事积累怨恨、马加爵因打牌口角起杀心，郭力维因室友打呼噜不能有效沟

	通痛下杀手，这些都反映出他们在心理健康和情绪管理上的严重缺失。长期压抑情绪，未得到正确疏导，最终让负面情绪失控，酿成大祸。学校和家庭要重视心理健康教育，引导学生掌握情绪管理方法，如合理宣泄、转移注意力等。培养学生积极乐观心态，面对挫折和矛盾，能以平和、理智的态度应对，避免因一时冲动做出不可挽回之事，保障学生心理健康，促进其身心全面发展。林森浩、马加爵、药家鑫以及李启铭，他们的行为无一不是对法律的公然践踏。林森浩精心投毒、马加爵残忍杀人、药家鑫撞人后再行凶，李启铭酒驾伤人还妄图凭借家庭背景逃避责任。这表明加强法律教育，提升法律意识至关重要。只有每个人都树立起法律信仰，自觉遵守法律规则，才能维护社会公平正义，构建法治社会，避免因无知无畏而陷入违法犯罪深渊。
分析评价	本节通过讲述林森浩投毒、马加爵杀人、药家鑫撞人后杀人、李启铭酒驾伤人、郭力维怒杀“呼噜”室友等案件，无一不令人痛心疾首。这些高学历者或年轻学生，本有着大好前程，却因心理、道德与法律层面的严重问题，亲手毁掉了他人生命，也断送了自己的未来。这些案例敲响了警钟，社会、学校与家庭必须强化生命教育、心理健康教育以及法律道德教育，引导同学们珍视生命、管理情绪、遵守法律，避免此类悲剧再度上演。
评 价 者	刘新平，研究员，中科院大学

11. 洋垃圾——环境污染危机

案例编号	067113-011
案例标题	洋垃圾——环境污染危机
结合章节	第二章环境与健康概论第二节环境污染对健康的影响
案例来源	原创
内容简介	本案例围绕洋垃圾污染展开，讲述了中国从引入到禁止洋垃圾的历程，广州贵屿镇以及阿博布罗西镇受电子垃圾污染的现状与改变契机，从这些案例可汲取深刻思政内涵，如生态环境保护意识觉醒、科技创新助力环保等，启发学生们要重视环保，以创新推动可持续发展，避免重蹈覆辙，实现人与自然和谐共生。
关键词	洋垃圾；广州贵屿镇；阿博布罗西镇；生态环境；人体健康
编写时间	2025-3-7
编著者	吴秀宁，副教授，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	激发学生生态环境保护意识的觉醒与坚守
素材长度	3306 字
	1. 洋垃圾入境：历史溯源与泛滥成灾  时间回溯到 20 世纪 80 年代，彼时，随着全球工业化进程的加速，电子垃圾、废旧塑料、废纸等固体废物的产生量呈井喷式增长。

案例正文	西方发达国家面临着日益严峻的垃圾处理难题，高昂的垃圾处理成本让他们急于寻找新的出路。而中国，正处于改革开放初期，百业待兴，工业原料短缺成为制约经济发展的一大瓶颈。在这样的时代背景下，中国开始尝试从境外进口可用作原料的固体废物，期望通过对这些“可再生资源”的加工利用，缓解国内原料不足的困境，降低工业生产成本，促进经济的快速发展。 然而，在实际操作过程中，情况逐渐失控。一些不法企业受利益驱使，打着进口“可用作原料的固体废物”的幌子，大肆将大量污染较大、处理成本高且实际利用价值低的洋垃圾运输到中国。所谓“洋垃圾”，主要指不符合国家环保控制标准、对环境安全和人体健康存在危害的进口固体废物，其中常常夹带生活垃圾、医疗废物、放射性物质及易燃易爆物等危险物品。这些洋垃圾的涌入，远远超出了中国环境的承载能力，对生态环境和居民健康构成了巨大威胁。 从地域分布来看，洋垃圾主要通过东南沿海地区的港口进入中国。广东、浙江、江苏等地成为了洋垃圾的重灾区。据相关统计数据显示，自 20 世纪 80 年代开始，全球其他地区的垃圾有超过 45% 都出口到中国内地。其中，美国、欧盟、日本等发达国家和地区是中国进口洋垃圾的主要来源地。例如，美国回收的固体废物大约 1/3 到一半运往中国，每年向中国出口 700 万吨塑料；欧盟为中国进口废塑料的第一大地区，约占中国废塑料进口总量的 1/4 。 2. 污染之殇：生态与健康的双重危机 洋垃圾的泛滥给中国带来了难以估量的危害，首当其冲的便是生态环境。在广东贵屿镇，这个曾经因电子垃圾拆解而被称为“世界电子垃圾之都”的地方，大量的电子垃圾露天堆放，随意拆解。在拆解过程中，“酸洗”电路板产生的酸性废水未经处理直接排入河流和土壤，导致水体和底泥中的重金属含量严重超标，河水酸度几乎达到强酸级别，底泥含铜量接近 1%，接近铜矿含量，河水中的水生生物几乎灭绝。而露天焚烧电子垃圾产生的大量含有重金属的废气，弥漫在空气中，使天空常年灰蒙蒙的，周边土壤也遭受了严重的重金属污染，
------	---

农作物生长不良，果实品质和产量大幅下降。

洋垃圾对居民健康的危害更是触目惊心。在洋垃圾加工集中的地区，居民们长期暴露在污染环境中，各类疾病的发病率显著上升。以儿童为例，央视曾报道贵屿镇 90% 以上的儿童曾受过重金属污染。体内铅、镉等重金属超标，严重影响了儿童的智力发育，导致他们学习能力下降、注意力不集中。对于成年人而言，长期接触洋垃圾及其污染物，增加了患呼吸系统疾病、肾脏疾病、心血管疾病以及癌症的风险。在一些洋垃圾加工村落，原本发病率较低的肺癌、肝癌等癌症，近年来呈现出明显的上升趋势。



3. 政策出鞘：全面禁止的坚定决心

面对洋垃圾带来的严峻挑战，中国政府痛定思痛，决心彻底斩断洋垃圾入境的黑手。2017 年 4 月，中央全面深化改革领导小组第三十四次会议审议通过了《关于禁止洋垃圾入境推进固体废物进口管理制度改革实施方案》，这一方案犹如一声嘹亮的号角，拉开了中国全面禁止洋垃圾入境的序幕。同年 7 月，国务院办公厅正式印发该方案，明确提出要全面禁止洋垃圾入境，完善进口固体废物管理制度，切实加强固体废物回收利用管理。

随后，一系列具体政策和措施陆续出台。生态环境部会同相关部门对进口固体废物管理目录进行了分批分类调整，逐步有序减少固体废物进口种类和数量。2017 年底前，全面禁止进口环境危害大、群众反映强烈的固体废物，如生活来源废塑料、未经分拣的废纸、废纺织

原料、钒渣等；2019 年底前，逐步停止进口国内资源可以替代的固体废物。同时，进一步加严环境保护控制标准，提高固体废物进口门槛，完善法律法规和相关制度，限定进口固体废物口岸，取消贸易单位代理进口。2020 年，生态环境部、商务部、国家发改委、海关总署联合发布《关于全面禁止进口固体废物有关事项的公告》，明确自 2021 年 1 月 1 日起，禁止以任何方式进口固体废物，这标志着中国向洋垃圾彻底关上了国门。

4. 非洲加纳的阿博布罗西镇——污染肆虐下的艰难生存



这位于非洲西部国家加纳首都阿克拉附近的小镇，长期以来深陷洋垃圾的泥沼，尤其是电子垃圾的泛滥，给当地带来了灾难性的后果。如今，在中国行动的带动下，以及国际社会逐渐增强的环保意识影响下，阿博布罗西镇的现状与未来发展备受关注。

阿博布罗西镇堪称全球电子垃圾污染的重灾区，被联合国环境规划署列为全球污染最严重的地区之一。据估算，每年有数百万吨电子垃圾在此堆积，其中多数来自欧美发达国家。这些电子垃圾中包含着大量的有害物质，如铅、汞、镉、溴化阻燃剂等。当地居民为了从电子垃圾中获取少量可回收的金属，采用了极为原始且危害极大的处理方式，露天焚烧成为常态。在阿博布罗西镇的上空，常常弥漫着刺鼻的有毒烟雾，这些烟雾中不仅含有二恶英、呋喃等剧毒物质，还夹杂

着重金属颗粒，严重威胁着当地居民的呼吸系统和神经系统健康。由于长期在这样恶劣的环境中生活和工作，阿博布罗西镇居民的健康状况急剧恶化。相关研究表明，当地居民患癌症、呼吸系统疾病、神经系统疾病以及各种先天性疾病的概率远远高于其他地区。许多儿童在成长过程中面临着发育迟缓、智力低下等问题，当地儿童体内的铅、汞等重金属含量普遍超标。在一些垃圾处理区域，土壤中的重金属含量达到了正常水平的数百倍，导致土地完全失去了耕种能力，农作物无法正常生长。周边的河流和地下水也遭受了严重污染，水体中重金属和有毒化学物质含量严重超标，不仅使得水生生物灭绝，居民的饮用水安全也无法得到保障。

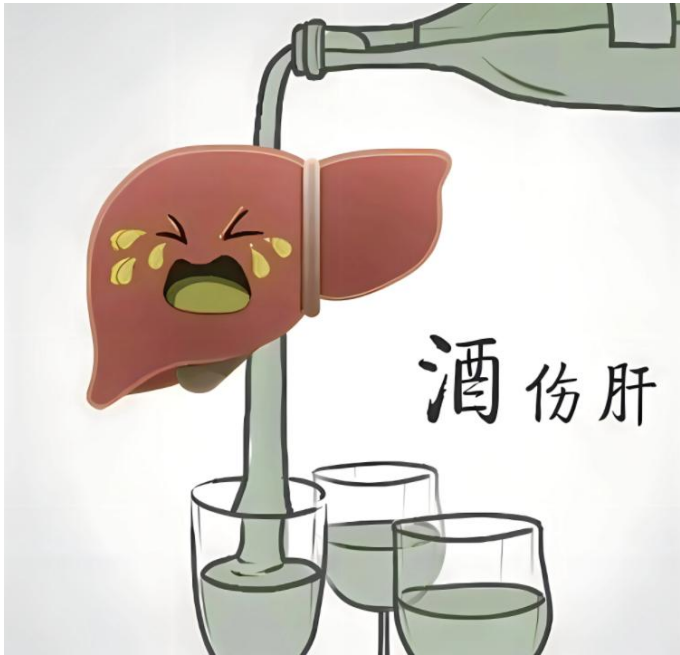


面对如此严峻的现状，阿博布罗西镇的未来充满了挑战，但也并非毫无希望。在国际社会的关注和援助下，一些积极的改变正在悄然发生。近年来，一些国际环保组织和非政府组织纷纷进驻阿博布罗西镇，带来了先进的环保理念和技术，试图帮助当地建立更加科学、环保的电子垃圾处理体系。例如，部分组织引入了专门的电子垃圾拆解设备，通过机械拆解的方式替代传统的焚烧和酸洗，大大减少了污染物的排放。同时，他们还开展了一系列环保培训活动，提高当地居民的环保意识，传授他们正确处理电子垃圾的方法和技能。加纳政府也开始意识到问题的严重性，逐步加强了对电子垃圾进口和处理的监管力度。政府加大了对非法进口电子垃圾行为的打击力度，加强了海关

	检查，提高了电子垃圾进口的门槛。从更宏观的角度来看，随着全球环保意识的不断提高，国际社会对于电子垃圾跨境转移问题的关注度持续上升。《控制危险废物越境转移及其处置巴塞尔公约》的执行力度逐渐加强，这将从源头上减少电子垃圾向阿博布罗西镇这样的地区非法转移。同时，越来越多的发达国家开始重视本国电子垃圾的处理问题，加大了在电子垃圾回收利用技术研发和设施建设方面的投入，这也有助于减少电子垃圾的跨境流动。 思政融入：中国在过去因发展需求引入洋垃圾，但随着其对生态环境造成不可挽回的破坏，如贵屿镇等地生态恶化，意识到必须转变发展方式，坚决拒收洋垃圾，这体现了对生态环境保护意识从忽视到觉醒的过程。在阿博布罗西镇，同样因电子垃圾污染，生态系统全面崩溃，土壤、水源、空气均遭受重创。启发学生认识到生态环境是人类生存和发展的根基，任何以牺牲环境为代价的发展模式都是短视且不可持续的。思政教育应引导人们树立正确的生态观，明白保护环境是每个人的责任，在发展与环保冲突时，果断选择守护生态，推动形成绿色发展方式和生活方式，让 “绿水青山就是金山银山” 的理念深入人心，从思想根源上杜绝破坏环境的行为。 中国在禁止洋垃圾入境后，面临着再生资源需求与国内回收利用水平不足的矛盾，这就需要依靠科技创新来提升固体废物资源化利用装备技术水平。在阿博布罗西镇，国际组织引入专门的电子垃圾拆解设备，用机械拆解替代传统危害大的处理方式，这也是科技创新在环保领域的应用。科技创新能够为解决环境和发展问题提供新的途径和方法。启发学生要认识到勇于创新的重要性，鼓励他们积极投身科研，培养创新精神和科学素养，认识到科技创新不仅能推动经济发展，更是实现可持续发展的关键动力，通过创新解决资源短缺和环境污染等难题，创造更美好的未来。
--	--

分析评价	中国曾为解决工业原料短缺引入洋垃圾，但其对生态环境和居民健康威胁巨大。2021 年中国全面禁止洋垃圾入境，这一转变有效保护了国内生态环境，像贵屿镇等地不再受洋垃圾拆解污染之苦，减少了环境污染对民众健康的损害，还为全球环保树立榜样，促使他国反思垃圾处理与出口行为，推动全球固体废物管理变革。而阿博布罗西镇则截然不同，欧美发达国家将大量电子垃圾运至此地，当地居民为生存采用原始处理方式，致使生态环境全面崩溃，土壤、河流、地下水污染严重，空气弥漫有毒烟雾，居民健康重创，疾病高发，还形成畸形经济模式，阻碍可持续发展。不过，在国际社会关注和援助下，加纳政府加强监管，引入先进技术和理念试图改变现状。这两个案例形成鲜明对比，启发学生认识到垃圾污染问题，发展经济绝不能以牺牲环境和人民健康为代价。
评 价 者	刘新平，研究员，中科院大学

12. 见微知著——剂量-反应关系评价

案例编号	067113-012
案例标题	见微知著——剂量-反应关系评价
结合章节	第二章环境与健康概论第三节环境健康危险度评价
案例来源	中国知网、教材
内容简介	本案例列举了酒精与肝脏损伤、苯并[a]芘与肺癌和铅与儿童智力发育三个案例，来解释说明剂量——反应分析评价的内涵，从而启发学生理解见微知著的含义，认识到事物量变引发质变的规律，启示学生看待事物要全面、辩证，深入探究其内在联系，不能只看表象。
关键词	酒精与肝脏损伤、苯并[a]芘与肺癌；铅与儿童智力发育；剂量-反应关系
编写时间	2025-3-17
编著者	吴秀宁，副教授，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	启发学生事物要全面、辩证，不能只看表象
素材长度	2461 字
	案例一：酒精与肝脏损伤（有阈化学物）  The illustration depicts a green bottle pouring a dark liquid into a glass. A liver, anthropomorphized with a face, is shown crying with large yellow tears. The text '酒伤肝' (Alcohol hurts the liver) is written in large, bold Chinese characters. Below the liver, there are three glasses, one of which is partially filled with the dark liquid.

案例正文	酒精（乙醇）是日常生活中常见的化学物质，人们通过饮酒摄入酒精。长期过量饮酒会对肝脏造成损伤，引发如脂肪肝、肝炎、肝硬化等疾病。在人群流行病学调查中发现，一般人群中，每天饮酒量在 10 克以下时，肝脏损伤的发生率较低，多数人肝脏功能指标正常，未出现明显的病理改变。这是因为人体肝脏中的乙醇脱氢酶等酶类可以代谢一定量的酒精，使其对肝脏的损伤处于可修复的范围。当每天饮酒量达到 30 - 50 克时，部分人群开始出现肝脏功能指标异常，如谷丙转氨酶（ALT）、谷草转氨酶（AST）升高等，肝脏组织学检查可能发现轻度的脂肪变性，即出现了早期的脂肪肝表现。此时，肝脏损伤的发生率有所上升，但仍有部分人由于个体差异（如酶活性较高、营养状况较好等）未出现明显损伤。若每天饮酒量超过 80 克，且持续时间较长（数年至数十年），肝脏损伤的发生率显著增加，大部分人会出现不同程度的肝炎症状，如肝区疼痛、乏力、黄疸等，肝脏组织学检查可见肝细胞炎症、坏死等改变。长期持续过量饮酒还可能进一步发展为肝硬化，甚至增加肝癌的发生风险。从整体人群来看，酒精摄入量与肝脏损伤的发生率之间的关系呈现出非线性的 S 型曲线。在低剂量饮酒时，肝脏损伤发生率较低，曲线上升平缓；随着饮酒量增加，达到一定阈值后，肝脏损伤发生率迅速上升，曲线斜率增大；当饮酒量继续增加到一定程度后，由于大部分人群都已出现肝脏损伤，曲线上升趋势又逐渐变缓。 “见微知著” 的内涵。在酒精与肝脏损伤的关系中，初期少量饮酒，对肝脏的影响隐匿难察，可看作是 “微”。但随着饮酒量这一 “剂量” 的逐渐增加，从轻度脂肪变性到严重的肝硬化甚至肝癌，肝脏损伤一步步加剧，清晰展现出从细微变化到显著后果的过程，让我们从初期微小的饮酒行为，就能预见到可能对肝脏健康造成的巨大危害。 案例二：苯并 [a] 芘与肺癌（无阈化学物） 苯并 [a] 芘是一种常见的环境污染物，也是一种强致癌物，主要来源于煤炭、石油等化石燃料的不完全燃烧，以及烟熏、烧烤等烹饪
------	---

方式。长期暴露于苯并[a]芘污染的环境中或经常食用含有苯并[a]芘的食物，会增加患肺癌等癌症的风险。人群流行病学调查发现，即使环境中苯并[a]芘的浓度很低，如在一些工业污染区，空气中苯并[a]芘的浓度仅为每立方米几纳克，但长期暴露的人群中，肺癌的发病率仍高于非暴露人群。随着空气中苯并[a]芘浓度的增加，肺癌的发病率呈上升趋势。例如，在一些焦化厂附近，空气中苯并[a]芘浓度较高（每立方米数十纳克），长期在此工作或居住的人群，肺癌发病率明显高于一般人群。动物实验也证实了苯并[a]芘的致癌性。给实验动物（如大鼠、小鼠）吸入或喂食不同剂量的苯并[a]芘，即使是极低剂量，也能观察到动物肺部肿瘤的发生率增加。而且，随着苯并[a]芘剂量的增加，肿瘤的发生率和严重程度也相应增加，表现为肿瘤数量增多、出现时间提前、恶性程度升高等。苯并[a]芘的剂量与肺癌发生率之间的关系没有明显的阈值，在任何低的暴露水平下，都存在一定的致癌风险，其剂量-反应关系曲线是一条从低剂量开始就逐渐上升的曲线，没有平台期，即随着苯并[a]芘剂量的增加，肺癌发生的概率持续增加。苯并[a]芘与肺癌的关系同样如此。环境中极微量的苯并[a]芘存在，看似不值一提，属于“微”的范畴。然而，长期追踪发现，就是这极其微小剂量的致癌物，随着时间推移和暴露累积，与肺癌发生率的显著上升紧密相关，充分说明从微量的污染，能洞察到严重致癌风险这一“著”。



案例三：铅与儿童智力发育（有阈化学物）



铅是一种具有神经毒性的重金属元素，在环境中广泛存在，如工业废气、汽车尾气、含铅涂料、铅蓄电池等都可能释放铅。儿童由于其特殊的生理特点，如血脑屏障发育不完善、对铅的吸收率高等，更容易受到铅的危害，影响智力发育等。大量的人群流行病学研究表明，当儿童血铅水平低于 100 微克 / 升时，对智力发育的影响相对较小，通过智商测试等方法，多数儿童的智力水平在正常范围内。但当血铅水平超过 100 微克 / 升时，就可能对儿童的认知能力、学习能力、注意力等方面产生不良影响，表现为智商得分下降、学习成绩不佳等。随着血铅水平的进一步升高，如超过 200 微克 / 升，对智力发育的损害更加明显，儿童可能出现明显的行为异常、语言发育迟缓等问题。动物实验中，给幼龄动物暴露于不同剂量的铅，可以观察到类似的结果。在低剂量铅暴露时，动物的学习记忆能力等行为学指标可能没有明显变化，但当铅暴露剂量增加到一定程度后，动物会出现空间学习能力下降、记忆力减退等表现，脑组织的形态学和神经化学指标也会发生相应改变，如神经细胞损伤、神经递质代谢紊乱等。铅对儿童智力发育的影响呈现出有阈化学物的剂量 - 反应关系特点。在血铅水平较低时，对智力发育的不良效应不明显，曲线较为平缓；当血铅水平

	超过一定阈值后，随着血铅水平的升高，智力发育受损的程度逐渐加重，曲线上升趋势明显，呈现出非线性的 S 型曲线。铅与儿童智力发育案例中，儿童血铅水平处于较低值时，对智力发育的影响可能难以察觉，是为“微”。可一旦血铅水平持续升高，从认知能力受到影响到行为异常、语言发育迟缓等明显问题出现，生动体现出从细微的血铅剂量变化，能预知对儿童智力发育造成严重损害这一“著”的结果 思政融入：在剂量 - 反应关系案例的视角下，“见微知著”有着丰富且深刻的含义。从社会责任维度而言，企业生产经营中的细微行为，如酒精生产企业对产品酒精含量的把控精度、工业企业排放废气中苯并[a]芘等污染物的微量水平、铅相关产业对铅排放的管控程度，这些看似微小的环节，实则蕴含重大意义。企业若能重视这些“微”，严格遵守标准，就能从源头上减少对公众健康的危害，这体现出从细微生产环节预见对社会整体健康影响的“见微知著”，承担起维护公众福祉的社会责任。从科学认知层面来看，案例中少量物质摄入或低水平暴露初期影响不易察觉，这便是“微”。但随着剂量变化，引发从健康到患病的巨大转变，是为“著”。这启示我们在面对各类现象时，要善于从微小变化中洞察本质。通过对细微之处的关注与把握，我们能更好地理解事物发展规律，以科学认知指导行为，为社会发展贡献力量。
分析评价	从以上这 3 个案例中可见，极微量的物质暴露，像环境里极低浓度的苯并[a]芘，看似微不足道，却可能在长期作用下显著提升肺癌发病率。这表明通过对细微剂量变化及对应反应的精准剖析，我们能敏锐洞察潜在的重大健康风险。启发学生将此理念迁移，一个小知识点的积累看似不起眼，但长期坚持，知识量会呈爆发式增长；日常环保行动中，随手关灯、少用一次性用品这些小举动，看似微小，可无数人践行就能大幅缓解能源紧张与环境污染问题
评价者	刘新平，研究员，中科院大学

13. 生态文明——绿水青山就是金山银山

案例编号	067113-013
案例标题	生态文明——绿水青山就是金山银山
结合章节	第二章环境与健康概论第四节环境污染的防治
案例来源	原创
内容简介	本案例介绍了福建省三明市大田县废弃矿山和江西省上饶市铅山县永平铜矿两个矿山生态修复案例，采用多种方案，如生态绿化、改良土壤、合理套种植物等，不仅恢复了大量林地、耕地，还增加工业用地与景观，促进社会和谐发展。这两个案例启发学生要认识到自身环保责任，践行可持续发展理念，通过积极参与环保行动，实现物质文明与精神文明协调发展，推动社会可持续进步。
关键词	矿山修复；和谐发展；生态文明
编写时间	2025-3-20
编著者	吴秀宁，副教授，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	培养生态文明理念，“绿水青山”就是“金山银山”
素材长度	2992 字
	生态环境与人类健康息息相关，良好的生态环境具有显著的康养功能，而环境污染则对人类健康造成了严重的危害。森林、湿地、海洋等生态系统通过提供清新空气、清洁水源、调节气候、丰富生物多样性等方式，促进了人类的身心健康。然而，当前空气污染、水污染、土壤污染等环境污染问题依然严峻，严重威胁着人类的生存与发展。加强环境污染防治工作，是改善生态环境、保障人类健康的必然选择。通过采取有效的污染治理措施，能够促进生态系统的健康恢复和发展，充分发挥其康养功能。同时，生态康养理念的传播和推广，也将反过来推动环境污染防治工作的深入开展。因此，我们应高度重视生态环境保护与环境污染防治工作，坚持绿色发展理念，实现经济发展与环境保护的良性互动，为人类创造一个更加健康、美好的生存环境。只有这样，我们才能充分享受生态环境带来的

康养益处，远离环境污染的危害，实现人类社会的可持续发展。

案例 1. 福建省三明市大田县废弃矿山：“闽中宝库”披绿更富

案例正文



项目实施前



项目实施后

“早两年你如果有从这里经过，你就会感受到什么是晴时一身土、雨天一身泥。”前坪乡副乡长林芳坂回忆说。长期的采矿活动，严重破坏了当地的地质环境，植被遭受破坏、水土流失严重。“晴天有 10 多厘米厚的粉尘，一脚下去半个脚都是土粉。在当地，有人开玩笑说，走一趟矿山

	带回家的粉尘，可以洗出几斤的精矿粉来卖钱。”“大田开矿有 700 多年的历史，像这个银锭岬就挖了 500 多年，矿渣堆了几十米高。”郑建生指着脚下的地块说。长期的矿渣堆积和矿山开发，特别是近 30 年运用大型机械，深度开挖，环境破坏严重，矿区满目疮痍、沟壑纵横。近年来虽然投入大量资金进行治理，但由于废弃矿山点多面广，生态修复治理整体效果不明显。山水林田湖草生态保护修复项目实施以来，大田县针对 3 个治理矿区不同情况，采用了生态绿化、建设用地与公园休闲用地三个方案进行生态恢复治理。郑建生归纳说，废弃矿山生态治理是工程措施与生物措施相结合、耕地开发与植被恢复相结合、景观建设与荒坡治理相结合、工程建设与项目引进相结合。效果明显站在银锭岬 C 标段 926 治理点，眼前所看到的是草被如披，从脚下延伸到远处山林，完全融合；点点露水挂在枝叶间，晶莹剔透，青草芳香扑鼻，猪屎豆傲然挺立草丛间，婀娜多姿，早开的黄花娇艳袭人。郑建生和几名同事欣喜地从这个地块走到那个地块，仔细辨认着这是狗芽根，那是白喜草，那是高羊茅，兴奋地像个孩子。 “真的很不容易，从前面的试种到优选，再到具体实施，都是一步一步摸索出来的。”大田县自然资源局国土空间生态修复与地灾防治股陈兴智笑着说。郑建生具体分管这个项目，每天微信运动步数都在 2 万步以上。特别是项目刚实施的时候，他每个月有 20 多天忙碌在矿山上，协调处理治理区域内矿堆的盘运和择地库存，确保施工能如期进行。“省自然资源厅的专家李昌泽在现场察看时说，这个效果太好了，变化太大了，再不是以前的千疮百孔了。”郑建生接过话。目前矿区治理面积达到百分之九十，接近尾声。3 个矿区治理后，将恢复林地绿化面积 2800 多亩，占治理面积 87.06%，恢复耕地面积 300 多亩，增加工业用地面积 44.3 亩，增加景观 1 处。事在当代，功在千秋。通过这一项目治理，可以有效增加林地、耕地和建筑用地，为土地资源紧缺的山区增加土地可利用资源，有利于改善矿山与周边村民的生产关系，消除不和谐因素，维护社会稳定，促进社会和谐发展。“这座通体是铁矿石的小山峰叫将军石，是银锭岬的天然地标。”郑建生带着记者来到 1 处小石头山面前。将军石高有十五六米，重达数百吨，历史以来就留存。“这次治理，我们把将军石当作一个景观留着。”
--	---

现场还适当保留一些开矿和加工矿石时留下的小库房、破碎台，准备改造成矿山遗址公园。“目前已有蛋鸡养殖、大棚蔬菜种植落户治理好的矿区。”前坪乡副乡长林芳坂介绍说，同时还有一批生态农业、生态旅游项目达成入驻意向。“当地农民恢复了种菜种水稻的习惯，现在走在矿区也不用穿雨鞋了。”记者注意到，当天上山，大家穿的是布鞋和旅游鞋，只有露水打湿了一点鞋跟，鞋面干干净净。据介绍，这个项目的实施，将逐渐恢复矿区生态系统涵养水源、保持水土、调节气候和净化大气的功能，对大田县主要废弃矿山恢复生态功能、改善闽江支流水质、促进县域经济社会发展将起到重要作用。同时，也将为福建省乃至全国实施废弃矿山生态修复治理起到示范作用。

案例 2. 江西省上饶市铅山县永平铜矿：铜山变青山发展画新卷

作为大型露井联采的铜矿，永平铜矿在地下开采中采用尾砂充填采矿法，减少尾矿堆存占地及生态破坏；对排土场采取稳固边坡、完善排水系统、综合改良土壤、构建立体防渗屏障、合理搭配植被种植等措施，有效控制排土场潜在污染风险；在尾矿库尾砂堆积子坝形成后，及时将其恢复为草地。该项目是协同污染治理与生态修复，实现露天与井工整体修复的示范。



2019年西部排土场对生态环境破坏严重（图片来源于江西省自然资源厅）



2022年西部排土场生态修复后一片盎然生机（图片来源于江西省自然资源厅）

在生态环境方面，尾砂充填采矿法减少了尾矿堆存占地，恢复的草地与构建的植被体系大幅提升了区域的绿化水平，空气得到净化，负氧离子含量显著增加，人们在此能尽情享受清新的空气，有效缓解呼吸系统疾病困扰，提升呼吸的舒适度与健康度。同时，合理搭配种植的植被形成了优美的景观，青山绿水、花草繁茂，为人们提供了舒缓压力、放松身心的自然环境，对改善焦虑、抑郁等心理状态有积极作用。

从休闲空间打造来看，原本的采矿区及周边区域经修复后，可开发出多样化的休闲空间。比如，利用排土场改良后的土地，建设生态步道、露营基地等。人们可以漫步在生态步道上，欣赏自然美景，放松身心；露营爱好者则能在露营基地享受户外生活的乐趣，增强体质的同时，丰富精神生活。

此外，铜矿修复项目还具有科普教育价值。可将部分区域打造成矿业生态修复科普基地，通过展示修复前后的对比、讲解修复技术原理，让人们深入了解生态保护知识，提升环保意识。这种科普教育不仅丰富了人们的知识储备，还能让人们在学习中感受大自然的神奇与脆弱，从而更加珍惜生态环境，促进人与自然和谐共生，为人文康养营造积极的文化氛围。

思政融入：生态环境对人类健康至关重要，福建省三明市大田县废弃矿山和江西省上饶市铅山县永平铜矿的生态修复案例，深刻展示了环境污染的危害以及生态修复的重要性。通过学习这些案例，引导学生们认识到

	自身在环境保护中的责任。在大田县废弃矿山治理过程中，从试种植物到改良土壤，每一个环节都凝聚着工作人员的努力，他们的付出换来了矿山生态的逐步恢复。这启示人们，保护环境并非一句空话，需要每个人积极参与。无论是日常生活中的垃圾分类、节约用水用电，还是参与环保志愿活动，都是履行社会责任的体现。只有全社会形成共同保护环境意识，才能从根本上改善生态环境，保障人类健康，实现可持续发展。在两个矿山的修复项目中，充满了科学探索与创新实践，展现了可持续发展理念的实践成果。大田县废弃矿山治理后，增加了林地、耕地和建筑用地，引进生态农业、生态旅游项目，促进了经济发展与生态保护的良性互动。永平铜矿修复后，不仅改善了生态环境，还为休闲空间打造和科普教育提供了基础。启发学生们要树立可持续发展理念，在追求经济利益的同时，注重生态环境保护 and 资源的合理利用。同时，矿山修复过程中保留的历史遗迹，如大田县的将军石、永平铜矿的采矿小库房等，承载着当地的历史文化。这提醒人们在发展过程中要注重文化传承，将历史文化与现代发展相结合，让传统文化在新时代焕发出新的活力，实现物质文明与精神文明的协调发展。
分析评价	通过列举福建省三明市大田县废弃矿山与江西省上饶市铅山县永平铜矿的生态修复案例成效显著，提升了区域绿化水平，净化了空气，改善了生态环境，让矿山重披绿装，为生态文明建设奠定了坚实基础。二者都实现了生态优势向经济优势的转化，实现了生态与经济的良性互动，将绿水青山变成了金山银山。这两个案例为其他地区提供了宝贵经验，证明了生态保护与经济发展并非对立，而是相辅相成的关系。启发学生积极践行“两山”理论，推动生态文明建设，实现可持续发展，让良好生态环境成为经济社会持续健康发展的支撑点。
评价者	刘新平，研究员，中科院大学

14. 负氧离子：空气中的健康精灵

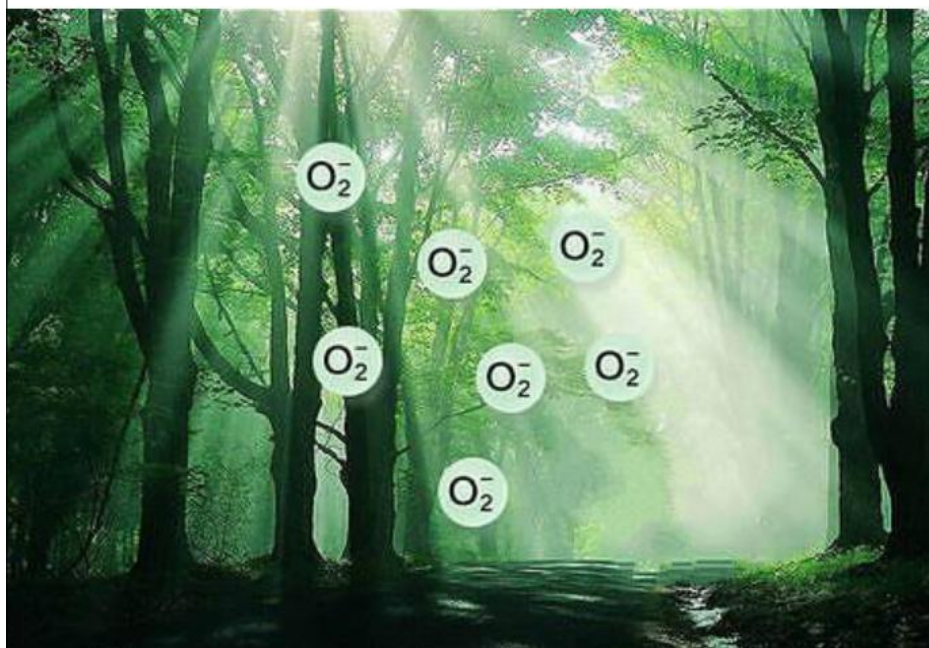
案例编号	067113-014
案例标题	负氧离子：空气中的健康精灵
结合章节	第三章生活环境与健康第一节大气环境与健康
案例来源	原创
内容简介	本案例介绍了负氧离子是什么以及产生途径和负离子可以净化空气、可调节气候、影响大气电场、改善呼吸、调节神经、增强免疫、促进血液循环等功能。不同环境中负氧离子浓度不同，森林、瀑布等地浓度高。启示同学们人与自然相互依存，要树立生态文明理念，维护生态平衡，应肩负起环保责任，为富含负氧离子的环境贡献力量。
关键词	负氧离子；功能；浓度；生态平衡
编写时间	2025-3-27
编著者	吴秀宁，副教授，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	人与自然和谐共生理念和美好生活向往与责任担当的激发
素材长度	2565 字
	什么是负离子? 负离子又称负氧离子，即空气中的氧分子结合了多余的自由电子而形成的。 负氧离子在医学界享有“空气维生素”和“生命长寿素”等美称。 $O_2^- = O_2 + e^-$ 在清新的森林中漫步，或是站在奔腾的瀑布旁，我们常常会感到神清气爽，仿佛身体的每一个细胞都被唤醒，焕发出勃勃生机。这种

案例正文	奇妙的感受，很大程度上要归功于空气中的一种神秘物质 —— 负氧离子。它如同空气中的健康精灵，悄无声息地影响着我们的生活环境和身体健康。那么，负氧离子究竟是什么？它又是如何产生的？对我们的环境和身体有着怎样的影响呢？接下来，让我们一同揭开负氧离子的神秘面纱。 负氧离子，从化学角度来讲，是指获得多余电子而带负电荷的氧离子。氧气在特定条件下，一个或多个氧分子捕获自由电子，从而形成带负电的氧离子基团就是我们所说的负氧离子。负氧离子可以通过大气电离作用生成，大气环境中存在多种促使气体电离的因素。紫外线是一种常见的电离源，太阳辐射中的短波紫外线能够穿透大气层，与空气中的气体分子相互作用。当紫外线光子的能量足够高时，能够撞击氧气分子，使其外层电子获得足够能量而脱离，从而产生自由电子和正离子。这些自由电子随后会与其他氧气分子结合，形成负氧离子。此外，宇宙射线、地球内部的放射性物质衰变产生的射线等，也能引发类似的大气电离过程，为负氧离子的生成提供条件。  水动力作用：瀑布、喷泉、海浪等自然水体景观，在水流运动过程中蕴含着强大的能量。当水流从高处落下或受到撞击时，水分子会发生裂解。这一过程中，水分子中的氢氧键断裂，产生氢自由基和羟
------	--

	基自由基。其中，羟基自由基具有很强的氧化性，它能够与周围空气中的氧气分子发生反应，促使氧气分子捕获电子，进而形成负氧离子。例如，在瀑布附近，大量的水流冲击产生的能量足以使周围空气中的负氧离子浓度显著升高，这也是人们在瀑布景区常能感受到空气格外清新的原因之一。植物生理活动：森林被誉为“地球之肺”，其中的树木、花草等植物在生长过程中，通过光合作用和蒸腾作用等生理活动，对负氧离子的产生有着重要贡献。在光合作用中，植物利用光能将二氧化碳和水转化为有机物和氧气，这一过程中会伴随着电子的转移和能量的传递。同时，植物的叶片表面存在许多微小的气孔，在蒸腾作用下，水分从气孔中散发到空气中，形成水汽分子。这些水汽分子在与植物表面的电荷相互作用以及周围电场的影响下，能够促使氧气分子获得电子，转化为负氧离子。此外，一些植物的尖端部位，由于其特殊的物理结构，在与空气接触时容易发生尖端放电现象，也会产生一定量的负氧离子。 负氧离子带负电，能与带正电的颗粒物中和，使其聚集沉降，净化空气。像雾霾严重城市，增加负氧离子浓度可促进雾霾颗粒沉降；负氧离子可将甲醛氧化为二氧化碳和水，降低有害气体浓度；负氧离子能改善气候。它可作为水汽凝结核心增加湿度，在干旱地区促进云雾和降水；还能调节水分蒸发，稳定湿度。同时，其浓度变化会影响大气电场，虽具体作用机制未明，但与天气系统关联密切。对人体而言，负氧离子可改善呼吸功能，松弛支气管平滑肌，促进气体交换，缓解呼吸疾病症状；还能增强呼吸道纤毛运动和免疫功能，防御病原体。它能调节神经，改善睡眠，缓解紧张焦虑；提升认知能力，促进大脑血液循环。在免疫方面，能调节免疫细胞功能，增强免疫应答。在血液循环上，降低血液黏稠度，改善微循环，预防相关疾病。 不同环境中的负氧离子浓度 自然环境中的浓度差异较大，森林地区是负氧离子的“天然工厂”，其负氧离子浓度通常较高。在热带雨林中，由于植物生长繁茂，
--	---



光合作用和蒸腾作用强烈，且湿度较大，负氧离子浓度可高达 10000 – 100000 个 / cm^3 。而在温带落叶阔叶林和针叶林中，负氧离子浓度一般在 5000 – 20000 个 / cm^3 之间。瀑布和溪流附近的负氧离子浓度同样十分可观。在大型瀑布周围，负氧离子浓度常常能够突破 100000 个 / cm^3 ，形成一个高浓度的负氧离子区域。而在山间的溪流旁，负氧离子浓度也能达到 5000 – 50000 个 / cm^3 左右。这些地方的负氧离子不仅能让人们感受到清新的空气，还具有一定的疗养功效，吸引着众多游客前来感受大自然的馈赠。在海边，负氧离子浓度一般在 2000 – 10000 个 / cm^3 之间。此外，海水中富含的各种矿物质和微量元素，在海风的吹拂下也会与空气中的负氧离子相互作用，进一步改善空气的质量和人体的舒适度。因此，海边也是人们休闲度假、放松身心的理想之地。公园内植被丰富、树木高大且水域面积较大的区域，负氧离子浓度相对较高，可达到 1000 – 5000 个 / cm^3 。而在一些小型绿地或城市街道旁的绿化带，负氧离子浓度可能只有 500 – 1000 个 / cm^3 左右。尽管如此，城市公园和绿地仍然是城市居民获取负氧离子、改善生活环境的重要场所，对于缓解城市热岛效应、净化空气等方面也具有重要作用。



负氧离子作为空气中的健康精灵，无论是对我们周围的环境，还是对人体的健康，都发挥着至关重要的作用。从净化空气、改善气候，到促进人体呼吸系统、神经系统、免疫系统和血液循环系统的正常功能，负氧离子的益处无处不在。了解负氧离子的产生机制、分布规律以及对环境和人体的影响，有助于我们更好地利用它来改善生活质量，保护生态环境。

思政融入：负氧离子的产生与自然环境紧密相连，如大气电离、水动力作用以及植物生理活动等自然过程。森林、瀑布、海边等自然区域因特殊生态环境，负氧离子浓度高，为人类带来身心愉悦与健康益处。这启示我们，大自然不仅是人类生存的物质基础，更是滋养心灵、维护健康的源泉。我们应深刻认识到人类与自然相互依存，大自然的生态平衡直接关系到负氧离子等生态资源的丰富程度。在思政教育中，可引导学生树立**尊重自然、顺应自然、保护自然**的生态文明理念。鼓励大家从自身做起，爱护森林植被，减少对自然水体的污染，维护生态系统稳定，为负氧离子的持续产生创造良好环境，以实际行动践行人与自然和谐共生，实现经济社会发展与生态环境保护的共赢。

负氧离子带来的清新空气和健康益处，让我们对美好生活有了更直观的感受。人们向往在富含负氧离子的环境中生活，追求身心的舒

	适与健康。然而，现实中部分地区因环境污染等问题，负氧离子浓度降低。这一矛盾凸显出每个人对维护良好环境的责任担当。在思政教育里，可借助负氧离子相关知识，点燃学生对美好生活的向往之火，同时让他们意识到自身在环境保护中的责任。鼓励学生积极参与环保宣传活动，倡导绿色出行、节约能源等环保生活方式，监督并抵制破坏环境的行为。引导学生将对美好生活的向往转化为实际行动，为营造充满负氧离子的清新环境，为实现美丽中国的目标贡献自己的力量，培养学生的社会责任感与使命感。
分析评价	本案例通过介绍空气中的负氧离子的概念，产生途径和自然环境中负氧离子浓度场所等知识，补充了教材上的内容的欠缺，又能启发学生树立尊重自然、顺应自然、保护自然的生态文明理念，深刻认识到人与自然相互依存的关系，为培养大众环保意识提供有力支撑。借助负氧离子带来的健康益处及现实环境污染导致其浓度降低的矛盾，激发学生对美好生活的向往以及环境保护的责任担当。在提升科学素养的同时，实现思想道德层面的升华，助力构建人与自然和谐共生的美好社会。
评 价 者	刘新平，研究员，中科院大学

15. 滇池——从 “高原明珠” 到污染困境与艰难救赎之路

案例编号	067113-015
案例标题	滇池——从 “高原明珠” 到污染困境与艰难救赎之路
结合章节	第三章第二节水环境与健康
案例来源	原创
内容简介	本案例讲述了滇池之前被称为“高原明珠”，城市化进程带来的人口涌入，给滇池带来了巨大的环境压力。城市扩展的同时大量污水、工业废水排放，加上大规模的湖泊围垦造田，滇池的生态系统开始急剧恶化沦为“臭水湖”，虽然在 90 年代到今天投入超过了 500 亿进行治理，但治理效果却并不尽如人意。启发同学们要增强环境保护意识，将绿水青山视为金山银山，不再为经济发展而牺牲自然生态环境的长远利益。
关键词	滇池，生态修复；可持续发展
编写时间	2025-3-27
编著者	吴秀宁，副教授，商洛学院
素材形式	视频、文字、图片
育人主题	珍惜水资源，可持续发展的理念
素材长度	3652 字
	从明珠沦为臭水湖！昆明投入500亿治理滇池25年，效果如何？ ▶ 45.2万 ▶ 565 2024-06-27 18:30:00 未经授权，禁止转载 

案例正文	滇池，这颗镶嵌于云贵高原的璀璨明珠，曾以其壮丽风光与丰饶物产闻名遐迩。它不仅是昆明的“母亲湖”，更是区域生态系统的关键支柱，承载着悠久历史与灿烂文化。然而，自 20 世纪 80 年代起，滇池的命运急转直下，从清澈秀美的“高原明珠”逐渐沦为污染严重的“臭水湖”，开启了一段艰难的救赎历程。 昔日盛景：高原明珠闪耀 滇池形成于约 340 万年前的喜马拉雅造山运动，水域面积广阔，曾达 510 平方公里，平均水深约 5 米。其周边气候温润，四季如春，独特的高原湖泊生态系统，滋养了极为丰富的生物种类。滇池周边是古滇文化的发祥地，早在数千年前，人类便依湖而居，繁衍生息。波光粼粼的湖面，点缀着穿梭的渔船，湖畔稻花飘香，鱼虾肥美，一幅人与自然和谐共生的美好画卷徐徐展开。历代文人墨客在此留下诸多赞美诗篇，如孙髯翁笔下“五百里滇池，奔来眼底”，生动描绘出滇池的磅礴气势与迷人风姿，足见其往昔魅力。 污染之殇：明珠蒙尘：工业废水与生活污水直排 上世纪 80 年代，改革开放浪潮推动经济迅猛发展，滇池流域工业企业如雨后春笋般涌现。彼时环保理念淡薄，多数工厂缺乏污水处理设施，大量含有重金属、化学药剂的工业废水未经处理便直接排入滇池。同时，城市化进程加速，滇池周边人口从数十万激增至数百万，城市排水管网建设滞后，生活污水未经有效处理，肆意流入滇池。据统计，到上世纪 90 年代，每天排入滇池的污水量高达 150 万吨，其中工业废水占比约 40%，大量污染物在湖内迅速积累，水质恶化的恶性循环由此开启。
------	--



水体富营养化与蓝藻爆发

工业废水与生活污水中富含的氮、磷等营养物质，打破了滇池原有的生态平衡，引发严重的水体富营养化。藻类在充足养分下疯狂繁殖，蓝藻成为优势种群。1988 年，滇池草海率先出现大规模蓝藻水华，此后外海也未能幸免。1999 年，蓝藻爆发达到顶峰，水华覆盖面积达 20 平方公里，厚度达数十厘米，湖水被蓝藻厚厚覆盖，如同披上一层绿色“棉被”。蓝藻过度繁殖大量消耗水中溶解氧，致使鱼类等水生生物因缺氧大量死亡，生物多样性遭受毁灭性打击，曾经鱼跃鸟鸣的滇池，陷入死寂。同时，蓝藻腐烂散发刺鼻恶臭，严重影响周边居民生活，滇池沿岸成为人们避之不及的区域，“高原明珠”光芒尽失。

生态破坏与功能丧失

随着污染加剧，滇池生态系统全面崩溃。湖滨湿地因污水侵蚀、围垦等原因大量消失，湿地面积锐减约 60%，其涵养水源、净化水质、调节气候等生态功能几近丧失。滇池的自净能力因生态破坏大幅削弱，水质持续恶化，完全丧失饮用水源功能。1996 年，昆明不得不启动“2258”工程，从外部调水解决市民饮水难题。渔业资源也遭受重创，滇池土著鱼类从 50 余种减少至不足 20 种，渔业

	产量锐减 90% 以上，以滇池渔业为生的渔民失去生计，区域经济发展也因滇池生态恶化受到严重制约，旅游业衰落，相关产业萎靡不振。 救赎之路：艰难探索与不懈努力 早期治理尝试（1988 - 2000 年） 面对滇池污染困境，1988 年昆明颁布《滇池保护条例》，为治理提供法律保障。1991 年和 1995 年，昆明市第一、第二污水处理厂相继建成，初步具备每天 16.5 万立方米的污水处理能力，开始对部分污水进行集中处理。1999 年，滇池污染治理“零点行动”启动，滇池流域 249 家工业企业被责令达标排放，对未达标的 4 家企业采取停产治理或搬迁转产措施。到 2000 年，列入省、市重点考核的 399 家工业企业全部实现达标排放，工业废水污染得到初步遏制，但滇池整体污染态势仍未得到根本扭转。 系统治理推进（2001 - 2015 年） 2006 - 2010 年，云南推出“环湖截污和交通、外流域调水及节水、入湖河道整治、农业农村面源治理、生态修复与建设、生态清淤”六大工程，构建起全面系统的治理体系。主城区 8 座污水处理厂完成新建、扩建和升级改造，污水处理能力提升至每天 110.5 万立方米，且全部达到一级 A 标。环滇池截污干渠工程稳步推进，东岸、南岸截污干渠成功闭合贯通，有效拦截大量污水入湖。滇池湖滨 33.3 平方公里区域开展“四退三还一护”工作，退田约 1.2 万亩、退房约 110 万平方米、退塘约 0.8 万亩、退人约 2.2 万人，还湖约 3.3 平方公里、还湿地约 2.4 万亩、还生态约 3.5 万亩，湖滨生态得到初步修复。建立“河（段）长负责制”，对 36 条出入滇池主要河道及支流进行综合整治，清理河道垃圾约 100 万吨，整治河道两岸环境，部分河道生态逐渐恢复。2009 年，“牛栏江—滇池补水工程”启动，每年为滇池补水约 6 亿立方米，有效提升湖水自净能力。“十二五”期间，“六大工程”持续深化，累计
--	---

建成市政排水管网 3700 公里，环湖截污主干渠（管）97 公里及 10 座配套污水处理厂，新增 4 座埋地式城市污水处理厂，新增日处理规模 36 万立方米，污水收集处理能力进一步增强。但因滇池污染积重难返，水质改善仍面临巨大挑战，外海水质长期徘徊在劣 V 类。



成效初显阶段（2016 年至今）

经过多年持续治理，滇池治理成效逐渐显现。2016 年，滇池外海和草海水质类别从劣 V 类提升至 V 类，实现重大突破。2018 年，滇池全湖水质进一步提升至 IV 类，并连续 7 年保持。滇池 35 条主要入湖河道中，32 条水质达标，综合达标率达 97.0%，I - III 类河道占比 81.8%，无劣 V 类河道。通过“三清”行动，2024 年完成 92 条（段）河道、支流及直接入湖沟渠约 84.55 公里河段清淤，管渠清淤 2441.25 公里，约 3.7 万个化粪池清掏，有效减少河道及管网淤积物污染。湖滨湿地建设成效显著，建成 6.29 万亩湖滨生态带，平均宽度 200 米，植被覆盖率 81%，拆除沿湖防浪堤约 93.43 公里，恢复滇池水域面积 11.5 平方公里，湖泊自然岸线率达 89%，湖滨湿地每年吸收总氮 1324 吨、总磷 74 吨，生态功能逐步恢复。生物多样性明显恢复，植物物种从 232 种增至 303 种，海菜花等喜清水水生植物重现；鸟类从 89 种增至 175 种，白眉鸭等珍稀鸟类频繁现身；鱼类从不足 20 种增至 26 种，滇池金

	线鲃等 6 种土著鱼类恢复生长。近年来，昆明持续推进具体治理措施。在雨污分流改造方面，新建（改建）排水管网 282.78 公里，庭院小区雨污分流改造 6392 个，完成 284 个城中村、997 个老旧小区排水管网改造，主城建成区雨污分流区域占比从 34.81% 提升至 89.85%，水质净化厂进水浓度显著提升，化学需氧量削减量比 2023 年提升约 21.1%、氨氮提升约 3.80%。在河道整治上，建立“四级河长五级治理”体系，812 名河长履职尽责，开展 35 条入湖河道“一河一策”整治方案滚动编修，盘龙江等 14 条河道（段）成为省级“美丽河道”。蓝藻防控能力持续提升，2024 年新增蓝藻收集处理设施处理能力 75 万立方米 / 日，累计收集处理富藻水 1.24 亿方，削减化学需氧量 2530.5 吨、总磷 9.8 吨、总氮 86.3 吨，富藻水打捞设计处理规模达 83 万立方米 / 日。在畅通流域水循环方面，组建滇池流域水系联排联调中心，每年增加入湖清水约 3.98 亿方，实现“引外（海）济草（海）、内水循环”，主城区污水厂间实现“互联互通”，提升运行效率。 治理困境：挑战重重 滇池自身特性：滇池属于半封闭型湖泊，水体流动性差，自然补水量少，水体更换周期长达 4 年，污染物易积累，治理后水质改善缓慢。其地处城市下游，周边人口密度高达每平方公里 1300 人，流域内集中了全省 44% 的工业总产值和 1/5 的社会商品零售额，工业生产和居民生活产生的巨量污染物远超滇池水环境承载能力。此外，滇池年均降雨量 900 毫米左右，单位面积水资源量仅为全省均值的 1/3，人均水资源占有量 260 立方米，处于缺水状态，却要承担流域内工农业和生活用水重任，大量水资源消耗导致入湖清洁水量减少，自净能力削弱。同时，滇池处于地球化学因素磷的富集区和生态系统脆弱带，环境承载力小，自我维持更新能力低，面对污染极为脆弱。 农业面源污染难题 滇池流域农业生产活跃，农药、化肥年使用量分别约 1000 吨
--	--

和 15 万吨，畜禽养殖年产生废弃物约 200 万吨。这些污染物通过地表径流等方式大量进入滇池，农业面源污染具有随机性、离散性、涉及面广等特点，治理难度极大。尽管在部分示范区通过作物布局调整、节水减肥和废弃物循环利用等取得一定成效，但在整个滇池流域全面推广控制难度巨大。

未来展望：任重道远

滇池治理虽取得阶段性成效，但生态系统仍脆弱，距离恢复健康尚有漫长道路。未来，需持续加大治理投入，强化工业和生活污染源管控，确保污染物稳定达标排放。利用大数据、人工智能、物联网等技术构建滇池生态环境监测与预警系统，为治理决策提供科学依据。同时，加大宣传教育力度，提升公众环保意识，鼓励公众积极参与滇池治理监督，形成全社会共同参与的良好氛围。相信通过不懈努力，滇池必将重焕 “高原明珠” 的璀璨光芒，实现生态环境与经济社会的协调可持续发展。



思政融入：滇池曾是美丽的 “高原明珠”，却因人类忽视生态保护，肆意排放污水，沦为 “臭水湖”。这警示我们，大自然是人类赖以生存的基础，生态平衡一旦被打破，必将遭到严厉报复。思政教育中，可引导学生认识到自然的神圣与脆弱，培养他们敬畏自

	然的情感，树立尊重自然规律、保护生态环境的意识，从日常小事做起，珍惜每一滴水、每一片绿，守护人类共同的生态家园。滇池治理过程是践行可持续发展理念的生动实践。前期过度追求经济发展，忽视环境承载能力，导致生态恶化；后期转变思路，统筹经济、社会与生态效益，治理初见成效。这启示我们，发展不能以牺牲环境为代价。思政教育需让学生明白可持续发展的重要性，在未来工作生活中，将生态环境保护融入发展规划，推动经济绿色转型，为子孙后代留下可持续发展的空间。
分析评价	本案例通过视频和文字，讲述滇池修复是一场艰巨但意义深远的生态保卫战，26 年耗资 500 亿也没能完全挽救滇池，如今滇池水质改善、生态恢复，诸多生物重现，这是全社会不懈努力的成果。 本案例凸显出人与自然和谐共生的紧迫性，警示人们肆意破坏自然将自食恶果。激励学生在生活中，从自身做起，积极践行环保行动，秉持可持续发展理念，守护好我们的生态家园，让美丽滇池成为人与自然和谐共处的典范。
评 价 者	刘新平，研究员，中科院大学

16. 重金属污染——土壤之殇

案例编号	067113-016
案例标题	重金属污染——土壤之殇
结合章节	第三章生活环境与健康第三节土壤环境与健康
案例来源	中国知网、教材
内容简介	本案例以4月22日世界地球日为引子，视频讲述了土壤污染问题不容小觑，类型涵盖无机、有机等污染。其中，重金属污染与食品安全、人体健康紧密相关，如镉污染引发日本“痛痛病”，我国多地也出现大米镉超标、有毒生姜等事件。南京农业大学相关调查以及河北河间污染土壤案等典型案例，揭示了问题的严峻性，凸显保护土壤、解决污染问题刻不容缓，启发学生高度重视土壤污染的危害，从我做起，保护土壤，保护我们赖以生存的环境。
关键词	土壤污染；重金属超标；严重危害；保护环境
编写时间	2025-3-15
编著者	任嘉瑜，讲师，商洛学院
素材形式	视频、文字、图片
育人主题	保护土壤就是保护我自己，树立生态责任意识
素材长度	3388字
	1.土壤污染 每年的4月22日，是世界地球日，这是一个专门为世界环境保护而设立的节日，旨在提高民众对于现有环境问题的认识，并动员民众参与到环保运动中，通过绿色低碳生活，改善地球的整体环境。然而环保绝不是空喊口号，今天就让我们从学习土壤知识开始，了解目前地球母亲正面临的处境吧！土壤作为地球的“皮肤”，孕育了无数的生命，馈赠予我们丰富的食粮，但我们却因其随处可见反而不以为意。随着近年来镉大米、有毒生姜等农产品安全事件的频频爆

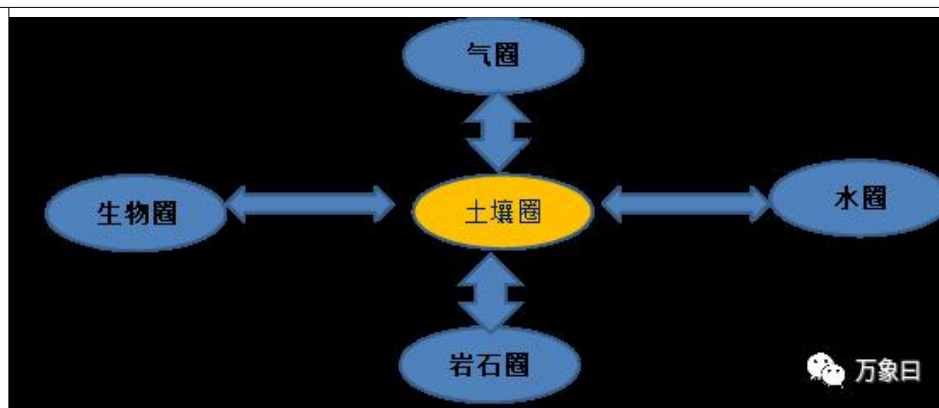
案例正文	出，我们对培育它们的土壤现状愈感担忧。土壤本身有多重要呢？所谓“万物土中生”，目前生活在地球上的 870 万种生物，其中有四分之一都存在于土壤之中。一方面，土壤中的生命组成一个庞大的食物网，驱动着土壤中各种元素的物质循环，这些过程使得土壤充满生机和活力；另一方面，生命死亡后的物质在土壤中积累了各种有机质，特别是腐殖质，创造了土壤结构，使得土壤具备保水保肥的能力。 你知道什么是土壤污染吗？土壤污染的原因又是什么？如果防治污染 ▶ 5252 ◀ 2 2022-07-10 16:30:00  https://www.bilibili.com/video/BV1rB4y1H7vt/?spm_id_from=333.337.search-card.all.click 有人会说，那这不就是一个周而复始、无限循环的过程嘛，殊不知土壤实际形成的过程极为缓慢，每 500 年才能形成大约 0.05 毫米的土壤，也就是说想要形成一枚硬币厚的土壤，至少要等上一万八千五百年。中国上下五千年，还不及薄薄一层土壤形成时间的一个零头，不然怎么说土壤是不可再生资源呢，那可是比石油还要重
------	--

要的战略资源。这么珍贵的土壤究竟是如何形成的呢？这得归功于岩石的风化，在数以千万年计的过程中，随着岩石热胀冷缩的开裂、低等生物（如蓝藻、地衣、苔藓）的侵入、化学和生物的溶解、有机物质的不断积累，才形成了我们看到的层次分明的土壤剖面。



土壤污染的类型与现状

食以粮为本，粮以土为根。以大米为例，除了今年 315 晚会遭曝光的人工添加“香精大米”外，万物生长靠土壤，如果培育作物的土壤本身污染也会导致食品安全问题的发生，比如同样被央视曝光的“镉大米”、“有毒生姜”等事件。土壤是一个开放体系。因此人为不法投弃的污染物、工业活动产生的大气、水和固废污染物、农业活动过程中产生的带有污染物的农用物资（如动物性肥料、矿物性肥料等）都可能进入土壤而带来污染。此外随着重金属背景值高的土壤的酸化，重金属也可能从不溶态转化为植物可利用态，进而造成土壤污染和作物中金属含量超标。

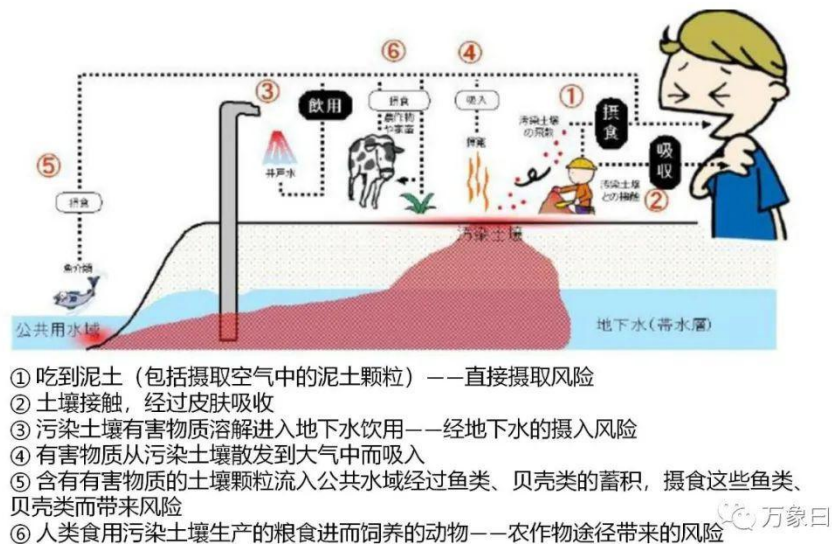


早在2014年4月17日发布的《全国土壤污染状况调查公报》²显示，全国土壤环境状况总体不容乐观，部分地区土壤污染较重，耕地土壤环境质量堪忧，工矿业废弃地土壤环境问题突出。根据污染物，土壤污染可以分为（重金属等）无机污染、有机污染、生物污染和放射性污染。从污染分布情况看，南方土壤污染重于北方；长江三角洲、珠江三角洲、东北老工业基地等部分区域土壤污染问题较为突出，西南、中南地区土壤重金属超标范围较大，但主要是高背景造成的。根据污染源，土壤污染又可被分为大气型、水型、矿渣型、道路污染型土壤污染。作为世界工厂期间，我国排放到大气中的镉数量也相当可观，通过干湿沉降进入土壤中的重金属也相当可观，这类污染的扩散与气流流动情况有关，水污染型主要是污水灌溉造成的；矿渣污染型影响面积较小，而道路污染型则主要在道路两侧数十米内，污染程度与车流量有关。

土壤污染与食品安全、人体健康的关系

土壤污染对人类健康的影响可以是直接的，例如通过食物、土壤接触、土壤吸入，也可以是间接的，如通过饮用水、空气等。下

面有一张图，可以直观地帮助大家理解土壤污染是如何与我们人类的生命健康息息相关的。



谈及与食品安全的关联，就不得不提到土壤污染类型里的重金属污染。在众多重金属污染中，镉污染是能引起较为敏感的人体健康效应的，最典型的案例即为上个世纪发生于日本的“痛痛病”，这警示我们应当加倍重视土壤的镉污染问题。

镉污染究竟有多可怕？它对我们人体的影响是潜移默化的，“镉”这一重金属被认定为致癌物，已有临床案例表明职业性“镉暴露”会导致肺癌，食物、吸烟等其他途径吸入的镉与前列腺癌、乳腺癌等也有一定的关系，低剂量的镉甚至还会对糖尿病有影响。

与铅、汞、镉和砷的环境接触相关的主要代谢因素				
	铅	汞	镉	砷
主要暴露途径	食入和吸入	食入	食入和吸入（香烟）	食入
肠道吸收率(%)	~10	~95	~5	~80
积累器官	骨、肾、肝	脑、肝、肾	肾、肝	角质组织
主要排泄通道	尿液	粪便	尿液	尿液
生物学半周期	~20年	~70天	>10年(17-38年)	10-30小时

影响土壤-植物-人体（动物）系统中重金属的代谢因素

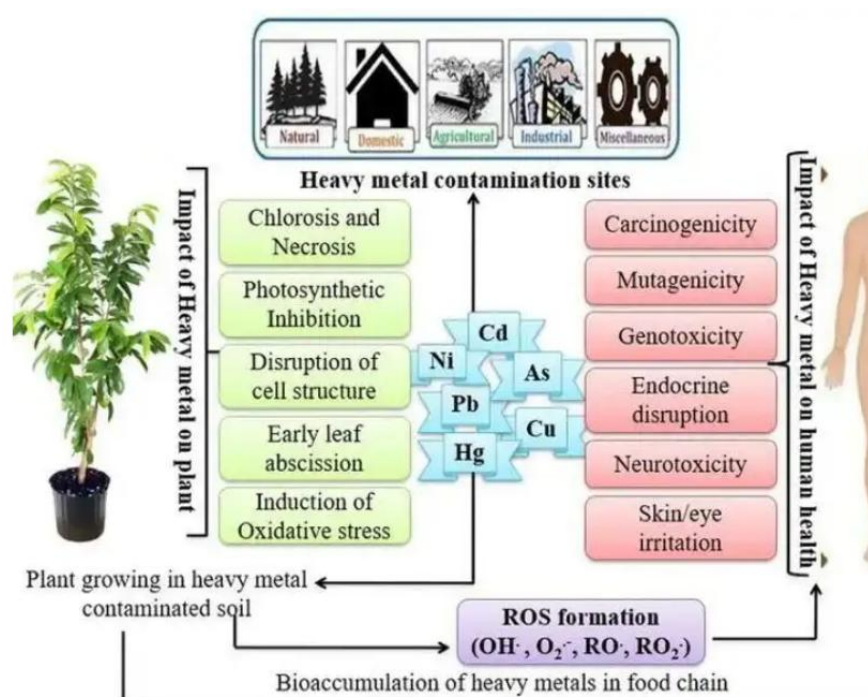
镉在人体内主要蓄积在肾脏和肝脏，当肾皮质中的镉超过200mg/kg 时，近端肾小管可能受损，导致尿蛋白和钙等难以重吸收，又由于镉与钙的离子半径相近，镉可取代骨头中的钙而带来骨质疏松和软化，这就是“痛痛病”的根源。



我国素有“南稻北麦”的饮食文化，稻米更是中国乃至亚洲国家人群的主要食物。因此稻米是人体镉的主要来源（吸烟者除外），世界粮农组织规定大米中的镉含量限值为 0.4mg/kg，我国的大米镉含量限值为 0.2mg/kg。钙、铁、锌、硒等营养元素与镉在人体的吸收有很强的拮抗作用，由于这些营养元素相对于大豆、小麦、玉米

等其他主食含量较低，且主要分布在大米皮层，而镉主要与谷蛋白等结合，在大米中分布较为均匀和稳定，因此当大米从糙米加工成精米、淘米蒸煮的过程中，大米 80%的营养成分都将被去除，相对地，镉只能被去除 10%左右，因此镉大米本身就具有较高的危害。

有毒生姜之所以“有毒”，主要是因为铅含量超标，一般来说，生姜的铅含量限值为 0.1mg/kg。



案例一：南京农业大学大米镉超标调查事件

南京农业大学农业资源与环境研究所的潘根兴教授团队，多年前就察觉到水稻种植土壤中的重金属超标问题，且发现稻米对镉污染的吸附能力远超玉米、大豆等作物品种。2007 年，团队针对中国华东、东北、华中、西南、华南和华北六个地区县级以上市场的 170 多个大米样品展开随机采购与科学调查，结果令人震惊：约 10% 的市售大米镉超标，这一数据与 2002 年农业部稻米及制品质量监督检验测试中心的抽检结论基本一致。此后多地陆续被曝出大米镉超标问题：四川德阳地区，据中国地质大学 2008 年研究，绵竹、什邡等地居民大米、小麦镉摄入量超标 2 - 10 倍。镉在人体肾中一旦

	累积到一定量，就会损害泌尿系统，还可能引发结缔组织损伤、生殖系统功能障碍、致畸致癌等严重后果。 案例二：河北河间污染土壤案 2023 年 5 月，河北省河间市检察院在河北省公益诉讼检察大数据智能化应用平台发现线索，兴村镇某村东北方向一处大坑内，出现大量散发刺鼻气味的红褐色淤泥。办案人员实地查访确认线索属实，经向专家咨询，初步判断这些淤泥可能是企业弃置的固体废物，重金属含量或超标，存在污染土壤和周边环境、损害社会公共利益的风险。经鉴定，红褐色淤泥下土壤检材中铬含量超过国家标准限值 17.5 倍。基于此，河间市检察院向当地生态环境部门发出行政公益诉讼检察建议。生态环境部门认为污染严重，且可能涉嫌刑事犯罪，遂将案件线索移送公安机关。最终查明，金某等 5 人在 2023 年 5 月 19 日、20 日两次将 200 余吨某公司固体废物倾倒入至大坑。经鉴定，该固体废物属于“有毒物质”。某公司主动承担修复生态环境费用，委托第三方编制生态环境应急处置方案并开展修复。经最高检司法鉴定中心检验，修复后的土壤铬含量达标，金某等 5 人也被依法追究刑事责任。 思政融入：在世界地球日背景下，土壤污染问题敲响了生态警钟。南京农业大学发现大米镉超标、河北河间土壤铬污染等案例，无不彰显人类活动对土壤的破坏。这警示我们每个人都是生态环境的守护者，日常行为与土壤命运紧密相连。无论是工业生产中的合法排放，还是农业种植里合理使用农资，亦或是日常生活垃圾分类，都关乎土壤健康。我们要树立生态责任意识，不能因一时之便或经济利益，牺牲土壤这一珍贵资源。当我们意识到土壤资源的不可再生性，就能在行动上积极践行环保理念，主动监督破坏土壤行为，以实际行动为地球生态平衡贡献力量，让土壤持续孕育生命，为人类提供安全健康的生活环境。我们还要强化法治观念，明白破坏土壤环境不仅违背道德，更触犯法律。对于个人，要自觉抵制破坏土壤的行为，如不随意丢弃有害垃圾，避免污染土壤，保障地球“皮肤”健康，促进人与自然和谐共生。
--	--

分析评价	南京农业大学大米镉超标调查与河北河间污染土壤案案例重点关注土壤重金属带来的危害。这两起案例共同呼吁公众树立生态责任意识。土壤污染牵系食品安全与健康，每个人都是生态保护的参与者。我们应从自身做起，践行环保理念，积极监督举报污染行为，以实际行动守护土壤，共建人与自然和谐共生的美好家园，让地球生态在责任与担当下重焕生机。
评 价 者	张晓文，教授，商洛学院

17. 珠光宝气下的生命迷雾——矽肺病

案例编号	067113-017
案例标题	珠光宝气下的生命迷雾——矽肺病
结合章节	第三章职业环境与健康第一节职业性有害因素
案例来源	原创
内容简介	本案例结合珠宝玉石行业的职业病来介绍什么是矽肺，以及矽肺产生的原因和危害。通过北京顺义刘某案和湖北公安崔某案启发学生，矽肺防治是需要社会各界协同努力的，比如加强玉石加工行业的监管，改善工人的工作环境，提高工人的防护意识和维权意识，切实保障工人的身体健康和合法权益等，要以人为本。
关 键 词	玉石打磨；二氧化硅；矽肺；不可逆
编写时间	2025-4-2
编 著 者	吴秀宁，副教授，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	以人为本，尊重劳动者权益和遵守职业卫生法律法规
素材长度	2777 字

案例正文	《生命的红线》第二集：矽肺病 813 0 2024-04-20 17:56:31 未经作者授权，禁止转载  仅仅戴口罩是不够的 https://www.bilibili.com/video/BV1RM4m1D7d9/?spm_id_from=333.337.search-card.all.click 矽肺，也称为硅肺，是一种由于长期吸入含矽粉尘而引起的肺部疾病。矽，也就是二氧化硅，是一种广泛存在于岩石、沙子和土壤中的物质。这些粉尘主要来源于各种矿山采掘作业，如金属、非金属、煤炭等矿山的凿岩、爆破、挖掘过程，以及矿石原料的破碎、碾压、筛选等环节。此外，珠宝加工、石器加工、玻璃制造、陶瓷制造以及建筑行业中的石材切割、钻孔、打磨等工作环境中也可能产生大量含游离二氧化硅的粉尘。当这些粉尘被长期吸入肺部，就会在肺组织中形成矽结节，导致肺部广泛的结节性纤维化，从而引发矽肺。 以玉石加工行业为例，在玉石产地如云南腾冲、广东四会等地，无数的小型加工厂星罗棋布。工人们每日的工作便是与玉石原石打交道，切割、打磨、雕琢，每一个步骤都伴随着大量粉尘的产生。这些粉尘中，含有高浓度的游离二氧化硅，正是导致矽肺病的罪魁祸首。
------	---



在这个看似能创造珠光宝气的行业里，工人们却在不知不觉中陷入了矽肺病的可怕陷阱。初期，他们可能只是偶尔咳嗽，并未意识到疾病已悄然来袭。随着时间推移，病情逐渐加重，咳嗽愈发剧烈，痰液增多，呼吸困难也如影随形，简单的日常活动，如爬楼梯、提重物，都变得异常艰难。而当病情发展到晚期，患者往往只能在痛苦中等待生命的终结，家庭也随之陷入无尽的痛苦与绝望之中。

矽肺病不仅给患者带来身体上的巨大折磨，还造成了沉重的经济

	负担。一旦患病，治疗费用高昂，且治疗效果有限。许多家庭为了给患者治病，不仅花光了所有积蓄，还背负上了沉重的债务。像李师傅一家，自从他被查出患有矽肺病后，家庭收入锐减，而治疗费用却如流水般不断支出，孩子的学费、家庭的日常开销都成了难题，原本温馨和睦的家庭也因此笼罩在阴霾之下。 造成这一现状的原因是多方面的。从企业角度来看，一些小型玉石加工厂为了降低成本，追求利润最大化，在防尘设施上投入极少。简陋的通风设备无法有效排出大量粉尘，工人的防护用品质量也参差不齐，根本无法起到应有的防护作用。从监管层面而言，相关部门对这些小型加工厂的监管存在漏洞，检查不够频繁和深入，未能及时发现并督促企业整改存在的问题。而工人自身，由于缺乏足够的职业健康知识，对粉尘危害认识不足，在工作中未能严格按照防护要求操作，甚至为了方便，经常不规范佩戴防护用品。 矽肺病病例深度剖析案例一：北京顺义刘某案 基本情况：刘某于 1992 年 2 月入职北京市顺义区一家工艺品有限公司从事玉石雕刻工作。在长达 10 多年的粉尘职业危害工作中，他不幸患上尘肺病。 发病过程：2012 年 2 月，刘某被诊断为矽肺病（职业病）一期，此后病情不断恶化，2016 年 12 月又被诊断为矽肺二期。 鉴定与赔偿情况：2017 年 5 月，刘某被鉴定为四级伤残。刘某认为单位存在过错，如没有对他进行上岗前的职业培训和履行职业危害的告知义务，没有设置职业危害警示标志，没有公布过职业危害因素监测与评价结果，也没有合格的排尘设施，致使他在有害工作环境中长期吸入粉尘患上尘肺病。于是，2017 年底刘某向北京市顺义区人民法院提起诉讼，要求工艺品公司支付他残疾赔偿金、营养费等。工艺品公司辩称刘某属于工伤，其不存在主观故意和客观侵权行为，与刘某的伤害结果无直接因果关系，无需赔偿。2018 年 12 月，北京市顺义区人民法院审理认为刘某已获得工伤保险待遇，再行要求被告赔
--	--

	偿残疾赔偿金不予支持，驳回刘某的诉讼请求。但北京市第三中级人民法院审理认为刘某虽获得工伤保险待遇，但不足以弥补其因工伤致残受到的损失。2019 年 3 月，该院作出裁定，认定刘某有权依据相关法律向工艺品公司主张赔偿不足部分的损失，本案发回原审法院重审。此后，顺义区人民法院委托相关鉴定中心对刘某所受职业伤害伤残等级等进行鉴定，该鉴定中心以依据《人体损伤致残程度分级》标准无相应条款进行致残等级评价为由，不予受理。2020 年 5 月，顺义区人民法院再次驳回了刘某索要残疾赔偿金的请求，刘某随后向北京市第三中级人民法院提起上诉。 案例二：湖北公安崔某案 基本情况：崔某，50 岁，年轻时在广州多个宝石加工厂进行玉石雕刻加工工作，工作时长近 10 年。 发病过程：崔某在从事玉石雕刻加工多年后，身体出现问题，后经医院诊断为尘肺病，且症状不断加重。 现状：崔某完全丧失劳动能力，每天靠制氧机维持呼吸。在 2023 年 4 月 27 日公安县卫生健康局、县疾病预防控制中心领导等一行实地走访慰问职业性尘肺病患者时，他的生活状况甚是凄凉。当地卫生健康局表示会尽可能争取相关政策，来保障这些尘肺病人，特别是丧失劳动能力及经济困难病患者的看病就医及生存生活等问题。 这两个案例反映出玉石加工行业中工人患矽肺病的现状以及面临的问题。一方面，工人在长期的玉石加工工作中，因工作环境粉尘污染严重，缺乏必要的防护措施，导致患上矽肺病，身体遭受极大痛苦，生活质量严重下降，甚至丧失劳动能力。另一方面，在维权过程中，存在诸多困难，如案例一中涉及到工伤赔偿与民事赔偿的界定问题，以及伤残等级鉴定标准不一致导致的鉴定困难等，都给患病工人争取合理赔偿带来阻碍。这些问题需要引起相关部门和企业的高度重视，加强对玉石加工行业的监管，改善工人的工作环境，提高工人的防护意识和维权意识，切实保障工人的身体健康和合法权益。
--	---

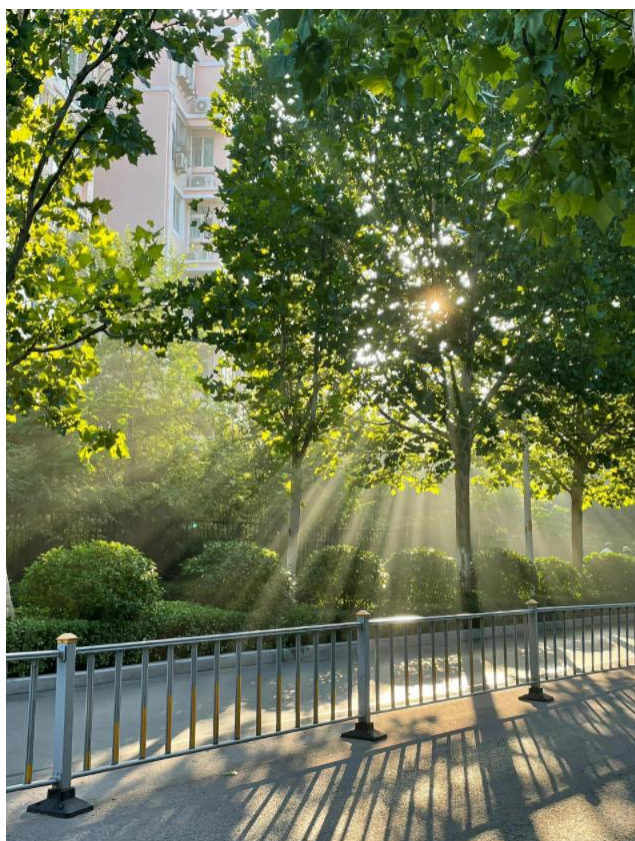
	除了珠宝首饰加工或有意外，工业硅冶炼、石英砂加工等企业作业场所粉尘浓度极高，可见度低。矽肺作为尘肺病的一种，是我国目前危害劳动者健康最为严重的疾病之一。截至 2017 年，中国累计报告职业病病例 95 万余例，其中尘肺病 85 万余例，占比高达 89.8%。2018 年，全国共报告各类职业病新病例 23497 例，其中职业性尘肺病 19468 例。从事矿山开采、石料开采加工、隧道掘进、耐火材料生产、玻璃生产等行业的劳动者，都面临着较高的矽肺病患病风险。 矽肺病早期症状往往不明显，随着病情的逐步发展，患者会逐渐出现咳嗽、咳痰、气短等呼吸系统症状。当病情发展到一定阶段，极易引发一系列并发症，如肺结核、呼吸道感染、呼吸功能不全、肺源性心脏病和气胸等，极大地加重了患者的痛苦和治疗难度。 思政融入：防治矽肺病的核心在于保障劳动者的生命健康权益，这充分体现了以人为本的理念。劳动者是社会财富的创造者，他们的健康是社会发展的基石。政府、企业和社会各界都应将劳动者的健康放在首位，切实履行各自的责任。政府要加强监管，制定严格的法律法规和标准，督促企业落实防护措施；企业要将劳动者的健康纳入企业发展战略，加大投入，改善工作环境；社会各界要关注劳动者的权益，形成良好的舆论氛围，共同推动矽肺病防治工作的开展。企业作为生产经营的主体，对劳动者的健康负有不可推卸的社会责任。企业不能仅仅追求经济效益，而忽视了劳动者的生命健康。在生产过程中，企业必须严格遵守职业卫生法律法规，加大对防尘设施的投入，为劳动者提供安全、健康的工作环境。同时，企业要积极配合政府部门的监管，定期组织劳动者进行职业健康检查，及时发现和治疗矽肺病患者。只有企业切实担当起社会责任，才能从根本上减少矽肺病的发生。
分析评价	矽肺病的防治工作是一项长期而艰巨的任务，关乎劳动者的生命健康、家庭幸福以及社会的和谐稳定。通过对实际病例的深入分析，让学生更加清晰地认识到矽肺职业病的严峻性。同时，要始终坚持以人为本的理念，强化社会责任担当，维护公平正义，彰显职业道德，从思政层面推动矽肺病防治工作的深入开展。只有全社会共同努力，

	才能有效遏制矽肺病的发生，让劳动者远离职业病的侵害，为构建健康、和谐的社会环境奠定坚实基础。
评 价 者	刘新平，研究员，中科院大学

18. 噪音——被忽视的潜在危机

案例编号	067113-018
案例标题	噪音——被忽视的潜在危机
结合章节	第四章职业环境与健康第二节职业性有害因素
案例来源	原创
内容简介	本文聚焦噪音问题，先明确噪音定义，指出其涵盖干扰正常生活、学习、工作的各类声音，并阐述不同场景下的噪音表现。接着深入剖析噪音危害，涉及听力、心血管、睡眠等身体层面及心理层面的负面影响。随后列举多个因噪音引发的悲剧案例，如邻里因噪音反目，广场舞噪音导致冲突，以及职业场景中噪音对工人健康的损害等。旨在通过这些内容，呼吁人们重视噪音问题，从公德、法治、沟通等层面

	探寻解决之道，营造和谐环境。
关 键 词	噪音，危害；悲剧案例；和谐环境
编写时间	2025-3-10
编 著 者	任嘉瑜，讲师，商洛学院
素材形式	视频、文字、图片
育人主题	培养公德意识，共建和谐环境
素材长度	4338 字
案例正文	世界噪音日 106 0 2022-04-16 20:36:00 未经授权，禁止转载  https://www.bilibili.com/video/BV1CY4y1e776/?spm_id_from=333.337.search-card.all.click 随着城市的快速发展，噪声污染问题日益严重，严重影响人类公共健康的。4 月 16 日是“世界噪音日”，关于“噪音”你了解多少？



1.什么是噪音？

凡是妨碍人们正常休息、学习和工作的声音，以及对人们要听的声音产生干扰的声音都是噪音。如街道上的汽车声、安静的图书馆里的说话声、建筑工地的机器声、以及邻居电视机过大的声音。据国际标准化组织的调查，干扰睡眠、休息的噪声级阈值白天为 **50** 分贝，夜间为 **45** 分贝。我国《社会生活环境噪声》中，也将住宅区噪声标准规定为白天不超过 **50** 分贝，夜间不超过 **45** 分贝。英国《每日邮报》曾针对分贝大小给出形象类比：**30** 分贝相当于两个人轻声交谈；**40** 分贝与一般电冰箱的嗡嗡声相似；**50** 分贝为中雨声；若声音超过 **70** 分贝就会影响人们的正常交流。生活中，聒噪的场景无处不在，它们就像一个个隐藏的“噪音炸弹”，随时可能引爆我们的好心情。交通枢纽堪称聒噪的“重灾区”之一。火车站里，人群熙熙攘攘，广播声、行李箱滚轮声、人们的交谈声交织在一起，形成一片嘈杂的声浪。列车进站时的轰鸣声，更是如同一头咆哮的巨兽，让人心

神不宁。在机场，飞机起降的巨大轰鸣声震耳欲聋，仿佛要冲破耳膜。候机大厅里，人们焦急地等待着航班，各种嘈杂的声音不绝于耳，让人一刻也不得安宁。这些噪音不仅影响着人们的听力，还让原本就疲惫的旅途变得更加煎熬，许多人在这样的环境中，精神高度紧张，下了车或飞机后，仍感觉耳边嗡嗡作响。建筑工地也是噪音的“高发地”。各种施工机械的轰鸣声此起彼伏，电钻声尖锐刺耳，搅拌机的搅拌声沉闷厚重，打桩机的撞击声更是震得地面都在颤抖。附近的居民可就遭了殃，白天，噪音让他们无法正常休息、工作和学习；夜晚，本应是宁静的休息时间，却被这无休止的噪音搅得不得安宁，长期下来，不少人出现了失眠、神经衰弱等症状。有位住在工地附近的老人，原本睡眠就不好，自从工地开工后，他更是常常被噪音惊醒，整个人的精神状态变得越来越差。热闹的商场同样难以让人“耳根清净”。商场里，商家们为了吸引顾客，纷纷使出浑身解数，播放着各种高分贝的促销音乐和广告宣传语。顾客们的谈笑声、孩子们的哭闹声也混杂其中，让人感觉仿佛置身于一个喧闹的集市。在这样嘈杂的环境中购物，很难让人静下心来挑选商品，不少人匆匆买完东西就赶紧逃离这个“是非之地”。聒噪的危害不仅仅体现在生活体验的下降，更严重的是，它如同一个隐藏在暗处的健康杀手，悄无声息地对我们的身体和心理发起攻击。

2.噪音危害

长期暴露在聒噪的环境中，我们的身体会受到多方面的损害。首当其冲的便是听力系统。有研究表明，当人长期处于 85 分贝以上的噪音环境中，听力就会受到损伤。在一些工厂车间，机器的轰鸣声常常高达 90 分贝甚至更高，长期在这样环境下工作的工人，很多都出现了不同程度的听力下降，甚至患上了噪声性耳聋。这种听力损伤往往是不可逆的，一旦造成，将伴随一生，严重影响人们的日常生活和交流。心血管系统也深受噪音的影响。噪音会刺激人体的交感神经，使其兴奋，导致血压升高、心率加快。美国的一项研究显示，长期暴露在噪音环境中的人群，患高血压的风险比普通人

	高出 30%。长期的心率过快和血压升高，还会增加心脏的负担，容易引发心脏病、心肌梗死等严重的心血管疾病。瑞士的一项针对机场附近居民的研究发现，夜间飞机噪音每增加 10 分贝，急性心血管死亡风险就会增加 44%，这些数据无疑为我们敲响了警钟。睡眠质量也难以逃脱噪音的“魔掌”。睡眠是人体恢复能量、修复身体机能的重要过程，然而噪音却会严重干扰睡眠。夜晚，哪怕是轻微的噪音，如车辆的行驶声、空调外机的嗡嗡声，都可能让人难以入睡，或者在睡眠中频繁醒来，导致睡眠浅、多梦。长期睡眠不足，会使人感到疲劳、精神萎靡，免疫力下降，容易引发各种疾病。据统计，长期受到噪音干扰的人群中，失眠的发生率比正常人群高出 50%。在心理层面，聒噪同样会带来一系列的负面影响。当我们身处嘈杂的环境中，耳边不断传来各种噪音，烦躁、焦虑等负面情绪便会油然而生。这些噪音就像一根根刺，不断地刺激着我们的神经，让我们的心情变得糟糕透顶。在办公室里，如果周围同事的交谈声、打印机的嗡嗡声不绝于耳，人们很容易就会变得烦躁不安，无法集中精力工作。长期处于这种噪音环境下，还可能导致焦虑症、抑郁症等心理疾病的发生。 噪音引发的悲剧——案例 1、邻里反目成仇 在我们的日常生活中，邻里之间本应是和睦相处、互帮互助的关系。然而，聒噪却常常成为破坏这种和谐关系的导火索，让原本的好邻居反目成仇。在长沙市雨花区的一个居民小区，家住 15 楼的郭先生一家被楼上拖拉桌椅、宠物跑跳等各种噪音不堪其扰，多次沟通无果后，郭先生开始用棍子捅天花板来表达不满，张某则使劲跺脚回应。双方的矛盾不断升级，先后用上了“震楼器”“磨地机”，不仅让两家的关系彻底破裂，周边的邻居也跟着遭了罪。2024 年 1 月 9 日 23 时 30 分，矛盾终于彻底爆发。郭先生认为张某家中又产生了噪音，于是上楼敲门。张某打开房门发现没人后，因气愤而故意跺脚产生噪音。郭先生夫妇听到后再次上楼理论，双方随即发生激烈争吵。愤怒冲昏了头脑的张某，从厨房拿出一把菜刀，在 16
--	---

楼过道追砍郭先生，将其左鼻翼、上唇部、右前臂等处砍伤。经鉴定，郭先生的损伤程度为轻伤二级，张某也因涉嫌故意伤害罪被提起公诉。同样在南京金域中央小区，陆女士一家也遭遇了类似的困扰。楼下邻居因不满陆女士家的噪音，购买了“震楼神器”安装在天花板上。每当机器启动，楼上地板高频震动，与楼上的物体产生共振，发出如同冲击钻打孔时一样的噪音。陆女士一家根本无法正常生活，无奈之下选择报警。民警来到现场，协调两户人家的矛盾，并将“震楼神器”取下没收。在新北法院审理的一起案件中，赵某因不满楼上林某夫妇生活中产生的噪音，在自家每个房间天花板上安装“震楼神器”，开启 24 小时不间断的“震楼音乐”，严重扰乱了林某一家的正常生活，孩子无法安心学习。双方为此多次发生冲突，甚至大打出手，均造成不同程度受伤，派出所和当地社区多次调解都未能成功。“镇楼神器”这类原本用于工业的设备，如今却频繁出现在邻里纠纷中，成为了破坏邻里关系的“凶器”。它的出现，反映出邻里之间在面对噪音问题时，沟通的失败和矛盾的极端化。当一方长期受到噪音干扰，在通过正常途径无法解决问题时，往往会选择一些极端手段进行反击，而这种反击又进一步加剧了矛盾，形成了恶性循环，最终导致邻里关系破裂，甚至引发严重的法律后果。



案例 2 广场舞噪音冲突事件频发

在湖北武汉的中心嘉园小区，一场原本平常的广场舞活动，却意外地被从天而降的粪便打破了平静。每晚 7 点到 8 点半，小区唯一的公共活动场所——位于几栋住宅楼中间的小广场，就会成为广场舞爱好者们的聚集地。欢快的音乐声响起，大妈们尽情地舞

动着身姿，享受着舞蹈带来的快乐。然而，对于小区 2 号楼的部分住户来说，这音乐声却成了恼人的噪音。由于噪音问题，双方的矛盾已经持续了 1 个多月，楼上住户曾投掷过硬币、碎石，双方还多次发生口角。直到那令人震惊的一晚，楼上住户不堪噪音的长期干扰，在多次交涉无果后，选择用大粪作为“武器”，从楼上泼下，使得正在跳舞的大妈们满头满身都是污秽。这并非个例，广场舞引发的争吵和矛盾在各地频频上演。在黑龙江鸡西，居民为了留下广场舞噪音扰民的证据，与跳舞人员发生了冲突；广西南宁，居民在与广场上跳舞的人沟通无果后，无奈地在窗外挂上大大的“吵”字，以此表达内心的愤慨；四川成都，不堪其扰的业主向楼下跳舞人群扔下了水弹，而跳舞者则以不文明的手势回应，当地街道办事处参与调解也毫无作用，舞照跳，水弹照扔，甚至为了防止音响受到攻击，大爷大妈们还给音响装上了保护伞；广东佛山，几十上百人的广场舞队伍，规模大，音响声音也大，让附近楼上的居民苦不堪言；更为极端的是在北京，一名男子因广场舞噪音太大，先是与人争吵、动手，在效果不明显的情况下，竟隔了两天拿出购买的双筒猎枪，跑到小区广场舞场地朝天开了一枪，还随身携带三条藏獒驱散广场舞舞者，最终自己也因触犯法律进了监狱。



在各类工作场景中，职业噪音如同隐匿的健康杀手，悄然威胁着从业者的身心健康，还可能引发一系列严重问题。

案例 3. 纺织工人的听力悲歌

李阿姨在纺织厂工作了二十余年。车间里，多台纺织机日夜轰鸣，持续产生高达 90 至 110 分贝的噪音，远超 85 分贝的职业接

	触限值。起初，李阿姨只是在下班后感觉耳朵嗡嗡响，并未在意。随着时间推移，她发现自己和人交流时，常常听不清对方说话，看电视也要把音量调得很大。去医院检查后，被确诊为噪声性耳聋，且听力损伤已不可逆。李阿姨的遭遇并非个例。纺织行业中，大量工人长期处于这种高强度噪音环境，不仅听力受损，还因噪音干扰，工作时注意力难以集中，操作失误率上升，影响产品质量，甚至可能导致工伤事故。这警示我们，企业应重视工作环境的噪音控制，为员工提供有效的听力保护设备，定期组织听力检查，员工自身也要增强防护意识，积极维护职业健康权益。 案例 4.机械制造车间的隐患 在某大型机械制造工厂，工人小张每天都在嘈杂的环境中忙碌。切割、打磨、锻造等工序同时进行，产生的噪音交织在一起，车间内噪音值长期徘徊在 100 分贝左右。小张虽佩戴了耳塞，但因工作强度大，有时会不自觉地取下。长期在这样的环境下工作，小张患上了严重的神经衰弱，经常失眠、头痛，工作效率大幅下降。有一次，由于精神恍惚，他在操作机床时险些受伤。职业噪音不仅损害员工的身体健康，还对工作效率和安全生产构成严重威胁。企业需优化车间布局，采用隔音、吸音材料降低噪音传播，合理安排工作时间，避免员工长时间暴露在高噪音环境中。 思政融入：噪音污染严重影响人们的生活与健康，从邻里纠纷到广场舞冲突，诸多案例暴露出部分人公德意识的缺失。在小区生活中，楼上制造噪音、广场舞大妈不顾他人感受放大音量，都是只图自己方便，未考虑对周围人的影响。思政教育应引导大家明白，社会是由个体组成，每个人的行为都与他人紧密相连。我们在追求个人快乐与便利时，需遵循社会公德，尊重他人权益。要学会换位思考，当自己享受某项活动时，想想是否干扰到旁人。只有每个人都增强公德心，从自身行为点滴做起，主动减少噪音产生，才能构建安静、和谐的生活环境，让社会充满温情与关爱。噪音引发的冲突往往源于沟通不畅。邻里间因噪音矛盾不断升级，广场舞双方沟通无果导致关系恶化，都
--	--

	是沟通失败的体现。有效的沟通能化解矛盾，避免悲剧发生。启发同学们注重提升沟通能力，在面对问题时，保持冷静与理性，用平和、真诚的态度表达诉求。在表达自身困扰时，要尊重对方，倾听其想法，共同寻求解决方案。同时，倡导理性包容的处事态度，认识到不同生活习惯与需求的存在，理解他人难处。通过沟通与包容，减少因噪音产生的摩擦，营造和谐的人际关系，促进社会和谐发展。
分析评价	本案例围绕噪音展开，阐述噪音的定义、危害及相关案例。从公德层面，借噪音冲突揭示部分人缺乏公德心，启示大家在社会生活中应尊重他人权益，主动减少噪音。法治角度，强调面对噪音纠纷需依法解决，不能采取极端违法手段，以此强化民众法治观念。沟通方面，通过矛盾升级案例凸显有效沟通与包容的重要性。这些观点将噪音问题升华到社会和谐、公民素养提升的高度，引导学生反思行为，助力构建和谐社会，极具教育与警示意义。
评价者	张晓文，教授，商洛学院

19. 温度背后的生命考量

案例编号	067113-019
案例标题	温度背后的生命考量
结合章节	第四章职业环境与健康第三节中的物理因素
案例来源	原创

内容简介	本节案例聚焦物理因素与人体健康的紧密联系，尤其围绕气温这一关键因素展开。通过 2021 年黄河石林山地马拉松百公里越野赛遇上极端低温、疫情防控期间医务工作者在高温环境下身着防护服坚守岗位、抗美援朝长津湖战役里志愿军战士在极寒中冻成“冰雕连”，三个典型案例，深刻阐述了气温极端变化对人体的巨大影响。以生命诠释爱国主义与革命英雄主义精神。启示学生，既要关注物理环境对健康的影响，做好防护，也要汲取这些事迹中的精神力量，培养坚韧意志、责任感与奉献精神，为社会发展贡献力量。
关键词	敬畏自然，温度；生命；精神力量
编写时间	2025-3-13
编著者	任嘉瑜，讲师，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	敬畏生命，培养坚韧意志、责任感与奉献精神
素材长度	2003 字
案例正文	在我们生活的世界中，物理因素时刻围绕着我们，从无处不在的温度、湿度，到光、声、电等，它们对人体健康有着千丝万缕的联系。其中，气温作为一个极为关键的物理因素，既能带来舒适与活力，也可能在极端情况下成为健康的威胁，甚至酿成悲剧。 案例一、马拉松遇上了极端低温 2021 年 5 月 22 日，甘肃省黄河石林景区内，第四届黄河石林山地马拉松百公里越野赛正如火如荼地进行着。172 名勇士满怀激情踏上征程，谁也未曾料到，一场致命的灾难正悄然降临。上午 9



甘肃一山地马拉松遇极端天气16人遇难

时，选手们在起点鸣枪开跑，彼时阳光正好，微风不燥，一切看似都那么美好。然而，到了 10 时 30 分左右，赛事区域突然风云突变，开始降水，最大降水时段集中在 11 时至 12 时，降水量达 7.2 毫米。与此同时，2 号打卡点至 4 号打卡点气温从 8 时开始持续下降，5 小时内骤降 5 至 7℃。2 号打卡点至 3 号打卡点的高海拔赛段，8 时至 13 时最大阵风更是达到 8 至 9 级。



参赛选手们大多身着短袖短裤，未携带足够的保暖装备，在这样恶劣的天气下，身体热量迅速散失，失温症开始肆虐。失温，即人体核心温度低于 35℃时出现的一系列症状，轻度失温时，身体会不自觉颤抖，试图通过肌肉运动产生更多热量；随着核心温度进一

步降低，人会出现意识模糊、行动迟缓、言语不清等症状；当核心温度降至 30℃以下，生命便岌岌可危，随时可能因心脏骤停、呼吸衰竭而死亡。在这场越野赛中，许多选手就这样在低温、大风和降雨的联合“绞杀”下，因急性失温失去了宝贵的生命，最终酿成了 21 名参赛人员遇难的悲剧。

这一事件令人痛心疾首，背后反映出的不仅是赛事组织方对极端天气风险预估不足、应急措施不到位等问题，它也提醒着我们要敬畏自然，尊重物理因素对人体健康的强大影响力。在面对大自然的无常时，我们不能盲目自信，而应做好充分准备，无论是参与户外活动，还是进行各类生产生活实践，都要将安全与健康放在首位，这是对生命负责的基本态度。

案例二、高温下可敬的医务工作者



新津区花源街道中心卫生院医护人员罗志彬

与低温导致的失温症相对的，是高温环境下可能出现的中暑甚至热射病。在疫情防控期间，无数医务工作者奋战在抗疫一线，为守护大众健康付出了巨大努力，其中不乏因高温环境而身体受损的感人故事。在炎热的夏日，核酸检测点常常被烈日炙烤，气温高达 30

多摄氏度，甚至更高。医务工作者们身着密不透风的防护服，戴着口罩、护目镜和手套，在这样的“蒸笼”里，长时间为群众进行核酸采样。他们连续工作数小时，不能喝水，不能上厕所，汗水湿透了衣衫，顺着脸颊、手臂不断流淌。长时间处于高温环境，身体散热困难，许多医务工作者不幸中暑，有的甚至发展成热射病。热射病是最严重的中暑类型，患者体温可高达 40℃ 以上，伴有意识障碍、抽搐等症状，若得不到及时救治，死亡率极高。

然而，即便面对如此艰难的环境和身体的极度不适，医务工作者们没有丝毫退缩。他们心中装着对职业的坚守，对人民的责任，始终咬牙坚持在岗位上。就像贵港市平南县人民医院护士梁珍，在 33℃ 以上的高温下长时间工作，最终体力不支中暑晕倒。但在身体状况稍有好转后，她又一心惦记着未完成的采样任务，想要尽快返回岗位。他们的奉献精神，如同璀璨星辰，照亮了抗疫之路，也彰显了大医精诚、舍己为人的高尚品质。这种在极端物理环境下的坚守，值得我们每一个人敬仰与学习，激励着我们在面对困难时，要坚定信念，勇于担当，为了集体利益和崇高目标，不惜付出个人努力。



7月17日，蒲江县大兴镇公立卫生院护士杨澜，在武侯区参加全员核酸采样，高温下连续工作5个小时后，她的双手已经被汗水浸湿。

案例三、冰雕——穿越时空的悲壮诗篇

在抗美援朝战争的长津湖战役中，志愿军战士们遭遇了更为严酷的低温考验。当时正值寒冬，长津湖地区气温骤降至零下三四十摄氏度，志愿军战士们衣着单薄，武器装备也远不及美军，却依然坚守阵地。“冰雕连”的事迹便是这场残酷战争中的一个缩影。志愿军战士们为了完成作战任务，在阵地上潜伏，长时间暴露在极寒环境中，最终冻成了一座座冰雕，至死都保持着战斗姿态。他们用生命诠释了爱国主义精神和革命英雄主义精神，为了保家卫国，为了正义与和平，不畏强敌，不惧严寒，哪怕付出生命的代价也在所不惜。这种坚韧不拔、无私奉献的精神，穿越时空，至今仍深深震撼着我们的灵魂，提醒着我们幸福生活的来之不易，激励着我们在新时代要传承和发扬先辈们的精神，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗。



思政融入：物理因素中的气温，无论是过高还是过低，都对人体健康有着巨大影响，严重时甚至危及生命。而在面对这些极端物理环境挑战时，从医务工作者到志愿军战士，不同时代的人们展现出了令人动容的精神品质。他们或是出于职业使命，或是为了国家与民族，在艰难险阻面前，毫不退缩，以顽强的意志和无私的奉献，书写着人性的光辉篇章。这启示着我们，在学习和生活中，一方面要关注物理环境对健康的影响，做好防护措施，保障自身和他人的身体健康；另一方面，更要从这些感人至深的事迹中汲取精神力量，

	培养坚韧不拔的意志、强烈的责任感和无私奉献的精神，让这些宝贵的精神财富伴随我们成长，为社会的发展贡献自己的力量。
分析评价	从案例选取来看，黄河石林马拉松失温悲剧，直观呈现极端低温对人体健康的致命威胁，警醒人们敬畏自然、重视安全，契合对生命负责的理念。疫情下医务工作者高温坚守岗位的事迹，彰显职业担当与奉献精神，是大医精诚的生动写照，激励学生树立敬业与服务社会的价值观。长津湖战役“冰雕连”的故事，突出志愿军的爱国主义与革命英雄主义，激发学生的爱国情怀与奋斗精神。思政融入部分总结精准，引导学生关注物理环境与健康的同时，着重强调从案例中汲取精神力量，培养坚韧、责任与奉献品质，为社会发展助力，实现了知识传授与价值塑造的有机统一。
评 价 者	张晓文，教授，商洛学院

20. 极限挑战——职业性高原病

案例编号	067113-20
案例标题	极限挑战——职业性高原病
结合章节	第四章职业环境与健康第三节中的物理因素之海拔
案例来源	原创
内容简介	本文聚焦职业性高原病相关案例，展现特殊环境下挑战、奉献与使命的紧密交织。介绍了高原特殊环境催生职业性高原病及其对从业者健康的严重影响。随后通过青藏铁路建设中吴天一院士团队保障工人健康，创造急性高原病“零死亡”奇迹，彰显爱国与担当；青海大学科研团队多年深耕高原医学，制定标准、揭示机制，凸显敬业与团队协作；普通矿工患病后积极抗争并坚守岗位，诠释坚韧与责任。
关键词	高原病；特殊环境；青藏铁路；坚韧与责任
编写时间	2025-3-16
编著者	任嘉瑜，讲师，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	爱国奉献、敬业担当、坚韧不拔、团结协作、科研为民
素材长度	3368 字
	在广袤的高原地区，因其独特的地理环境，气压低、氧气含量少，给在此工作的人们带来了诸多挑战，职业性高原病便是这特殊环境下的产物。职业性高原病，并非单一的病症，而是长期处于高原工作环境中，人体因缺氧引发的一系列症状与不适的统称，像头痛、头晕、气短、心慌、恶心呕吐等都是常见表现，严重影响着工作人员的效率与生活质量。这一病症不仅关乎医学领域对疾病的攻克，更在背后蕴含着丰富的思政元素，从医务工作者的无畏奉献，到科研人员的执着探索，再到患者群体展现的坚韧，无不在诠释着责任、担当与人性的光辉析。

案例一：青藏铁路建设中的生命守护

青藏铁路，被誉为“天路”，其建设过程堪称人类铁路建设史上的壮举。这条铁路二期路段平均海拔在 4000 米以上，施工环境之恶劣超乎想象。建设工人时刻面临着急性高原病的威胁，在这样的情况下，以吴天一院士为组长的专家组临危受命，承担起保障工人健康、攻克高原病难题的重任。



当初在建设青藏铁路时,建设者身边都有医疗机构保障



吴天一院士，这位我国高原医学事业的开拓者，自上世纪 50 年代末响应党中央支援大西北的号召，便扎根青海，投身于高原医学研究。在青藏铁路建设期间，他凭借着多年积累的丰富经验和对高原病

	深入的研究成果，数次带队奔波于青藏铁路沿线。面对高寒缺氧、风云变幻的恶劣环境，吴天一院士克服自身头痛、胸闷、失眠等高原反应，带领团队频繁出入施工现场，仔细观察工人身体状况，收集大量一手数据。经过不懈努力，他们研究确定了一整套完善的健康保障措施和急救方案。在青藏铁路工程全线配置了 17 个制氧站，让工人在施工过程中能够及时补充氧气，缓解缺氧症状；设置 25 个高压氧舱，为出现严重高原反应的工人提供紧急救治场所。正是因为吴天一院士及其团队的全力以赴，创造了 14 万筑路大军急性高原病“零死亡”的奇迹。 吴天一院士的事迹彰显了深厚的爱国主义情怀。他响应国家号召，奔赴艰苦的大西北，将个人理想与国家建设紧密相连，把对祖国的热爱化作实际行动，投身于高原医学事业，为保障青藏铁路建设者的生命健康，推动国家重大工程顺利进行贡献力量。这启示我们，在新时代，个人发展应与国家命运同频共振，当国家需要时，要有挺身而出、奉献自我的勇气与担当。同时，他不畏艰难，长期在恶劣的高原环境中坚持科研与实践，这种坚韧不拔的意志品质，也是值得我们学习的宝贵精神财富，激励着我们在面对困难时，永不退缩，勇往直前。 案例二：高原医学科研团队的探索征程 在青海大学高原医学研究中心，有这样一支团队，在格日力教授的带领下，致力于高原医学的研究与发展，为攻克职业性高原病难题不断探索。格日力教授 40 余年如一日，立足青藏高原的地域、资源和群体优势，深耕高原医学领域。他带领团队深入海西州、玉树藏族自治州、果洛藏族自治州等高海拔地区，这里环境艰苦，交通不便，高原反应强烈，但他们从未有过丝毫退缩。每到一处，团队成员们便积极开展义诊活动，为当地百姓检查身体，诊断病情。在义诊过程中，他们耐心询问病史，仔细进行体格检查，针对不同患者的情况精心诊断、答疑解惑，将健康知识传播到高原的每一个角落，把优质医疗服务送到基层百姓身边。 在科研工作中，团队采用“现场 — 实验室 — 临床”三结合
--	---

的研究模式。在高原现场，他们对世居高原人群和高原土著动物进行观察与研究，收集大量样本；回到实验室，运用先进技术手段，从细胞水平、分子水平深入分析高原环境对人体和动物的影响机制；再将研究成果应用于临床，为高原病患者提供更有效的治疗方案。2004 年，格日力教授参与制订了 “慢性高原病诊断标准”，即 “青海标准”，这一标准成为首部国际慢性高原病诊断标准，为世界高原医学发展做出突出贡献，也为我国高原医学走向世界赢得 “通行证”。此外，团队还首次发现藏族人群适应低氧环境的关键基因，揭示了藏族人群慢性高原病发病率低的机制，以及高原土著动物和世居人群的基因趋同进化现象等，一系列科研成果为防治职业性高原病提供了坚实的理论基础。



这支团队的经历蕴含着深刻的思政内涵。他们展现出强烈的敬业精神，对高原医学事业充满热爱，全身心投入到科研与医疗服务中，几十年如一日，兢兢业业，不计个人得失。其团队协作精神也令人钦佩，从现场调研、样本采集，到实验室分析、临床验证，每个环节都需要团队成员密切配合，大家分工明确，目标一致，为实现攻克高原病难题的共同目标而努力。而且，他们始终将服务社会、造福高原百姓作为工作的出发点和落脚点，体现了以人民为中心的价值追求，启示我们在学习和工作中，要树立正确的价值观，将个人所学用于服务

社会、造福人民，实现个人价值与社会价值的统一。

案例三：个体与职业性高原病的顽强抗争

在高原地区的某矿业公司，矿工张师傅已经在这工作了十余年。由于长期处于高海拔、低氧的工作环境，他不幸患上了高原性心脏病。起初，张师傅只是在工作劳累后感到心悸、气短，他并未太过在意，以为只是工作疲劳所致。随着时间推移，症状逐渐加重，即使在休息时也会出现胸闷、咳嗽，甚至下肢开始水肿。面对疾病，张师傅没有选择放弃。一方面，他积极配合治疗，严格按照医生的嘱咐按时服药，定期前往医院进行复查。为了控制病情发展，他改变了自己多年的生活习惯，戒烟戒酒，调整饮食结构，增加营养摄入。另一方面，在身体状况允许的情况下，他坚持适量运动，增强体质。尽管患病后工作能力大不如前，但张师傅依然坚守岗位，他凭借着丰富的工作经验，在工作中给予年轻矿工很多指导和帮助。在他看来，自己虽然患病，但依然可以为公司、为同事贡献一份力量。张师傅的故事体现出普通人在面对职业性高原病时顽强不屈的精神。他在患病后没有怨天尤人，而是以积极乐观的态度面对生活和疾病，这种坚韧不拔的精神值得我们每一个人学习。从思政层面来说，他的经历让我们明白，生活中难免会遇到困难和挫折，就如同职业性高原病给高原工作者带来的困扰，但只要我们保持坚定的信念，勇于与困难抗争，就能在困境中找到生活的意义和价值。同时，他在患病后仍心系工作，为他人提供帮助，展现出强烈的责任感和奉献精神，告诉我们无论处于何种境地，都应肩负起自己的责任，为身边的人、为社会贡献自己的力量。

案例四：制药团队攻克高原病药物难关

军事医学科学院的汪海教授团队长期专注于高原医学药物研发领域，致力于解决职业性高原病治疗难题。高原地区特殊的环境致使人体出现各类复杂的生理病理变化，研发针对性药物困难重重。例如，高原肺动脉高压、高原心脏病等病症，发病机制涉及多个生理系统的改变，传统药物在高原环境下疗效不佳。汪海教授团队从基础研究入手，深入探索机体在高原环境下能量代谢、血管内皮细胞功能等方面

的变化机制。他们发现 ATP 敏感性钾通道在高原病发病过程中起到关键作用，并以此为靶点展开创新药物研发。团队成员们日夜奋战在实验室，经过无数次的实验尝试，对药物分子结构进行反复优化。在研发过程中，面临资金紧张、实验设备不足等诸多困难，但他们从未放弃。



汪海教授

经过多年不懈努力，团队成功研发出新型钾通道开放剂，这一成果为治疗高原肺动脉高压等疾病带来新希望。同时，他们还开展一系列促进高原习服、防止高原脱习服、预防高原低氧导致免疫损伤的中药配伍研究，并将研究成果转化为实际药物应用。此外，团队参与制定全军特殊环境军特药物评价技术指导原则，为高原病药物研发提供规范和标准。

	该团队的科研历程彰显了严谨的科学精神，对每一个实验数据、每一步药物研发环节都精益求精，力求准确无误。面对科研过程中的艰难险阻，他们凭借坚定的信念和顽强的毅力，持之以恒地进行探索，展现出勇于创新的品质。他们将科研成果服务于高原地区工作人群，体现了强烈的社会责任感，激励着广大科研工作者以他们为榜样，为解决社会实际问题，推动科技进步贡献力量，也让我们看到在攻克职业性高原病难题的道路上，科研工作者们为守护高原工作者健康所付出的努力与担当。 思政融入：通过以上几个关于职业性高原病的案例，我们深刻感受到在应对这一特殊病症过程中所展现出的伟大精神与思政价值。在个人层面，我们要学习他们面对困难时坚韧不拔的意志，无论在学习还是未来的工作中，遇到难题都不应轻易放弃；树立正确的价值观，将个人发展与社会需求相结合，像这些案例中的人物一样，在服务社会中实现自身价值。对于社会而言，要重视对特殊职业群体的关怀与保障，加大对高原医学等相关领域的科研投入，鼓励更多人投身于保障特殊环境工作者健康的事业中。
分析评价	这份关于职业性高原病的思政案例，巧妙地将医学现象与思政教育深度融合，极具教育与启发意义。从案例选取上，青藏铁路建设、科研团队攻坚以及个体矿工的经历，全面且生动地展现了不同主体在应对职业性高原病时的作为。吴天一院士团队的付出，将爱国情怀与救死扶伤的使命完美结合，激励着人们为国家建设无私奉献；科研团队的钻研，凸显敬业精神与团队合作的力量，启示大家为攻克难题需持之以恒、协同共进；个体矿工的抗争，则彰显出普通人面对困境的坚韧与责任感。思政融入方面，通过这些案例引导人们树立正确价值观，将个人发展与社会需求相联系，培养面对困难的坚毅品质，以及强烈的社会责任感。案例全方位展示了在职业性高原病这一特殊背景下，挑战激发勇气、奉献成就价值、使命引领方向的思政内涵。
评 价 者	张晓文，教授，商洛学院

21. 蛋白质缺乏之殇

案例编号	067113-021
案例标题	蛋白质缺乏之殇
结合章节	第五章合理营养与健康第一节营养学基础
案例来源	原创
内容简介	蛋白质作为生命基石，对人体生理进程至关重要。本文通过郴州“大头娃娃”事件、三聚氰胺毒奶粉时间，留守儿童蛋白质缺乏，七旬老人养生误区这四个案例，揭示蛋白质匮乏的严重后果。这些案例警示大众关注蛋白质摄入，也凸显社会在食品安全监管、弱势群体营养保障等方面的重要责任。
关键词	蛋白质；大头娃娃；饮食均衡
编写时间	2025-3-19
编著者	任嘉瑜，讲师，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	坚守道德底线，关爱弱势群体，均衡饮食保持健康。
素材长度	3428 字
	蛋白质，作为生命的基石，在人体的复杂生理进程中扮演着无可替代的关键角色。一旦蛋白质匮乏，犹如大厦根基受损，将引发一系列严重的营养不良问题。 案例一、“大头娃娃”再现，堪比三鹿奶粉事件 2020 年，郴州市的多名家长发现孩子出现湿疹、不停拍头、体重骤降、身体发育停止、颅骨突出的异常症状。带去医院检查后，结果基本都是一样的：缺乏维生素 D、发育迟缓，被诊断为“佝偻病”。而这些孩子，喝的“奶粉”都是一种叫倍氨敏的固体饮料，而是蛋白固 体饮料，不仅毫无营养，也没有预防牛奶过敏的功能，结果就是孩子湿疹变得愈发严重。无论再怎么包装、推销，价格昂贵，假奶粉始终是假的。它是按照固体饮料标准生产出来的，除了蛋白质含量达标之

案例正文



外，其余的营养素种类和含量都与配方奶粉相去甚远，完全没资格被称作“奶粉”。这些家长被导购员诱导给宝宝大量喂养导致又出现了“大头娃娃”。



案例二、“三聚氰胺”事件震惊全国，食品安全警钟长鸣

2003年5月，安徽阜阳农村地区相继出现婴幼儿头部肿大、体重下降、低烧不退的异常症状，引起相关部门高度重视。经深入调查，这些孩子均因食用劣质奶粉而重度营养不良。进一步追溯，发现这些婴幼儿同时食用了质量极差的劣质奶粉，其中最为人所知的是三鹿奶粉。令人震惊的是，三鹿奶粉被查出含有“三聚氰胺”这一有毒物质。三聚氰胺，俗称“蛋白精”，是一种被严禁使用的化工原料。然而，无良商家却将其添加到奶粉中，给婴幼儿带来致命伤害。这一事件对整个乳制品行业造成沉重打击，也让我们深刻认识到食品安全的严峻

性。为何三鹿会选择在奶粉中添加“三聚氰胺”呢？这背后的原因与相关部门检测奶粉蛋白质含量的方式有关。通常，这些部门会依据奶粉的含氮量来判定其蛋白质含量是否达标。而“三聚氰胺”的含氮量高达 60%，一旦被添加到奶粉中，其含氮量便会显著提升，从而制造出蛋白质含量充足的假象，让消费者误以为所购奶粉品质上乘。然而，事实上，“三聚氰胺”是一种有毒物质。当它进入人体后，在胃酸的作用下会转化为三聚氰酸。这两种物质结合后，会形成难以溶解的氰尿酸三聚氰胺晶体，这些晶体可能导致肾结石、膀胱癌、尿道肿瘤等严重疾病，同时还会损害人的生殖能力。由于婴幼儿的身体机能尚未完全发育，肾脏功能相对较弱，且饮水量无法与成年人相比，因此服用含有三聚氰胺的奶粉后，他们无法像成年人那样通过大量饮水来排解代谢。这使得多名婴幼儿在服用含有三聚氰胺的奶粉后患上了泌尿系统结石。截至 2008 年，全国共有 29.4 万名婴儿因食用三鹿奶粉而患上不同程度的泌尿疾病，这无疑是对近 30 万个家庭的沉重打击。





案例三、农村留守儿童晓宇的成长困境

在河南的一个偏远乡村，7岁的晓宇是众多留守儿童中的一员。父母常年在外打工，晓宇跟随年迈的爷爷奶奶生活。由于家庭经济条件有限，加之爷爷奶奶缺乏科学的营养知识，晓宇的饮食结构极为单一。日常饮食主要以玉米、红薯等谷物类食物为主，肉类、蛋类、奶制品等富含优质蛋白质的食物很少出现在他的餐桌上。近两年来，晓宇的身体状况和生长发育出现了明显问题。与同龄孩子相比，他的身高明显矮小，体重也远远低于正常标准。原本活泼好动的他，如今变得容易疲倦，在学校上课时注意力难以集中，学习成绩一落千丈。老师多次向家长反映晓宇在课堂上总是无精打采，眼神游离，对学习缺乏兴趣和积极性。晓宇的爷爷奶奶带他到当地医院检查，结果显示晓宇患有严重的蛋白质营养不良。长期的蛋白质摄入不足，使得他的生长激素分泌受到抑制，骨骼发育迟缓，骨密度低于正常水平。更为糟糕的是，他的免疫力大幅下降，感冒、咳嗽等疾病频繁缠身，每次生病都要持续很长时间才能康复，这不仅影响了他的身体健康，也让他的学习和生活陷入了困境。像晓宇这样的留守儿童，在我国广大农村地区并不少见。根据《中国居民营养与健康状况调查报告》显示，我国部分农村地区儿童蛋白质 - 能量营养不良发生率仍处于较高水平，5岁以下儿童生长迟缓率为14.3%，贫困农村地区这一比例甚至高达

30% 以上。这些孩子由于蛋白质匮乏，身体和智力发育受到严重阻碍，他们的未来充满了不确定性，急需社会给予更多的关注和帮助。

案例四、城市白领李明的健康危机

在城市的写字楼里，32 岁的程序员李明是典型的工作狂。长期高强度的工作让他的生活节奏完全被打乱，饮食变得极不规律。外卖成为了他日常饮食的主要来源，而这些外卖大多是快餐、泡面等方便食品，不仅营养单一，而且蛋白质含量极低。李明每天坐在电脑前，长时间专注于代码编写，几乎没有时间进行运动和锻炼。渐渐地，他发现自己的身体出现了诸多问题。经常感到疲倦乏力，即使经过充足的休息，第二天依然提不起精神。工作时注意力无法集中，代码编写错误率明显增加，工作效率大幅下降。原本健硕的身材逐渐走样，肌肉开始萎缩，取而代之的是松弛的皮肤和微微隆起的腹部。不仅如此，李明的免疫力也大幅下降，以往很少感冒的他，如今频繁受到流感侵袭，每次患病都要请假在家休息好几天，严重影响了工作进度和职业发展。到医院检查后，医生诊断李明因长期蛋白质摄入不足，身体处于慢性营养不良状态，各项生理指标亮起了红灯。他的肌肉量减少，基础代谢率降低，血糖、血脂等指标出现异常，患心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的风险大大增加。李明的遭遇在城市白领阶层中具有一定的代表性。现代都市生活的快节奏和高强度，使得许多人忽视了饮食的营养均衡，长期摄入蛋白质不足的食物，导致身体逐渐出现各种健康问题。这些问题不仅影响了他们的工作和生活质量，还对他们的长期健康构成了严重威胁。

案例五、七旬老人李奶奶的“养生”误区

77 岁的李奶奶为了增强体质，过上健康的晚年生活，对各种养生信息格外关注。只要听到身边人说哪种食物好、能养生，她就会毫不犹豫地买回来尝试。尤其是近两年，李奶奶的饮食变得越来越“讲究”，平日主要吃水煮枸杞、沙棘、魔芋制品，或是将薏仁、花生、百合、莲子等食材打成糊糊后食用，还坚持每天喝醋，偶尔会吃一点鸡蛋和面条。她认为这些食物都是养生佳品，长期食用肯定能让自己

的身体越来越好。然而，事与愿违，李奶奶的身体状况不但没有改善，反而日渐消瘦，体重掉到了 22 公斤。日前，李奶奶因为支气管扩张住进武汉市第四医院呼吸与危重症医学科，她异常消瘦的体形引起了医生的关注。经临床营养科负责人董莉萍医生会诊发现，李奶奶体重指数仅为 10.46，属于重度营养不良。医生详细询问她的日常饮食后得知，李奶奶每日饮食构成非常不均衡，无法满足正常老年人的营养需求。魔芋、枸杞、沙棘等食物虽然带来了饱腹感，但是热量都很低，而且她的饮食中几乎不含肉蛋奶，严重缺乏蛋白质。由于每天摄入的食物热量太低，形成了很大的热量缺口，李奶奶相当于一直处于“减肥”状态。这样的饮食方式，不但不能调养身体，反而导致身体免疫能力低下，易发生感染，合并各种疾病。在老年人群中，像李奶奶这样因错误的饮食观念和所谓的“养生”误区，导致蛋白质匮乏和营养不良的情况并不少见。老年人身体机能衰退，对蛋白质的消化、吸收和利用能力下降，更需要合理的饮食搭配来保证蛋白质的充足摄入。然而，一些老年人受传统观念影响，饮食过于清淡，或者盲目跟风所谓的“养生食谱”，最终陷入了营养不良的困境，严重影响了晚年生活质量和健康状况。

思政融入：三鹿奶粉事件及郴州“大头娃娃”事件中，无良商家为逐利，不顾消费者健康，以次充好、违规添加有毒物质，严重违背商业道德与社会责任。企业应将消费者利益置于首位，生产安全、优质产品。相关部门需加强监管，完善检测机制，加大对违规行为惩处力度，确保市场秩序与食品安全。这警示各行业从业者，要坚守道德底线，以诚信经营为准则，维护社会公序良俗，保障公众生命健康安全，构建负责任的商业环境。农村留守儿童晓宇因家庭经济与知识局限，饮食单一致蛋白质匮乏，身体与学习受影响。我国部分农村地区儿童蛋白质 - 能量营养不良发生率高，凸显对弱势群体营养健康关注不足。社会应加大对农村、贫困地区营养知识普及，改善教育与医疗条件，为留守儿童等特殊群体提供营养支持项目，如营养加餐、健康体检等，助力其健康成长，体现社会公平与关爱，推动社会均衡发展。

	展。城市白领李明因工作节奏与饮食不规律，忽视蛋白质摄入，身体出现诸多问题；七旬老人李奶奶盲目跟风养生，饮食不均衡，陷入营养不良困境。这反映不同年龄段人群易因不良生活方式与错误观念损害健康。这些案例启发学生引导合理饮食、规律作息，依据自身状况制定科学营养计划，提升自我保健意识与能力，形成良好生活习惯，追求健康生活方式，为自身健康负责。
分析评价	这四个思政案例紧密围绕蛋白质匮乏问题，从不同角度展现深刻价值。在商业道德与责任层面，三鹿奶粉和郴州“大头娃娃”事件，以惨痛教训警示企业要将消费者健康置于首位，遵循商业伦理，监管部门应强化职责，营造安全市场环境，守护公众生命安全。关注弱势群体方面，农村留守儿童晓宇的困境，凸显社会在农村地区营养保障的不足。加大农村营养知识普及、改善医疗教育条件、设立营养支持项目，能助力儿童健康成长，推动社会公平发展。在健康观念引导上，城市白领李明因不良饮食致健康危机，七旬老人李奶奶陷入养生误区，均揭示不良生活方式与错误观念对健康的损害。借此可引导大众树立科学饮食观，合理搭配膳食，养成良好生活习惯，对自身健康负责。这些案例全方位涵盖商业、社会与个人维度，为思政教育提供生动素材，启发人们多方面反思与行动。
评 价 者	张晓文，教授，商洛学院

22. 从坏血病到诺贝尔奖的传奇故事

案例编号	067113-022
案例标题	从坏血病到诺贝尔奖的传奇故事
结合章节	第五章合理营养与健康第一节营养学基础之维生素
案例来源	原创
内容简介	本案例讲述其从大航海时代应对坏血病难题中崭露头角，直至催生诺贝尔奖的传奇历程。开篇详述坏血病在航海时期对水手的残酷折磨，引出人类对抗它的艰难探索，如詹姆斯·林德的关键实验。着重介绍科学家们逐步揭开维生素 C 神秘面纱的过程，以及其结构确定与命名。特别提及中国人航海时用绿豆发豆芽补充维生素 C 的智慧之举。
关键词	维生素 C;航海水手；坏血症；诺贝尔奖；中国豆芽
编写时间	2025-3-3
编著者	张妮娜，讲师，商洛学院
素材形式	视频、文字、图片
育人主题	科学探索与责任担当、民族智慧传承与文化自信
素材长度	3188 字
	【坏血病】维生素C缺乏有多可怕？大航海时代的头号杀手！ 5.5万 390 2023-10-26 11:45:42 未经作者授权，禁止转载  https://www.bilibili.com/video/BV1eN4y1r7zp/?spm_id_from=333.337.search-card.all.click

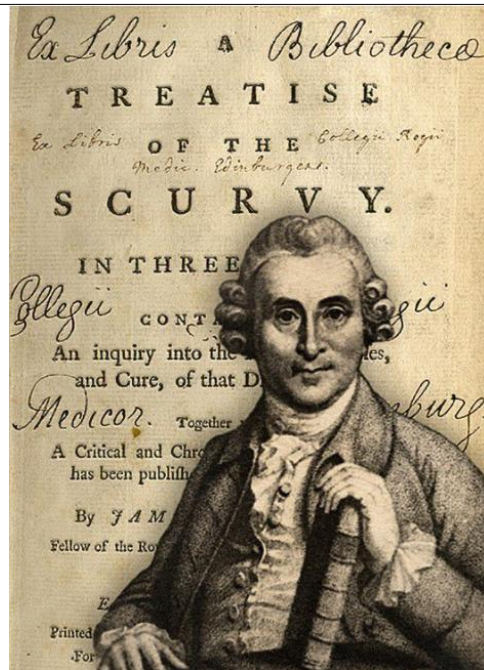
案例正文	维生素 C，又称“抗坏血酸”，在人类健康史上留下了浓墨重彩的一笔。它成名于大航海时代，不仅成功攻克了长期肆虐的坏血病难题，还催生了一段诺贝尔奖的传奇。
	k 大航海时代的“怪病”——坏血病的阴霾
	 坏血病是一个古老而令人恐惧的“怪病”。在古代，虽然它偶有出现，但并未引起广泛关注。直到大航海时代来临，坏血病如同隐匿在黑暗中的恶魔，开始大规模地露出狰狞面目，给远航的水手们带来了无尽的痛苦与灾难。血病的症状十分明显且可怕。患者的皮肤上会出现大量瘀点，像一颗颗暗红色的斑点，逐渐蔓延开来。毛囊周围也会渗出血液，形成可怖的瘀斑，仿佛身体的每一个毛孔都在无声地呐喊着痛苦。牙龈也深受其害，变得红肿、脆弱，轻轻一碰便会出血不止，许多患者甚至因此无法正常进食，口腔中弥漫着令人作呕的血腥味。关节疼痛更是如影随形，让患者们行动艰难，每走一步都仿佛在忍受着酷刑。更为严重的是，伤口愈合变得极为困难，哪怕是一个小小的划伤，也可能长时间无法愈合，甚至逐渐感染、恶化，给患者的生命带来严重威胁。



在大航海时代，坏血病的爆发频率之高令人震惊。当时的航海条件艰苦，船只在茫茫大海上航行数月甚至数年，水手们的饮食主要依赖于长期储存的干粮、腌肉等。这些食物在长时间的保存过程中，营养成分大量流失，尤其是维生素 C 几乎荡然无存。而新鲜的蔬菜水果在海上难以获取，水手们长期处于维生素 C 缺乏的状态，这就为坏血病的滋生创造了绝佳的温床。据记载，许多远航的船队中，超过一半的水手会在航行过程中患上坏血病，大量船员因此失去生命，甚至一些船只因为船员大量患病而无法正常工作，不得不中途折返或在海上漂泊，最终船毁人亡。坏血病如同悬在水手们头顶的达摩克利斯之剑，时刻威胁着他们的生命安全，也严重阻碍了航海事业的发展。

探索之路：与坏血病的艰难对抗

面对坏血病的肆虐，人们开始了漫长而艰难的探索之旅，试图找到治愈这种可怕疾病的方法。在早期，由于医学知识的匮乏和科学技术的落后，人们对坏血病的病因毫无头绪，只能尝试各种可能的方法进行治疗。一些医生认为，坏血病是由体内的“浊气”引起的，于是采用放血疗法，试图通过放出体内的“坏血”来缓解症状。然而，这种方法不仅没有起到任何治疗效果，反而让患者的身体更加虚弱，加速了病情的恶化。还有一些人尝试使用各种草药、香料进行治疗，但都收效甚微。



直到 1747 年，英国海军医官詹姆斯·林德在船上进行了一项具有里程碑意义的实验。当时，林德所在的船只上有大量水手患上了坏血病，他决定进行一次大胆的尝试。他挑选了 12 名症状相似的坏血病患者，将他们分成 6 组，分别给予不同的治疗方案。一组服用苹果汁，一组服用硫酸，一组服用醋，一组服用海水，一组服用用大蒜、芥末等调制的药膏，最后一组则服用柑橘类水果。令人惊讶的是，仅仅过了几天，服用柑橘类水果的那组患者症状就有了明显的改善，皮肤瘀点逐渐消失，牙龈出血停止，关节疼痛也大大减轻，很快就恢复了健康。而其他几组患者的病情则没有明显好转。林德通过这次实验，首次发现了柑橘类水果对治疗坏血病有着神奇的功效。

林德的发现虽然为治疗坏血病带来了一丝曙光，但在当时并没有得到广泛的重视和应用。一方面，由于柑橘类水果在海上难以长期保存和大量供应，实际操作存在很大困难；另一方面，当时的医学界对于坏血病的病因仍然存在诸多争议，许多人并不相信仅仅通过食用柑橘类水果就能治愈这种可怕的疾病。然而，随着航海事业的不断发展，坏血病的危害日益严重，越来越多的人开始关注林德的实验结果。1795年，英国海军部终于通令每个海军官兵每天都必须饮用 3/4 盎斯柠檬汁。这一举措取得了显著的成效，英国海军中坏血病病例大幅降低，水手们的健康得到了有效的保障，航海事业也得以顺利推进。

维生素 C 的发现：科学之光穿透黑暗

尽管柠檬汁在预防和治疗坏血病方面取得了显著效果，但其中的具体成分一直是个谜。直到 20 世纪初，随着化学和生物学技术的不断进步，科学家们才开始逐渐揭开维生素 C 的神秘面纱。1912 年，波兰裔美国科学家卡西米尔·冯克发表了维生素的理论，认定自然食物中有四种物质可以防治夜盲症、脚气病、坏血病和佝偻病，并将这些物质称为“维持生命的胺素（Vitamine）”。虽然当时他并没有准确地分离出维生素 C，但这一理论为后续的研究奠定了坚实的基础。1928 年，匈牙利生物化学家 Albert Szent-Gyorgyi 在研究生物氧化过程中，成功地从牛的副肾腺中分离出 1 克纯粹的物质。起初，他并不知道这种物质就是维生素 C，只是发现它具有很强的抗氧化性。后来，他在研究匈牙利的辣椒时，发现辣椒中含有大量的这种物质。1932 年，美国匹兹堡的化学家 Charles King 经过深入研究，最终鉴定 Albert Szent-Gyorgyi 分离出的这种物质就是能够治疗坏血病的维生素 C，也就是 Hexuronic acid。1933 年，英国化学家 Walter Norman Haworth 通过一系列复杂的化学实验，确定了维生素 C 的结构，并将其正式命名为抗坏血酸。至此，维生素 C 终于从幕后走到了台前，它的神秘面纱被彻底揭开。



诺贝尔奖的荣耀：对科学探索的崇高赞誉

维生素 C 的发现和研究过程，凝聚了众多科学家的智慧和心血，他们的杰出贡献也得到了科学界的高度认可。1937 年，Albert Szent-Gyorgyi 因对维生素 C 和人体内氧化反应的研究获得了诺贝尔医学奖。他的研究不仅揭示了维生素 C 在人体生理过程中的重要作用，还为后续的医学研究开辟了新的道路。同年，Walter Norman Haworth 因确定维生素 C 的结构而获得了诺贝尔化学奖。他的工作使得人们能够从分子层面深入了解维生素 C 的性质和功能，为维生素 C 的人工合成和大规模生产提供了可能。维生素 C 从大航海时代的坏血病防治中崭露头角，到最终催生诺贝尔奖的传奇，这一路走来，是无数科学家们不懈努力、勇于探索的结果。它不仅拯救了无数人的生命，改变了人类的健康史，还激励着一代又一代的科研人员在追求真理的道路上奋勇前行。

中国人航海的智慧之光 —— 绿豆发豆芽



在西方航海者饱受坏血病折磨时，中国人在航海历程中展现出了独特的智慧。聪明的中国航海者发现，带上绿豆并在船上发豆芽，是补充维生素 C 的绝妙方法。绿豆本身便于储存，占用空间小，且生命力顽强。在航行途中，船员们只需每天将适量绿豆置于温暖潮湿处，给予一定水分，没过几天，绿豆便会萌发出鲜嫩的豆芽。这些豆芽富含维生素 C，成为了船员们抵御坏血病的有力武器。与西方难以长期保存且获取困难的柑橘类水果不同，豆芽可随时按需生产，不受季节和储存条件过多限制。这一方法不仅解决了维生素 C 的补给问题，还

	为漫长枯燥的航海生活增添了新鲜食材。豆芽口感清脆，可烹饪出多种菜肴，丰富了饮食种类，提升了船员们的生活质量，从而让他们能以更饱满的精神状态应对海上的风浪与挑战，保障了航海任务的顺利推进。 思政融入：从詹姆斯·林德的分组实验，到众多科学家对维生素 C 的研究，再到中国人发现绿豆发豆芽的方法，这一系列过程都体现出对科学探索的执着与强烈的责任担当。科学家们为攻克坏血病，不断探索研究，揭示维生素 C 的奥秘，是对人类健康事业负责。这告诉我们，在面对问题时，要有追求真理、探索科学的精神，不被困难吓倒，坚持不懈寻求答案。同时，无论处于何种岗位，都要有责任意识，将个人行为与集体、社会利益相联系，用科学探索精神履行责任，为解决实际问题、推动社会发展贡献自己的力量，以责任担当激励自己在科学探索道路上不断前行。中国人航海用绿豆发豆芽补充维生素 C 的智慧，是中华民族智慧传承的生动例证。这一方法蕴含着先辈们对食材特性的深刻理解，对自然规律的巧妙运用，它历经岁月沉淀流传下来。这种民族智慧是中华文化的瑰宝，彰显了中华文化的博大精深与独特魅力。启发学生以文化自信为动力，在传承中创新，推动民族文化不断发展，屹立于世界文化之林。
分析评价	这份维生素 C 思政案例以大航海时代坏血病为切入点，详细阐述其危害、探索治疗过程及维生素 C 发现历程，情节跌宕起伏，引人入胜，且融入中国人发豆芽的智慧，丰富了案例维度。创新思维、民族智慧传承、科学探索与责任担当这三个思政点挖掘精准，从中国航海者独特方法展现创新，由发豆芽智慧追溯民族智慧根源，借科学家研究历程凸显责任担当，与案例内容紧密结合，能有效引导学习者深入思考，既普及了维生素 C 相关科学知识，又能激发学习者的创新意识、文化自信及责任观念，实现了知识传授与价值塑造的有机统一，为思政教育提供了生动且优质的范例，有助于培养全面发展的专业人才。
评价者	刘新平，研究员，中科院大学

23. 健康防线的基石——膳食纤维

案例编号	067113-023
案例标题	健康防线的基石——膳食纤维
结合章节	第五章合理营养与健康第一节营养学基础之膳食纤维
案例来源	原创
内容简介	本案例聚焦膳食纤维这一“第七类营养素”，介绍上海交大赵立平教授团队的研究成果，展示他们深入研究膳食纤维与糖尿病管理，发现肠道细菌“跷跷板”模型，通过精准营养干预可改善健康，还能用于疾病早期预防，该成果实现微生态理论与研究方法的重大突破，展现膳食纤维在健康领域的关键作用与科研价值。启发在学习与工作中，面对难题时不能因循守旧，要敢于突破常规，大胆尝试新方法、新思路，积极探索未知领域，用创新的力量推动问题解决与社会进步。
关键词	膳食纤维；第七类营养素；肠道细菌；“跷跷板”模型；勇于创新
编写时间	2025-3-4
编著者	张妮娜，讲师，商洛学院
素材形式	视频、文字、图片
育人主题	激发学生创新思维与探索精神的培养
素材长度	2212 字
	膳食纤维被认为是第七类营养素，和传统的六类营养素——蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质与水并列。在我们的膳食构成越来越精细的今天，膳食纤维成为学术界和普通百姓关注的物质。现代研究证明，膳食纤维的摄入量和和心血管疾病的发生率及死亡率、糖尿病的发病率、结直肠癌的发病率都有关系。 英国《自然》杂志子刊 Nature Reviews Gastroenterology and Hepatology 发表综述文章，详细阐述了膳食纤维在疾病防治中的重要作用，尤其是在缓解胃肠疾病中的作用。文章提到，膳食纤维与多种疾病的发展、治疗及死亡情况有重要联系。摄入膳食纤维，能够使肠

道对铁、锌、钙等关键元素的摄入能力增强；摄入膳食纤维也能有效

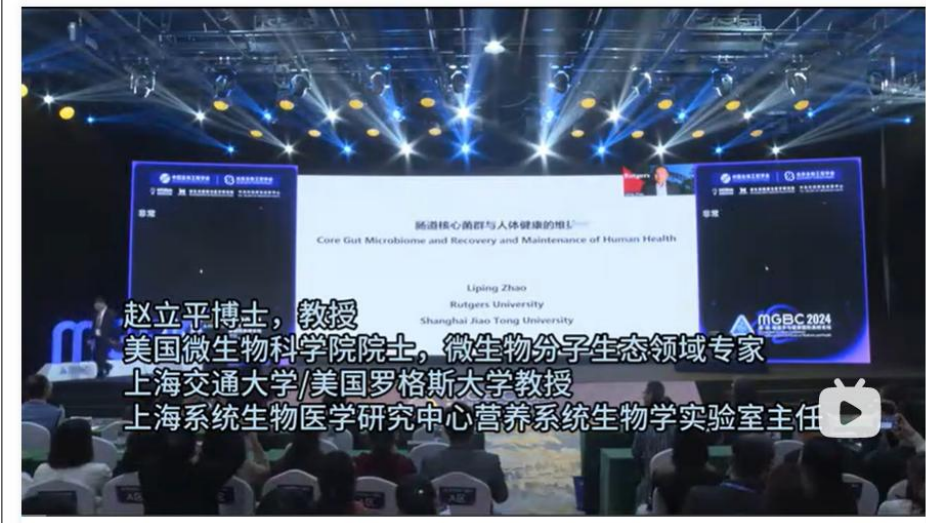
案例正文



调节肠道通过时间, 每摄入 1 克小麦纤维, 就能将肠道通过时间减少 0.78 小时; 几乎所有种类的膳食纤维, 都能促进排便, 并维持排便的稳定性。研究发现, 日常通过食物摄入的膳食纤维每提高 7 克, 心血管疾病风险就会降低 9%、中风风险降低 7%、结直肠癌风险降低 8%、直肠癌风险降低 9%, 糖尿病风险降低 6%。可以说增加膳食纤维是一个性价比很高的健康膳食举措, 可以很快见成效。在生命科学与健康研究领域, 膳食纤维正逐渐成为一颗耀眼的明星, 它对人体健康的诸多积极影响不断被科学研究揭示。

肠道核心菌群与人体健康维护, 赵立平教授

1475 0 2024-11-04 08:48:42



https://www.bilibili.com/video/BV1qDDEYEE7y/?spm_id_from=333.337.search-card.all.click

上海交大团队 —— 膳食纤维助力糖尿病管理的探索

健康还是生病？神奇核心菌群“跷跷板”说了算

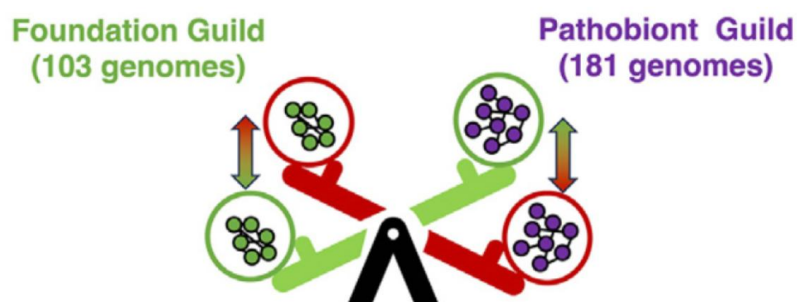


图1. 左为103个基石功能群基因组，右为181个病生功能群基因组

上海交通大学的赵立平教授团队，长期致力于肠道微生物与人体健康关系的研究。在糖尿病这一全球性公共卫生问题日益严峻的背景下，团队将目光聚焦于膳食纤维对糖尿病控制的潜在作用机制上。

赵立平研究团队对 110 名 2 型糖尿病患者进行对照试验，通过创新开发高分辨率的菌群测序大数据分析技术，将肠道细菌按照协作或竞争行为划分成不同的“功能群”，筛选出在不同时间点都能稳定地保持协作或竞争关系的 141 株细菌，最终在其中锁定了一组相互竞争的类“跷跷板”样式的网络结构模型，通过“你升我降”影响人体健康。为了确认“跷跷板”模型中的细菌是否存在于更多疾病类型的患者及其对照中，研究团队分析了来自 5 个国家、涵盖 7 种疾病的 11 项病例-对照数据，这些疾病包括糖尿病、心血管疾病、强直性脊柱炎、结直肠癌、炎症性肠病、肝硬化和精神分裂症。分析结果表明，“跷跷板”模型广泛存在于几乎所有患者和健康人群的肠道样本中，符合“核心菌群”特征。研究显示，核心菌群“跷跷板”模型由与疾病缓解相关的有益功能群（命名为“基石功能群”）和与疾病恶化相关的功能群（命名为“病生功能群”）组成。为了更直观地说明“基石功能群”的重要性，赵立平形象地将它们比喻为“大树菌”。他指出，只有“大树菌”占据主导地位时，肠道的微生态系统才能像茂密的森林一样保持稳定，抑制病生功能群细菌和其他病菌的过度生长，进而

	维持整体健康。 如果不同地域、种族和疾病种类的人群中都有各自的“跷跷板”核心菌群，那么能否构建一个全人类共有的通用“跷跷板”模型，作为人类的核心菌群呢？为验证这一假设，团队综合前期实验数据对“跷跷板”模型进行不断优化升级，用以分析了涵盖三大洲、涉及 15 种疾病的 26 项病例-对照研究的“超级数据集”，共包含 1780 名病人和 1604 名对照人群。该模型能够准确判断超级数据集里的不同疾病的患者与对照的样本，不受地域、人种和疾病类型等因素的影响。此外，团队还利用该模型搭建了一套概率打分系统，用来评估菌群失调的程度，为定量监测肠道健康状况提供了新方法。对此，赵立平指出，核心菌群“跷跷板”模型为不同实验室的临床试验数据的整合提供了理论框架和技术平台，这无异于菌群研究领域的“车同轨，书同文”。研究团队还发现，通过精准营养干预，可以改变这两组功能群在肠道中的比例，使基石功能群即“大树菌”占据优势，进而改善患者的健康状况。“更为惊喜的发现是，它们的比例失调比疾病症状更早出现，这为疾病的个性化预防、治疗与健康管理开辟了新的路径。”赵立平表示。对于该研究成果，中国科学院院士赵国屏评价：“这一研究成功将原本难以量化的微生态系统转化为可定量分析的网络结构，标志着从基于传统分类学的‘菌株身份’鉴定分析到基于生态学的‘核心菌群’功能动态分析，这既是微生态理论的重大突破，也是微生物组研究方法上的重大创新。 思政融入：上海交大赵立平教授团队在研究膳食纤维与糖尿病管理过程中，展现出卓越的创新思维与探索精神。传统研究多聚焦于营养素本身的作用，而该团队另辟蹊径，深入挖掘肠道微生物与膳食纤维、糖尿病之间的潜在联系。他们创新开发高分辨率菌群测序大数据分析技术，突破了传统研究方法的局限，得以将肠道细菌按协作或竞争行为划分，发现关键的“跷跷板”网络结构模型。这种不满足于现有认知，勇于开拓新研究方向的行为，正是思政教育中创新思维与探索精神的生动体现。它启示我们在学习与工作中，面对难题时不能
--	--

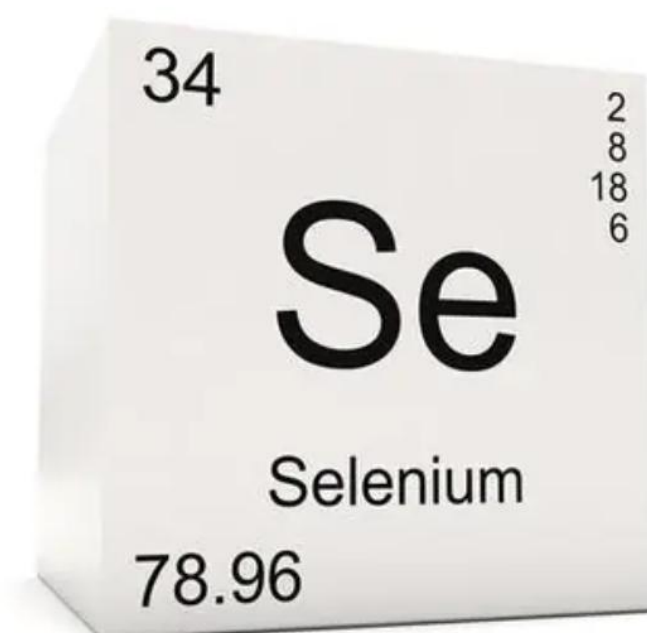
	因循守旧，要敢于突破常规，大胆尝试新方法、新思路，积极探索未知领域，用创新的力量推动问题解决与社会进步。团队汇聚微生物学、生物信息学、临床医学等多领域专家，是团队协作与学科融合的典范。微生物学家专注于肠道细菌的研究，生物信息学家凭借大数据分析挖掘菌群规律，临床医生提供患者样本与疾病反馈。各领域专家紧密配合，从不同角度为研究助力。例如在分析“跷跷板”模型时，微生物学成果为基础，生物信息学实现量化，临床医学数据用于验证。这种跨学科团队协作模式，在思政层面反映出集体力量的强大。它告诉我们，在社会生活中，要学会与不同专业背景的人合作，发挥各自优势，打破学科壁垒，通过团队协作攻克复杂问题，实现共同目标，促进社会多元发展。
分析评价	上海交大团队关于膳食纤维助力糖尿病管理的探索堪称思政教育与科研实践深度融合的优质范例。从科研精神层面，团队不畏艰难，创新开发菌群测序技术，勇于挑战传统研究边界，彰显了追求真理、开拓创新的思政内核。在团队协作上，多学科专家携手共进，打破专业壁垒，生动诠释了集体力量推动事业发展的重要性，是团队合作思政理念的生动实践。其成果对社会意义非凡，聚焦糖尿病这一全球性难题，致力于通过膳食纤维改善患者健康，体现了科研服务社会、科研人员勇担社会责任感。此案例全方位、多角度地将思政元素融入科研探索，为培养具备高尚品德与卓越能力的人才提供了宝贵借鉴。
评 价 者	张晓文，教授，商洛学院

24. “硒”望危机

案例编号	067113-022
案例标题	“硒”望危机
结合章节	第三章职业环境与健康第一节职业性有害因素
案例来源	中国知网、教材
内容简介	本节案例围绕硒元素展开。讲述 1935 年黑龙江克山县爆发的克山病，经研究发现与缺硒紧密相关，且我国大面积地区缺硒，引发健康、农业等诸多问题，民众认知及公共卫生体系也存在不足。介绍了富硒食品产业在我国蓬勃发展，各地打造区域品牌，多省将其上升为省级战略。最后聚焦陕西，尤其安康在富硒食品产业发展上成效显著，带动省内多地结合特色发展，展现富硒产业广阔前景。
关键词	硒元素；克山病；健康问题；富硒食品
编写时间	2025-3-6
编著者	张妮娜，讲师，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	科普教育与知识传播、社会责任、创新发展的理念
素材长度	3244 字
	1. “克山病”与硒元素 1935 年黑龙江克山县的农村爆发过一种疾病，患病的人不光精神萎靡不振，心脏还会变大，有时口吐黄水，就会死掉，尤其是儿童和孕妇，这种怪病使当地村民非常紧张。但由于当时科技水平和经济条件限制，问题一直未获解决，连病的原因也不清楚，所以，人们就以它最初爆发的地点命名“克山病”。直到新中国成立后，政府又先后派出过多次医疗组调查研究，提出过很多理论，但也没能找到解决的办法。1969-1972 年，中国预防医学科学院的克山病防治小分队在黑龙江单独使用亚硒酸钠片，分析发现：克山病病区普遍缺硒，居民日硒摄入量平均在 17 微克以下，头发硒含量低于 0.12 毫克/千克，

案例正文	血液硒低于 20 微克/升（相当于温汤镇居民的 1/5）。 中国预防医学科学院的小分队也因这项研究荣获了国际“施瓦茨奖”，以表彰他们为硒和人类健康所作出的杰出贡献。  中国预防医学科学院的小分队 我国约有 72%的地区存在不同程度的缺硒情况，其中 30% 为严重缺硒地区。从东北到西南，包括黑龙江、吉林、辽宁、河北、山东、山西、陕西、四川、云南、新疆、西藏等省份的部分区域，土壤中的硒含量极低。这些地区的农作物在生长过程中难以吸收到充足的硒元素，导致当地主食、蔬菜等食物含硒量远低于人体正常需求标准。例如，黑龙江部分农村地区，当地种植的大米硒含量仅为每千克 10 - 20 微克，远低于每千克 40 - 300 微克的理想范围。长期生活在缺硒地区的人群，因日常饮食中硒摄入不足，健康面临诸多风险。以克山病为例，这是一种地方性心肌病，主要流行于我国从东北到西南的一条低硒地带。研究表明，克山病的发病与低硒环境密切相关，低硒状态下，人体抗氧化能力下降，心肌细胞易受到自由基的攻击，导致心肌损伤。在一些克山病高发的农村地区，发病率曾高达千分之几，严重影响居民的身体健康和生活质量。此外，缺硒还与大骨节病、某些癌症、心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的发生发展存在关联。在部分缺
-------------	---

硒的山区，癌症发病率相对较高，可能与长期硒摄入不足导致的免疫功能低下、细胞抗氧化防御系统受损有关。



硒元素对农作物的生长发育具有重要作用。缺硒地区的土壤无法为农作物提供足够的硒，使得农作物生长受到抑制。例如，在低硒土壤中种植的小麦，分蘖数减少，植株矮小，产量比正常地区降低 10% - 30%。同时，农作物品质也大打折扣，果实的口感变差，营养成分减少。以苹果为例，缺硒地区产出的苹果，甜度降低，维生素含量减少，储存期也明显缩短，影响了农产品在市场上的竞争力。在缺硒地区，不仅农作物受影响，畜牧业也面临困境。饲料原料多来自当地缺硒的农作物，导致畜禽摄入的硒不足。这使得畜禽生长缓慢，免疫力下降，易感染各种疾病。如在一些缺硒的草原地区，牛羊的发病率比富硒地区高出 20% - 30%，幼崽的成活率降低，养殖户的经济收益受到严重影响，在我国硒分布不均的大背景下，动物缺硒白肌病成为影响畜牧业发展的突出问题，与“硒危机”紧密相连。而且，畜禽产品的质量也受到影响，肉类的口感、营养价值下降，蛋类的硒含量低，无法满足消费者对优质畜产品的需求。我国广大农村地区，尤其是缺硒地区，民众对硒元素的认知严重不足。大部分村民不知道硒对身体健康的重要性，也不了解自己生活

	在缺硒环境中，更不会主动通过饮食或其他方式补充硒。在一些农村地区的调查显示，超过 80% 的村民从未听说过硒元素，对日常饮食中如何补充硒更是一无所知。这种认知缺失导致他们在饮食选择上较为单一，很少食用富含硒的食物，如海产品、动物肝脏等，进一步加剧了硒缺乏的状况。 我国公共卫生体系在硒相关问题上的应对存在短板。一方面，在缺硒地区，很少有针对性针对居民硒营养状况的定期监测，无法及时发现和干预硒缺乏问题。另一方面，在健康教育方面，针对硒元素的宣传普及工作严重滞后，没有将硒与健康的知识纳入到常规的公共卫生教育体系中。学校教育中，关于硒等微量元素的知识也很少涉及，导致民众从基础教育阶段就缺乏对硒的正确认识。这使得我国在应对硒缺乏带来的公共健康问题，缺乏有效的预防和干预手段。 面对中国的“硒危机”，亟待从政策扶持、科普教育、产业发展等多方面采取措施，提升全民硒营养水平，保障公众健康与农业生产的可持续发展。在生命的复杂体系中，硒这一微量元素虽毫不起眼，却在维持人体与动物体正常生理功能上发挥着关键作用。一旦陷入缺硒困境，从个体健康到产业发展，从社会责任到道德伦理，诸多层面的危机将接踵而至，而这些危机背后蕴含着深刻的思政教育价值，促使我们进行全面且深入的反思。 2. 富硒食品的研发 富硒食品产业由于顺应营养健康需求，近年来在我国发展迅猛。目前，富硒食品企业几乎在各省均有分布，各种富硒农产品及富硒生物制品不断涌现，近 20 个富硒区已基本建立起各自的区域品牌，如陕西安康“中国硒谷”、湖北恩施“世界硒都”、江西丰城“中国生态硒谷”、重庆江津“中国生态硒城”、青海平安“高原硒都”、福建诏安“中国海峡硒都”、宁夏吴忠“中国塞上硒都”等。2022 年，全国富硒产业总产值已突破 2600 亿元。湖北、江西、广西、宁夏等省（自治区）已将富硒产业（功能农业）上升为省级战略。武汉轻工大学成立了硒科学与工程现代产业学院，山西农业大学建立了山西功能农业
--	--

	研究院、开设全国首个功能农业专业。 3. 陕西富硒食品产业发展现状 陕西具有丰富、优质的硒资源，对富硒资源的利用和开发起步早，1978 年安康市紫阳县率先开始硒资源的研究。至今陕西的富硒资源开发利用研究已四十余年，在实践中，安康市利用自身硒资源丰富且优质的条件，把富硒产业作为立市之业培育。安康市从资源普查、产业规划、项目建设、科技创新、品牌打造等方面积累了丰富的经验，走出了“富硒资源变富硒产业”的“安康模式”。在安康市发展富硒产业带动下，延安等缺硒地区也看到了硒市场的广阔前景，通过补硒的方式发展富硒农业，也取得初步成效。富硒食品产业呈现全省发展的态势，目前已有了良好的基础，2021 年被纳入全省 24 条重点产业链培育建设。安康作为天然富硒区，富硒产业已形成规模，其他地区的富硒产业处于逐步形成产业态势中。安康市聚焦富硒茶、富硒水、富硒魔芋、富硒生猪等产业和县域特色产业，精准施策，推动富硒产业全产业链融合发展，取得显著成效。全市共培育富硒农业园区 1708 个，发展富硒茶 109.6 万亩、魔芋 60 万亩，生猪年饲养量 300 万头以上，水产品产量超过 4 万吨；培育规模以上富硒食品加工企业 262 家，建立工业加工园 15 个（其中国家级 1 个、省级 2 个），初步形成了种养、加工、研发、销售全产业链条。2022 年安康市富硒食品实现产值 482.32 亿元，综合产值达 760 亿元，富硒产业已成为安康经济社会发展的新引擎。咸阳、渭南、延安、榆林、宝鸡、商洛等多个地市都在结合地方特色发展富硒食品产业，富硒食品企业和产品不断涌现。如洛川富硒苹果、柞水富硒木耳、眉县富硒猕猴桃、太白富硒灵芝、“陕北兄弟”富硒小米、米脂富硒小米等。党的二十大胜利闭幕后，习近平总书记带领新一届政治局常委到延安考察，安塞区南沟村就展示了由中国富硒产业研究院技术支持的“富硒苹果糖”产品。 思政融入：克山病的防治历程彰显了政府及科研团队强烈的社会责任。面对克山病肆虐，新中国成立后政府多次派出医疗组深入研究，中国预防医学科学院小分队不懈探索，终发现硒与克山病关联，这是
--	--

	对民众健康负责的生动实践。在“硒危机”背景下，社会各界应肩负起提升全民硒营养水平的责任。政府加大对缺硒地区政策扶持，投入资金改善土壤硒含量，推广富硒农产品；企业积极投身富硒食品研发生产，保障市场供应；科研人员持续攻克技术难题，为解决硒缺乏问题提供技术支撑。各主体协同合作，以民生需求为导向，践行社会责任，体现以人民为中心的发展思想，让民众共享健康福祉。 富硒食品产业蓬勃发展，从全国布局到陕西各地实践，展现创新驱动产业发展的力量。各地依托自身资源，创新发展模式，安康打造“富硒资源变产业”的“安康模式”，其他地市结合特色推出多样富硒产品。科研院校成立相关学院、研究院，为产业提供技术创新支持。这启示学生要立足自身优势，以创新为引领，开发多元富硒产品，实现产业发展与解决社会问题双赢。
分析评价	本节案例从克山病与硒的关联切入，深入展现硒缺乏引发的系列危机，极具警示与教育意义。克山病防治研究体现科研人员的担当，揭示我国硒分布不均现状，凸显缺硒对健康、农业多领域的严重冲击，引导学生思考社会责任与健康公平。富硒食品研发及陕西产业发展案例，则呈现积极应对“硒危机”的作为。各地打造富硒区域品牌、发展富硒产业，将资源转化为经济优势，带动多地跟进，不仅推动经济增长，还助力提升全民硒营养水平，展现出产业发展服务社会民生的价值导向。向学生展示了缺硒问题揭示到解决路径，全方位阐释社会责任、创新发展、健康关怀等内涵，激发学生培养责任意识和新精神，促进社会和谐发展。
评价者	张晓文，教授，商洛学院

25. 在一粥一饭中书写健康——食品营养与卫生专业的使命与担当

案例编号	067113-023
案例标题	在一粥一饭中书写健康——食品营养与卫生专业的使命与担当
结合章节	第五章合理营养与健康第三节医院膳食
案例来源	原创
内容简介	本节案例以乡村营养师李芳、社区膳食管家王建国等五类人物为主角，展现他们将专业知识融入实践的过程。从山区儿童营养改善到慢性病患者精准配餐，从实验室科研转化到社区互助膳食，案例生动呈现专业技能与“人民至上”“工匠精神”的深度融合，彰显食品营养从业者在健康中国建设中的责任担当，为专业学生提供“知识赋能民生、技术融入人文”的思政教育范例，诠释职业价值与家国情怀的内在统一。
关键词	食品营养专业；使命担当；人民至上；工匠精神
编写时间	2025-3-18
编著者	张妮娜，讲师，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	知识赋能民生、技术融入人文的职业价值与家国情怀
素材长度	2931 字
	案例 1. 乡村营养师李芳：用脚步丈量责任，让营养扎根乡土 大巴山的晨雾还未散尽，重庆医科大学食品营养专业 2014 届毕业生李芳已背着体脂秤和膳食调查手册踏上山路。帆布包上“健康中国”的字样，在晨光中格外醒目——这是她放弃城市营养师岗位，回到国家级贫困县的第七个年头。作为食品营养专业的基层践行者，她的故事为学生们诠释了“把论文写在祖国大地上”的深刻内涵。 在核桃村小学的食堂里，李芳曾连续三天蹲点记录学生餐食：白米饭、白菜汤、偶尔的腌萝卜，这样的食谱让 62% 的学生患上贫血。

课堂上学过的“铁与维生素 C”协同吸收理论，此刻化作具体的行动——她带领村民开垦“营养菜园”，指导种植富含血红素铁的菠菜和促进铁吸收的番茄。当看到孩子们第一次捧起色彩斑斓的蔬菜沙拉时，李芳深知，食品营养专业的价值不仅在实验室的数据里，更在老百姓的餐盘上。



针对缺硒导致的大骨节病，李芳运用《微量元素营养学》知识，设计出适合山区的“三色膳食法”：红色食材（瘦肉、红枣）补铁，绿色食材（豆类、深绿蔬菜）补维生素，黄色食材（玉米、南瓜）补膳食纤维。她背着硒强化盐翻山越岭，手把手教老人用玉米面制作富硒窝窝头，将《食品强化与特殊膳食》课程中的理论转化为可操作的乡村食谱。五年间，乡镇儿童贫血率从 45% 降至 12%，这组数据背后，是食品营养专业学生“把课堂知识转化为民生福祉”的生动实践。

案例 2. 社区膳食管家王建国：在厨房践行“以人民为中心”

北京劲松社区的膳食处方窗口前，退休厨师王建国正在指导食品营养专业实习生小张为糖尿病患者调配午餐。“张爷爷的午餐要计算 GI 值，三文鱼 100 克提供优质蛋白，燕麦饭的碳水化合物控制在 50

克……”他胸前的工作牌上，“银发膳食管家”与“社区营养指导师”的双重身份，正是食品营养专业服务社会的缩影。



王建国的工作台贴满了个性化膳食便签，每一张都对应着《临床营养学》中的精准配餐原则：为高血压患者设计每日 5 克盐的限钠食谱，用醋酸代替部分盐分满足口味需求；为痛风患者定制低嘌呤蔬菜汤，规避《食品毒理学》中提及的高嘌呤食材。最让实习生们震撼的是“记忆唤醒餐”的设计——将四川麻婆豆腐改良为少油少盐版，既保留地域风味又符合营养标准，这正是《饮食文化与营养》课程中“传统饮食现代化”的最佳案例。

在社区食堂的操作间，王建国带着学生们开发“二十四节气养生粥”，将《中医食疗学》中的“春夏养阳、秋冬养阴”理论融入现代膳食。立春的薏米红豆粥、冬至的桂圆红枣粥，让学生们明白：食品营养不是冰冷的数字计算，而是融合了人文关怀与文化遗产的温暖事业。当看到老人因定制餐食露出笑脸时，学生们真正理解了“健康中国”战略中“以人民为中心”的核心要义。

案例 3. 科研先锋陈薇：让实验室成果走向百姓餐桌

中科院上海营养与健康研究所的实验室里，食品营养专业博士陈薇正在分析肠道菌群样本。她团队研发的“糖尿病膳食基因检测试剂盒”，正是《分子营养学》与《食品生物技术》的交叉成果。显微镜下，富硒益生菌产生的短链脂肪酸，即将转化为改善胰岛素抵抗的膳食方案——这是食品营养专业学生眼中“科研赋能民生”的生动图景。陈薇的科研初心源于返乡时的观察：家乡老人延续着高糖高盐的饮食习惯，糖尿病发病率逐年上升。这促使她将《食品营养与健康》课程中的“精准营养”理念转化为实际行动：通过检测 APOE 基因位点定制脂肪摄入方案，利用 AI 算法开发“膳食智能管家”APP，实现《大数据与营养分析》课程知识的落地。在井冈山的“科技扶贫”项目中，她带领学生从《中国饮食文化史》中寻找灵感，将红军时期的红米粥改良为富含硒元素的莲子百合粥，让传统食材焕发新的营养活力。



当“膳食区块链系统”实现从田间到餐桌的营养追踪，当偏远山区的百姓通过扫码获取个性化膳食指导，学生们深刻认识到：食品营养科研的终极目标，不是发表 SCI 论文，而是让每个中国人都能吃得科学、吃得健康。陈薇办公桌上的那张合影——老红军捧着“科技惠民”餐盒的笑脸，成为激励学生们“把科研写在餐桌上”的精神图

腾。

案例 4. 企业营养师林悦：在流水线坚守质量与温度

山东禹城的保龄宝生物工厂里，28 岁的企业营养师林悦正在审核富硒代餐粉的检测报告。当发现硒含量低于标准值 $0.5 \mu\text{g}/100\text{g}$ 时，她果断按下暂停键：“《食品质量与安全》课程告诉我们， $0.1 \mu\text{g}$ 的偏差都是对生命的不负责。”这句话，让陪同实习的食品营养专业学生们对“工匠精神”有了具象化理解。林悦的工作是《食品研发与创新》课程的延伸：为老年人开发低糖富硒饼干时，她在养老院蹲点三个月，记录老人的咀嚼次数和吞咽速度，将《食品工艺学》中的质构分析转化为“酥脆而不粘牙”的配方；设计农村糖尿病患者的“一元营养包”时，她运用《食品经济学》知识，在保证营养密度的同时将成本控制在 1 元以内。企业研发中心的“慢性病高发区县膳食地图”，则是《公共营养学》中“地域化营养干预”的创新实践。

2022 年河南暴雨灾区，林悦带领学生志愿者制作富含电解质的富硒粥。在临时搭建的厨房里，学生们学会了如何在极端条件下运用《特殊环境营养学》知识，确保灾民餐食的营养均衡。当看到孩子们捧着印有卡通图案的餐盒时，学生们懂得了：食品营养从业者的温度，在于危难时刻能成为百姓的“食后盾”膳，让专业知识充满人文关怀。

案例 5. 银发志愿者马桂兰：在互助中传承营养与情感

上海长宁区的“奶奶厨房”里，72 岁的马桂兰正在指导食品营养专业学生制作“翡翠豆腐羹”。她手中的破壁机不是冰冷的实验仪器，而是传递温暖的工具——将鱼肉打成细腻的泥状，加入豆腐和蔬菜汁，既符合《老年营养学》中“软食饮食”的要求，又通过鲜艳的色彩唤醒老人的食欲。马桂兰的记“忆饭盒”项目，是《饮食心理学》与《社区营养学》的完美结合：为四川老人改良麻婆豆腐时，她指导学生用豆腐替代部分肉末，既降低脂肪含量又保留家乡风味；为东北老人制作少油酸菜肉包时，强调“发酵面食易于消化”的营养学原理。学生们在配送餐食时发现，老人们对餐盒的关注不仅是营养数据，更

	是背后的情感联结 —— 当 89 岁的李爷爷吃出“妈妈的味道”时，学生们真正理解了“营养干预不仅是生理支持，更是情感慰藉”。 思政融入：从大巴山的营养菜园到社区食堂的膳食处方，从实验室的基因检测到工厂里的质量坚守，这些在一粥一饭间书写健康中国的人们，为食品营养专业学生勾勒出职业发展的坐标系：左边是专业知识，右边是“人民至上”的价值追求；前方是“健康中国 2030”的战略目标，身后是千万个等待营养关怀的中国家庭。对于食品营养专业学生而言，当学习《膳食调查与评估》时，要想到山区儿童的贫血数据；当研究《功能性食品开发》时，要记得慢性病患者对健康餐品的期待；当操作《食品分析检测》仪器时，要牢记“$0.1\mu\text{g}$ 偏差都是对生命的承诺”。这些真实的案例告诉我们：专业知识只有与家国情怀结合，才能转化为推动社会进步的力量；营养科学只有与人文关怀融合，才能真正守护人民的健康。站在新的历史起点上，食品营养专业学生当以这些“膳食守护者”为榜样，将个人理想融入健康中国战略，在实验室里探索营养密码，在厨房里调配健康味道，在田野间播撒营养种子。每一餐的科学搭配，都是对“以人民为中心”的践行；每一次的精准干预，都是对“健康中国”的承诺——这，就是食品营养专业最动人的使命，也是新时代青年最厚重的使命担当。
分析评价	本节中的案例以乡村营养师、社区膳食管家等五类典型人物为载体，将专业课程知识融入真实场景，使“精准配餐”“膳食干预”等专业技能与“人民至上”“工匠精神”等思政元素自然交织。案例注重挖掘职业场景中的情感共鸣点，如“记忆唤醒餐”传递的人文关怀、企业营养师在灾区的应急膳食保障，让学生深刻理解食品营养工作的温度与厚度。这种“专业知识为骨、思政元素为魂”的叙事方式，既解答了“如何将专业学习与社会需求结合”的困惑，又强化了学生对“健康中国”战略的价值认同，为食品营养专业思政教育提供了可借鉴的范式。
评 价 者	张晓文，教授，商洛学院

26. 民俗饮食文化中的健康传承与隐患

案例编号	067113-026
案例标题	民俗饮食文化中的健康传承与隐患
结合章节	第六章社会心理行为与健康第一节社会环境因素与健康
案例来源	原创
内容简介	本节案例深入探讨民俗文化与健康紧密联系的。通过丰富案例启发学生以科学理性态度对待民俗文化，传承精华，改良风险，实现民俗与健康生活的和谐统一。启发学生秉持科学理性态度，珍视民俗文化中有益健康的部分，运用现代科技改良潜藏风险的民俗，助力民俗文化在保障健康的前提下传承发展，为人们的健康生活持续赋能。
关键词	民俗文化；饮食；健康
编写时间	2025-3-2
编著者	许飞利，副教授，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	传承精华，实现民俗与健康生活的和谐统一
素材长度	3211 字
	民俗文化，宛如一幅绚丽多彩且错综复杂的织锦，深深嵌入人类社会的肌理，对健康的影响广泛而深远。它以独特的方式塑造着人们的生活习惯、行为模式与价值观念，从日常饮食偏好到传统医疗实践，从节日庆典习俗到日常起居方式，无一不与健康紧密相连。 案例 1. 喝开水，传统智慧中的健康基石 在众多民俗文化里，喝开水是一项普及度极高且对健康影响深远的习惯。在中国，喝开水的历史可追溯至远古时期，虽缺乏确切文字记载，但从中医传统理念和日常生活演变中能探寻其根源。中医理论强调人体阴阳平衡，认为饮用温热的水有助于调和体内气血，促进新陈代谢。《黄帝内经》中就有“病在上，取之下，病在下，取之上；病在中，傍取之”的论述，体现了中医对人体整体调理的重视，而喝开水正是这种理念在日常生活中的实践。在古代，人们虽不了解微生

案例正文	物知识，但在长期生活中发现饮用开水能减少疾病。烧开的水经过高温杀菌，大大降低了水中致病微生物的含量，如细菌、病毒等，有效预防了肠道传染病的传播，像霍乱、伤寒等依靠水传播的疾病，在喝开水习惯普及的地区发病率明显降低。 来了解一下健康饮水的重要性吧！ 3157 0 2023-01-12 11:24:15 未经作者授权，禁止转载  https://www.bilibili.com/video/BV1MA411f7QG/?spm_id_from=333.337.search-card.all.click 在抗日战争时期，喝开水这一行为被赋予了特殊意义，成为守护民众健康、抵御敌人细菌战侵害的有力武器。日本侵华期间，公然违反国际公约，实施惨无人道的细菌战。臭名昭著的 731 部队，在我国东北等地，以活人进行残忍的细菌实验，并向居民区、水源地投撒鼠疫、伤寒、炭疽等病菌，致使无数百姓染病丧生。据不完全统计，八年抗战中，敌后抗日根据地因日军细菌战而感染传染病的人数高达 1200 万之多。饮用未经处理的自然水体，成为疫病传播的高危途径。在此严峻形势下，中共率先行动。1941 年，在西北边疆省份开展了第一次群众卫生运动，动员士兵与平民消灭苍蝇、老鼠，大力倡导饮用煮沸的水，利用高温杀死水中大部分细菌，降低疫病传播风险。例如炭疽孢子，在 100 摄氏度左右便可被杀灭。到了 1950 年，新中国刚成立不久，又遭受美国细菌战威胁。美军轰炸机在朝鲜各地空投病鼠、跳蚤、蚊子等，部分飞机甚至侵入中国东北边境。面对危机，中国发起第一个全国爱国卫生运动，再次着重强调饮用开水的重要性，
------	--

同时动员学生、工人等各界力量，消灭空中落下的携带病菌有机体。在朝鲜作战的志愿兵中，不少人在战争初期因美军的武器化炭疽和布鲁氏菌病牺牲，而饮用开水的规定，拯救了无数宝贵生命。就这样，喝开水从一种普通的健康习惯，上升为全民抵御细菌战、守护生命安全的重要举措，深深烙印在民众心中，成为特殊历史时期捍卫健康的坚固防线，见证了中国人民在艰难处境中顽强抗争、守护生命的不屈精神。



随着时代发展，喝开水这一民俗习惯愈发凸显其健康价值。在现代社会，尽管卫生条件大幅改善，但喝开水依然是保障健康的重要防线。从生理角度看，水是人体新陈代谢的关键介质，喝开水能加速血液循环，帮助身体排出毒素，维持身体内环境稳定。晨起一杯温开水，能补充夜间身体流失的水分，促进胃肠蠕动，预防便秘。对于上班族，在忙碌工作间隙喝开水，可缓解疲劳，提高工作效率。在感冒、发烧等疾病状态下，多喝开水有助于发汗散热，减轻症状，加速身体康复。喝开水这一民俗习惯已深深融入人们生活，成为维护健康的日常行为准则，彰显了传统民俗文化在现代健康生活中的持久生命力。

案例 2. 寄生虫威胁：民俗饮食背后的隐形健康危机

在一些民俗饮食中，因特殊食材处理方式或饮食习惯，寄生虫感染风险普遍存在。在某些少数民族地区，有食用“酸肉”“酸鱼”的民俗。制作酸肉、酸鱼时，通常将新鲜肉或鱼用盐、米粉等腌制，在自然发酵过程中，若卫生条件不佳，容易受到寄生虫污染。例如，在一些山区，制作酸肉的猪肉可能来自散养的猪，这些猪在野外觅食时易感染寄生虫，如猪肉绦虫。当人们食用未充分煮熟的酸肉时，就可

能感染猪肉绦虫，绦虫在人体肠道内寄生，不仅会掠夺人体营养，还可能引发肠梗阻、肠穿孔等严重疾病。



还有一些地区存在食用野生菌、野菜民俗。野生菌和野菜生长在自然环境中，若生长地受到污染，可能携带寄生虫或虫卵。比如，在一些被牲畜粪便污染的草地生长的野菜，可能附着有蛔虫卵等寄生虫卵。人食用未经彻底清洗、煮熟的野菜，寄生虫卵在人体内孵化，会引发肠道寄生虫感染，出现腹痛、腹泻、营养不良等症状。这些隐藏在民俗饮食背后的寄生虫威胁，提醒我们在传承民俗文化时，要充分考虑现代健康观念，加强食品安全意识，采取科学的食材处理和烹饪方式，降低寄生虫感染风险，守护身体健康。

案例 3. 野生菌：美味背后的危险与智慧

在许多山区或特定地域，食用野生菌是一项具有浓厚地方特色的民俗。云南便是一个典型代表，当地拥有丰富的野生菌资源，种类繁多，如牛肝菌、松茸、鸡枞等，它们不仅是餐桌上的美味佳肴，更深深融入当地文化生活。在云南一些少数民族聚居地，采摘野生菌是季节性的重要活动，人们凭借世代相传的经验，知道何时、何地能找到可食用的野生菌，这一过程蕴含着人与自然和谐相处的智慧。

然而，野生菌食用存在极大风险。据统计，我国已知可食用野生菌约 1000 种，而有毒野生菌多达 400 余种，其中近 100 种有剧毒。

误食有毒野生菌后，中毒症状多样且凶险。有些毒素会导致急性肝损害，初期可能表现为消化道不适，如恶心、呕吐、腹痛、腹泻，随后病情迅速恶化，出现黄疸、肝功能衰竭等症状；有些毒素则会引起神经精神症状，如幻视、幻听、狂躁、抑郁等，严重影响神经系统功能。例如，白毒伞这种剧毒野生菌，其毒素稳定，一般烹饪方法无法破坏，误食少量就可能致命。由于部分有毒野生菌与可食用野生菌在外形上极为相似，即使是经验丰富的采摘者也可能误采。这就要求在传承食用野生菌民俗时，必须强化对野生菌知识的科普教育，提高民众辨别能力，同时严禁食用来源不明的野生菌，避免悲剧发生。



案例 4. 泡菜：发酵美食中的健康利弊

泡菜在众多国家和地区的民俗饮食中占据重要地位，如韩国泡菜、四川泡菜等。以韩国泡菜为例，它以白菜、萝卜等蔬菜为主要原料，加入辣椒、大蒜、生姜、鱼露等调料，经过发酵制作而成。泡菜制作过程蕴含着微生物发酵的智慧，发酵过程中乳酸菌等有益微生物大量繁殖，不仅赋予泡菜独特风味，还产生了多种对人体有益的代谢产物。

从营养角度看，泡菜富含维生素 C、维生素 B 族等多种维生素，在发酵过程中，蔬菜中的部分营养成分得到转化，更易于人体吸收。而且，泡菜中的乳酸菌有助于调节肠道菌群平衡，增强肠道免疫力，促进消化吸收，预防便秘等肠道疾病。



但泡菜在健康方面也存在一些潜在问题。泡菜通常含有较高盐分，长期过量食用高盐泡菜，会使人体摄入盐分远超正常标准。高盐饮食是高血压等心血管疾病的重要危险因素，会加重心脏和血管负担，导致血压升高。此外，泡菜在发酵过程中，如果卫生条件控制不当，可能会滋生有害细菌，如杂菌污染可能产生亚硝酸盐。亚硝酸盐是一种潜在致癌物，长期大量摄入含亚硝酸盐的食物，会增加患癌症风险。因此，在享受泡菜这一民俗美食时，需控制食用量，同时注重制作过程中的卫生与品质把控，以减少健康风险。

思政融入：民俗文化与健康之间呈现出复杂的辩证关系。像喝开水这类民俗习惯，历经岁月考验，符合现代科学健康理念，是传统民俗对健康的积极守护，应继续传承并强化。而野生菌食用以及存在寄生虫风险的民俗饮食，虽具有独特文化价值，但在现代健康认知下暴露出严重隐患。对于这些民俗，不能简单摒弃，而要在传承文化内涵的同时，进行合理改良。一方面，利用现代科学技术和知识，加强对民俗饮食的安全监管与风险评估。如野生菌，加强科普宣传，提高民众识别能力；对于泡菜，优化制作工艺，降低盐分和亚硝酸盐含量。

	另一方面，加强对民众的健康科普教育，提高自我保护意识。通过社区宣传、学校教育、媒体传播等多种途径，让民众了解民俗饮食中的健康风险及应对方法。同时，鼓励民俗文化在传承中创新，开发既保留文化特色又符合健康标准的饮食方式，如改良酸肉、酸鱼制作工艺，采用现代保鲜技术和卫生处理手段，在传承民俗文化的同时，最大程度保障民众健康，实现民俗文化与健康生活的和谐共生。
分析评价	本节案例内容丰富全面，涵盖喝开水、泡菜等多种民俗。其中喝开水结合抗日战争背景，生动体现民俗在特殊时期对健康的重要守护，激发民族自豪感与爱国情怀。对各类民俗，既阐述其文化价值，又剖析健康利弊，如泡菜的有益发酵与高盐隐患，客观理性。思政融入巧妙且深入。强调传承与改良民俗，运用现代科技解决健康隐患。通过多种途径加强科普教育，提升民众健康意识，契合思政教育培养全面发展人才的目标。引导学生以科学理性态度对待民俗，有助于树立正确价值观，促进民俗文化与健康生活的有机融合。
评 价 者	刘新平，研究员，中科院大学

27. 藏在微笑背后的战争 —— 焦虑与健康

案例编号	067113-027
案例标题	藏在微笑背后的战争 —— 焦虑与健康
结合章节	第六章社会心理行为与健康第二节心理因素与健康
案例来源	原创
内容简介	本节案例聚焦大学生常见的焦虑困境，给出了小宇、小萱、小辉三个典型案例。面对学业压力下的小宇，从树立价值观、培养责任感等多方面，助其调整心态、优化学习；针对未来规划迷茫的小萱，通过明确人生价值、参与实践等策略，帮她规划职业方向；对于社交融入困难的小辉，从树立社交观念、培养责任感等角度，助力他融入集体。整体旨在借案例启发学生打破焦虑困局、迈向健康人生提供有效路径。
关键词	学业压力；未来规划；人际交往；打破焦虑
编写时间	2025-3-9
编著者	许飞利，副教授，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	打破焦虑困局、迈向健康人生
素材长度	3168 字
	在现代社会的快节奏旋律中，人们往往习惯以微笑示人，用这看似简单的表情应对生活中的种种。然而，在许多微笑的背后，一场无声的战争或许正悄然上演，那便是焦虑与健康的博弈。焦虑，这种普遍存在却又常被忽视的情绪，如同隐匿在暗处的杀手，逐渐侵蚀着人们的身心健康，而人们却不自知，依旧带着微笑，试图掩盖内心的不安与挣扎。 焦虑：隐匿在日常中的“暗潮” 焦虑并非一个陌生的词汇，几乎每个人都在生活中的某些时刻体验过它。从本质上讲，焦虑是一种情绪反应，正常情况下，它与现实刺激相关，包含着急、挂念、忧愁、紧张、恐慌、不安等成分，适度

案例正文	的焦虑能激发我们的动力，促使我们积极行动，比如在考试或工作任务前的紧张感，会让我们更专注地准备，以达成更好的结果。但当焦虑失去控制，变得过度、持续且与现实情境严重不符时，它就如同脱缰的野马，挣脱了正常情绪的范畴，成为了危害健康的“元凶”。 焦虑不仅体现在精神层面，还会引发一系列明显的躯体不适。许多人会出现胸痛、肩痛、后背痛、咽部压迫感等症状，感觉“心口堵”“后背痛得直不起来”“喉咙发紧”，严重时甚至怀疑自己患上了严重的躯体疾病，于是反复前往医院就诊，但各项检查结果却往往显示正常。同时，心悸、手抖、胸闷气短、皮肤潮红或苍白、口干、便秘或腹泻、出汗、尿意频繁等自主神经功能紊乱的表现也十分常见。这些身体上的不适，进一步加重了患者的心理负担，形成了身心交互影响的恶性循环。 案例 1. 学业压力下的小宇  小宇就读于一所知名高校的理工科专业，该专业课程难度大、学业任务繁重。从踏入大学的第一天起，他就感受到了周围同学激烈的竞争氛围。每一门专业课程都需要投入大量的时间和精力去学习、钻研。然而，小宇发现自己在学习过程中总是力不从心。高等数学、大学物理等课程的复杂公式和抽象概念让他头疼不已。每次课堂上，老师快速的讲解节奏让他难以跟上，笔记也记不全。课后，面对堆积如山的作业和实验报告，他感到无从下手。随着学期的推进，考试的压力逐渐逼近，小宇的焦虑情绪愈发严重。他开始频繁失眠，常常在夜里辗转反侧，脑海中不断浮现出考试不及格、挂科的可怕场景。白天
------	--

上课时，由于睡眠不足，他精神萎靡，无法集中精力听讲，学习效率进一步降低。为了弥补学习上的差距，他尝试延长学习时间，每天泡在图书馆里，但焦虑的情绪却如影随形，让他无法静下心来学习，学习成绩也因此受到了很大的影响。

对策：小宇可以尝试使用思维导图来梳理高等数学、大学物理等课程的知识点率。小宇可以向成绩优异的同学请教，制定详细的每周学习计划，将每天的学习时间进行合理分配。除了课堂学习和图书馆资源外，小宇可以充分利用网络平台获取更多学习资料。例如，在哔哩哔哩等视频网站上有许多名校老师讲解理工科课程的免费视频，这些视频讲解详细、生动形象，有助于小宇理解复杂的概念和公式。还可以参加一些在线学习社区，如知乎上的相关专业话题讨论区、专业学习论坛等，在这些平台上与其他学习者交流学习心得、分享学习资源。小宇要保证每天有足够的睡眠时间，养成规律的作息习惯。每天安排 30 分钟 - 1 小时进行体育锻炼，如跑步、打篮球、跳绳等，运动能够释放压力，提高身体素质和精神状态。

案例 2. 未来规划迷茫中的小萱



小萱是一名文科专业的大二学生，对于未来的职业规划，她一直感到迷茫和困惑。周围的同学有的早早确定了考研的目标，开始为备考研究生而努力学习；有的则积极参加各种实习活动，积累工作经验，

	为毕业后直接就业做准备。而小萱却不知道自己想要什么，对未来充满了不确定性。她尝试过参加一些社团活动，希望能在其中找到自己的兴趣点和擅长领域，但始终没有明确的方向。每当看到同学们都在为自己的未来有条不紊地努力时，她的内心就充满了焦虑和不安。这种焦虑不仅影响了她的学习状态，让她对专业课程的学习也失去了热情，还导致她在社交场合中变得沉默寡言，不愿意与他人交流自己的想法和感受，逐渐与同学们疏远。她常常陷入自我怀疑，觉得自己不如别人，对未来的发展感到绝望。 对策：小萱可以在网上搜索一些专业的职业兴趣测试，如霍兰德职业兴趣测评等为她提供一些思考方向。她可以充分利用学校的图书馆资源，借阅关于不同职业介绍、行业发展趋势的书籍，拓宽对职业世界的认知。也可以关注一些知名的职场类公众号，像“脉脉”“领英职场”等，这些平台会定期推送各行各业的信息，包括岗位要求、工作内容、行业前景等，帮助小萱了解不同职业的真实情况。除了思政教师和职业发展指导中心，小萱还可以联系已经毕业的本校学姐学长。通过学校的校友群等社交平台尝试与他们取得联系，向他们请教职业规划的经验。她还可以尝试一些线上的微实习项目。现在有许多企业与平台合作推出短期的线上实习任务，如在一些新媒体平台参与文案策划、数据整理等工作，时间通常为1-2周。这种微实习不需要投入大量时间，小萱可以在短时间内体验不同岗位的工作内容，判断自己是否适合，也能积累一定的实践经验和作品，为未来的职业探索增加筹码。小萱也可以关注当地的一些行业展会、研讨会、工作坊等活动，这些活动通常对公众开放或者学生可以优惠报名。比如，她是文科专业，如果对传媒行业感兴趣，可以去参加传媒行业的展会，在现场与业内人士交流，了解行业最新动态和岗位需求，还能直观感受行业氛围，判断自己是否真的对这个行业有热情，从而逐步明确自己的职业方向。 案例 3. 社交融入困难的小辉 小辉来自一个偏远的小城市，考入大城市的大学后，他在社交方
--	--

面遇到了很大的困难。大学的校园生活丰富多彩，同学们来自五湖四海，有着不同的背景和生活方式。在宿舍里，室友们兴趣爱好广泛，经常一起参加各种活动，如看电影、玩游戏、聚餐等。然而，小辉却觉得自己与他们格格不入。他性格内向，不太擅长主动与人交流，在宿舍的聊天中，常常因为插不上话而感到尴尬。在班级活动中，他也总是默默地坐在角落里，不敢主动参与同学们的讨论和互动。他害怕自己的言行会被同学们嘲笑，因此总是小心翼翼地与他人相处。长时间的社交孤立让小辉感到孤独和焦虑，他开始对学校生活产生抵触情绪，甚至不愿意回宿舍，经常一个人在校园里游荡。这种焦虑情绪严重影响了他的心理健康，导致他情绪低落、食欲不振，对任何事情都提不起兴趣。



对策：小辉可以从宿舍这个小环境开始改变。比如，留意室友们日常讨论的话题，利用课余时间提前了解相关信息。尝试从一些小的分享开始融入，像是带一些家乡的特色小零食回宿舍，分给室友们，借这个机会简单介绍一下家乡的风土人情，逐渐拉近与室友的距离。小辉可以在校园内寻找与自己兴趣爱好相符的群体，结识志同道合的朋友，有助于他克服不敢主动交流的障碍，逐步扩大自己的社交圈子。小辉也可以先从加入一些学校的线上兴趣小组、班级群的特定话题讨论开始。在网络环境中，他有更多时间组织语言，表达自己的观点，以此积累社交信心，再慢慢过渡到线下的真实社交场景中，变得更加主动积极。小辉还需要时刻进行自我肯定。每天早上起床后，对着镜

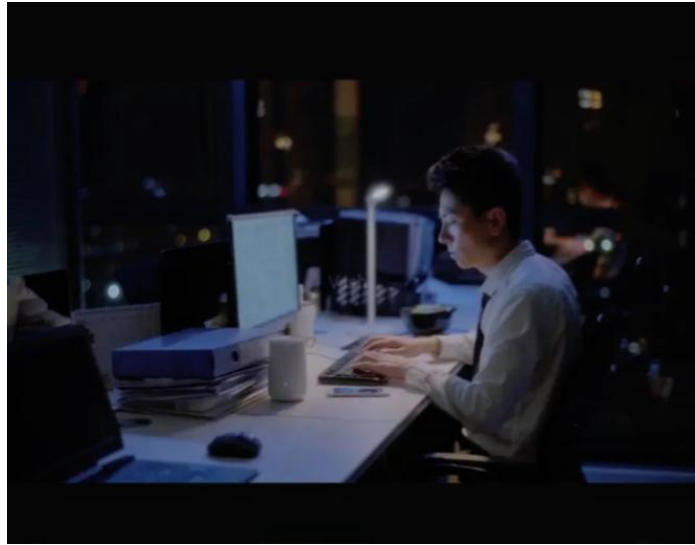
	子给自己一个微笑，并在心里默念一些积极的话语，如“我今天可以勇敢地与他人交流”“我有自己独特的闪光点”。当在社交场合中感到紧张时，做几次深呼吸，在心里告诉自己“大家都很友好，我可以自然地表达自己”。通过持续的自我肯定和心理暗示，逐渐改变内心对社交的恐惧，以更自信的姿态融入社交生活。  思政融入：焦虑，这场藏在微笑背后的战争，虽然给人们的健康带来了诸多挑战，但并非不可战胜。通过正确认识焦虑的本质、成因和危害，积极采取自我调节、心理治疗、药物治疗以及寻求社会支持等综合措施，我们能够打破焦虑的困境，重新拥抱健康、美好的人生。在这个过程中，每一个人都需要关注自己的内心世界，勇敢地面对焦虑情绪，不要让微笑成为掩盖痛苦的面具。健康不仅仅是身体的无恙，更是心灵的宁静与和谐，让我们携手共进，为实现这一目标而努力。
分析评价	这份思政案例从焦虑的普遍性、表现及危害引入，通过小宇、小萱、小辉三个典型案例，生动展现了不同情境下大学生的焦虑状态。在应对策略中，无论是鼓励学生参与社会实践以培养责任感，还是通过讲述名人故事增强挫折承受力，都巧妙融入了思政元素，旨在塑造学生健全人格。启发学生打破焦虑困境，享受健康人生。
评 价 者	刘新平，研究员，中科院大学

28. 熬夜猝死频发，敲响健康警钟

案例编号	067113-08
案例标题	熬夜猝死频发，敲响健康警钟
结合章节	第六章社会心理行为与健康第三节行为环境因素与健康
案例来源	原创
内容简介	本案例中国通过呈现 22 岁职场新人、35 岁程序员、36 岁宝妈主播等熬夜悲剧案例，深入剖析背后高压工作、娱乐诱惑、生活节奏紊乱等社会现状。从医学角度阐释熬夜对心血管、免疫、内分泌系统的致命影响，进而敲响健康警钟，启发学生重视熬夜危害，守护生命健康，避免更多因熬夜导致的悲剧发生。
关键词	熬夜；猝死；健康警钟；守护生命
编写时间	2025-3-22
编著者	许飞利，副教授，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	重视熬夜危害，守护生命健康
素材长度	2982 字
	 在当代社会的快节奏浪潮下，熬夜似乎已悄然成为许多人生活的常态。无论是繁华都市中灯火通明的写字楼，还是寂静夜晚里闪烁着微光的居民楼，都有无数人在深夜仍坚守岗位或沉浸于娱乐之中。然而，这一看似平常的行为，却正逐渐演变成一场严重威胁健康的危机，其最极端的后果——熬夜猝死，正以令人痛心的频率闯入大众视野，

案例正文	给个人、家庭乃至整个社会带来难以承受的伤痛。 案例 1. 22 岁职场新人的陨落 22 岁的小敏，刚刚踏出大学校门，满怀憧憬地步入职场，成为了一家互联网公司的网络运营人员。初入职场的她，为了能在竞争激烈的环境中站稳脚跟，迅速适应工作，全身心地投入到高强度的工作中。项目任务接踵而至，加班成为了她的日常。连续多日，她都熬夜工作到凌晨四五点，困意来袭时，只能靠咖啡和浓茶勉强支撑。在那一个个寂静的深夜，办公室里只有她敲击键盘的声音和电脑屏幕散发的微弱蓝光相伴。然而，身体的过度透支终究引发了严重的后果。一天清晨，在结束了又一个通宵加班后，小敏突然晕倒在办公桌前。同事们发现后，急忙将她送往附近的医院。但遗憾的是，由于病情过重，尽管医生全力抢救，小敏最终还是没能战胜死神，永远地离开了这个世界。她的生命之花，在刚刚绽放之际便匆匆凋零，只留给家人无尽的悲痛和悔恨。  案例 2. 35 岁程序员的生死考验 35 岁的程序员阿强，在行业内已打拼多年，凭借着扎实的技术和丰富的经验，在公司担任着重要的项目角色。为了赶项目进度，他经常没日没夜地编写代码，熬夜对他来说早已习以为常。每天早上 7 点，他就得从床上爬起来，洗漱后匆匆赶往公司，开启一天忙碌的工作。而到了晚上，往往要工作到凌晨一两点才能回家。长期如此高强度的工作和不规律的作息，让阿强的身体逐渐不堪重负。终于，在一次连续熬夜加班后，阿强突发脑干出血，昏迷不醒。被紧急送往医院后，
------	---

他在重症监护室昏迷了长达 15 天。幸运的是，经过漫长而艰难的治疗和康复过程，阿强最终脱离了生命危险，但身体却留下了严重的残疾，曾经充满活力的他，如今行动和生活都受到了极大的限制。这场生死考验，不仅改变了阿强的人生轨迹，也让他深刻认识到了健康的重要性。



案例 3.36 36 岁宝妈主播的家庭破碎

36 岁的晓妍，是一位年轻的宝妈，也是一名网络主播。为了给孩子创造更好的生活条件，同时偿还家庭的债务，她选择了通过通宵直播来增加收入。直播行业的竞争异常激烈，为了吸引观众、留住粉丝，晓妍不得不花费大量的时间和精力来准备直播内容、与观众互动。每个夜晚，当孩子和家人都已进入梦乡，她却还在直播间里对着镜头，强颜欢笑，努力推销着各种商品。长时间的熬夜直播，让晓妍的身体逐渐出现了问题。她开始感到疲惫不堪、头晕目眩，但为了生活，她依然咬牙坚持着。然而，命运却没有眷顾这位坚强的母亲。在一次通宵直播结束后，晓妍突然晕倒，再也没有醒来。她的离去，让原本就不富裕的家庭陷入了更加艰难的境地，留下了年幼的儿女和沉重的债务，一个家庭就此破碎。

熬夜背后的社会现状：在现代社会，职场竞争日益激烈，为了在激烈的竞争中脱颖而出，许多人不得不选择加班熬夜，以完成繁重的工作任务，满足工作上的各种要求。在一些行业，如互联网、金融、

	广告传媒等，加班甚至成为了一种 “潜规则”。项目的紧急程度、客户的高要求、业绩的压力等，都像一座座大山，压得职场人士喘不过气来。以互联网行业为例，为了快速推出产品、抢占市场份额，开发团队常常需要在短时间内完成大量的代码编写、测试和优化工作。在项目冲刺阶段，通宵达旦的加班更是家常便饭。员工们为了保住工作、获得晋升机会，只能无奈地选择牺牲自己的休息时间，长时间处于高强度的工作状态中。随着互联网和智能设备的普及，丰富多样的娱乐方式也极大地影响了人们的作息。夜晚，本应是休息放松的时间，但对于许多人来说，却成为了享受娱乐的黄金时段。刷短视频、玩网络游戏、追剧、看直播等，这些娱乐活动极具吸引力，让人沉浸其中，不知不觉就忘记了时间。在虚拟的网络世界里，人们可以暂时忘却生活中的烦恼和压力，获得片刻的愉悦和满足。例如，一些年轻人沉迷于手机游戏，一玩就是几个小时，甚至通宵达旦。他们在游戏中追求成就感和刺激感，却忽视了身体发出的疲劳信号。还有一些人热衷于刷短视频，短视频平台的算法推荐机制，使得用户能够不断刷到自己感兴趣的内容，从而陷入一种 “上瘾” 的状态，难以自拔。快节奏的生活方式让许多人白天忙于工作、学习，没有足够的时间来处理个人事务或放松身心。于是，他们往往选择在晚上来弥补白天的不足，导致生活节奏严重紊乱。白天，为了按时完成任务，他们不得不匆匆忙忙地应对各种事务，精神高度紧张。到了晚上，身体和大脑虽然已经疲惫不堪，但由于白天的压抑和未满足的需求，他们又不想过早入睡，而是选择通过熬夜来享受属于自己的 “自由时间”。这种恶性循环，使得他们的身体长期处于疲劳和应激状态，无法得到充分的休息和恢复。例如，一些上班族白天在公司忙碌一天后，晚上回到家还要处理家务、辅导孩子功课，等忙完这些事情，已经很晚了。但他们还是会习惯性地躺在床上刷一会儿手机，放松一下心情，结果往往一刷就到了深夜。长期如此，不仅会影响身体健康，还会导致工作效率下降，进一步加重生活压力。 熬夜猝死的医学剖析：长期熬夜会使人体的生物钟紊乱，导致交
--	--

感神经兴奋，血压升高，心脏负担加重。正常情况下，人体在夜间睡眠时，血压会有所下降，心脏也能得到一定的休息。但熬夜时，身体持续处于应激状态，血压持续升高，心脏需要更加努力地工作来维持血液循环。这就如同让一辆汽车在超载的情况下，持续高速行驶，发动机最终可能会因为不堪重负而出现故障。长期熬夜还会影响血管内皮细胞的功能，使血管壁变得粗糙，容易形成血栓。当血栓堵塞冠状动脉时，就会引发急性心肌梗死，导致猝死。据研究，长期熬夜的人群患冠心病、高血压、心律失常等心血管疾病的风险比正常作息人群高出 30% - 50%。这就好比一个国家的军队，由于缺乏足够的训练和装备，无法有效地抵御外敌入侵。免疫力下降后，人们不仅更容易患上感冒、流感等常见疾病，而且患病后的恢复时间也会延长。一些原本身体较为健康的人，也可能因为长期熬夜，导致免疫系统崩溃，从而引发严重的疾病，甚至猝死。



思政融入：每个人都应该深刻认识到熬夜对健康的严重危害，树立正确的健康观念，将健康放在首位。要学会自律，克服娱乐诱惑，合理安排作息时间。制定规律的睡眠计划，每天尽量在相同的时间上床睡觉和起床，即使是在周末也不要太大的时间差异。例如，晚上 11 点前上床睡觉，早上 7 点左右起床，保证每天 7 - 8 小时的睡眠时

	间。同时，要培养良好的睡前习惯，避免在睡前使用电子设备，可通过阅读、听音乐、冥想等方式放松身心，帮助入睡。另外，还应加强体育锻炼，每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、跑步、游泳等，增强身体素质，提高免疫力。熬夜猝死这一严峻问题，已成为当代社会健康的一大杀手。它不仅关乎个人的生命健康，更关系到家庭的幸福和社会的稳定。通过对一个个令人痛心的案例分析，我们深刻认识到熬夜背后复杂的社会现状以及其对身体造成的严重危害。为了避免更多悲剧的发生，个人、企业和社会必须携手共进，采取切实有效的措施，改变不良的生活和工作方式，重视健康，关爱生命。只有这样，我们才能在追求梦想和事业的道路上，拥有健康的体魄，享受美好的人生。让我们从现在开始，珍惜每一个夜晚的睡眠，为自己的健康保驾护航。
分析评价	本案例关注熬夜猝死，通过案例揭示社会现象，能引发读者对生命健康价值的深度思考，契合思政教育中对正确价值观引导的要求，学生意识到珍视健康是对自身负责的体现。这些案例真实且典型，涵盖不同身份与职业，生动揭示熬夜猝死问题的普遍性与严重性，能有力触动学生，引发对熬夜危害及背后社会现象的深刻反思，为深入探讨熬夜与健康的关系筑牢基础，极具说服力与教育意义。
评 价 者	刘新平，研究员，中科院大学

29. 雪域急驰的中国担当

案例编号	067113-029
案例标题	雪域急驰的中国担当
结合章节	第七章突发公共卫生事件及其应急策略第一节概述
案例来源	新闻报道和网络
内容简介	本案例围绕西藏地震救援行动生动展现中华民族在灾难面前坚韧不拔、团结一心的精神品质，诠释“一方有难、八方支援”的深厚内涵，激发强烈的民族自豪感。凸显中国特色社会主义制度的优越性。以救援一线的消防官兵、基层党员等榜样事迹为切入点，号召青年学生将个人理想融入国家发展，勇担时代使命，在服务人民中实现人生价值，为实现中华民族伟大复兴贡献青春力量。
关键词	西藏地震；紧急救援；中国担当；民族自豪感
编写时间	2025-3-25
编著者	许飞利，副教授，商洛学院
素材形式	视频、文字、图片
育人主题	民族自豪感和感受制度自信，启发青年责任担当和使命感
素材长度	2168 字
	案例设计 2025 年 5 月 12 日凌晨 5 时 11 分，一道地动波打破了青藏高原的宁静，西藏日喀则拉孜县突发 5.5 级地震，震源深度仅 10 公里。这一浅源地震如重锤般砸向高原，让海拔超 5000 米的震中区域瞬间陷入危机，无数居民从睡梦中惊醒，亲历了这场惊魂一刻。地震引发次生灾害风险，219 国道拉孜至定日段出现 3 处滑坡，巨石阻断交通；芒普乡部分区域因基站受损一度失联。而夜间零下 10℃ 的严寒与高原缺氧的恶劣环境，更是让黄金救援时间窗口分秒必争。西藏地区的特殊地理环境给救援工作带来极大挑战。这里不仅地形复杂，还面临高海拔、缺氧、严寒等自然条件限制，同时还

案例正文

要防范次生灾害。然而，在这场与死神的赛跑中，中国展现出了惊人的救援速度、高效的反应能力和强大的救援力度，极大地激发了民族自豪感，也让我们对国家制度有了更深刻的自信。

生死时速！震撼全球的救援速度！国家实力的全域展现！

112.5万 3706 2023-12-28 19:11:31 作者声明：个人观点，仅供参考 未经作者授权，禁止转载



https://www.bilibili.com/video/BV1De411i7yY/?spm_id_from=333.337.search-card.all.click



惊人的救援速度

地震发生后的 15 分钟，拉孜县消防救援大队的橙色身影便冲

破夜色，携带破拆工具冲入震中区。在海拔 5019 米的雪域高原，他们成为了最早抵达的救援力量，为后续救援行动赢得了宝贵的时间。紧接着，西藏消防总队迅速调集 5 个支队 337 名指战员，携带 7030 件专业装备连夜挺进灾区。这些消防员们背着 30 公斤的救援设备，在稀薄的空气中徒步前行，争分夺秒地奔赴受灾群众身边。



空中救援力量同样迅速。震后不久，西藏军区某陆航旅 3 架直升机携带卫星电话、医疗包紧急升空，在能见度不足百米的晨雾中开辟空中走廊。西部战区陆航旅 2 架直升机满载 10 吨物资从日喀则和平机场起飞，穿越雪山峡谷，向着震中疾驰而去。这些物资包括加厚帐篷、防寒服和便携式医疗设备，可满足众多受灾群众的基本生活需求。直升机的快速出动，使得救援物资能够在最短时间内送达灾区，为受灾群众提供了及时的保障。

通信、电力等基础设施的抢修速度也令人惊叹。移动公司在 9 小时内恢复部分乡镇信号，让灾区与外界重新建立起联系；国家电网仅用 12 小时就为安置点通上暖灯，在严寒的夜晚为受灾群众带来光明和温暖。这种 “中国速度” 背后，是无数基层工作者的默默付出。交通局技术员樊增彬在排查隧道时，被落石砸中安全帽仍坚持作业，他的话语 “多耽误一秒，就可能多一条生命危险”，正

是所有参与救援人员的心声，他们用自己的行动诠释着对生命的尊重和对救援速度的执着追求。



高效的反应能力

地震发生后，西藏自治区立即启动应急响应，一场“空中 + 地面”的立体救援迅速展开。各部门之间协同作战，高效配合，展现出了强大的组织协调能力。西藏地震局迅速启动 III 级应急响应，首批 200 名消防、武警官兵携带生命探测仪，徒步向海拔 4800 米的牧区挺进。同时，西藏军区、武警西藏总队等迅速行动，多方力量第一时间奔赴灾区。

在信息获取方面，科技发挥了巨大作用。无人机编队连夜绘制三维灾情图，热成像仪精准定位被困人员，破拆机器人深入危房探查。通过这些高科技手段，救援人员能够快速、准确地了解灾区情况，为救援决策提供科学依据。通信部门启用北斗卫星终端保障通信，使得灾区信息能够及时传递，指挥中心能够实时掌握救援进展，实现高效指挥调度。

此外，社会各界也迅速响应。全国网友通过“云认领”方式，

为灾区捐赠 3000 套防寒服；萨迦寺僧人们在空地支起大锅，为受灾群众熬煮热乎的糌粑粥；日喀则市医院开通绿色通道，上海捐赠的便携式 B 超机投入使用。这种全社会广泛参与的救援行动，充分体现了一方有难、八方支援的精神，也展示了中国社会在面对灾难时强大的凝聚力和反应能力。



强大的救援力度

在此次西藏地震救援中，投入的人力、物力和财力规模庞大。专业救援力量不断汇聚，除了消防、武警部队外，还有来自全国各地的专业救援队伍和志愿者。这些救援人员不畏艰难，在恶劣的环境下持续奋战。例如，消防员宾守朋在秋古村徒手扒开冻土，连续作业 18 小时救出 3 名被困儿童，展现出了顽强的毅力和对生命的执着坚守。救援物资也源源不断地运往灾区。上千个帐篷仅用 20 分钟建好，为受灾群众提供了临时住所；大量的食品、饮用水、医疗物资等保障了受灾群众的基本生活和医疗需求。为了确保受灾群众温暖过冬，安置点采用“板房过渡 + 永久重建”模式，每间板房配备独立供暖和电路。西藏地震的救援过程，我们能深刻体会到“人民至上、生命至上”的理念在国家治理中的具体实践。这种进步来之不易，它是无数献身救援事业的英雄用生命和汗水换来的，是全国人民团结一心、不断奋斗的结果。

思政融入：在西藏地震救援现场，零下 15℃ 的严寒中，消防战士徒手扒开冻土救出被困儿童；直升机穿越风雪送来救命物资；藏

	族阿妈为救援人员献上洁白哈达…… 这些场景无不令人动容，激发起强烈的民族自豪感。面对灾难，中华民族坚韧不拔、团结一心，无论是一线救援人员，还是后方支援的全国人民，都为拯救生命、重建家园勠力同心，这种团结协作的精神是民族屹立不倒的根基。此次救援全方位展现了中国特色社会主义制度的显著优势。党中央坚强领导，自治区党委迅速响应，各级党政领导奔赴一线指挥，高效凝聚救援合力。集中力量办大事的优势凸显，人力、物力、财力资源快速集结调配，与美国应对加州山火的乏力形成鲜明对比。西藏地震救援生动诠释了中华民族团结精神与制度优越性。这份民族自豪感和制度自信，将激励我们在党的领导下，完善防灾体系，向着民族复兴奋勇前行，让中国力量闪耀世界。
分析评价	该案例围绕西藏地震救援，融合救援事迹与制度优势，蕴含丰富思政元素，从民族精神、制度优势、青年担当三个维度精准切入，层层递进，逻辑清晰。在民族精神层面，以具体救援场景唤起情感共鸣，结合历史传承深化理解；制度优势部分通过对比分析，直观展现中国特色社会主义制度优越性；青年担当以榜样力量为抓手，明确思政教育实践导向，均体现了理论与实践的结合。
评 价 者	刘新平，研究员，中科院大学

30. 山火救援对比：彰显中国力量与民族精神

案例编号	067113-030
案例标题	山火救援对比：彰显中国力量与民族精神
结合章节	第六章社会心理行为与健康第一节社会环境因素与健康
案例来源	原创
内容简介	本案例以山火救援为视角，对比呈现中外救灾差异与中国制度优势。2022 年重庆山火，政府快速响应，专业力量与“摩托崽儿”、志愿者等民众并肩作战，8 天扑灭大火，彰显强大凝聚力。反观美国加州山火，救援混乱无力；其他国家如澳大利亚、希腊等也存在响应迟滞、协调不足等困境。相较之下，中国在应急响应、组织协调、资源调配和民众参与上优势显著，凸显社会主义制度优越性与中华民族团结精神，激发强烈的民族自豪感。
关键词	山火救援；灭火速度对比；制度优越；民族自豪感
编写时间	2025-4-1
编著者	许飞利，副教授，商洛学院
素材形式	视频、文字、图片
育人主题	让学生感受制度自信，激发强烈的民族自豪感
素材长度	2629 字
	重庆山火：众志成城的胜利 2022 年 8 月，重庆遭遇了极端高温干旱天气，打破了有气象记录以来的多项极值。长时间的高温少雨，使得山林中的植被变得异常干燥，如同堆积的干柴，稍有不慎便可能引发燎原大火。8 月 17 日起，重庆多个区县相继爆发山火，涪陵、巴南、北碚等地的火势尤为凶猛。大火在狂风的助力下，以惊人的速度蔓延，瞬间吞噬了大片山林，滚滚浓烟遮天蔽日，给当地人民的生命财产安全带来了巨大威胁。

案例正文

中国硬核式救援有多牛？重庆山火告诉你答案！外国人惊叹了不起！

6.0万 151 2023-07-10 19:08:34 未经作者授权，禁止转载



https://www.bilibili.com/video/BV1FF41197xn/?spm_id_from=333.337.search-card.all.click

此同时，当地政府干部也第一时间抵达现场，组织指挥救援工作，协调各方资源，全力保障救援行动的顺利进行。令人感动的是，众多重庆市民自发加入到救援队伍中来。他们中有摩的司机、外卖小哥、企业职工、退休老人，还有刚刚参加完高考的学生。这些志愿者们不顾个人安危，纷纷奔赴山火救援一线，用自己的行动诠释着“一方有难，八方支援”的精神。



由于山火发生地多为山区，地形复杂，道路崎岖，大型救援车辆

难以进入。在这种情况下，一群“摩托崽儿”挺身而出，他们骑着摩托车，背着背篓，穿梭在陡峭的山路上，为山上的救援人员运送物资。他们中有的骑手在连续奔波十几个小时后，体力严重透支，仍不愿停下休息，只因心中装着灭火一线对物资的急切需求；有的骑手在运送途中，因道路颠簸摔倒受伤，但简单处理伤口后，又毅然重返运输队伍。志愿者们还自发组成“人肉传送带”，传递物资和水，从山脚到山腰，形成了一条源源不断的物资输送线。他们手持铁锹、锄头，在高温下挥汗如雨，日夜奋战，只为在山火蔓延之前，挖出一条坚实的隔离带，阻止火势的进一步扩大。



在灭火现场，消防官兵们更是冲锋在前，他们顶着高温和浓烟，与烈火展开了殊死搏斗。有的消防员连续奋战十几个小时，累倒在地，稍作休息后又继续投入战斗；有的消防员为了保护队友，不顾个人安危，冲向火势最凶猛的地方。他们用自己的血肉之躯，筑起了一道抵御山火的钢铁长城。在各方救援力量的共同努力下，经过 8 天 8 夜的艰苦奋战，重庆山火终于被成功扑灭。这场胜利，是无数人用汗水、鲜血甚至生命换来的。在整个救援过程中，虽然山火造成了一定的财产损失，但幸运的是，没有造成重大人员伤亡。这一成果，充分彰显了中国人民在面对灾难时的强大凝聚力和战斗力。



美国加州山火：混乱与无力的写照

与重庆山火形成鲜明反差的是美国加州山火救援的困境。仅在 2024 - 2025 年冬季，加州南部的山火就来势汹汹，持续燃烧了数月之久。此次山火规模极其庞大，过火面积超过 164.25 平方公里，12300 多栋建筑物被无情摧毁，宛如一片末日景象。这场山火造成了至少 25 人死亡，还有许多人受伤、失踪，无数家庭因此破碎。

美国号称拥有世界上最多的灭火专用航空器，从森林管理局到国家跨部门消防中心再到大量私立消防公司，总数超过 1000 架之多，甚至不乏波音 - 747 这样世界上最大的消防飞机。但在面对此次山火肆虐的局面时，灭火工作却依然显得捉襟见肘，火势未能得到有效控制。洛杉矶消防局多年来一直资金不足，2025 年的预算相比 2024 年更是大幅削减了 1700 多万美元。这直接导致消防器材老化严重，许多设备无法正常使用，就连基本的消防栓也状况频出，大量消防栓无水可用，使得消防员们在灭火时常常陷入无水可用的尴尬境地。人手不足也是一个大问题。面对熊熊大火，洛杉矶县消防局和其他 29 家消防机构总共仅有 9000 名消防员，这对于如此大规模的山火来说，简直是杯水车薪。在灭火过程中，消防员们疲惫不堪，却依然难以有效控制火势。



此外，美国的消防体系存在明显的“私营化”问题。许多城市的消防机构属于私营部门，这些消防队伍通常只为缴纳费用的客户提供服务。由于私人消防队伍的参与度较低，一旦发生大规模灾害，私营机构的资源难以迅速调动和整合，这也使得美国在灾难面前的应急响应受到制约。美国的应急救灾体系的另一个薄弱环节是资金不足。尽管联邦政府和地方政府每年都会拨出一定的灾害应急预算，但一旦遇到大规模灾害，资金往往显得捉襟见肘。例如，在之前的夏威夷大火中，联邦紧急事务管理局（FEMA）提供的援助资金显然不足以覆盖灾民的基本需求。对于许多受灾居民而言，每人仅得到 700 美元的紧急援助，根本无法解决长期的灾后重建问题。



其他国家山火救援：复杂多样的图景

在世界其他国家，山火救援情况同样复杂多样。澳大利亚在 2019 - 2020 年经历了 “黑色夏天” 山火，这场山火持续数月，给澳大利亚带来了巨大的损失。在救援初期，由于对火势的预估不足、资源调配不及时等问题，火势一度失控。但随着灾情的发展，澳大利亚也逐渐动员起了大量的社会力量参与救援，军队、志愿者等纷纷加入，在一定程度上控制了火势。不过，这场山火还是对澳大利亚的生态环境、经济以及社会造成了深远的影响，凸显出在面对大规模自然灾害时，即使是发达国家也面临着诸多挑战。

而在欧洲一些国家，如法国、希腊等，也时常遭受山火侵袭。在救援过程中，部分国家依赖专业消防力量，社会民众的参与度相对较低。并且由于各国之间在跨境救援协调、资源共享等方面存在一定障碍，在应对一些跨区域的大规模山火时，难以形成高效统一的救援合力，导致灭火工作进展缓慢，山火造成的损失较大。例如，希腊在某些年份的山火中，由于消防设备老化、人员培训不足以及缺乏有效的预警和应急机制，使得山火在短时间内迅速蔓延，大量森林被烧毁，许多居民被迫撤离家园，甚至造成了人员伤亡。

	思政融入：从重庆山火与美国加州山火以及其他国家山火救援的对比中，中国在救援速度、组织协调、资源调配以及民众参与等方面的优越性不言而喻。这种对比，让我们深深感受到中华民族团结一心的伟大力量，也让我们对国家制度的优越性充满自信。在中国，当灾难来临，“一方有难，八方支援”不仅仅是一句口号，更是全社会付诸行动的真实写照。从古代大禹治水时民众齐心协力疏浚河道，到近代面对列强侵略全民族同仇敌忾，再到如今在各类灾难救援中的众志成城，团结一心的民族精神始终流淌在中华民族的血脉之中。在社会主义制度下，国家能够集中力量办大事，能够充分调动一切资源和力量应对危机。这种制度优势，使得中国在面对自然灾害时，能够以最快的速度、最高的效率、最强的力量进行救援，最大程度地保障人民的生命财产安全。重庆山火的成功扑灭，是中国人民团结协作的伟大胜利，它向世界展示了中国在灾难面前的强大应对能力和中华民族的优秀品质。而通过与美国加州山火以及其他国家山火救援的对比，我们更加清晰地认识到中国的优越性，民族自豪感也在心中油然而生。这种民族自豪感将激励着我们在未来面对各种挑战时，继续发扬团结一心、众志成城的精神，不断书写新的辉煌。
分析评价	该案例以山火救援为切入点，通过对比中国、美国及其他国家救援情况，凸显中国救援的高效与民族精神的强大。2022 年重庆山火发生后，政府迅速启动预案，专业救援力量即刻出动，众多市民自发加入，“摩托崽儿”冒险运物资，志愿者组成人墙，各方协同奋战 8 天 8 夜成功灭火，展现强大凝聚力。反观美国加州山火，2024 - 2025 年冬季大火持续数月，救援混乱无力。其他国家如澳大利亚、法国、希腊等，也存在响应迟滞、资源调配难、跨境协作不畅等问题。对比之下，中国在应急响应、组织协调、资源调配和民众参与上优势显著，有力地展现了中国救援的优势与民族精神，具有较强的感染力与说服力，激发学生强烈民族自豪感。
评 价 者	刘新平，研究员，中科院大学

31. 警惕传染病卷土重来

案例编号	067113-031
案例标题	警惕传染病卷土重来
结合章节	第七章突发公共卫生事件及其应急策略第三节突预防控制原则与策略
案例来源	原创
内容简介	本案例列举了百日咳、结核病、小儿麻痹症这三种传染病以“卷土重来”的姿态，再次向人类敲响警钟。让学生深入了解这些传染病卷土重来的严峻态势与深层原因，启发他们增强科学认知，从中汲取精神养分，培育家国情怀与时代担当。
关键词	传染病，卷土重来；敲响警钟；时代担当
编写时间	2025-5-7
编著者	马赞花，副教授，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	激发守护健康的使命意识
素材长度	3548 字
	在人类文明的演进历程中，传染病始终是悬于头顶的达摩克利斯之剑。从黑死病横扫中世纪欧洲，到天花肆虐美洲大陆，每一次瘟疫的侵袭都深刻改写着历史的轨迹。近年来，曾被认为得到有效控制的百日咳、结核病、小儿麻痹症等传染病，却以卷土重来之势，再次引发全球公共卫生危机。 案例 1. 百日咳：疫苗阴影下的危机 百日咳，一种以剧烈咳嗽为特征的急性呼吸道传染病，曾是婴幼儿健康的“头号杀手”。作为一种由百日咳杆菌引起的急性呼吸道传染病，百日咳以阵发性、痉挛性咳嗽，以及咳嗽终止时伴有鸡鸣样吸气吼声为典型症状，尤其对婴幼儿危害极大。疫苗的普及一度让百日咳近乎销声匿迹，但近年来全球多地爆发的大规模疫情，打破了这份平静。自从 1978 年起，我国将百白破疫苗纳入儿童计划免疫，经过近

案例正文	半个世纪疫苗接种的不懈推进，百日咳一度得到了有效控制。近年来，百日咳发病率呈现上升趋势，2024 年尤为凸显。更令人揪心的是，百日咳的“魔爪”往往伸向最柔弱的人群，典型表现为咳嗽如鸡鸣。2022 年我国百日咳报告病例中不满一岁的婴儿病例约占三分之一，其中 5 月龄内婴儿超 80%。百日咳 80%源于家庭感染，究其原因，随着疫苗免疫和自然感染免疫的衰减，我国已逐步积累起大量的百日咳易感人群，青少年、成人感染后可能只是轻微咳嗽甚至无症状，却成为“移动传染源”，让免疫屏障尚未建立的婴幼儿面临高感染、高重症、高住院的暴露风险，一旦“中招”，还易引发呼吸衰竭、重症肺炎等严重后果。2024 年全国共报告百日咳近 50 万例，是 2023 年的 12 倍，跃升至近 40 年来的峰值，让尚未建立免疫系统的宝宝面临巨大的健康风险。尤其是在托幼机构、学校等人员密集场所，由于儿童抵抗力相对较弱，一旦出现传染源，极易引发群体性感染。我国国家疾控局、国家卫生健康委联合制定印发《百日咳防控方案（2024 年版）》，将百日咳纳入全国急性呼吸道传染病哨点监测范围，对托幼机构、中小学校、月子中心、医院等重点机构防控提出要求。  美国疾控中心数据显示，2023 年全美百日咳病例较十年前增长 230%，欧洲部分国家甚至出现幼儿园集体感染事件。追根溯源，“疫苗犹豫” 成为关键诱因。部分家长因对疫苗安全性的误解，轻信网络谣言，拒绝为孩子接种，导致群体免疫屏障被破坏。这一现象深刻揭
------	---

示：科学认知的缺失与非理性行为，不仅危害个体健康，更可能引发严重的社会公共卫生危机。

案例 2. 结核病，古老病毒的侵袭

结核病是由结核分枝杆菌引起、人畜共患的一种传染病，可感染人体任何一个器官，最常见的是肺，故人们又常称其为肺结核。结核分枝杆菌种属众多，其中最值得注意的是牛分枝杆菌和可感染人的结核分枝杆菌，前者感染牛后可以通过牛奶传播至人体，后者可通过空气传播感染人体。人感染后典型症状表现为慢性咳嗽、咳血、发热、盗汗、食欲不振、体重减轻等，急性发病时如果没有及时治疗，死亡率颇高。



对于许多人来说，结核病这个名词似乎只存在于儿童时期的疫苗接种或者体检活动之中，以至于让人产生它已经快要退出历史舞台的错觉。绝大部分地区的结核病发病率随着抗结核药物的发明呈现下降趋势，全球范围内的结核病防治似乎取得了令人乐观的效果。但 20 世纪 80 年代中期，结核病在全球范围内的发病率又开始回升。据美国疾病控制与预防中心（CDC）自 1953 年起每年登记的结核病发病例数显示，自 1953 年以来一直下降的病例数自 1985 年起突然回升。此后，

	意大利、丹麦、瑞士、法国、荷兰、瑞典等多个发达国家的结核病例数呈现出不同程度的“反弹”。实际上，世界卫生组织最新发表的《2024 年全球结核病报告》显示：2023 年全球结核病新发患者数约为 1080 万例，且近 3 年一直呈现增长趋势。我国 2023 年估算的结核病新发患者数为 74.1 万。可见，结核病依然是我国乃至全球范围内危害人类生命健康的重要传染病。作为全球十大死因之一，结核病从未真正远离人类社会。世界卫生组织报告显示，全球每 10 秒就有 1 人死于结核病，每年约 1000 万人感染，其中耐药结核病例占比逐年攀升。由于结核病治疗周期通常为六个月及以上，许多国家和地区都存在病人服药不规律等问题，加之结核分枝杆菌本身极易耐药和变异，使得一次性治愈率不高，复治成功困难。目前，耐多药和广泛耐药结核分枝杆菌感染在世界范围内广泛流行。世界卫生组织估计，2023 年，全球估算新发耐多药结核病/利福平耐药结核病 (MDR/RR-TB) 患者约 40 万例。全球 MDR/RR-TB 负担排名前 5 名的国家，其估算例数就占全球的 56.3%。其中，我国居全球第 4 位。除了耐药问题，结核病的发病条件可用“多因一果”来阐释，即：结核分枝杆菌只是一个直接原因。某些条件下，如当人体免疫力降低、公共卫生环境恶劣等都可能诱发结核病。非洲、东南亚的贫困地区，拥挤的居住环境、匮乏的医疗资源，使得结核病如同“幽灵”般肆意蔓延。更令人担忧的是，全球新冠疫情的冲击，导致结核病防控资源被挤占，诊断与治疗延误，进一步加剧了疫情恶化。除此之外，人为的“忽视”也是结核病去而复返的原因。在一些此前结核病疫情控制良好的发达国家，政府基于先前的成功经验而忽视对相关公共卫生系统的建设，也是导致结核病再度流行的重要原因。 案例 3. 脊髓灰质炎 我们知道，小儿麻痹症在医学上叫脊髓灰质炎，其病原体就是脊髓灰质炎病毒，简称脊灰病毒。脊灰病毒主要通过粪-口途径传播，它们在入侵人体后主要侵犯中枢神经系统的运动神经细胞，并且没有特效药。由于患者多为 1~6 岁的儿童，并且很可能导致迟缓性瘫痪，故
--	--

称小儿麻痹症。从全球范围来看，脊髓灰质炎的防控形势本已取得巨大进展。自 1988 年世界卫生大会宣布致力于消灭脊髓灰质炎并启动全球消灭脊灰行动以来，全球脊灰感染率下降了 99.9%。但只要世界上还有野生脊灰病毒感染存在，所有国家就都面临病毒输入风险。



我国最早的疫苗就是著名的“糖丸爷爷”顾方舟研制的脊髓灰质炎疫苗口服糖丸。随着疫苗的出现，脊髓灰质炎的发病率大幅下降。1994 年，世卫组织美洲区域被认证为无脊髓灰质炎区域。2000 年 12 月，世界卫生组织宣布我国所在的世卫组织西太平洋区域已经消灭脊髓灰质炎。再加上新的疫苗问世，这种糖丸也在 2016 年 5 月正式停止使用。



曾让无数儿童终身残疾的噩梦，在全球根除脊髓灰质炎行动的推

	动下，发病率已下降 99%。然而，这 “最后 1%” 的挑战却异常艰巨。在阿富汗、巴基斯坦等战乱地区，疫苗接种工作因安全威胁屡屡中断；部分国家因经济困难、基础设施薄弱，难以实现疫苗的有效覆盖。2023 年，全球仍报告了数十例野生型脊髓灰质炎病例，病毒更通过跨境传播威胁其他国家。 美国纽约州因脊髓灰质炎病毒进入灾难紧急状态 央视新闻客户端 2022-09-10 01:10:52 浏览量24547 2024 年，加沙地带的情况尤为严峻。8 月下旬，这里出现了 25 年来首例脊髓灰质炎病例，患者是一名 10 个月大的男婴。由于巴以冲突，加沙当地卫生系统崩溃、医疗用品短缺，致使许多儿童无法及时接种疫苗。原本高达 99% 的疫苗接种覆盖率，已降至不足 90%。在欧洲，同样出现令人担忧的状况。自 2024 年 9 月以来，五个欧洲国家罕见地连续检测到脊灰病毒。9 月 22 日，西班牙巴塞罗那的贝索斯污水处理厂采集的水样中首次检测到该病毒；11 月 18 日，波兰当局报告在华沙发现同样情况；仅仅 10 天后，德国的波恩、科隆、慕尼黑和汉堡四个城市也在废水中发现病原体；12 月，芬兰坦佩雷以及英国的伦敦、利兹和西萨塞克斯也相继报告在样本中检测到该病毒。各地检测出的病毒均为循环的疫苗衍生 2 型脊灰病毒（cVDPV2）。欧洲疾病预防控制中心（ECDC）指出，基因分析表明，这一系列检测结果可能是由于旅行者 “多次从病毒传播的地区将该病毒传入” 欧洲，或者是 “一次传入，随后通过人际传染在欧洲内部进行传播”。当口服脊灰疫苗运动未能覆盖全部人群时，这种疫苗衍生型病毒就可能出现，其减毒病毒会在未接种疫苗人群中传播并变异，恢复引发严重临床症状的能力，尽管目前在环境中检测到 cVDPV2 的国家均未报告瘫痪病例，但依然给未接种疫苗的未成年人带来潜在风险。 思政融入：这三个案例从百日咳引发的儿童窒息死亡，到结核病和脊髓灰质炎吞噬的无数年轻生命，这些案例无不诉说着生命的珍贵与脆弱。传染病防控，没有旁观者。青年学生应当意识到，自己不仅
--	---

	是健康的受益者，更是责任的承担者。面对传染病卷土重来的挑战，青年学生不能只做历史的旁观者，而应成为未来的建设者。在校园中，可以积极参与健康科普社团，用新媒体手段传播科学防疫知识；在社区里，主动担任疫情防控志愿者，为弱势群体提供帮助；在专业学习上，努力钻研医学、公共卫生等领域知识，为未来投身疾病防控事业奠定基础。同时，更要传承和弘扬伟大抗疫精神，以坚定的信念、扎实的行动，在守护人类健康的征程中，书写无愧于时代的青春篇章。历史的经验告诉我们，人类与传染病的斗争永远不会结束。百日咳、结核病、小儿麻痹症的卷土重来，既是对全球公共卫生体系的严峻考验，也是对青年一代的深刻教育。愿每一位青年学生都能从这些案例中汲取力量，以敬畏之心对待生命，以科学之策应对挑战，以担当之志守护未来，让青春在为人民、为国家、为人类的奉献中焕发出更加绚丽的光彩。
分析评价	这三个案例紧密围绕传染病卷土重来这一核心，以详实数据和具体场景，生动呈现了公共卫生领域面临的现实困境。百日咳以婴幼儿为重点受害群体，强调了家庭与社会防控责任；结核病从耐药性、社会环境等多方面，展现其作为全球性难题的复杂性；脊髓灰质炎则通过国际间的传播实例，凸显全球协作防控的必要性。这些案例不仅揭示了疾病本身的危害，更深刻反映出科学认知、社会治理、国际合作在传染病防控中的关键作用，为青年学生理解生命健康、社会责任与全球命运共同体理念提供了丰富且深刻的素材。
评 价 者	刘新平，研究员，中科院大学

32. 危机背后的沉思

案例编号	067113-032
案例标题	危机背后的沉思
结合章节	第七章第四节群体不明原因疾病的应急处理
案例来源	原创
内容简介	这两个案例结合不明原因疾病为切入点，列举了电子垃圾污染和上海松毛虫灾害两大典型案例揭示生态与健康的深层关联。追踪从居民不明症状到生态失衡真相的调查过程，警示以牺牲环境为代价的发展模式危害，强调绿色发展的必要性，启发学生敬畏自然、守护生态，实现人与自然和谐共生。
关键词	不明原因疾病；追踪原因，应急处理；绿色发展
编写时间	2025-5-3
编著者	吴秀宁，副教授，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	生敬畏自然、守护生态，实现人与自然和谐共生
素材长度	1948 字
	在人类社会发 展进程中，环境危机与公共卫生事件如影随形，从环境污染引发的健康威胁，到生物灾害造成的生态失衡，每一次危机都考验着人类的应对能力，也深刻反映出诸多社会问题。而不明原因疾病的突然爆发，更如同未知的黑暗，给公共卫生安全带来巨大挑战。 案例 1. 电子垃圾围城下的生态与健康悲歌 华南地区清远龙塘镇、台州路桥区、天津子牙镇这些地方以家庭作坊的形式开始了电子垃圾拆解之路，采用了极为原始且危害极大的处理方式。露天焚烧电路板，熊熊烈火中，刺鼻的黑烟滚滚升腾，空气中弥漫着烧焦塑料和金属的刺鼻气味；强酸浸泡电子元件，废水未经任何处理便直接排入附近的河流，清澈的河水逐渐变得漆黑如墨，

案例正文	散发着阵阵恶臭。随着时间的推移，肥沃的土壤也被重金属严重污染，农作物难以正常生长。而比环境恶化更令人揪心的，是居民们健康状况的急转直下。不知从何时起，越来越多的居民开始被不明原因的疾病所困扰。呼吸道疾病成为了这里的“常客”，许多人频繁咳嗽、呼吸困难，严重影响了日常生活。皮肤病也大肆肆虐，人们的皮肤上出现了红斑、瘙痒、溃烂等症状，苦不堪言。更为严重的是，儿童血铅超标现象极为普遍。据调查，贵屿部分地区儿童血铅含量远远超出正常标准数倍，这对儿童的智力发育和身体健康造成了不可逆的损害，他们的未来被蒙上了一层厚重的阴影。
	 到后来才发现这一切的罪魁祸首，正是电子垃圾。电子垃圾中含有大量的有毒化学成分和重金属，如铅、镉、汞、砷等。在焚烧过程中，这些有害物质会随着烟尘飘散到空气中，人们呼吸时，它们便悄然进入人体，日积月累，对呼吸系统、神经系统等造成严重损害。而强酸浸泡产生的废水，渗入土壤和地下水中，使得周边环境中的重金属含量严重超标。居民们长期饮用被污染的水，食用在污染土壤中生长的农作物，身体不断积累这些有害物质，最终引发各种疾病。 思政融入：虽然后来进行了集中处理电子垃圾，配备先进的环保设施，对废气、废水等进行有效处理。经过多年努力，河水开始恢复清澈，天空也渐渐明朗起来。然而，电子垃圾给当地带来的伤痛，依然深深烙印在这片土地和居民们的心中。这是一部关于环境与健康

警示录，时刻提醒着人们，在追求经济发展的道路上，绝不能以牺牲环境与健康为代价。只有尊重自然、保护环境，才能实现可持续发展，让人们远离疾病的威胁，拥有美好的生活。

（二）松毛虫病：生物灾害背后的生态失衡



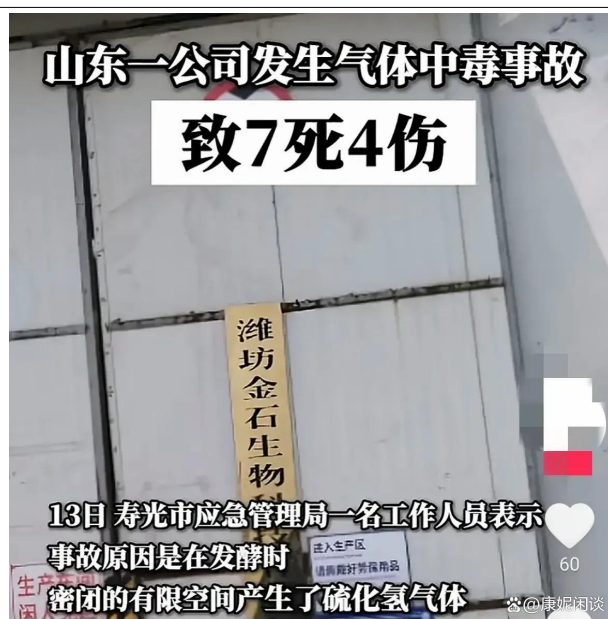
在上个世纪 70 年代，广东、江西、浙江、安徽、湖北、福建及河北等地，先后发生一种因接触松毛虫毒毛而引起的疾病，群众称之为“松毛虫病”。在松毛虫灾害悄然来袭时，部分区域的居民开始陆续出现奇怪症状。一些居民在户外活动后，皮肤上莫名出现红肿、瘙痒，起初以为是普通过敏，并未在意，还有人频繁咳嗽、咽喉肿痛，去医院就诊也未能查出确切病因。医疗机构的接诊数据开始出现异常波动，但由于症状分散且缺乏明显关联性，难以在第一时间引起足够重视。同时，城市绿化景观也在发生着细微变化。部分松林的针叶出现发黄迹象，起初被认为是季节性变化或养护不当导致。园林工作人员在日常巡查中，发现部分松树上出现不明虫体，但因缺乏专业知识，无法判断这些虫体就是引发危机的源头。随着时间推移，异常情况愈发严重，成片松林迅速枯黄，大量细小绒毛漂浮在空气中，越来越多的居民出现不适症状，这才引起相关部门的警觉。意识到问题严重性后，当时国家迅速成立由林业专家、生态学者、公共卫生专家组成的联合调查组。发现大部分患者都有过在松林周边活动的经历，这让松毛虫的嫌疑进一步增大。同时，生态学者对当地生态环境进行评估，发现

	单一的树种结构、缺乏天敌制衡等因素，为松毛虫的繁殖提供了温床。至此，这场危机的真相终于浮出水面，松毛虫灾害正式被确认。明确灾害来源后，松毛虫对人体健康的直接威胁逐渐清晰。松毛虫的体表覆盖着大量毒毛和毒腺细胞，这些毒毛极为细小且坚韧，容易脱落并漂浮在空气中。当居民在户外活动，尤其是靠近松林区域时，毒毛可能通过呼吸道进入人体，引发强烈的呼吸道刺激症状，如咳嗽、气喘、咽喉肿痛，严重者甚至会出现呼吸困难、肺水肿等危及生命的情况。皮肤接触也是常见的中毒途径，一旦毒毛附着在皮肤上，会迅速释放毒素，导致皮肤出现红肿、瘙痒、疼痛等症状，形成松毛虫皮炎。这种皮炎若未及时治疗，可能会引发感染、溃烂，留下永久性疤痕，不仅影响美观，还会给患者带来极大的身心痛苦。 思政融入：松毛虫灾害的爆发，让我们看到生态系统的脆弱性和复杂性。人类过度干预自然、破坏生态平衡，必然会遭到大自然的反噬。这启示学生要尊重自然规律，树立生态保护意识，明白维护生态平衡对于人类生存和发展的重要性。松毛虫灾害对人体健康的影响警示我们在城市发展和生态建设中，必须高度重视生态平衡的维护。只有构建稳定、健康的生态系统，才能从根本上保障居民的身体健康。未来，我们应进一步加强生态环境监测和预警，提高对自然灾害的应对能力，将生态保护与居民健康紧密结合，实现人与自然的和谐共生。
分析评价	这两个案例从思政视角展现了人类活动与生态伦理、公共责任的深刻矛盾，是培育学生科学观、价值观与使命担当的鲜活教材。两案例共同指向“人类命运共同体”的思政内核：电子垃圾污染的跨区域影响、松毛虫灾害的生态传导性，均表明环境与健康问题无地界之分。学生在掌握怎样对群体不明原因疾病的应急处理的同时，可以从中汲取“全球治理”“代际公平”的责任意识，既要关注本土生态保护，也要以开放胸怀参与全球环境治理，为构建可持续的人类未来贡献智慧。
评 价 者	张小斌，教授，商洛学院

33. 应急之失与责任之重

案例编号	067113-033
案例标题	应急之失与责任之重
结合章节	第七章第五节急性化学中毒的应急处理
案例来源	原创
内容简介	围绕急性化学中毒的应急处理，列举了山西晋城液氨泄漏、辽宁盘锦腌渍池中毒等多起安全生产事故。通过剖析事故教训，将安全生产与思政教育深度融合，旨在引导学生树立正确价值观，增强安全、责任、法治意识，为构建安全和谐社会提供思想保障。
关键词	急性化学中毒；应急处理；安全意识；责任意识
编写时间	2025-5-5
编著者	马赞花，副教授，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	树立正确价值观，增强安全意识、责任意识、法治意识
素材长度	1846 字
	 案例 1. 据央视新闻消息，2024 年 5 月 18 日 0 时 30 分，山西晋城某煤化工有限责任公司尿素车间液氨缓冲罐气相管线卡具注胶加固过程中液氨突然泄漏，2 名作业人员及现场 1 名巡检人员中毒晕倒，目前造成 2 人死亡，1 人受伤，具体原因正在调查中。氨是有毒气体，一旦泄漏，造成的危害包括，气化扩散、中毒伤亡，燃烧爆炸、污染

案例正文	环境等。 案例 2. 2023 年 8 月 31 日 17 时 25 分许，辽宁盘锦市盘山县石新镇盘锦德润商贸有限公司车间腌渍池内发生一起中毒事故，120 医护人员到达现场后开展医疗救治，张国庆、刘爱军、王吉、王希来 4 人均已无生命体征。事故腌渍池污水抽排过程中，作业人员在作业时未采取有效防控措施，进入腌渍池中清理堵塞水泵的杂物，池内污水（泥）经搅动后释放出大量硫化氢，达到可立即威胁生命和健康浓度，导致事故发生。施救人员未采取正确的安全防护措施而盲目施救，导致事故进一步扩大。  案例 3. 近日，河南省南阳市应急管理局发布了南阳官庄南阳绿源生态保护有限公司“5•29”较大气体中毒事故的调查报告。在调试过程中，由于违规操作，浓硫酸被注入污泥池，导致了一起严重的事故。这起事故发生在 2024 年 5 月 29 日 20 时 40 分，地点位于南阳官庄先进制造业开发区的南阳绿源生态保护有限公司。事故导致 3 人死亡、1 人受伤，并造成了 335 万元的直接经济损失。经过调查，这起事故被认定为一起较大的生产安全责任事故。事故的直接原因是，襄阳贝琦机电工程有限公司的法人张 X 中指挥操作人员将浓硫酸违规注入污水处理站的污泥池中。这一操作与废水中的硫离子发生剧烈反应，瞬间产生了大量硫化氢气体，导致现场作业人员中毒。
------	---



案例 4. 2024 年 10 月 12 日，山东潍坊发生了一起令人痛心的安全事故。这个本该是金秋收获的季节，却因一场意外夺走了 7 条宝贵的生命。事发地点是山东潍坊金石生物科技有限公司，时间是 13 时 30 分左右。一场突如其来的气体中毒事故，不仅造成 7 人死亡，还有 4 人受伤。造成人员死伤的元凶是硫化氢气体中毒。这种无色有毒气体，在高浓度下可导致急性中毒，甚至死亡。

思政融入：山西晋城液氨泄漏、辽宁盘锦腌渍池硫化氢中毒等一系列安全生产事故，不仅带来了生命的消逝与财产的损失，更敲响了安全与责任的警钟。

一、坚守安全红线，践行生命至上理念

在山西晋城液氨泄漏事故中，2 人死亡、1 人受伤的惨痛代价，直观展现出安全事故对生命的无情吞噬。辽宁盘锦腌渍池事故里，4 条生命因未采取有效防控措施而消逝，同样令人痛心。这些案例警示我们，安全是生产的前提，更是对生命的尊重。思政教育应引导人们深刻认识到，“生命至上”绝非一句空洞口号，无论是企业管理者，还是一线作业人员，都需将安全意识贯穿生产全过程。唯有坚守安全红线，才能守护生命尊严，践行以人为本的发展理念，避免让悲剧重演。

二、强化责任担当，筑牢集体安全防线

	山东潍坊金石生物科技有限公司 7 死 4 伤的硫化氢中毒事故，暴露出部分人员责任意识淡薄的问题。从违规操作到盲目施救，个体责任的缺失最终导致集体安全防线崩塌。与之形成鲜明对比的，应是每个人对岗位责任、他人安全的主动担当。企业管理者需落实安全生产主体责任，员工要严守操作规程。思政教育中，要培养人们的集体主义精神，让责任担当意识深入人心，明白自身行为不仅关乎个人，更与集体安全紧密相连，凝聚起保障安全的强大合力。 三、崇尚科学精神，提升应急防范能力 河南南阳浓硫酸注入污泥池引发硫化氢中毒事故，折射出科学知识与规范操作的重要性。违规操作源于对化学反应原理的无知，而盲目施救则体现出应急知识的匮乏。面对气体泄漏、中毒等复杂危险，唯有依靠科学方法才能有效应对。思政教育应鼓励人们崇尚科学，主动学习安全生产知识、应急处理技能，以科学理性的态度对待工作与风险。同时，企业也应加强员工培训，提升整体科学防范水平，用科学的力量筑牢安全屏障。 四、树立法治观念，严守法律行为底线 多起事故中，违规操作、未履行安全责任等行为，实质上已触犯安全生产相关法律法规。南阳绿源生态保护有限公司“5·29”事故被认定为生产安全责任事故，涉事人员必将受到法律严惩。这深刻表明，法律是维护安全生产秩序的坚实后盾。思政教育需强化法治观念，让人们认识到法律既是行为的约束，也是安全的保障。无论是企业还是个人，都应严格遵守安全生产法规，做到心中有法、行不越矩，以法治思维和法治方式推动安全生产。 这些事故案例既是安全生产的警示教材，也是思政教育的鲜活素材。通过从中汲取教训，引导学生树立正确价值观，增强安全意识、责任意识、法治意识与人文情怀，为构建安全、和谐、美好的社会奠定思想基础。
--	---

分析评价	这些思政案例以近年真实气体泄漏中毒事故为依托，从多维度切入思政教育。这些案例具有强烈的现实警示意义，能直观展现安全生产事故的严重后果，容易引发学习者的情感共鸣与深度思考，避免思政教育流于空泛说教。以南阳绿源事故强调科学操作，以盘锦腌渍池事故突出盲目施救危害，将抽象的价值观转化为可感知、可借鉴的经验教训。同时，案例倡导企业加强培训、个人提升应急能力等，有助于学习者将思政认知转化为实际行动，提升安全防范与社会责任意识。通过“2人死亡”“7条生命消逝”等具体数据与描述，激发学习者对生命的敬畏与对事故的痛心。
评 价 者	刘新平，研究员，中科院大学

34. 辐射源对人体的损害

案例编号	067113-034
案例标题	辐射源对人体的损害
结合章节	第七章第六节电离辐射损伤的应急处理
案例来源	原创
内容简介	该案例以广州医院古计明利用电离辐射报复伤人致 78 人受害事件为切入点，强调居安思危需筑牢应急意识，依靠科学专业素养化解危机，以法律为行为底线，心怀悲悯传递人文关怀。通过对事件的剖析，旨在引导学生树立正确价值观，培养责任意识、科学精神与人文素养，为应对危机挑战筑牢思想根基。
关键词	电离辐射；居安思危；树立正确价值观
编写时间	2025-4-22
编著者	许飞利，副教授，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	强化电离辐射应急意识，培育责任法治与人文精神
素材长度	2543 字
	案例详情 1963 年出生的古计明是石家庄人，放射学及影像学专业毕业，从事医学工作多年。1997 年 6 月 28 日，以古计明为法人代表广州某科技公司与广州某医院合作建立激光医疗中心。在合作经营期间，古计明与医院负责该中心的整形外科主任赵某（化名）在内部管理和奖金发放、经济效益等问题上产生矛盾，古计明对赵某怀恨在心，伺机报复。2002 年 5 月 9 日下午，古计明用仿造的准购证和介绍信到辽宁省丹东射线仪器（集团）股份有限公司（以下简称丹东公司），花 5.5 万元买了一台 192 铀射线工业探伤机。第二天，古计明携带该机到北京某科学研究所安装了 192 铀放射源。当天，古计明为便于将该机带回广州，打电话通知手下工仔方振华当晚乘坐飞机到北京和他会合。2002 年 5 月 11 日，二人携带该机回到古计明的办公室。随后，

案例正文

古计明叫方振华买来安装探伤机的三角铁架、塑料管等工具。利用该中心晚上没有人上班的机会，古计明和方振华共同把该机的装源铅罐安装在古计明的办公室天花板上，连接主机的管道则从天花板上拉到古计明办公室斜对面赵某的办公桌上方的天花板上。



为了防止探伤机的辐射伤害到自己，古计明在安装探伤机后的第四天就买了一套防护衣，存放在自己办公室里。2002年5月中旬到7月19日期间，古计明、方振华多次共同或单独趁赵某在办公室工作和中午休息的时候，在古计明办公室的暗室里通过驱动探伤机施源器，将铅罐里的¹⁹²Ir放射源输送到赵某的办公室，直接对赵某的身体进行照射。

一段日子后，一直身体很好的赵某开始常常感觉很疲劳，没有食欲，头晕，呕吐。2002年7月11日，体检结果让赵某吓了一跳：他的白细胞只有2700指数，而正常值是4000~10000。“难道是得了白血病”，赵某心生疑窦，忙叫核医学科的医生拿着探测仪测量。开启仪器，仪器警报器就开始鸣叫，显示计数达仪器测量的最高限5000CPS，赵某的办公室有放射源！会不会是有人从中搞鬼呢？赵某立即想到平日不合的古计明。2002年7月19日下午，医院保卫科请防化团的专家准备搜查古计明的办公室，然而古计明却突然失踪，房门紧锁。当保卫干部走到可疑墙壁下，用手机拨打古计明的手机时，墙内竟然突然传出手机声。原来，古计明就在夹壁墙里，他想混到天黑，等到没

人时把那个铅罐连同放射源拿走，销毁证据。就擒后，他详细地交待了作案过程。2003 年 7 月 4 日，广州市中级人民法院以投放危险物质罪，判处古计明死刑，缓期二年执行，剥夺政治权利终身；判处方振华投放危险物质罪，判处有期徒刑 15 年，剥夺政治权利 5 年。2005 年 8 月 26 日，广东省高级人民法院终审裁定的结果是“维持原判”。

就在赵某办公室发现有放射源的时候，该中心其他同事也反映出出现不同程度的全身乏力、记忆力下降、牙龈出血等症状。而一名怀孕 5 个月的医护人员到医院检查，出现先兆流产、染色体异常。经法医鉴定，赵某损伤程度构成重伤，江某等 13 人的损伤构成轻伤，李某等 61 人的损伤构成轻微伤。原来，射线强度非常大，一般医护人员前去汇报情况，都要受到射线的近距离轰击，即使是活动在走廊里的人们，包括四楼、五楼的人们，都会受到那枚“192 铱”的辐射，它的射线足以穿透上、下两层不厚的楼板。其中受伤最重：外照射亚急性放射病，身体多系统、多器官功能严重损伤，属重伤。年龄最小：只有 3 岁的林某（化名），称在母亲体内就遭到辐射，语言等功能受阻。称受该辐射事件损害的 78 人向广州市中级人民法院递交了民事赔偿诉状，将古计明、方振华以及丹东公司和科学研究院同时告上法庭，索赔 3000 万，中院将此案移送给越秀区人民法院受理。



当心电离辐射

	思政融入：在广州某医院激光医疗中心发生的古计明利用电离辐射报复伤人事件中，一场因私人恩怨引发的恶意行为，最终演变为波及 78 人的公共健康危机。这起事件不仅暴露了个人的道德沦丧，也为电离辐射应急处理敲响警钟。 一、居安思危，筑牢应急意识防线 古计明蓄意安装放射源长达两个月，期间未被及时察觉，暴露出医院在电离辐射安全管理上的麻痹大意。赵某出现疲劳、白细胞骤降等症状后，才引发对放射源的排查，这警示我们：应急意识的缺失往往是危机扩大的根源。在日常工作与生活中，每个人都应保持警惕，树立“防患于未然”的理念。高校可通过案例教学、安全演练等方式，培养学生主动识别潜在风险的能力，让应急意识成为一种本能。从思政层面看，这体现了对生命的尊重与敬畏，唯有时时刻保持危机意识，才能最大程度减少灾难带来的伤害，彰显以人为本的价值追求。 二、崇尚科学，以专业素养应对危机 赵某凭借医学知识，通过白细胞检测和辐射探测仪锁定放射源，为后续处置争取了时间；防化团专家的介入，依靠专业技术完成污染区域排查与放射源处置，展现了科学手段在应急处理中的关键作用。这启示我们，面对电离辐射等复杂危机，必须依靠科学知识和专业技能。思政教育应引导学生认识到，扎实的专业学习不仅是个人发展的基础，更是服务社会、守护生命的重要保障。鼓励青年学生在各自领域深耕细作，用科学的力量化解危机，践行“科技报国”的使命担当。 三、敬畏法律，坚守行为底线 古计明为泄私愤，伪造证件购买放射源，严重触犯法律，最终受到法律严惩；而丹东公司、科学研究院因审查不严，也需承担相应法律责任。这一事件深刻表明，法律是维护社会秩序的红线，任何个体与组织都不能凌驾于法律之上。在电离辐射应急处理中，从放射源的合法采购、使用，到危机发生后的信息上报、责任追究，都必须严格
--	--

	遵循法律规范。思政教育需强化学生的法治观念，使其明白法律既是约束也是保护，在面对利益诱惑或矛盾冲突时，始终以法律为准则，做到心中有法、行中有度。 四、心怀悲悯，传递人文关怀温度 辐射事件造成的伤害不仅是身体上的，更给受害者带来心理创伤。3 岁幼儿因在母体内遭受辐射导致发育受阻，怀孕医护人员面临胎儿异常的痛苦抉择，这些都让人痛心。在应急处理中，除了科学救治与法律追责，还需给予受害者充分的人文关怀。从心理疏导、生活帮扶到权益保障，每一个环节都应体现对生命的尊重与关爱。思政教育应培养学生的同理心与同情心，让青年学子明白，专业能力之外，人文情怀同样重要。在未来的工作与生活中，以温暖与善意对待他人，构建充满人文关怀的社会环境。 通过对这起电离辐射事件的深入剖析，我们不仅能汲取应急处理的经验教训，更能在思政教育中引导学生树立正确的价值观，培养责任意识、科学精神与人文素养，为应对各类危机挑战奠定坚实的思想基础。
分析评价	该思政案例以真实恶性电离辐射伤害事件为蓝本，讲述了医院工作人员利用电离辐射实施报复，进而引发群体伤害的案例，从应急意识、科学处置、社会责任三个维度切入，能迅速引发学生关注与思考，增强思政教育的代入感。通过案例分析，引导学生树立正确的价值观和职业伦理观，培养面对危机时的责任感和行动力。同时，结合案例启发学生思考如何从个体和社会层面完善应急管理体系，将思政教育延伸到对现实问题的解决中，提升学生解决实际问题的能力和参与意识。
评 价 者	张晓文，教授，商洛学院

35. 技术赋能健康管理

案例编号	067113-035
案例标题	技术赋能健康管理
结合章节	第八章健康管理第一节健康管理概述
案例来源	原创
内容简介	本案例集涵盖高校、企业、乡村三类健康管理创新实践。某高校构建智能健康监测系统，形成可复制的校园健康生态闭环；国家能源集团池州电厂投资 300 万元部署智能巡检机器人与健康管理平台，成为能源行业健康企业标杆；四川农业大学学生团队在重庆明月村开展多环境血压监测，启发学生“技术为用、人文为体”的责任担当。三类实践均彰显技术理性与人文关怀的深度融合，为健康中国建设提供多元解决方案。
关键词	健康管理；创新实践；人文关怀；责任担当
编写时间	2025-3-7
编著者	张妮娜，讲师，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	科技赋能健康管理，培养学生的责任担当与伦理守护意识
素材长度	2765 字
	案例一、某高校智能健康监测系统：科技赋能下的健康管理创新 

案例正文	运动计步 信息显示 血压监测 血氧监测 睡眠监测 心率监测 快速充电 抬手亮屏 遥控拍照 久坐提醒 热量监测 时间显示 信息提醒 智能闹钟 QQ显示 天气预报 距离计算 音乐控制 来电提醒 彩色大屏 微信显示 自定义表盘  某高校引入的智能健康监测系统以华为手环 10 为核心终端设备，结合小米手环 9 Pro 的多模态传感器，构建了覆盖全校师生的健康数据网络。这些智能手环通过光学心率传感器、加速度计和生物电阻抗模块，实时采集学生的心率变异性（HRV）、睡眠分期（深睡 / 浅睡 / REM）、血氧饱和度（SpO2）等 12 项生理指标，数据传输频率达到每秒 200 次。系统后台采用阿里云健康云平台，运用机器学习算法对数据进行降噪处理，异常数据自动触发三级预警机制：一级预警通过 APP 推送至学生本人，二级预警同步至辅导员，三级预警直接对接校医院绿色通道。该系统创新性地开发了“健康画像”功能，基于 WHO 健康风险评估模型，为每位学生生成包含运动能力、代谢水平、压力指数的三维健康图谱。体育学院据此为学生定制“运动处方”，例如针对久坐学生设计每周 3 次、每次 45 分钟的间歇性训练计划，并通过 APP 实时追踪执行情况。心理健康中心则利用睡眠数据中的快速眼动期（REM）时长，筛查出 23% 存在焦虑倾向的学生，开展团体认知行为治疗（CBT），干预后该群体睡眠效率提升 18%。为确保数据安全，系统采用联邦学习技术，在不传输原始数据的前提下实现跨部门分析。学生健康档案通过区块链技术进行存证，访问权限分级管理：学生本人拥有完全控制权，教师仅能查看脱敏后的群体数据，医疗机构需经
-------------	---

学生授权方可调取完整档案。学校还成立了数据伦理委员会，制定《健康数据使用白皮书》，明确规定数据仅用于健康促进，禁止任何商业用途。系统运行两年间，学生日均步数从 5200 步提升至 7800 步，体测合格率从 72% 提高到 89%。更重要的是，通过监测发现 3 例早期心肌炎、5 例睡眠呼吸暂停综合征，均得到及时治疗。该项目被教育部列为“智慧体育”示范工程，其经验已在全国 56 所高校推广，形成“监测 - 评估 - 干预 - 反馈”的闭环管理模式，为构建校园健康生态提供了可复制的解决方案。

【思政元素】：某高校智能健康监测系统的设计，本质上是技术理性与人文关怀的深度融合。华为手环 10 与小米手环 9 Pro 的多模态传感器构建了实时数据采集网络，每秒 200 次的高频数据传输频率看似冰冷，实则承载着对个体生命状态的细腻关切。系统通过机器学习算法对数据进行降噪处理，这一技术操作背后隐含着对数据真实性的敬畏——当技术手段能够精准识别早期心肌炎、睡眠呼吸暂停综合征等潜在健康风险时，其价值已超越单纯的技术应用，升华为对生命权的尊重与捍卫。该系统在数据安全设计上的创新，进一步凸显了技术伦理中的人文温度。

案例二、国家能源集团安徽池州电厂：工业场景下的健康防护革新

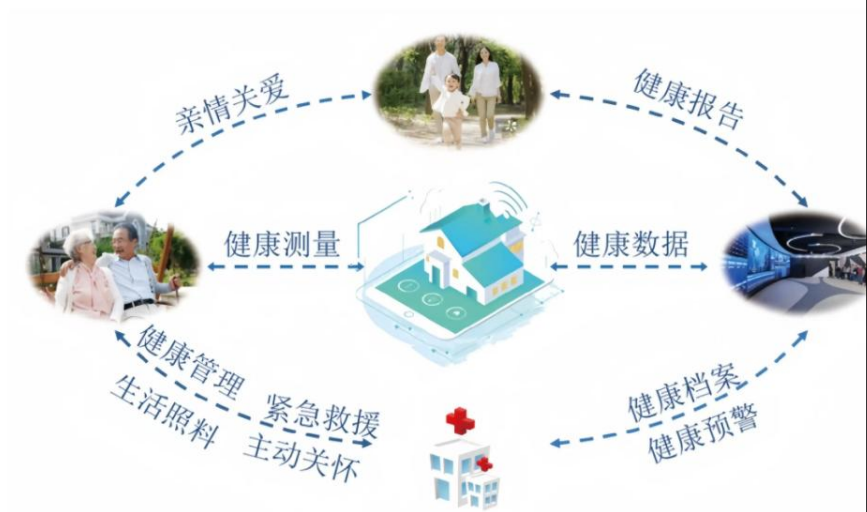


池州电厂投资 300 万元部署的智能巡检机器人 ATRIS，可在输煤

	栈桥等复杂环境中实现厘米级定位。机器人搭载的热成像仪能检测设备表面温度异常，气体传感器实时监测硫化氢、粉尘等职业危害因素，一旦超过阈值立即启动声光报警并联动通风系统。自 2024 年投用以来，机器人累计巡检 2.3 万公里，发现设备隐患 17 处，减少人工暴露于高危环境时间达 8700 小时。电厂自主研发的健康管理平台整合了员工体检数据、环境监测数据和生产操作日志，运用关联规则算法识别健康风险因素。例如通过分析发现，控制室人员因长期久坐导致腰椎疾病发病率高达 35%，为此定制了“工间微运动”计划：每 45 分钟提醒员工进行 5 分钟拉伸训练，并在工位配备可调节式办公桌。针对高温作业人群，系统根据实时环境温度动态调整作业时长，将中暑发生率从 2.3% 降至 0.4%。电厂设立的健康管理中心配备生物电阻抗分析仪、骨密度检测仪等专业设备，为员工提供每年两次免费体质监测。基于检测结果，由运动医学专家开具个性化运动处方，包括有氧训练、力量训练和柔韧性训练的组合方案。同时开展“健康积分”活动，员工通过健康行为累计积分可兑换健身器材、体检套餐等奖励，参与率超过 90%，病假率下降 12.5%。这种“预防为主”的健康文化，使电厂连续 6400 天保持安全生产纪录，实现了健康与效益的双赢。池州电厂的健康管理模式入选国家卫健委第四批健康企业优秀案例，其核心经验在于将工业物联网技术深度融入职业健康管理，构建了环境-设备-人员三位一体的防护体系。该模式已在国家能源集团内部推广，带动系统内企业职业危害因素超标率下降 28%，为能源行业的健康管理转型提供了标杆。 【思政元素】：国家能源集团安徽池州电厂引入智能巡检机器人 ATRIS，其 U-SLAM 自主导航技术在减少人工暴露于高危环境的同时，也引发对技术替代效应的思考。电厂通过“健康积分”制度将健康行为与绩效挂钩，这一创新机制既利用技术手段提升管理效能，又通过制度设计避免“数据暴政”，实现了技术工具性与人文关怀的平衡。这种实践启示我们：科技应用的价值不在于技术本身，而在于其背后的伦理导向——当技术服务于人的全面发展时，方能彰显其真正的
--	---

社会价值。

案例三、四川农业大学学生团队：乡村健康管理的科学实践



2024 年暑期，四川农业大学兴新向农团队在重庆明月村开展老年人血压监测项目。团队采用欧姆龙 HBP-1100 医用级血压计，在 30℃ 高温环境、20℃ 常温环境和 10℃ 低温环境下分别进行四次血压测量，累计收集 127 份有效数据。为确保数据准确性，团队严格控制监测流程：监测前要求老人静坐 15 分钟，测量时保持手臂与心脏水平，每次测量间隔 3 分钟以上。通过 SPSS 统计分析发现，环境温度每升高 10℃，收缩压平均上升 7.2mmHg，舒张压上升 4.1mmHg；温度每降低 10℃，收缩压下降 5.8mmHg，舒张压下降 3.5mmHg。这一发现与小荷医典关于温度影响血管舒缩的理论相印证，为乡村医生制定高血压患者的季节性用药方案提供了量化依据。团队还建立 Logistic 回归模型，识别出高龄、肥胖、缺乏运动是高温环境下血压波动的主要风险因素。基于研究结果，团队联合村卫生室为 65 岁以上老人建立动态健康档案，制定“三时段监测”制度：高温时段每日上午 9 点、下午 3 点各测一次血压，低温时段每周监测两次。同时开展“健康进万家”活动，通过演示降压操、发放限盐勺、推广适宜运动等方式，提升村民健康素养。在项目影响下，明月村高血压患者规范服药率从 45% 提升至 78%，因血压波动导致的急诊次数减少 62%。该项目不仅为乡村健康管理提供了科学依据，更培养了大学生的责任担当。团队成员通

	过与村民面对面交流，深刻理解基层医疗资源的匮乏，将论文写在了田间地头。项目成果被纳入重庆市乡村振兴健康促进计划，推动建立高校-社区队指导教师所言：“我们不仅要采集数据，更要传递温度。 【思政元素】：四川农业大学学生团队在重庆明月村的多环境血压监测中，将智能设备与传统医学观察相结合，既验证了温度对血压的影响规律，又培养了学生“技术为用、人文为体”的思维方式。这种实践提醒我们：在健康管理领域，技术的价值不仅在于数据的精确性，更在于其能否真正解决实际问题，能否在技术理性与人文关怀之间找到平衡点。正如西安交通大学健康教育课程所强调的，科技伦理教育应引导学生从“技术使用者”转变为“技术伦理的守护者”，在掌握技术的同时，始终保持对人性价值的敬畏。
分析评价	这三个案例从不同维度展现了健康管理的创新路径：高校通过科技手段实现精准干预，企业将健康管理融入生产流程，大学生实践团队则用科学方法赋能乡村振兴。它们共同揭示了健康管理的核心要义——以数据为基础、以科技为手段、以人文为导向。在“健康中国”战略背景下，这些实践不仅提升了个体健康水平，更推动了健康管理从被动应对向主动预防、从单点突破向系统整合的范式转变。启发学生思考随着人工智能、物联网等技术的深度应用，健康管理将在更广泛的场景中实现价值引领，为构建全民健康生态注入新动能。
评 价 者	张小斌，教授，商洛学院

36. 健康来自于有效管理

案例编号	067113-036
案例标题	健康来自于有效管理
结合章节	第八章健康管理第二节健康管理的基本策略之生活方式管理
案例来源	原创
内容简介	案例选取小张、张伟、王丽三类不同身份人物，从饮食运动改善、综合生活平衡、健康理念传播等角度，展现如何引导个体重塑生活方式，启发学生积极自律地对自己进行健康的生活方式管理。
关键词	饮食运动改善；综合生活平衡；健康理念传播；健康生活方式
编写时间	2025-5-11
编著者	马赞花，副教授，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	有效生活方式管理，培养自律精神
素材长度	3052 字
	案例 1. 健康饮食与运动管理——小张的蜕变之路 小张是一名普通的职场白领，在踏入工作岗位后，快节奏的生活让他逐渐成为了“外卖党”。每天早晨，他总是匆忙起床，来不及吃早餐就赶去上班；午餐和晚餐也大多依赖外卖平台，炸鸡、汉堡、麻辣烫等高油高盐的食物成了他的日常选择。同时，由于工作性质的原因，小张大部分时间都坐在办公桌前，很少有机会进行运动。长期如此，他的身体状况越来越差，经常感冒发烧，免疫力低下，工作效率也受到了严重影响。面对这样的困境，张开始反思自己的生活方式。一次偶然的的机会，他参加了单位组织的思想政治学习活动，其中关于“健康是奋斗的本钱”“培养良好生活习惯，践行社会主义核心价值观中‘敬业’精神”的内容让他深受触动。他意识到，不健康的生活方式不仅影响自己的身体健康，更是对工作和生活的不负责任，违背了敬业奉献的价值观。于是，小张下定决心改变自己。

案例正文



他从饮食管理入手，每周日都会前往菜市场采购新鲜的食材，开始自己动手做饭。为了保证饮食的合理搭配，他查阅了大量的营养学资料，学习如何均衡摄入碳水化合物、蛋白质、脂肪以及各种维生素和矿物质。同时，他下载了饮食记录 APP，详细记录每天摄入的食物种类和热量，确保自己的饮食符合健康标准。早餐，他会准备一份全麦面包、一杯牛奶和一个鸡蛋，为一天的工作提供充足的能量；午餐和晚餐则注重荤素搭配，多选择蔬菜、水果和优质蛋白质，如鸡胸肉、鱼肉等。

在运动管理方面，小张办理了健身卡，每周三次前往健身房进行锻炼。他制定了详细的运动计划，将力量训练和有氧运动相结合。在力量训练中，他通过举哑铃、使用器械等方式锻炼肌肉力量，增强身体的基础代谢率；有氧运动则选择跑步、游泳等项目，提高心肺功能。刚开始锻炼时，小张常常感到疲惫不堪，甚至有过放弃的念头。但他想起思想政治学习中强调的“坚持就是胜利”“艰苦奋斗精神”，便不断给自己加油打气，克服困难，坚持了下来。

经过一段时间的努力，小张的身体状况得到了明显改善。他感冒发烧的次数越来越少，精神状态也变得更加饱满，工作效率大幅提升。

更重要的是，通过健康饮食和运动管理，小张培养了自律意识和坚持精神，深刻体会到了健康生活方式带来的积极影响。他不仅实现了个人身体和生活状态的转变，还将这种健康的生活理念传递给身边的同事和朋友，践行了社会主义核心价值观中“友善”的精神，带动大家一起追求健康的生活方式。

案例 2. 综合生活管理——张伟的破局之旅

张伟作为科技公司的项目经理，肩负着巨大的工作压力。为了完成项目任务，他经常加班加点，甚至通宵工作。这种长期的高强度工作模式，严重影响了他的生活节奏和健康状况。他无暇顾及自己的饮食和运动，常常随便吃几口泡面或快餐就应付一餐；缺乏运动导致他的身体越来越差，经常感到腰酸背痛、疲惫不堪。同时，工作的繁忙让他忽略了家庭，与妻子和孩子相处的时间越来越少，家庭关系也变得紧张起来。



在一次公司组织的活动中，张伟学习到“要树立正确的工作与生

活价值观，实现个人发展与家庭幸福的和谐统一”“以人民为中心，首先要关爱自己和家人”等理念。这些内容让他深刻认识到，自己目前的生活状态是不可持续的，必须做出改变。张伟首先从时间管理入手，他下载了时间管理工具 Todoist，将工作任务进行详细分类和规划，采用“80/20 法则”，聚焦重要的工作任务，提高工作效率；同时运用“番茄工作法”，合理安排工作和休息时间，避免长时间连续工作导致的疲劳和效率低下。通过这些方法，他逐渐减少了加班时间，为自己争取到了更多的生活时间。

在健康管理方面，张伟制定了全面的健康计划。他加入了公司的健身俱乐部，每周至少进行三次有氧运动，如骑自行车、跳健身操等，以增强身体素质，缓解工作压力。此外，他还咨询了专业的营养师，根据自己的身体状况和工作需求，制定了科学的饮食计划，保证营养均衡，提高身体的抵抗力。为了修复紧张的家庭关系，张伟主动与妻子进行沟通，共同制定了家庭时间表，合理安排家庭活动和陪伴孩子的时间。他积极参与孩子的学校活动，如家长会、亲子运动会等，增进了与孩子之间的感情。通过这些努力，张伟不仅改善了自己的健康状况，还让家庭关系变得更加和谐融洽。他深刻体会到，只有实现工作、健康和家庭的平衡，才能真正实现个人的全面发展，这也正是社会主义核心价值观中“和谐”理念在生活中的具体体现。

案例 3. 健康生活达人——王丽的坚守与引领



王丽是一名专业的健身教练，她对健康生活方式的坚持和践行，

	不仅让自己保持着良好的身体状态和精神风貌，还影响和带动了身边的许多人。每天清晨，当大多数人还在睡梦中时，王丽已经起床，开始了 30 分钟的有氧运动。无论是慢跑在宁静的公园小道上，还是在瑜伽垫上进行拉伸和冥想，她都始终保持着高度的自律。她深知，健康的身体是一切的基础，只有拥有良好的身体素质，才能更好地履行自己的工作职责，为社会贡献自己的力量，这正是对社会主义核心价值观中“敬业”精神的践行。在饮食方面，王丽严格遵循均衡营养的原则。她从不贪图一时的口腹之欲，而是精心准备每一顿餐食。她会根据自己的身体需求和运动强度，合理搭配食物，保证摄入足够的蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质。为了更好地监控自己的饮食，她养成了写食物日记的习惯，详细记录每天所吃的食物种类、数量和热量。通过这种方式，她不仅能够确保自己的饮食健康，还能为学员提供更专业、更科学的饮食建议。作为健身教练，王丽深知自己肩负的责任。她不仅要帮助学员实现健身目标，更要引导他们树立正确的健康观念和生活态度。在教学过程中，她常常向学员传递“坚持就是胜利”“自律才能自由”等理念，鼓励学员克服困难，坚持锻炼。她用自己的实际行动诠释了社会主义核心价值观中“敬业”“友善”的精神，赢得了学员们的尊重和信任。在日常生活中，王丽也积极传播健康生活理念。她会在社交媒体上分享自己的健身经验和饮食心得，解答网友们的疑问；还会组织公益健身活动，免费为社区居民提供健身指导。她的行为影响和带动了越来越多的人加入到健康生活的行列中，为营造积极健康的社会氛围贡献了自己的力量。 【思政元素】 1. 案例中，小张因不健康生活方式导致身体变差、工作效率降低，在学习中认识到“健康是奋斗的本钱”。这一理念强调，健康的体魄是个人实现人生价值、为社会做贡献的基础。在授课中，引导学生树立正确的健康观念，让其明白只有拥有良好的身体状态，才能以饱满的热情和充沛的精力投入到学习、工作和生活中，践行敬业奉献的价值观。正如小张改变生活方式后，身体变好，工作效率提升，不仅实
--	--

	现个人发展,也为社会创造更多价值,体现了健康对奋斗的支撑意义。 2. 树立正确的工作与生活价值观: 张伟因工作压力大长期加班,忽略健康和家庭,在授课过程中倡导学生树立正确的工作与生活价值观,避免过度追求工作成果而牺牲生活质量和身体健康。要合理安排时间,在努力工作的同时,注重身心健康,维护家庭关系。张伟运用时间管理方法减少加班,制定健康和家庭计划,实现工作、健康和家庭的平衡,正是正确价值观的实践,诠释了社会主义核心价值观中“和谐”理念在生活中的体现。 3. 培养自律意识与艰苦奋斗精神: 小张在进行健康饮食和运动管理时,面临诸多困难,如运动疲惫想放弃,但他强调“坚持就是胜利”“艰苦奋斗精神”,克服重重困难,坚持改变生活方式。让人们在面对不良生活习惯和困难挑战时,能够自我约束、自我激励,坚持不懈地追求健康积极的生活方式。这种精神不仅有助于个人养成良好生活习惯,更能在学习和工作中发挥重要作用,助力个人成长和社会发展。
分析评价	这三个案例围绕生活方式管理与思政教育融合展开,具有较强的现实意义与教育价值。案例选取小张、张伟、王丽三类不同身份人物,从饮食运动改善、综合生活平衡、健康理念传播等角度,生动展现思政理念如何引导个体重塑生活方式,内容详实具体,贴近生活实际。案例通过人物转变过程,自然融入社会主义核心价值观、艰苦奋斗等思政元素,既体现思政教育对个人健康与发展的积极影响,又彰显个体践行思政理念后对社会的辐射带动作用,为生活方式管理与思政结合提供了可借鉴的范例
评 价 者	刘新平, 研究员, 中科院大学

37. 精准评估，守护健康

案例编号	067113-037
案例标题	精准评估，守护健康
结合章节	第八章健康管理第三节健康风险因素和健康风险评估
案例来源	原创
内容简介	该案例以某健康风险评估中心为核心，选取三类典型群体展开，案例聚焦不同场景下健康风险评估的实际应用，既体现科学评估技术与大数据分析的专业性，也突出健康管理方案的有效性，生动诠释了健康风险评估在疾病预防和健康维护中的重要价值。
关键词	健康风险评估；实际应用；专业性；有效性
编写时间	2025-5-13
编著者	马赞花，副教授，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	求真务实，以人为本
素材长度	2636 字
	在健康管理体系中，健康风险评估是至关重要的一环，它能帮助人们提前了解自身健康状况，识别潜在风险，从而制定科学的预防和干预措施。某健康风险评估中心在这一领域深耕多年，凭借专业的技术和严谨的态度，成功为众多客户提供了精准的健康风险评估服务，以下几个案例充分展现了其专业能力与服务价值。  健康有益-健康风险评估系统

案例正文	案例 1：多维度评估揭开 “隐形杀手” 真面目 52 岁的王先生是一家建筑公司的项目经理，因长期高强度工作，频繁应酬，作息和饮食都极不规律。在朋友推荐下，他来到某健康风险评估中心进行全面评估。 在信息收集阶段，工作人员详细询问了王先生的情况。基本身体指标显示，他身高 175cm，体重 85kg，BMI 指数达到 27.6，属于超重；血压 145/95mmHg，略高于正常范围；空腹血糖 6.8mmol/L，已处于糖尿病前期边缘。家族病史方面，王先生的父亲因冠心病早逝，这提示他存在心血管疾病的遗传易感性。生活习惯上，王先生几乎每天都有应酬，饮食多以高热量、高脂肪食物为主，每周饮酒 4 - 5 次，每次白酒摄入量约 150ml，且运动量极少，平均每天步行不足 3000 步。职业环境方面，建筑工地长期存在粉尘、噪音污染，王先生虽佩戴防护用具，但仍不可避免地长期暴露在这样的环境中。心理状态评估显示，他因工作压力大，长期处于焦虑状态，睡眠质量差，入睡困难且多梦。 收集完信息后，某中心运用先进的评估模型和大数据分析技术，结合王先生的情况进行深入分析。同时，为了更精准地评估，还为他安排了进一步的专项检查，如颈动脉超声、心脏彩超、糖化血红蛋白检测等。颈动脉超声显示，王先生的颈动脉内膜中层厚度增厚，存在小斑块；糖化血红蛋白为 6.5%，进一步证实了他处于糖尿病前期。综合多方面信息，评估团队判定王先生面临着较高的心血管疾病和糖尿病发病风险。
------	---

基于评估结果，某中心为王先生制定了个性化的干预方案。在饮食上，建议他减少高热量、高脂肪食物摄入，增加蔬菜、水果、全谷物的比例，控制饮酒量，尽量戒酒；运动方面，制定了每周至少 150 分钟中等强度有氧运动的计划，如快走、游泳等，并逐步增加力量训练；同时，针对他的心理压力问题，推荐了冥想、瑜伽等减压方式，必要时可寻求专业心理咨询。此外，还提醒他每三个月进行一次血糖监测，每半年复查一次颈动脉超声和心脏彩超，密切关注身体状况变化。经过半年的干预，王先生的体重降至 78kg，血压恢复正常，空腹血糖也稳定在 6.1mmol/L 左右，焦虑情绪得到明显缓解。

案例 2. 基因检测助力癌症高风险人群早期预防

李女士今年 40 岁，其母亲和姨妈都因乳腺癌去世，这让她一直对自身健康忧心忡忡。为了了解自己患乳腺癌的风险，她来到某健康风险评估中心。

某中心的工作人员首先对李女士进行了全面的家族病史梳理，绘制出详细的家族遗传图谱，明确了她存在乳腺癌的家族遗传高风险。在常规信息收集过程中发现，李女士月经初潮年龄较早，为 12 岁，且尚未生育，这些因素也进一步增加了她患乳腺癌的风险。随后，中心为李女士安排了乳腺癌相关易感基因检测，结果显示她携带 BRCA1 基因突变。结合其他信息，评估团队判定李女士患乳腺癌的风险较普通人群高出数倍。



	针对李女士的情况，某中心制定了严密的预防和监测方案。在预防措施上，建议她调整生活方式，保持规律作息，避免长期熬夜；增加运动量，每周进行至少 5 次、每次 30 分钟以上的有氧运动；饮食上减少富含雌激素的食物摄入，如蜂王浆等。在监测方面，为她制定了高频次的检查计划，包括每月一次的乳房自我检查，每三个月一次的乳腺超声检查，每年一次的乳腺磁共振成像（MRI）检查等。同时，还为李女士提供了心理支持，帮助她缓解因高风险带来的焦虑情绪。通过早期预防和密切监测，李女士能够及时发现身体的细微变化，做到早发现、早治疗，有效降低了乳腺癌的发病风险。 案例 3. 职业环境风险评估守护特殊职业人群健康 某化工厂的 30 名一线工人在某健康风险评估中心进行集体健康风险评估。化工厂生产过程中会产生多种有害化学物质，如苯、甲醛、重金属等，这些物质长期暴露可能对工人的健康造成严重损害。 某中心的工作人员深入工厂，详细了解生产流程和工人的工作环境，收集了车间内有害化学物质的浓度、工人接触时间、防护设备使用情况等信息。同时，对每一位工人进行了全面的身体检查和健康问卷调查。检查发现，部分工人出现了头晕、乏力、咳嗽等不适症状，血常规检查显示，有 5 名工人白细胞计数偏低，肝功能检查也发现 3 名工人的转氨酶水平升高。 通过对信息的综合分析，评估团队判定这些工人面临着化学物质中毒、肝肾功能损伤等健康风险。针对这一情况，某中心为工厂提出了一系列改进建议，包括加强车间通风设施，降低有害化学物质浓度；为工人配备更高效的防护用具，并加强防护设备使用培训；合理安排工人的工作时间，避免长时间连续暴露在有害环境中。同时，为每一位工人制定了个性化的健康管理方案，如定期进行职业健康体检，增加肝肾功能、血常规等检查项目；对于出现症状的工人，建议进行进一步的诊断和治疗，并调整工作岗位。工厂采纳了这些建议后，工人的健康状况得到了明显改善，不适症状逐渐减轻，后续体检指标也趋
--	---

	于正常。 某健康风险评估中心通过这些案例，充分展示了健康风险评估在疾病预防和健康管理中的重要作用。它通过科学的评估方法和专业的技术手段，能够精准识别个体或群体的健康风险，并制定出有效的干预措施，为人们的健康保驾护航。在未来，随着技术的不断发展和完善，健康风险评估将在保障公众健康方面发挥更加重要的作用。 思政融入：案例中，某健康风险评估中心对王先生、李女士等客户的评估过程，生动诠释了科学精神的重要性。在信息收集阶段，工作人员不遗漏任何细节，从基本身体指标到家族病史、职业环境等，用全面客观的数据构建评估基础；分析时，运用先进模型与大数据技术，并通过专项检查进一步验证，避免主观臆断。这种对科学方法的严格遵循，对数据真实性的执着追求，体现了求真务实的治学态度。它启示学生，在任何专业领域，科学精神都是立足之本。无论是医学、工程还是科研，唯有秉持严谨、客观、实证的态度，才能突破认知局限，获得经得起检验的成果，为社会发展提供可靠的专业支撑。 案例中从为焦虑的李女士提供心理支持，到帮助因工作压力陷入健康危机的王先生缓解情绪，案例中康源中心始终将人文关怀贯穿服务全程。这表明，健康风险评估不仅是数据与技术的结合，更是对人性需求的尊重与回应。在数字化时代，技术理性容易遮蔽人文精神，但专业服务的本质始终是“以人为本”，这启发学生，在追求专业卓越的同时，必须保有对生命的敬畏、对他人的共情，让技术与知识真正服务于人的幸福。
分析评价	该思政案例以某健康风险评估中心为载体，通过三类典型群体案例，将专业实践与思政教育深度融合。借由多维度信息采集、先进技术运用和专项检查，体现科学精神的指导意义；在价值引领层面，通过为个体定制方案、为群体改善环境，彰显责任担当与人文关怀，回应职业伦理要求。
评 价 者	刘新平，研究员，中科院大学

38. 责任、互助、绿色与创新的交融

案例编号	067113-038
案例标题	责任、互助、绿色与创新的交融
结合章节	第八章健康管理第四节社区健康管理
案例来源	原创
内容简介	本节以党员先锋、邻里互助、可持续发展和智慧社区四个案例为切入点从多维度展现社区健康管理的实践路径,启发学生对责任担当、邻里互助、绿色发展与科技创新对健康社区重要性的认识和理解。
关 键 词	社区管理;
编写时间	2025-3-3
编 著 者	常亮, 讲师, 商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	责任、互助、绿色、创新
素材长度	1793 字
	案例 1: 在社区健康管理中的党员先锋作用 

案例正文	在某老旧社区，基础设施老化，居民健康意识淡薄，慢性病发病率较高。社区党支部发挥引领作用，组织党员志愿者成立健康管理服务小组。党员们主动学习健康管理知识，考取相关证书，为居民提供专业服务。他们定期上门为老年人测量血压、血糖，建立健康档案，跟踪健康状况；组织健康讲座，邀请专家为居民普及慢性病防治、合理饮食、运动保健等知识；针对行动不便居民，党员志愿者帮忙代买药品、陪同就医。疫情期间，党员们冲锋在前，承担社区消杀、物资配送、核酸检测组织等工作，保障居民健康安全。 例如，老党员张大爷，虽已年近七旬，但仍坚持每周为社区慢性病患者开展健康咨询活动，分享自己的健康管理经验。在党员带动下，社区居民健康意识逐渐提高，主动参与健康管理，社区整体健康氛围日益浓厚。 思政融入：这一案例生动体现党员在社区健康管理中的先锋模范作用，激励学生向党员学习，在未来社区健康管理工作中，无论面对何种困难，都要勇于担当、无私奉献，以服务人民健康为宗旨，积极传播健康理念，提升社区居民健康水平。 案例 2. 社区健康管理 with 邻里互助精神传承 某新建社区，居民来自不同背景，彼此相对陌生。社区居委会为推动健康管理 work，组织成立“健康互助小组”，以楼栋为单位，每组推选一位热心居民担任组长。小组定期组织健康活动，如集体晨练、健康饮食分享会等。在日常健康管理中，小组成员互相帮助，如协助老年人测量血压、提醒慢性病患者按时服药；分享健康食谱、运动经验；遇到突发健康问题，大家齐心协力提供帮助。一次，某户居民家中老人突发心脏病，同楼栋小组成员迅速拨打急救电话，通知社区卫生服务站，同时联系老人家属，在等待救援过程中，一位有急救知识的居民进行初步急救，为老人争取宝贵救治时间。
------	---



思政融入：通过健康互助小组活动，社区居民关系日益融洽，邻里互助氛围浓厚，健康管理效果显著提升。此案例展示社区健康管理中邻里互助精神的强大力量，教育学生在社区健康管理工作中，要善于挖掘和培育社区居民的互助意识，弘扬邻里和睦、互帮互助传统美德，通过组织各类健康活动，搭建居民交流平台，促进社区凝聚力提升，共同营造健康、和谐社区环境。

案例 3. 社区健康管理 with 可持续发展理念践行



某生态社区在规划建设时，融入健康管理与可持续发展理念。社区内建设完善慢行系统，包括自行车道、步行道，鼓励居民绿色出行，减少碳排放，同时满足居民日常运动需求；设置多个社区花园，居民可参与种植蔬菜、花草，既提供亲近自然机会，又促进邻里交流，还能改善社区生态环境；社区卫生服务站推行绿色医疗，采用环保医疗用品，减少一次性用品使用，对医疗垃圾进行分类处理；定期开展环保与健康主题活动，如垃圾分类知识竞赛、环保手工制作等，向居民普及环保与健康关联知识，提高居民环保意识。

思政融入：在社区健康管理中，将居民健康与环境保护、可持续发展紧密结合，居民健康意识与环保意识同步提升，社区环境优美、生态宜居。这一案例引导学生在社区健康管理学习与实践中，关注环境与健康内在联系，践行可持续发展理念，从社区规划、健康服务提供、健康活动组织等多方面入手，推动社区健康管理与可持续发展协同共进，为居民创造绿色、健康、可持续生活空间，培养学生环保意识与可持续发展思维。



案例 4. 智慧社区健康管理中的创新驱动与协同合作

某新建社区引入智慧健康管理系统，打造智能化健康管理模式。该系统整合社区卫生服务中心、居民家中智能健康监测设备、线上医疗平台等资源。居民在家中使用智能手环、智能血压计，数据实时上传至系统，一旦指标异常，系统自动预警，社区医生第一时间联系居民，给予指导。同时，系统根据居民健康数据，为其制定个性化健康方案，如饮食、运动建议，通过手机 APP 推送给居民。



社区卫生服务中心利用系统大数据分析，了解社区居民整体健康状况，针对性开展健康教育活动。例如，发现社区居民普遍缺乏运动，

	便组织线上线下结合的健身活动，邀请专业教练线上直播教学，线下设置打卡点，鼓励居民参与。社区还与周边医疗机构建立转诊绿色通道，通过智慧系统，实现患者信息快速共享，确保急重症患者及时救治。 思政融入：这一案例展示科技创新在社区健康管理中的强大驱动力，以及各方协同合作提升管理效果的重要性，启发学生在社区健康管理学习与实践中，积极探索新技术应用，加强团队协作，为居民提供更优质健康管理服务，培养创新思维与合作精神。
分析评价	这四个案例从不同维度切入社区健康管理，将思政元素与实践深度融合，极具教育价值与现实意义。案例均以真实场景为依托，情节丰富、逻辑清晰，既展现社区健康管理的多元策略，通过具象化叙事实现价值引领，对培育兼具专业素养与思政品格的人才具有示范作用。
评 价 者	刘新平，研究员，中科院大学

39. 润物细无声——健康教育

案例编号	067113-039
案例标题	润物细无声——健康教育
结合章节	第九章健康教育和健康促进第一节概论
案例来源	原创
内容简介	本系列案例聚焦健康教育，借中医抗疫史与抗疫英雄事迹，企业通过讲座、健身设施等举措，社区创新健康宣教形式展开健康教育，启发学生培养家国情怀、社会责任、文化自信。
关键词	健康教育；学校；企业；社区
编写时间	2025-3-5
编著者	常亮，讲师，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	家国情怀、责任担当和文化自信
素材长度	1917 字
	案例 1. 健康教育纳入学校素质教育体系   海报新闻 国家卫健委：将“健康素养66条”核心内容纳入学校健康教育 2024-10-08 19:40 海报新闻  长按图片点志「识别图中二维码」阅读全文 速度 · 深度 · 温度 某中学将健康教育纳入学校素质教育体系，融入爱国主义教育元

案例正文	素。在健康教育课堂上，教师通过讲述我国在抗击传染病历史上的伟大成就，如古代中医对抗瘟疫的智慧、现代中国在消灭天花等传染病方面的努力，激发学生民族自豪感与爱国情怀。同时，系统传授健康知识，包括传染病防治、合理饮食、心理健康等内容，培养学生健康素养。学校组织“健康中国，从我做起”主题活动，学生们分组制作关于健康生活方式的手抄报，在创作过程中，深入了解健康知识，思考个人健康与国家发展关系。活动中，学生小张表示：“我知道只有自己健康，才能更好为祖国建设出力，我要养成良好生活习惯。”学校还邀请抗疫英雄来校讲座，分享抗疫经历，让学生深刻体会健康对国家、社会稳定发展的重要性。通过系列健康教育活动，学生健康知识知晓率大幅提高，良好生活习惯逐渐养成，爱国情感进一步升华。此案例展示学校在健康教育中，将爱国主义教育与健康素养培育有机结合，引导学生树立正确健康观念，为实现健康中国贡献力量，培养学生家国情怀与社会责任感。 思政融入：在学校健康教育中，通过讲述古代中医抗疫智慧与现代公共卫生成就，将个人健康与国家发展紧密结合，生动诠释了家国情怀的时代内涵。教师以“健康中国，从我做起”为主题，引导学生认识到良好的健康素养不仅关乎个人生活质量，更是建设祖国的必要前提。这种教育模式打破了传统健康教育的局限，将健康知识转化为爱国实践的内生动力。例如学生小张的感悟“只有自己健康，才能更好为祖国建设出力”，正是家国情怀在健康领域的具象化表达。可以培养学生的民族自豪感与使命担当，使健康意识升华为服务国家发展的责任意识。 案例 2. 企业健康教育 一家大型企业意识到员工健康对企业发展至关重要，积极开展健康教育活动，履行社会责任，体现对员工关怀。企业定期邀请健康专家举办讲座，内容涵盖职场常见疾病预防、压力管理、健康饮食等。在预防颈椎病讲座中，专家详细讲解长时间伏案工作危害，现场示范颈部保健操，员工们认真学习，积极互动。
------	--

	企业在办公区域设置健康宣传栏，张贴健康知识海报、小贴士；在食堂推出健康菜品，标注营养成分，引导员工合理饮食。为鼓励员工运动，企业建设健身房，组织各类体育比赛，如篮球赛、羽毛球赛等。员工小李说：“公司健康教育活动让我学会很多健康知识，现在工作累了就去健身房锻炼，身体越来越好，工作更有干劲。”通过这些活动，员工健康意识增强，身体素质提升，工作效率提高，企业凝聚力也进一步增强。此案例展现企业在健康教育中的社会责任担当，以及关注员工健康带来的积极影响，启发学生在未来工作中，无论是从事健康教育相关职业，还是身处其他行业，都要重视健康教育推广，关爱他人健康，培养学生社会责任感与团队协作精神。 思政融入：企业健康教育案例展现了社会责任在健康领域的生动实践。企业通过专家讲座、健身设施建设等举措，将员工健康视为发展基石，体现了对个体生命的尊重与集体利益的维护。启发学生无论是企业组织还是个人，都应主动承担健康领域的社会责任，将对他人健康的关注融入职业行动与日常生活，培养互助共益的集体主义精神，推动形成健康中国建设的社会合力。 案例 3. 社区健康教育
--	--



某社区以传统文化为切入点，开展特色健康教育活动，促进公众参与。社区利用传统节日，如端午节、重阳节等，举办与健康相关文化活动。端午节期间，组织居民包粽子，邀请中医专家讲解粽子食材药用价值，如糯米健脾、红枣补血等，同时普及夏季养生知识；重阳节举办登高活动，宣传运动对老年人健康益处，并在活动现场设置健康咨询点，为居民提供免费体检、健康指导。

社区还挖掘本地传统健康文化，如民间流传养生歌谣、健身功法等，整理成册发放给居民，组织居民学习。在学习本地传统健身功法时，社区居民张大妈说：“没想到咱老祖宗留下东西这么有用，跟着练身体越来越舒服。”通过这些活动，社区居民健康知识水平提高，对传统文化认同感增强，参与健康教育积极性高涨，形成良好社区健康文化氛围。此案例表明在健康教育中，结合文化传承能激发公众参与热情，提高健康教育效果，教育学生在健康教育实践中，要善于挖掘文化资源，创新教育形式，促进公众健康素养提升，培养学生文化传承意识与创新能力。

思政融入：社区将传统文化与健康知识有机融合，开创了独具特色的教育模式。从端午节粽子食材的药用解析，到传统养生歌谣的普及推广，社区通过挖掘民间健康智慧，让传统文化焕发出新的生命力。我们应立足本土文化资源，通过创造性转化使传统养生智慧与现代健康理念相融合，既传承文化根脉，又以文化自信推动健康素养的全民提升，培养学生创新实践与文化守护的双重能力。

分析评价	这三个案例紧扣健康教育场景，将思政元素与专业实践深度融合，极具教育价值。学校案例以爱国主义为纽带，将健康素养培育升华为家国责任，实现知识传授与价值引领的统一；企业案例通过员工关怀彰显社会责任，诠释集体主义精神，为职业伦理教育提供生动范本；社区案例以传统文化赋能健康传播，在创新教育形式中厚植文化自信，激发公众参与热情。三者从不同维度展现健康教育的多元路径，案例真实、逻辑清晰，有效推动思政教育入脑入心，对培养兼具专业能力与社会担当的复合型人才具有示范意义。
评 价 者	刘新平，研究员，中科院大学

40. 健康战略新征程

案例编号	067113-040
案例标题	健康战略新征程
结合章节	第九章第二节健康战略与健康促进
案例来源	原创
内容简介	通过分享第十六届中国健康教育与健康促进大会公布两个优秀实践案例，“寓药于食 良药可口”和“共建共享 健康苏州”。前者把中医药文化从理论转化为实践，让学生感受中医药魅力，增强文化认同感培养学生膳的文化自信；后者将集体主义教育贯穿健康城市建设全过程，强化学生的社会责任与集体意识。
关键词	健康教育；健康促进；中医文化；集体主义
编写时间	2025-3-7
编著者	常亮，讲师，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	文化传承与自信，培养集体主义精神
素材长度	2809 字
	2023 年 11 月 30 日-12 月 1 日，第十六届中国健康教育与健康促进大会暨专业技术培训在北京举办。会上公布了健康促进优秀实践案例获奖名单，以下是其中的两个优秀案例。 优秀实践案例 1. 寓药于食 良药可口 

案例正文	重庆市江北区中医院为更好地将中医药融入群众日常生活，江北区中医院找准食疗研发突破口，培养出新的专业人员。目前，院内有包括市级名中医参与的涵盖中医、中药、营养、食品等专业的研发团队 36 人，院外有 5 所合作高校专家团队 20 人，科室功能单元齐全，均实现了信息化管理。此外，江北区中医院立足探索食疗产品研制和应用流程，固化形成闭环。食疗产品，遵循一个理念，即淘有效的方，调可口的味，做美观的形，这需要多次尝试，最终做出有疗效的产品。 经过多年探索，江北区中医院已形成中医医师开具处方—烹调制成药膳—临床验证—定价—生产—销售—患者临床运用—随访功效—优化产品的药膳研制流程。同时，规范临床中医食疗流程，制定规范化中医肠内营养治疗流程，进行中医药膳生产、临床运用、疗效随访。目前，江北区中医院已经投入 300 多万元的设施设备，研发肠内营养制剂 38 个、中医食疗产品 20 个，涵盖茶饮等 8 个类型。在重庆市卫生健康委中医处的支持下，所有产品均建立了符合市场监管局要求的企 业标准。为了更好地拓展产能，江北区中医院还打出“组合牌”。多部门分工保质量，中药房负责中草药质量，制剂室负责中药炮制，营养科负责食品生产，临床科室负责临床运用。中医食疗膳食配方、工艺、包装均已实现标准化，已获企业标准 2 项、发明专利受理 2 项。采用智慧食疗促销量，智慧食疗系统由“营养诊疗系统、食品生产系统、网上点餐及配送系统、售后随访系统”构成，通过智慧食疗系统开展中医食疗服务，提升医患双方体验感，销量连年增加。院长黄效东说：“医院将致力于把中医食疗研产销从示范单元形成规模化效应，让中药这一中华传统医药瑰宝进入寻常百姓家，助力治未病、增疗效，惠及千万家庭。同时，推进中医药及中医药文化走出国门、飘香海外，造福世界人民。” 思政融入：在健康战略与健康促进中，促进文化自信传承是思政教育重要出发点。中医药文化是中华优秀传统文化瑰宝，像重庆市江北区中医院“寓药于食”项目，传承食药同源理念，将中医药融入膳食。在思政教育中，通过宣传推广此类项目，让人们了解中医药文化魅力
------	---

与价值，增强对传统文化认同感和自豪感。学校开展与中医药文化相关健康课程，让学生感受传统文化智慧；社区举办中医药文化活动，丰富居民文化生活；企业发展中医药健康产业，传播文化。通过这些，**将健康促进与文化遗产结合，以文化自信为支撑，推动健康战略实施，让中华优秀传统文化在健康领域绽放光彩。**

优秀实践案例 2. 共建共享 健康苏州

2016 年，在第九届全球健康促进大会国际“健康城市”市长论坛上分享建设举措：近五年来，新增 7 项世界卫生组织颁发的健康城市最佳实践奖，荣获 4 项健康城市联盟颁发的健康城市创新发展奖；至今，累计获得 30 项健康城市建设国际奖项。苏州的健康城市建设，到底是怎么做的呢？将健康融入所有政策。市委市政府出台政策文件，营造促进健康权实现的政策环境。颁发《市民健身条例》，明确新改扩建住宅区要同步建设公共体育健身设施。目前，全市各类晨晚练健身站点已经达到 6900 多个，基本实现了老百姓的“十分钟体育健身圈”。



颁发了为老年人提供健康养老保障的《居家养老服务条例》等地方性法规，日间照料中心、助餐点、助浴点等为老服务设施逐步提高覆盖面。

推进基本公共服务均等化，人均基本公共卫生服务经费达 80 元，在江苏省内领先；城乡特困人群医疗救助覆盖率达到 100%；社区卫生

服务机构健全率达到 100%， “15 分钟健康服务圈” 基本建立。



持续推进健康实事工程，投入经费 3.78 亿元，实施“六免三关怀”母婴阳光工程、婴幼儿健康促进工程、妇幼健康工程等项目。



连续十年对 60 周岁以上老年人实施免费健康体检服务，健康档案建档率达 98.39%。



结合健康城市“531”行动计划，开展初三学生麻风疫苗免费接种，明年起还将逐步开展 65 岁以上户籍老年人肺炎球菌多糖疫苗免费接种、适龄儿童水痘疫苗免费接种。



实施全民健康素养提升工程，建成 75 家健康教育场馆、50 个健康主题公园、1968 公里健身步道。



成立健康促进讲师团，设立 12 个健康苏州大讲堂基地，每年开展

市级健康苏州大讲堂 100 余场。



大力推进健康单位建设，累计建成各级各类健康社区、健康村镇、健康单位 5000 多个。



将城市管理理念引入农村，对农村基础设施加强管理，区域供水覆盖率达 100%，农村无害化卫生户厕普及率达 99.8%，农村生活污水集中处理率达 75%以上。



连续 11 年开展健康家庭评选活动，评选出市级健康家庭 1500 家。



积极开展健康自我管理小组建设，引导市民共建共享，2016 年底，自我管理小组达 2785 个。



丰富促进健康权的实现途径，自 2011 年起，苏州先后投入超过 1.5 亿元，成功组织 4 届公益创投活动，全市 800 多家社会组织成功实施了 1000 多个民生健康类公益服务项目。

自 2016 年起，全市每个社区每年均设立 20 万元的“党组织为民服务专项经费”，用于开展公共服务类、自治管理类等服务，增强健康公平，促进健康权的实现。健康是幸福之基。多年来，苏州市紧紧围绕市民疾病谱和“不生病、少生病、晚生病”的核心健康诉求，强化卫生健康供给侧结构性改革，实施了多轮健康城市行动计划，构建了“无病要防、急病要急、慢病要准”的健康服务和管理新格局。

20 多年来，苏州市就健康城市建设模式进行了深入探索，总结出了一套适合于苏州的健康城市建设模式。在理念上，把国际健康城市

	理念与国内具体情况相结合；在组织上，把党委领导政府主导与志愿者等社会组织相结合；在运行上，把卫生健康部门牵头与其他部门协作相结合；在方法上，把全面推进与具体特色项目相结合，逐步形成了“政府主导、市民参与；问题导向、精准发力；科学指导、项目落地；以人为本、健康公平；基层先行、全面拓展”的发展模式。 围绕一切为了人民健康，苏州在健康中国行动 15 项专项行动的基础上进行了拓展，增加了体医融合、残疾人健康促进、食品安全保障、社会安全保障等内容，形成了健康中国典范城市建设 30 项专项行动，这都体现了人民城市思想，也使健康城市建设得到了广大市民群众的大力支持。如今，在苏州，从部门到地方、从社会到个人、全方位多层次推进爱国卫生运动的整体联动新格局基本建立，社会健康综合治理能力全面提高，最重要的是得到了人民群众的高度支持，人民群众成为了最大的健康受益者。 思政融入：苏州在健康城市建设里，政策层面融入健康理念，动员各部门协作，这背后是集体主义精神彰显。通过思政引导，让市民明白健康城市建设是集体事业，每个人都是参与者。比如，社区居民参与环境卫生整治、公共设施维护，企业履行社会责任助力健康公益，这些行为体现集体主义下的共建意识。在学校教育中，培养学生集体荣誉感，鼓励他们参与校园健康活动，将这种理念延伸到社会；在社区宣传中，树立共建典型，激励更多居民参与；在企业倡导中，让员工明白企业发展与社会健康紧密相连，从而在全社会凝聚共建合力，推动健康城市持续发展。
分析评价	这两个思政案例紧扣健康战略与思政教育融合主题，各有特色与价值：“寓药于食 良药可口”案例，以中医药膳食疗为切入点，将文化自信培育融入健康促进，极具文化传承价值。“共建共享 健康苏州”案例则从城市治理高度出发，将集体主义教育贯穿健康城市建设全过程。启发学生加强培养集体主义精神。
评 价 者	刘新平，研究员，中科院大学

41. 知识照见健康成长路

案例编号	067113-041
案例标题	知识照见健康成长路
结合章节	第九章健康教育和健康促进第三节健康行为
案例来源	原创
内容简介	本案例以张桂梅创办女子高中，以教育知识为核心，全方位守护山区女孩身心健康。张桂梅的教育实践表明，教育知识从多维度推动健康发展，启发学生认识到教育和知识对健康的重要性。
关键词	张桂梅；女子高中，教育和知识，身心健康
编写时间	2025-3-16
编著者	常亮，讲师，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	教育赋能身心，知识点亮健康路
素材长度	1983 字
	在云南华坪那片贫瘠的土地上，张桂梅校长用二十余载光阴，以知识为刃，为无数山区女孩劈开命运的枷锁。她创办的华坪女子高级中学，不仅是知识的殿堂，更是守护学生身心健康、重塑人生价值的港湾。在这所充满希望的校园里，教育知识通过一个个具体而生动的实践，深刻诠释着对健康的重要意义，从身体到心灵，从个人到社会，全方位滋养着学生的成长。 一、教育知识筑牢身体健康认知根基 刚入学的华坪女高学生小丽，来自闭塞山村，家庭贫困使她从小营养不良，常因饮食不当导致肠胃不适。在生物课上，老师通过人体消化系统模型，详细讲解食物消化吸收过程，让小丽明白“病从口入”的道理。课后，张桂梅校长特意找到小丽，结合她的身体状况，为她制定饮食计划，还鼓励她担任班级“健康监督员”，带动同学合

案例正文	理膳食。渐渐地，小丽养成了按时吃饭、荤素搭配的习惯，肠胃问题明显减少。  张桂梅 “七一勋章” 帮助1800多名贫困山区女孩圆梦大学 是为教育事业奉献一切的“张妈妈” 针对山区传染病高发的情况，学校邀请疾控中心专家开展讲座。在一次流感知识讲座中，专家通过播放病毒传播动画，直观展示飞沫传播的危害。学生们不仅学会正确佩戴口罩、勤洗手等防护措施，还自发成立“健康宣传小组”。学生小美带着自制的宣传画，走村入户向村民普及防疫知识，有效降低了当地流感发病率。此外，学校定期开展急救培训，学生们在专业医护人员指导下，反复练习心肺复苏和止血包扎技能。一次，学生小芳在放学途中遇到老人晕倒，她迅速运用所学急救知识施救，为老人赢得宝贵抢救时间，此事在当地传为佳话。 二、教育知识守护心理健康精神家园
-------------	--

	学生小敏入学时性格孤僻，因家庭重男轻女思想，她长期被忽视，产生严重自卑心理。在语文课堂上，老师带领学生诵读李清照“生当作人杰，死亦为鬼雄”的豪迈诗词，小敏被古代女性的坚韧精神深深触动。课后，张桂梅校长鼓励她参与学校文学社，在阅读与写作中抒发情感。渐渐地，小敏在文字中找到了自我价值，性格变得开朗起来。她创作的诗歌《破茧》在县级比赛中获奖，极大增强了自信心。 学校开设的心理健康课程采用情景模拟教学法。在“压力应对”主题课堂上，学生们分组模拟考试失利、与家人争吵等场景，运用学到的情绪调节方法解决问题。学生小萱曾因考试成绩下滑陷入焦虑，她运用课堂上学到的“情绪日记法”，记录并分析自己的情绪，主动找老师和同学倾诉，最终调整好心态。此外，学校还建立“心灵树洞”信箱，张桂梅校长带头回复学生来信。许多学生通过写信倾诉内心困惑，在校长温暖的回信中获得安慰与力量，重新找回生活的勇气。 三、教育知识塑造健康向上价值观念 在思政课上，张桂梅校长常常结合自身经历，讲述华坪女高创办的艰辛历程。学生们被校长无私奉献的精神深深打动，逐渐明白个人命运与社会发展紧密相连。学生小娟家庭贫困，但她勤奋学习，立志成为医生回馈家乡。在高考填报志愿时，她毅然选择医学专业。大学期间，她利用假期回到华坪，在乡镇卫生院当志愿者，为村民提供健康咨询服务。 学校定期组织“红色研学”活动，带领学生参观红军长征纪念馆。在参观过程中，学生们了解到革命先辈们为国家和人民不惜牺牲一切的伟大事迹，爱国情怀油然而生。学生小婷深受感染，加入学校“红色宣讲团”，到周边学校和社区讲述红色故事。她的宣讲激发许多人爱国热情，也让自己更加坚定理想信念。此外，学校开展“感恩教育”活动，学生们通过为家人做家务、写感恩信等方式，学会感恩父母、感恩社会。学生小林在给父母的信中写道：“是学校教会我知识，更教会我做人，我要用优异成绩回报你们的养育之恩。”
--	---



四、教育知识破除健康发展陈旧枷锁

在华坪部分山区，存在“女子无才便是德”的陈旧观念，一些女孩被迫辍学。学生小兰的父母原本打算让她初中毕业后就嫁人，小兰用在学校学到的法律知识，向父母解释受教育是自己的权利，还找来老师和村干部帮忙劝说。最终，父母改变想法，支持她继续学业。如今，小兰已成为一名教师，她用自己的经历鼓励更多山区女孩追求知识、改变命运。

针对当地村民迷信“巫术治病”的现象，学生们利用学到的医学知识，开展科普宣传。学生小琴的奶奶曾因相信“神婆”，延误高血压治疗。小琴将奶奶带到学校医务室，让医生用血压仪为奶奶测量血压，用通俗易懂的语言讲解高血压危害和科学治疗方法。奶奶逐渐接受正规治疗，病情得到控制。此后，小琴经常组织同学在村里举办健康知识展览，用漫画和案例向村民普及科学知识，帮助许多家庭走出迷信误区。

思政融入：桂梅校长在华坪女高的教育实践，是教育知识推动健康发展的生动缩影。从解决学生具体健康问题，到重塑个人价值观、改变社会观念，教育知识的力量贯穿始终。这启示我们，在推进健康

	中国建设进程中，应将教育作为重要抓手，构建多层次、全方位的健康知识教育体系。未来，我们需进一步创新教育方式，让更多人尤其是偏远地区群众，通过教育获取健康知识、树立健康观念，真正实现从“被动治病”到“主动健康”的转变，为全民健康事业奠定坚实基础。
分析评价	张桂梅的案例极具示范价值与精神感召力。她以华坪女高为阵地，从身体养护、心理建设到价值观塑造，全方位助力山区女孩成长。通过具体教学实践和生活引导，既传授科学健康知识，又融入家国情怀、奉献精神，让学生在汲取知识的同时，树立正确的人生观与社会责任感。张桂梅的教育实践启发学生深刻认识到教育对健康的重要性，彰显教育知识在塑造健康身心、推动社会进步的关键作用。
评 价 者	张晓文，教授，商洛学院

42. 医者仁心守青山

案例编号	067113-042
案例标题	医者仁心守青山
结合章节	第十章第一节卫生系统与卫生组织结构
案例来源	原创
内容简介	本案例以郑庆国扎根黄岩区富山乡卫生院 30 余年的坚守为核心，展现基层卫生系统的实践。郑庆国努力为基层卫生事业发展做贡献的事迹启示学生坚守初心使命，创新服务模式，推动健康中国建设。
关 键 词	郑庆国；基层卫生系统；坚守初心
编写时间	2025-3-18
编 著 者	常亮，讲师，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	以人民为中心，坚守初心使命
素材长度	1791 字
	在浙江省台州市黄岩区平均海拔 560 米的富山乡，郑庆国用三十余载光阴书写了基层医务工作者的坚守传奇。自 1991 年踏入富山乡卫生院，从意气风发的青年成长为鬓染霜色的院长兼全科医生，他始终践行“医者仁心”的誓言，在偏远山区构筑起守护群众健康的坚实堡垒。 富山乡地处山区，交通闭塞，医疗资源匮乏，村民看病需辗转数小时山路。面对艰苦环境，郑庆国主动放弃调离机会，选择将青春奉献给这片土地。他的选择，正是基层卫生系统“服务群众、守护健康”核心价值的生动体现。在卫生院日常工作中，郑庆国带领团队建立“24 小时接诊制”，无论深夜暴雨还是寒冬酷暑，只要村民有需求，他总是第一时间背起药箱上门。这种“随叫随到”的服务模式，打破了传统医疗机构的时空限制，将健康关怀延伸到村

民家门口，让群众切实感受到基层卫生组织“以人民为中心”的服务宗旨。

案例正文



作为卫生院院长，郑庆国深知团队建设的重要性。他通过定期组织业务培训、案例研讨，提升医护人员专业技能；同时，注重团队文化建设，以“家庭式”管理凝聚人心。在他的带领下，卫生院形成了团结协作的良好氛围。面对突发公共卫生事件，团队成员分工明确、紧密配合，高效完成疫情防控、疫苗接种等任务。这种强大的组织凝聚力，展现了基层卫生组织结构在应对复杂挑战时的协同优势，印证了思政教育中集体主义精神对团队建设的推动作用。

郑庆国作为全科医生，身兼“健康守门人”“疾病诊疗者”“健康宣教员”等多重角色。在日常诊疗中，他不仅擅长处理常见疾病，

	还能为慢性病患者制定个性化管理方案。针对山区高血压、糖尿病患者较多的情况，他建立患者档案，定期上门随访，监测病情并调整治疗方案。同时，利用接诊间隙，向村民普及健康知识，讲解合理饮食、适量运动的重要性。他的实践，生动诠释了全科医生在基层卫生服务中的关键作用，为优化基层卫生服务模式提供了有益借鉴。 富山乡卫生院在郑庆国的推动下，积极探索分级诊疗模式。与上级医院建立双向转诊机制，对于疑难重症患者，及时联系上级医院专家会诊或转诊；患者康复后，再转回卫生院进行后续康复治疗。这一模式有效整合了医疗资源，提高了医疗服务效率。同时，卫生院还与周边村卫生室建立协作关系，定期下派医生指导工作，提升村医业务水平。通过构建分级诊疗体系，实现了医疗资源的合理配置，让山区群众享受到更加优质、便捷的医疗服务。 富山乡经济相对落后，部分村民因病致贫、因病返贫。郑庆国带领卫生院积极参与健康扶贫工作，为贫困群众提供免费体检、送医送药服务。针对患有重大疾病的贫困户，他协助申请医疗救助，减轻家庭负担。在他的努力下，许多贫困家庭重新燃起生活希望。此外，卫生院还开展健康扶贫产业帮扶，引导村民种植中药材，发展健康产业，实现“治病”与“致富”双管齐下，体现了卫生系统在脱贫攻坚中的社会责任担当。 除了基本医疗服务，郑庆国高度重视公共卫生工作。卫生院定期开展健康教育讲座、健康知识宣传活动，提高村民健康素养。在预防接种工作中，他挨家挨户上门宣传，确保适龄儿童接种率达到100%。针对山区老年人口众多的特点，卫生院推出“银龄健康关爱计划”，为老年人提供免费健康体检、健康咨询等服务。这些公共卫生服务的延伸，有效提升了山区群众的健康水平，彰显了卫生系统的人文关怀。 郑庆国在富山乡的30余年坚守，为基层卫生系统与组织结构的思政建设提供了宝贵经验。他的事迹证明，基层卫生系统要充分
--	---

	发挥组织优势，坚守服务群众的初心使命；优化服务模式，提升服务质量和效率；勇于承担社会责任，彰显人文关怀。未来，随着乡村振兴战略的推进，基层卫生系统应进一步加强自身建设，创新服务模式，培养更多像郑庆国这样扎根基层、甘于奉献的医务工作者，为实现健康中国目标筑牢基层防线。 思政融入： 1. 坚守初心使命：郑庆国扎根偏远山区卫生院 30 余年，始终牢记医生 “救死扶伤” 的初心与使命。在艰苦环境中，他放弃调离机会，以 “24 小时接诊制” 践行服务群众的承诺，将个人职业理想融入守护山区百姓健康的事业中，用实际行动诠释基层卫生工作者的责任担当，为年轻一代树立坚守初心的榜样。 2. 站稳人民立场：从构建分级诊疗体系到开展健康扶贫，从提供基础医疗服务到延伸公共卫生关怀，郑庆国一切工作的出发点和落脚点都是为了满足人民群众的健康需求。他带领团队打破医疗资源时空限制，主动解决群众看病难、因病致贫等问题，体现了基层卫生系统 “以人民为中心” 的发展思想，彰显深厚的为民情怀。
分析评价	该思政案例以郑庆国扎根基层的事迹为核心，将个人坚守与基层卫生系统建设紧密结合，亮点突出且极具现实意义。案例从组织担当、服务创新、社会责任等多维度展开，通过 24 小时接诊制、分级诊疗体系等具体实践，生动展现基层卫生工作者的奉献精神与责任意识，同时，案例注重理论与实践结合，既体现 “以人民为中心” 的发展思想，又融入集体主义、职业理想等思政元素。
评 价 者	刘新平，研究员，中科院大学

43. 从保障到创新

案例编号	067113-043
案例标题	从保障到创新
结合章节	第十章第二节医疗保障体系
案例来源	原创
内容简介	通过讲述三个医保案例“医保助力贫困患者重燃生活希望”、“医保支付方式改革推动医疗服务质量提升”、“异地就医直接结算解决群众就医难题”体现医保制度的公平性、创新性与利民性，引导学生树立为民服务意识，激发参与医疗保障事业发展的责任感。
关键词	医保；改革；创新；为民服务
编写时间	2025-4-4
编著者	常亮，讲师，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	推动改革创新，践行公平正义
素材长度	1430 字
	案例 1. 医保助力贫困患者重燃生活希望 在某贫困地区，许多居民因经济贫困，患病后无力承担医疗费用，病情往往拖延加重，因病致贫、因病返贫问题突出。当地政府积极落实国家医疗保障政策，加大医保扶贫力度。通过完善城乡居民基本医疗保险制度、大病保险制度和医疗救助制度，构建多层次医疗保障体系，为贫困患者减轻负担。 贫困患者赵大爷，患严重心脏病，需要长期治疗，高额医疗费用让家庭不堪重负。在医保政策帮扶下，赵大爷的住院费用经基本医保报销大部分后，大病保险再次给予报销，剩余部分通过医疗救助兜底，个人只需承担极少费用。这使得赵大爷能够安心接受治疗，病情逐渐好转。当地医保部门还通过简化报销流程，实现“一站式”结算，

案例正文

贫困患者在医院出院时即可完成所有报销手续，无需垫资后再奔波报销。医保政策不仅缓解贫困患者经济压力，更让他们看到生活希望，增强对未来的信心。



【思政元素】这一案例体现我国医疗保障制度的公平性和兜底性，彰显党和政府对贫困群众的关怀，激励学生关注社会弱势群体医疗保障问题，努力为实现全民医疗保障公平可及贡献智慧和力量，培养学生的社会公平意识和为人民服务的宗旨观念。

案例 2. 医保支付方式改革推动医疗服务质量提升



某地区为提高医保基金使用效率，推动医疗服务质量提升，开展医保支付方式改革，从传统按项目付费向按病种分值付费（DIP）转变。改革前，按项目付费方式易导致医疗机构过度医疗，增加患者医疗费用和医保基金支出。DIP 付费则根据疾病诊断和治疗方式，将病例进行分组，确定每个病种分值，医保基金根据分值支付费用。

改革实施后，医疗机构为控制成本、提高收益，主动优化诊疗流程，规范医疗行为。例如，医院加强临床路径管理，严格控制不必要检查和用药，合理安排住院天数。同时，更加注重医疗质量和患者满意度，因为优质医疗服务可减少并发症和再住院率，间接降低医疗成本。一家医院通过优化诊疗流程，某常见疾病平均住院天数从原来的10天缩短至7天，医疗费用降低15%，患者满意度显著提高。医保支付方式改革实现医保基金、医疗机构和患者三方共赢，促进医疗资源合理配置，提升医疗服务质量。

【思政元素】此案例展示医疗保障制度改革的积极作用，引导学生关注医保政策动态，培养学生创新思维和改革意识，在未来工作中积极推动医疗保障制度与医疗服务协同发展，提高全民医疗保障水平，激发学生对医疗保障事业改革创新的热情。

案例 3. 异地就医直接结算解决群众就医难题



随着人口流动日益频繁，异地就医结算问题成为群众关注焦点。为解决这一难题，国家大力推进异地就医直接结算工作。某退休老人孙大爷，跟随子女在外地生活，一次突发疾病需住院治疗。以往，孙大爷需先垫付全部医疗费用，出院后回参保地报销，手续繁琐，报销周期长。如今，在异地就医直接结算政策支持下，孙大爷在就医医院

	办理异地就医备案后，即可享受直接结算服务。住院费用中应由医保报销部分，由医保部门与医院直接结算，孙大爷只需支付个人自付部分。为方便群众办理异地就医备案，各地医保部门不断优化服务，推出线上备案渠道，群众通过手机 APP 或医保官网即可完成备案，大大提高备案效率。异地就医直接结算政策的实施，解决群众异地就医“跑腿”“垫资”难题，让群众在异地也能享受到便捷医疗保障服务。 【思政元素】这一案例体现医疗保障制度的便民性和利民性，以及国家在保障人民健康权益方面的努力，激发学生为完善医疗保障服务体系、提升服务质量而努力学习的热情，培养学生以人民为中心的服务理念，增强学生为人民群众办实事的责任感。
分析评价	三个医保案例以贫困患者、医疗机构、异地就医群众为对象，分别体现医保政策的兜底性、改革创新性和便民利民性。从不同维度展现我国医保制度的优越性。从激发社会公平意识到培养改革创新思维，再到强化为民服务理念，层层递进，既展现党和政府对人民健康权益的重视，又引导学生树立正确价值观与职业理想。
评 价 者	张小斌，教授，商洛学院

44. 生命至上，共筑防线

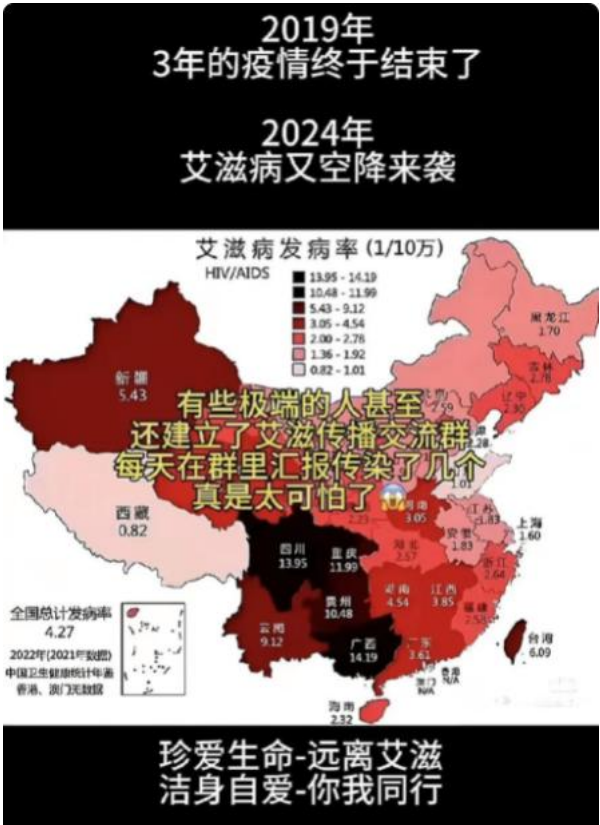
案例编号	067113-044
案例标题	生命至上，共筑防线
结合章节	第十一章传染病预防与控制第一节传染病流行状况
案例来源	原创
内容简介	案例以艾滋病流行态势为切入点，阐述全球及中国的疫情现状，分析性传播为主的传播特点及高危人群感染风险。围绕科学防控、社会治理、人文关怀等方面，介绍不同的防控模式以及消除歧视的行动。启发学生认识到艾滋病防治不仅是医学问题，更需要凝聚全社会的智慧与力量，才能终结艾滋病流行。
关键词	艾滋病；流行态势；防控模式；终结
编写时间	2025-4-11
编著者	常亮，讲师，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	生命至上，崇尚科学，协同担当
素材长度	2515 字
	在全球传染病防控的历史长卷中，艾滋病犹如一道深刻的时代印记，自 20 世纪 80 年代初爆发以来，持续对人类健康与社会发展构成严峻挑战。作为一种由人类免疫缺陷病毒（HIV）引起的慢性传染病，艾滋病以其传播隐秘、病程漫长、尚无根治手段等特点，成为公共卫生领域的重大难题。 一、全球疫情现状 据世界卫生组织(WHO)数据显示,截至 2023 年底,全球约有 3900 万 HIV 感染者,其中仍有 630 万人未获得抗逆转录病毒治疗(ART)。非洲地区仍是疫情重灾区,撒哈拉以南非洲的 HIV 感染率高达 4.8%,部分国家如南非、斯威士兰,成人感染率超过 20%。此外,亚洲、东

案例正文

欧及中亚地区的疫情也呈上升趋势，注射吸毒人群、男男性行为者等高危群体感染风险尤为突出。全球范围内，母婴传播仍是儿童感染 HIV 的主要途径，每年约有 15 万儿童新感染艾滋病病毒。这些数据背后，是无数生命的挣扎与家庭的破碎，凸显出艾滋病防治工作的紧迫性。



二、中国防控形势



	我国艾滋病疫情总体处于低流行水平，但防控形势依然复杂严峻。截至 2023 年，全国报告现存艾滋病感染者 122.2 万例，性传播成为主要传播途径，占比超过 95%，其中男男性行为传播占比持续上升。在地区分布上，云南、四川、广西等边境省份及流动人口密集地区疫情相对严重；在人群分布上，青年学生、老年男性等群体感染人数呈增长趋势。例如，青年学生群体因性观念开放但防艾知识不足，部分高校连续多年出现新增感染者；老年男性因缺乏性健康知识与社会关怀，感染风险显著增加。这些数据警示我们，艾滋病防控需针对不同人群、不同地区采取精准有效的措施。 三、科学防控：传染病防治的智慧与担当 （一）医学技术的突破与应用 抗逆转录病毒疗法（ART）的出现，是艾滋病防治领域的里程碑。自 1996 年“鸡尾酒疗法”问世以来，全球已有约 2980 万 HIV 感染者接受 ART 治疗，病死率显著下降。我国不断优化艾滋病治疗方案，免费抗病毒药物种类增至 10 余种，治疗覆盖率超过 90%。同时，检测技术持续革新，从传统的抗体检测到第四代抗原抗体联合检测，窗口期从 3 个月缩短至 2 - 4 周；核酸检测技术可直接检测病毒载量，为早期诊断和治疗提供依据。这些医学成果的背后，是无数科研人员夜以继日的探索，彰显了人类在与传染病斗争中追求真理、攻坚克难的科学精神。 （二）防控策略的创新与实践 在“预防为主、防治结合”的方针指导下，我国构建起“三位一体”防治模式，即疾病预防控制机构负责疫情监测与技术指导，医疗机构提供诊疗服务，社会组织开展高危人群干预。例如，在男男性行为人群中，通过“互联网 + 线下干预”模式，利用社交软件推送防艾知识，组织志愿者开展安全套发放、同伴教育等活动；在静脉吸毒人群中，推广美沙酮维持治疗和清洁针具交换项目，有效降低了经血液传播的风险。此外，针对母婴传播，我国实施预防艾滋病母婴传
--	---

	播项目，为感染 HIV 的孕产妇提供免费抗病毒治疗、安全助产及婴儿喂养指导，将母婴传播率从 34% 降至 4% 以下。这些实践体现了科学防控在遏制传染病流行中的关键作用。 三、社会治理：多方协同的责任与使命 我国政府将艾滋病防治纳入国家中长期规划，建立国务院防治艾滋病工作委员会，统筹协调卫生、教育、公安等多部门协同作战。在政策层面，出台《艾滋病防治条例》等法规，保障感染者权益；在资金投入上，中央财政每年安排专项资金超过 30 亿元，用于检测、治疗、宣传等工作。例如，对经济困难的感染者实施 “四免一关怀” 政策，即免费抗病毒治疗、免费咨询检测、免费母婴阻断、艾滋病遗孤免费就学，以及对感染者家庭提供生活救助。政府的主导作用，体现了 “人民至上、生命至上” 的执政理念，彰显了社会主义制度集中力量办大事的优越性。 社会组织在艾滋病防治中发挥着不可替代的作用。截至 2023 年，全国登记注册的防艾社会组织超过 2000 家，如北京红丝带之家、云南戴托普戒毒治疗中心等，通过同伴教育、心理支持、感染者关怀等活动，弥补了政府与医疗机构服务的盲区。企业也积极履行社会责任，制药企业研发新型抗艾药物，互联网企业利用大数据分析高危人群分布，为精准防控提供支持。公众志愿者则通过街头宣传、社区服务等形式，普及防艾知识，消除社会歧视。多方力量的协同合作，构建起全社会共同防艾的坚固防线。 四、人文关怀：消除歧视与守护尊严 艾滋病自出现以来，就与歧视如影随形。由于对病毒传播途径的误解、对高危人群的刻板印象，以及对死亡的恐惧，艾滋病感染者往往遭受社会排斥。在就业、教育、医疗等领域，歧视现象屡见不鲜，甚至部分感染者因害怕歧视而拒绝检测和治疗。这种歧视不仅侵犯了感染者的基本权利，更阻碍了疫情防控工作的推进，形成 “歧视 - 隐瞒病情 - 病毒传播” 的恶性循环。
--	--

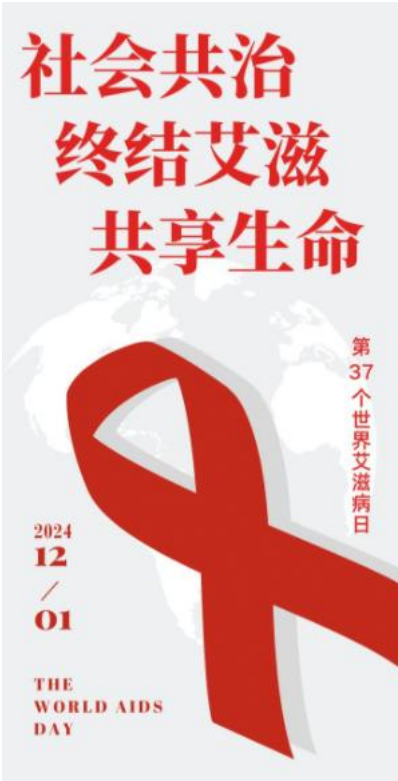
（二）反歧视行动的推进与成效



全球范围内，反歧视行动成为艾滋病防治的重要组成部分。1988年设立的“世界艾滋病日”，以“红丝带”为象征，呼吁消除歧视、关爱患者；我国通过《艾滋病防治条例》明确禁止对感染者的歧视，保障其就业、就医等权利。社会组织开展“携手抗艾，重在预防”等主题活动，通过感染者现身说法、文艺作品创作等方式，引导公众了解艾滋病、接纳感染者。例如，某高校学生社团拍摄的微电影《拥抱阳光》，讲述了一名感染 HIV 的大学生勇敢面对生活的故事，在校园内引起强烈反响，有效减少了对感染者的偏见。这些行动传递了尊重生命、包容差异的人文精神，让感染者感受到社会的温暖与尊严。

思政融入：艾滋病防治工作的核心是守护每一个生命。从免费治疗政策的实施到母婴阻断技术的推广，从高危人群干预到感染者关怀，无不体现“人民至上、生命至上”的理念。这启示我们，在任何情况下，都应将人的生命安全放在首位，尊重和维护每一个生命的尊严与权利，**树立正确的生命观和价值观。**

艾滋病防治历程中，从病毒发现到疫苗研发，从检测技术创新到治疗方案优化，科学始终是战胜疾病的关键力量。科研人员的严谨探索、医务人员的规范操作、防控策略的科学制定，都彰显了求真务实、勇于创新的科学精神。这要求我们在学习和工作中，秉持科学态度，运用科学方法，**以理性思维解决问题。**

	艾滋病防治是一场全民行动，政府、社会组织、企业、公众各尽其责，共同构筑防控屏障。这体现了不同主体对社会公共利益的关注与担当，启示我们要增强社会责任感，主动参与社会事务，在奉献中实现个人价值与社会价值的统一。 
分析评价	该案例紧扣艾滋病流行态势与防治实践，从全球和中国视角呈现疫情现状，通过医学技术、防控策略、社会治理等多维度内容，深入挖掘其中蕴含的思政元素。案例数据详实、论述全面，将科学防控与人文关怀相结合，生动展现了生命至上、科学精神、社会公平等思政内涵。启发学生坚持“人民至上、生命至上”，强化科技创新，完善防控体系，消除社会歧视，凝聚全社会力量，向着终结艾滋病流行的目标稳步迈进。
评 价 者	刘新平，研究员，中科院大学

45. 凝心聚力防控传染病

案例编号	067113-045
案例标题	凝心聚力防控传染病
结合章节	第十一章第二节传染病的发生、流行过程及其影响因素
案例来源	原创
内容简介	这组案例围绕传染病防控，从社会制度、个人行为、人口流动三个维度展开，龙须沟改造案例展现社会主义制度优越性，不良生活习惯案例强调个人行为影响，人口流动案例突出部门协作重要性。带学生认识传染病流行的影响因素，倡导健康生活，从多角度激发学生的责任与担当。
关键词	传染病防控；影响因素；健康生活；责任与担当
编写时间	2025-4-18
编著者	常亮，讲师，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	提高健康素养，合力防控，人人有责
素材长度	1492 字
	案例 1. “龙须沟”改造与传染病防控 过去，北京龙须沟是一条臭水沟，周边环境恶劣，污水横流，垃圾堆积如山。这里居住着众多底层居民，卫生条件极差，传染病频发，痢疾、霍乱等肠道传染病时常肆虐。新中国成立后，政府高度重视民生问题，1950 年春决定对龙须沟进行大规模改造。这一工程投入巨大，预算达 693.4 万斤小米，占当时全市预算支出总额的 2.25%。改造过程中，清理河道，铺设污水管道，改善排水系统，将明沟改为暗沟，从根本上解决污水问题。同时，对周边环境进行整治，拆除破旧房屋，建设新的居民区，改善居民居住条件。随着龙须沟环境改善，传染病流行得到有效遏制。周边居民健康状况明显好转，生活质量大幅提高。

案例正文

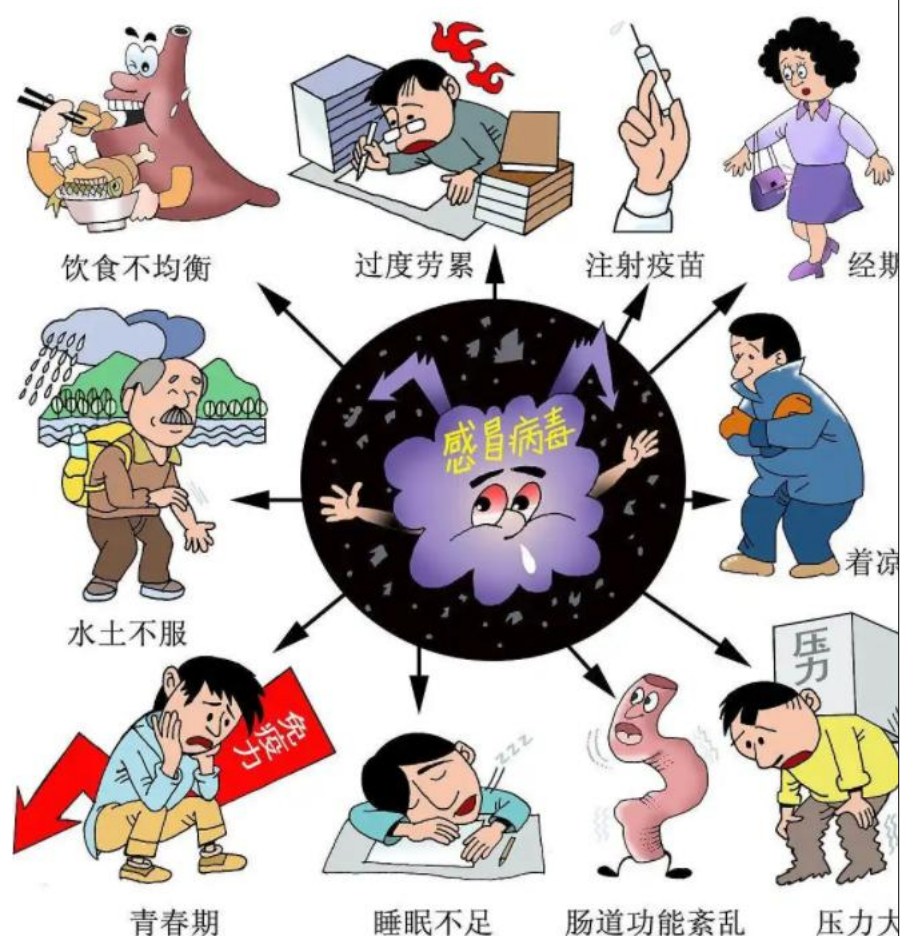


【思政元素】这一案例深刻体现社会制度、环境卫生等因素对传染病发生、流行的重要影响。新中国政府以人民为中心，投入大量资源改善民生环境，从源头上消除传染病滋生土壤，彰显社会主义制度优越性，激励学生树立**为人民服务的价值观**，关注社会环境与公众健康关系，在未来工作中积极推动环境改善，助力传染病防控，为人民创造健康生活环境，培养学生的**社会责任感**和为人民谋幸福的使命感。

案例 2. 不良生活习惯与传染病

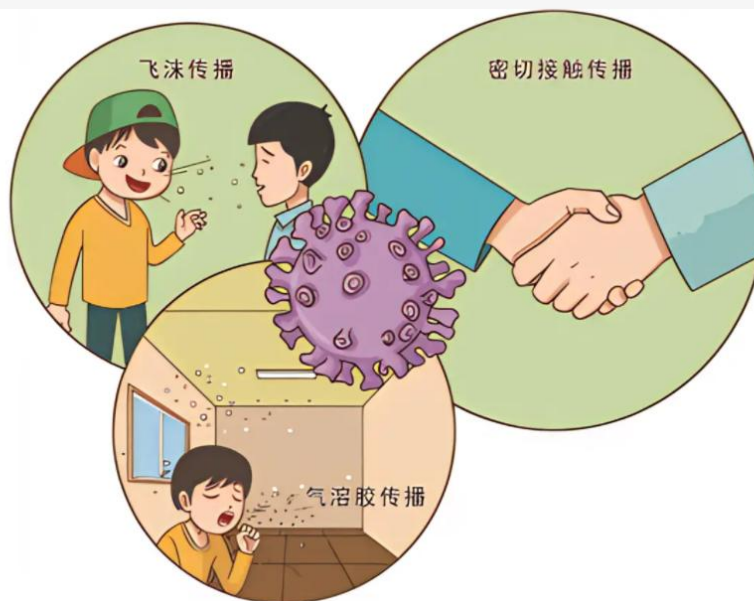
在某农村地区，村民卫生习惯较差，存在喝生水、饭前便后不洗手、垃圾随意丢弃等问题。夏季，肠道传染病高发，痢疾、甲肝等病例增多。卫生部门调查发现，这些不良生活习惯是导致传染病传播的重要因素。喝生水使村民易感染水源性传染病，如甲肝病毒可通过被

污染水源传播；饭前便后不洗手，手上携带病菌易进入口腔，引发肠道传染病。垃圾随意丢弃，滋生大量苍蝇、蚊虫等病媒生物，进一步加剧传染病传播。为改变这一状况，卫生部门联合当地政府，开展健康教育活动。组织卫生知识讲座，向村民讲解不良生活习惯危害及正确卫生习惯养成方法，如喝开水、勤洗手、垃圾分类处理等。发放宣传资料，制作生动有趣科普视频，在村里播放。同时，在村里修建公共厕所，设置垃圾桶，改善卫生基础设施。经过一段时间努力，村民卫生意识逐渐提高，不良生活习惯得到改善，传染病发病率显著下降。



【思政元素】此案例警示人们不良生活习惯在传染病传播中的负面作用，教育学生在传染病防控工作中，要注重引导公众**养成良好生活习惯，提高健康素养**，培养学生健康教育与行为干预能力，增强学生传播健康知识、促进公众健康行为养成的责任感，让学生明白个人行为对公共卫生安全的重要影响。

案例 3. 人口流动与传染病的传播



随着经济发展，某城市人口流动日益频繁。每年春节期间，大量外出务工人员返乡，节后又返回城市。在一次流感流行季节，城市中流感病例数迅速上升。卫生部门调查发现，人口流动是导致流感传播的重要因素。返乡人员将城市中流行的流感病毒带回农村，农村地区医疗条件相对薄弱，防控意识不足，病毒在农村迅速传播。节后，携带病毒的务工人员返回城市，又将病毒传播到城市不同区域，造成流感在城市进一步扩散。为应对这一情况，卫生部门加强与交通部门合作，在车站、码头等人员流动密集场所开展体温检测、健康宣传等工作。对发热人员及时进行筛查和隔离，防止病毒进一步传播。同时，通过媒体、社区宣传等多种渠道，向公众普及流感预防知识，如佩戴口罩、勤洗手、保持社交距离等。在农村地区，加强基层医疗机构防控能力建设，提高医务人员诊疗水平，及时发现和治疗流感患者。通过一系列措施，流感疫情得到有效控制。

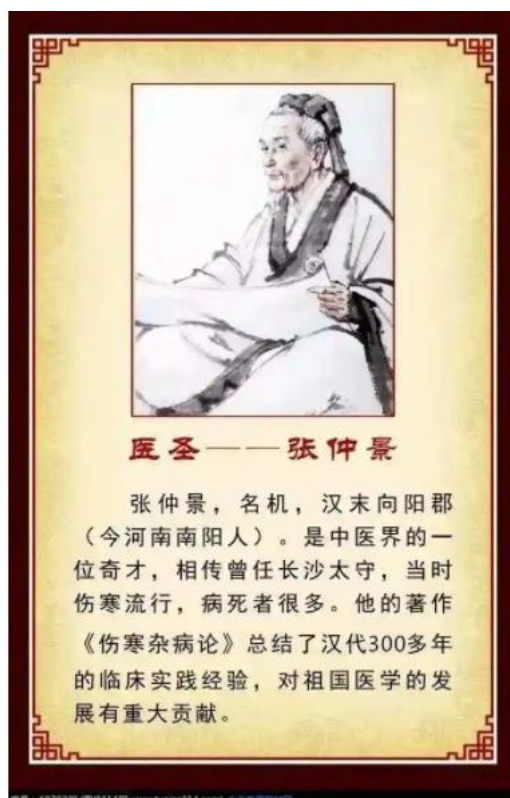
【思政元素】此案例体现人口流动与传染病传播的密切关联，以及多部门协作应对传染病的重要性，培养学生综合分析问题和协调解决问题的能力，引导学生在传染病防控工作中，要充分考虑人口流动等因素，制定科学合理防控策略，提高传染病防控效果，增强学生应对复杂公共卫生问题的能力。

分析评价	三个案例分别从不同角度探讨传染病防控与社会因素的关系。龙须沟改造案例展现新中国政府通过民生工程改善环境，有效遏制传染病流行，彰显社会主义制度优越性；不良生活习惯案例揭示农村地区因卫生习惯差导致传染病高发，强调健康教育和习惯养成的重要性；人口流动案例分析人口迁徙对传染病传播的影响，突出多部门协作防控的必要性。引导学生关注社会环境、个人行为 and 部门协作在传染病防控中的作用，培养社会责任意识和解决实际问题的能力。
评 价 者	张晓文，教授，商洛学院

46. 岐黄抗疫，千年传承

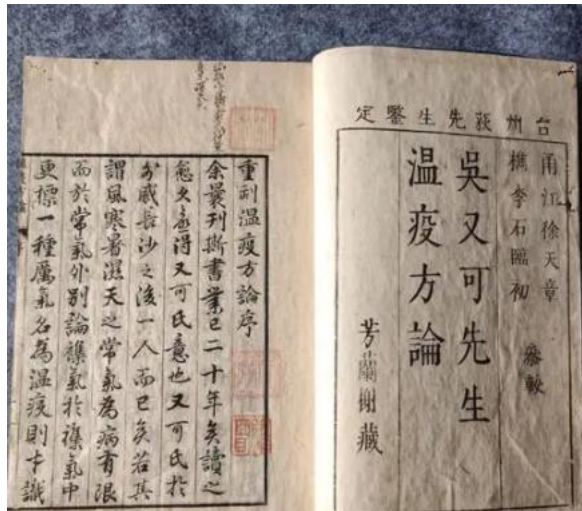
案例编号	067113-046
案例标题	岐黄抗疫，千年传承
结合章节	第十一章传染病预防与控制第三节传染病的预防与控制
案例来源	原创
内容简介	本案例以“岐黄抗疫”为主题，列举古今中医抗疫名人的例子，阐述中医药在当代艾滋病防治中的协同作用，启发学生树立和培养爱国主义、文化自信、创新精神和医者仁心等精神。
关键词	岐黄抗疫；古今中医；文化自信
编写时间	2025-5-16
编著者	马赞花，副教授，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	传承岐黄薪火，担当时代使命，文化自信
素材长度	2375 字
	在全球传染病防控的历史长河中，艾滋病的防治历程展现了现代医学与社会力量的协同攻坚。而回望中华文明五千年，中医药在与传染病的斗争中同样留下了浓墨重彩的篇章。从东汉末年的伤寒肆虐，到明清时期的温疫横行，再到近现代抗击乙脑、非典等新发传染病，中医药始终以独特的理论体系和临床实践，守护着中华民族的健康。 一、千年抗疫路：中医药防治传染病的历史印记 （一）东汉张仲景与《伤寒杂病论》 东汉末年，疫病大流行，张仲景家族两百余口人，十年间竟有三分之二死于传染病，其中七成是死于伤寒。目睹惨状，张仲景“勤求古训，博采众方”，结合临床经验，著成《伤寒杂病论》。这部医学巨著创造性地提出“六经辨证”理论，将外感热病的发生、发展规律进行系统归纳，确立了辨证论治的基本原则。书中记载的麻黄汤、

桂枝汤、白虎汤等经典方剂，至今仍是中医治疗外感疾病的核心方剂。例如，麻黄汤可发汗解表、宣肺平喘，对风寒感冒引起的发热、恶寒、无汗等症状疗效显著。张仲景“坐堂行医”，无论贵贱一视同仁，其“上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄”的医者仁心，成为后世中医的精神典范，激励着一代代中医人在疫病防治中挺身而出。



（二）明代吴又可与《瘟疫论》





明代崇禎年間，瘟疫橫行，傳統的傷寒理論在應對時效果不佳。吳又可深入疫區，細致觀察，大胆突破傳統理論束縛，提出“疠氣”致病學說。他在《瘟疫論》中指出，瘟疫的發生並非因感受風寒，而是由一種“天地間別有一種異氣”——疠氣所致，且疠氣具有“無問老少強弱，觸之者即病”的特點。這一理論比西方微生物學說早了近 200 年，是中醫對傳染病病因認識的重大突破。吳又可還創立了達原飲等方劑，用於治療瘟疫初起，直達病所，開達膜原，辟穢化濁。他敢於質疑、勇於創新的精神，為中醫溫病學說的發展奠定了基礎，也啟示後人在面對未知傳染病時，要保持科學探索的勇氣。

（三）清代葉天士與溫病學說





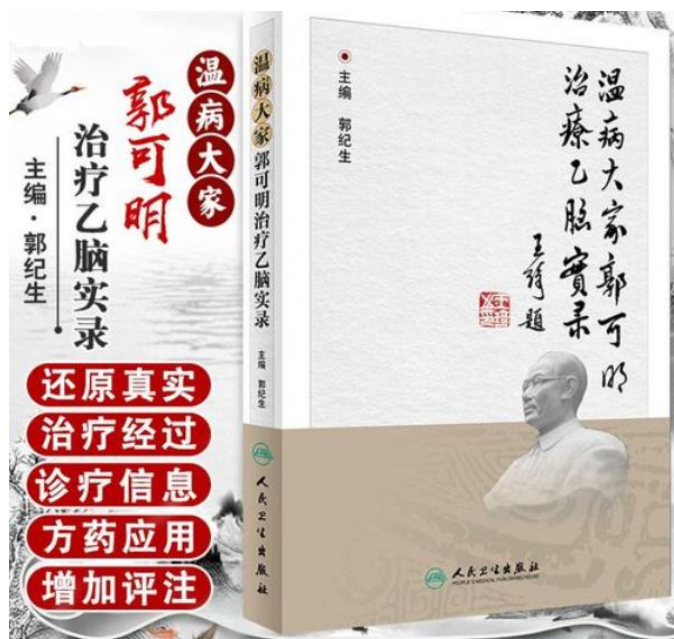
清代乾隆年间，江南地区温病流行。叶天士在继承前人经验的基础上，创立了温病“卫气营血”辨证理论。他认为，温病的发展遵循“卫之后方言气，营之后方言血”的规律，不同阶段治疗方法各异。在治疗上，叶天士善用轻清之剂，如银翘散、桑菊饮等方剂，至今仍是治疗风热感冒、流感等疾病的常用方。他一生救治患者无数，医德高尚，无论贫富皆尽心诊治。叶天士与吴鞠通、薛生白、王孟英并称为“温病四大家”，他们的学术成就使温病学说成为中医防治传染病的重要理论体系，展现了中医在疫病防治领域不断发展创新的生命力。

二、近现代传奇：中医在新发传染病防治中的卓越贡献

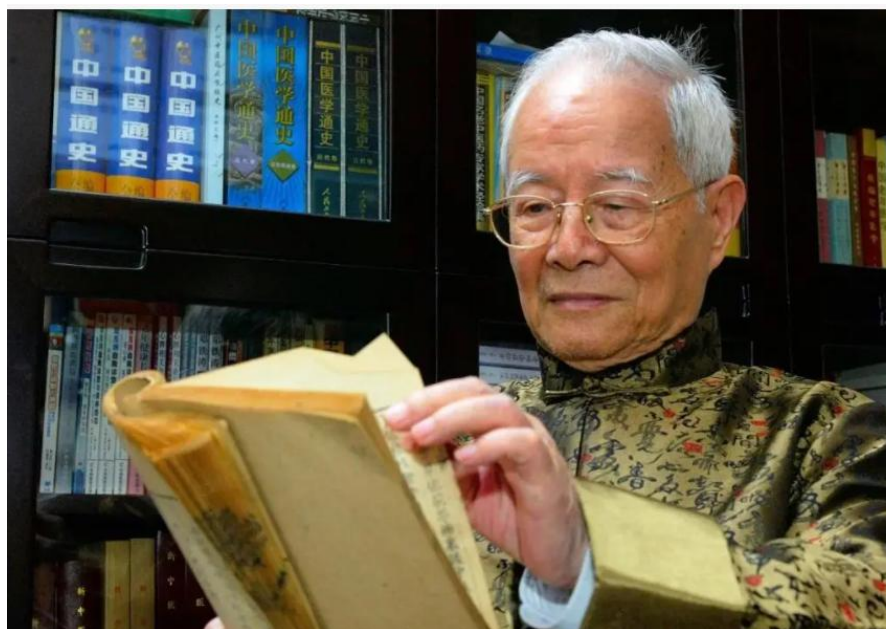
（一）郭可明与乙型脑炎防治

20 世纪 50 年代，乙型脑炎在全国多地爆发，疫情严重，病死率极高。河北名中医郭可明临危受命，依据中医温病理论，结合临床实践，提出以“清热解毒、开窍豁痰”为主要治则，运用白虎汤、清营汤等方剂加减治疗乙脑。他打破常规，重用石膏，用量达半斤甚至一斤，成功降低了乙脑的病死率。在石家庄疫情防控中，采用郭可明方案治疗的患者，死亡率从 30% 降至 17%，疗效显著。郭可明的经验被推广至全国，为中医治疗急性传染病提供了宝贵经验，也证明了中

医药在现代传染病防治中的独特价值，彰显了中医人攻坚克难、救死扶伤的担当精神。



(二) 邓铁涛与非典战役



2003 年，非典肆虐，邓铁涛教授带领团队在广州中医药大学附属第一医院参与救治工作。他根据非典的发病特点和广东地区的气候、地域特征，提出非典属“春温病”范畴，病机以湿热蕴毒、邪伏膜

	原为主。在治疗上，采用中西医结合的方法，中医以清热化湿、解毒透邪为原则，运用达原饮、三仁汤等方剂。经治疗，该院收治的 73 例非典患者，无一例死亡，医护人员零感染，患者平均退热时间、住院时间均明显缩短。邓铁涛教授强调 “中医要姓中”，他在非典防治中的卓越贡献，不仅展现了中医药的疗效，更坚定了人们对中医药的信心，激发了中医人传承创新的使命感。 三、协同创新：中医药融入现代传染病防控体系 在当代艾滋病防治工作中，中医药同样发挥着积极作用。现代研究发现，许多中药具有调节免疫、抑制病毒的作用。例如，黄芪可增强机体免疫力，淫羊藿具有一定的抗病毒活性。中医通过辨证论治，为艾滋病患者制定个性化治疗方案，在改善患者症状、提高生活质量、减轻抗病毒药物副作用等方面取得显著成效。同时，中医药与现代医学紧密结合，形成优势互补的防控模式。在高危人群预防中，中医运用食疗、穴位按摩等方法增强体质；在感染者治疗中，中西医协同干预，延缓病情进展。这种传统与现代的融合，体现了中医药与时俱进的发展理念，也为全球艾滋病防治提供了中国方案。 【思政元素】： （一）坚定文化自信 中医药作为中华文明的瑰宝，在千年抗疫实践中积累了丰富经验，形成了独特理论体系和治疗方法。从《伤寒杂病论》到温病学说，从古代抗疫名方到现代临床应用，中医药的神奇疗效和深厚文化底蕴，是中华民族文化自信的重要源泉。学生应深入了解中医药文化，认识其在传染病防控中的独特价值，增强对中华优秀传统文化的认同感和自豪感，自觉成为中医药文化的传承者和弘扬者。 （二）弘扬创新精神 吴又可突破传统理论提出 “疠气” 学说，叶天士创立 “卫气营血” 辨证理论，邓铁涛在非典防治中创新治疗方案…… 历代中医人在实践中不断探索、创新。面对新发传染病，中医药需要在传承经典
--	--

	的基础上，结合现代科技，开展理论创新、技术创新和药物创新。这要求学生培养创新思维，勇于突破常规，推动中医药在新时代的传承发展，为全球传染病防控贡献中国智慧。 （三）践行医者仁心 “医乃仁术”，历代中医人始终秉持“悬壶济世，治病救人”的理念。无论是张仲景坐堂行医，还是郭可明、邓铁涛奔赴抗疫一线，他们都将患者利益放在首位，不计个人得失。这种医者仁心的精神，是中医人的职业操守和道德准则。学生应以此为榜样，树立正确的职业价值观，在未来的学习和工作中，以仁爱之心对待患者，以精湛医术服务社会。
分析评价	该案例以中医药抗疫历史为脉络，从古代到近现代，结合具体人物与理论成果，系统阐述中医药在传染病防控中的贡献，逻辑清晰，层次分明。通过丰富的历史案例与现代实践，生动展现中医药的理论价值与临床疗效，并深入挖掘其中蕴含的爱国主义、文化自信等思政元素，实现专业知识与思政教育的有机融合。
评 价 者	刘新平，研究员，中科院大学

47. 当习惯成为 “癌” 因

案例编号	067113-047
案例标题	当习惯成为 “癌” 因
结合章节	第十二章慢性非传染性疾病预防与社区管理第一节预防策略
案例来源	原创
内容简介	本案例中医真实案例为切入点，分别讲述吸烟致肺癌、酗酒引发肝癌、肥胖与乳腺癌、高脂饮食致胰腺癌、缺乏运动与结直肠癌的故事，深入剖析背后的医学原理，揭示不良生活习惯与癌症发生的紧密联系，呼吁大家重视健康，摒弃不良生活习惯，养成科学健康的生活方式，守护自身和家人的生命健康。
关 键 词	不良；生活习惯；癌症；科学健康
编写时间	2025-5-18
编 著 者	马赞花，副教授，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	摒弃不良生活方式，筑牢防癌健康防线
素材长度	3039 字
	在当代社会，癌症已成为威胁人类健康的重大公共卫生问题。大量医学研究表明，除遗传因素外，不良生活方式是癌症发生的重要诱因。 案例 1. 吸烟致肺癌案例：老陈的悲剧人生 62 岁的老陈是一名退休工人，从 22 岁开始吸烟，至今已有 40 年烟龄。年轻时，他在工厂工作，身边的工友几乎都吸烟，在这样的环境下，他逐渐染上烟瘾，每天吸烟量超过 2 包。退休后，老陈的生活较为单调，吸烟成了他最大的消遣，看电视、下棋、和老友聊天时，烟都不离手。近几年，老陈时常感到咳嗽，尤其是早上起床后，咳嗽得更加剧烈，有时还伴有气短的症状。家人多次劝他去医院检查，他

案例正文	却总是说：“老毛病了，不碍事，吃点止咳药就好。” 就这样，他一直拖着没去医院。直到单位组织退休人员体检，胸部 X 光片显示他的肺部有明显阴影，进一步的 CT 检查和病理活检确诊他患上了肺癌晚期。拿到诊断结果的那一刻，老陈整个人都懵了，他怎么也没想到，自己平时不觉得有什么大问题的咳嗽，竟然会是癌症。医生告诉他，长期吸烟使他的肺部长期暴露于焦油、苯并芘等强致癌物中，这些物质会不断损伤肺部细胞的 DNA，导致细胞发生癌变。由于发现得太晚，癌细胞已经发生转移，治疗效果很不理想。老陈后悔不已，常常自责：“早知道就听家人的话，早点戒烟，早点检查了。” 但一切都已经太晚，他的生命进入了倒计时，不仅自己要承受病痛的折磨，也给家人带来了巨大的痛苦和经济负担。  案例 2. 酗酒引发肝癌案例：王先生的生意代价 45 岁的王先生经营着一家小型贸易公司，生意场上应酬不断。为了拓展业务，他几乎每天都要参加各种饭局、酒局，大量饮酒成了他的工作常态。从 30 岁开始创业至今，15 年的时间里，他的肝脏承受着巨大的压力。起初，王先生觉得自己年轻，身体好，喝点酒没什么大不了，甚至还以 “千杯不醉” 为荣。然而，随着年龄的增长，他
------	---

开始出现肝区疼痛、乏力、食欲不振等症状。一开始，他以为是工作太累，休息休息就好了，并没有放在心上。直到有一天，他在酒局上突然晕倒，被紧急送往医院。经过详细检查，医生发现他的肝脏已经严重受损，确诊为肝癌。医生向他解释，酒精进入人体后，主要在肝脏进行代谢，代谢过程中产生的乙醛对肝细胞有毒性作用，长期大量饮酒会导致肝细胞反复损伤、修复，进而引发酒精性脂肪肝、肝硬化，最终发展为肝癌。王先生的公司正处于上升期，他原本对未来充满了期待，如今却被病魔缠身。他痛苦地说：“为了生意，我把身体都搭进去了，早知道这样，我宁愿少赚点钱，也要保护好自己的身体。”但现实没有如果，他不得不放下手中的生意，全力接受治疗，然而肝癌的治疗难度大，预后效果差，他的未来充满了不确定性。



案例 3. 肥胖与乳腺癌案例：李女士的健康危机

58 岁的李女士退休后，生活变得悠闲起来。她不再像上班时那样忙碌，也很少参加体育活动，每天除了买菜、做饭，大部分时间就是坐在沙发上看电视、织毛衣。饮食上，她偏爱油腻、高热量的食物，红烧肉、炸鸡腿是她的最爱，而且每餐都吃得很饱。随着时间的推移，李女士的体重逐渐增加，原本苗条的身材变得臃肿。绝经后，她的体重更是直线上升，但她并没有意识到肥胖的危害，反而觉得“发福”是正常的。直到有一天，她在洗澡时无意中摸到乳房有一个肿块，虽然不痛不痒，但她还是有些担心，于是去医院做了检查。

经过乳腺超声、钼靶以及病理活检等一系列检查，李女士被确诊为乳腺癌。医生告诉她，肥胖是绝经后女性患乳腺癌的重要危险因素之一。肥胖会导致体内脂肪组织增加，脂肪细胞会分泌过多的雌激素，而雌激素水平升高会刺激乳腺细胞过度增生，增加乳腺癌的发病风险。李女士后悔莫及，她没想到自己的“贪吃”和“懒惰”会给自己带来如此严重的后果。她开始积极配合治疗，同时也下定决心改变生活方式，控制饮食，加强锻炼，但癌症的阴影已经笼罩在她的心头，给她的生活带来了巨大的改变。



案例 4. 高脂饮食致胰腺癌案例：赵先生的忙碌代价

血脂高的禁忌食物



高脂食物
如油炸食物、肥肉，
含大量油脂、饱和脂
肪酸，对病情不利

高胆固醇食物
如动物内脏、蛋黄
等，胆固醇含量高，
会加重病情

高糖食物
糖分在体内转化为脂
肪储存，致血脂更高
严重

高盐食物
摄入盐分过多，增加
肾脏负担，影响脂肪
代谢

若不注意饮食，可能诱发多种疾病，对健康不

38 岁的赵先生在一家金融公司担任高管，工作节奏快、压力大，

经常加班到深夜。由于工作繁忙，他几乎没有时间自己做饭，一日三餐大多靠快餐、外卖解决。他特别喜欢吃烧烤、炸鸡等高脂食物，还经常喝含糖饮料来提神。长期的高脂饮食和不规律的生活作息，让赵先生的身体逐渐亮起了红灯。一天，他正在开会时，突然感到上腹部剧烈疼痛，疼得他脸色苍白、冷汗直冒。同事赶紧将他送往医院，经过一系列检查，他被确诊为胰腺癌。

医生解释说，胰腺是人体重要的消化器官，长期高脂饮食会使胰腺分泌的消化酶增多，胰腺代谢负担加重，容易导致胰腺细胞发生病变。此外，高脂饮食还会引起血脂升高，影响胰腺的血液供应，进一步增加胰腺癌的发病风险。赵先生事业有成，原本有着美好的未来，却因为不良的饮食习惯，让自己陷入了绝境。他痛苦地说：“我一直以为年轻就是资本，为了工作拼命，却忽略了健康。现在生病了，才知道健康才是最重要的。”但胰腺癌恶性程度高，治疗效果差，赵先生面临着巨大的挑战。

案例 5. 缺乏运动与结直肠癌案例：张先生的久坐困境

42 岁的张先生是一名程序员，每天的工作就是坐在电脑前编写代码，一坐就是十几个小时。他几乎没有时间进行体育锻炼，周末也常常宅在家里打游戏、看电影。饮食上，他偏爱加工肉类，如火腿肠、培根等，很少吃蔬菜和水果。随着时间的推移，张先生开始出现便血、腹痛的症状。一开始，他以为是痔疮，自己买了些痔疮药来用，但症状并没有得到缓解。在家人的催促下，他去医院做了检查，结肠镜检查发现他的肠道内有一个肿瘤，病理活检确诊为结直肠癌。

医生告诉他，长期缺乏运动，会使肠道蠕动减缓，食物在肠道内停留时间延长，有害物质与肠道黏膜接触时间增加，容易诱发肠道细胞癌变。此外，加工肉类中含有亚硝酸盐等致癌物，长期食用也会增加结直肠癌的发病风险。张先生懊悔不已，他说：“我一直觉得运动太麻烦，没想到会因为自己的懒惰付出这么大的代价。”他开始积极接受治疗，同时也意识到运动和健康饮食的重要性，决心在治疗后改变生活方式，但癌症的治疗过程漫长而痛苦，他需要付出巨大的努力

来战胜病魔。



思政融入：

1. 强化生命责任意识：案例中老陈、王先生等因不良生活方式罹患癌症，不仅自身承受病痛折磨，也给家庭带来沉重负担。这深刻表明，每个人都是自己健康的第一责任人，对自身生命健康负有不可推卸的责任。我们不能因一时的放纵或忽视，如老陈无视家人劝阻拒绝体检，王先生为生意过度饮酒，而将健康置于危险境地。这种行为既是对自己生命的不负责，也是对家人的伤害。我们应树立正确的生命观，主动承担起维护健康的责任，从日常生活点滴做起，摒弃不良习惯，这是尊重生命、对自己和家人负责的体现。

2. 树立科学健康观念：从医学原理来看，吸烟产生的焦油、苯并芘，酗酒代谢产生的乙醛等，都有明确的致癌机制。但案例中的主人公因缺乏科学认知，对身体发出的信号如咳嗽、疼痛等不以为然。这警示我们，在健康问题上必须依靠科学知识。要主动学习医学常识，了解不良生活方式与疾病的关联，用科学思维认识健康问题。当身体出现异常时，应相信科学诊断，及时就医，避免因无知或偏见延误病

	情，从而树立起科学理性的健康观念。 3. 倡导健康生活风尚：这些案例具有广泛的社会警示意义，反映出当代社会中普遍存在的不良生活习惯问题。如程序员张先生的久坐、设计师小吴的熬夜，是许多职场人的缩影。我们应从这些案例中汲取教训，在个人生活中积极践行健康生活方式，并主动向身边人传播健康理念。这不仅是为了个人健康，更是为了推动形成全社会关注健康、追求健康的良好风尚，营造有利于健康的社会环境，共同守护生命健康。
分析评价	该案例围绕不良生活方式与癌症的关联展开，通过五个真实且具体的案例，生动展现了吸烟、酗酒等行为对健康的严重危害。案例细节丰富，包含人物背景、患病过程及心理描写，增强了感染力与可读性。从思政教育角度，自然引申出生命责任、科学观念和健康风尚等内容，实现了知识传播与价值引领的结合。
评 价 者	刘新平，研究员，中科院大学

48. “3+5+N” 工作法：康宁社区健康治理的创新密码

案例编号	067113-048
案例标题	“3+5+N” 工作法：康宁社区健康治理的创新密码
结合章节	第十二章第二节慢性非传染性疾病的社区管理
案例来源	原创
内容简介	珠海市香洲区翠香街道康宁社区以 “3+5+N” 工作法为核心，致力于打造健康和谐社区。该工作法成效显著，提升了居民健康知识知晓率和慢性病管理效果，增强了社区凝聚力，学生从中能学习到党全心全意为人民服务的宗旨意识，也能从中汲取创新思维，为未来在学习和工作中应对各种问题提供有力的思想武器 。
关 键 词	康宁社区；“3+5+N” 工作法；慢性病效果显著；服务与创新
编写时间	2025-5-19
编 著 者	马赞花，副教授，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	人民服务的宗旨意识和创新思维
素材长度	3341 字
	2023 年 12 月 5 日，珠海市香洲区翠香街道康宁社区的《“3+5+N”工作法，打造健康和谐康宁》，在全国 184 个申报案例中脱颖而出，被评选为全国健康社区十大优秀实践案例之一，广东省仅此一家社区入选。 珠海市香洲区翠香街道康宁社区，辖区面积 1.65 平方公里，有 6 个居民小区。社区内设施齐全，包括党群服务中心、文化活动中心、残疾人康园中心、社区公园等，是一个生活便利、文化气息浓厚、邻里和谐友爱、医疗保健便捷的健康宜居社区。近年来，随着居民生活水平的提高，对健康生活的追求愈发强烈，同时老龄化程度加深，慢性病患者增多，对社区健康服务提出了更高要求。在

案例正文	此背景下，康宁社区积极探索创新，以“3+5+N”工作法为核心，致力于打造健康和谐的社区环境，提升居民的健康水平和生活质量。据介绍，翠香街道康宁社区自创立社区以来，坚持“三个到位”强保障，“五个措施”促发展，“N项服务”夯根基、引资源，重点关注“一老一小”人群，健全完善公共卫生体系，夯实提升卫生健康服务水平，自开展“健康社区”创建工作以来，形成了常态化的健康促进机制，健康活动开展得有声有色，社区环境不断改善，老年人的自我健康意识明显增强，健康管理率不断提升，健康社区建设工作初见成效。  珠海市“全国老年人心理关爱项目”启动。 “3+5+N”工作法的内涵与实施 （一）“三个到位”强保障 组织机构到位：专门成立了社区公共卫生委员会，统筹社区资源，发挥群众自治优势。该委员会由社区工作人员、居民代表、卫生服务机构人员等组成，明确职责分工，定期召开会议，讨论社区健康相关问题，制定工作计划和实施方案。例如，在疫情防控期间，公共卫生委员会迅速行动，组织社区志愿者参与卡点值守、物资配送、核酸检测秩序维护等工作，有效保障了社区居民的健康安全。 制度机制到位：建立健全一系列与健康社区建设相关的制度，
------	---

如健康知识普及制度、居民健康档案管理制度、慢性病患者随访制度等。以居民健康档案管理制度为例，社区为每位居民建立电子健康档案，详细记录居民的基本信息、健康体检数据、疾病史等，并实行动态管理。社区卫生服务站的医护人员定期更新档案内容，为居民提供个性化的健康指导和干预。

协作共建到位：充分链接资源，联动社区卫生服务站、中山大学附属第五医院、康颐社会工作服务中心等资源，各负其责、相互支持配合，壮大健康社区服务团队力量。社区与中山大学附属第五医院建立了双向转诊机制，当社区居民遇到疑难病症时，可通过绿色通道快速转诊至上级医院，待病情稳定后再转回社区进行康复治疗。同时，康颐社会工作服务中心为社区居民提供心理咨询、家庭关系调解等服务，促进居民的心理健康和家庭和谐。

（二）“五个措施” 促发展



建设健康教育示范一条街区：在社区内打造一条健康教育示范街区，通过设置宣传栏、张贴宣传海报、安装电子显示屏等形式，多维度普及健康知识。宣传栏内容涵盖疾病预防、健康生活方式、合理膳食、运动健身等方面，定期更新。例如，在流感高发季节，宣传栏会重点介绍流感的预防方法和症状识别；在全民健身月，会

宣传适合不同年龄段的运动项目和运动注意事项。同时，利用电子显示屏滚动播放健康科普视频，吸引居民的关注。

打造香洲区健康骨骼试点单位：开展一系列与骨骼健康相关的活动，营造积极向上的宣传氛围。邀请骨科专家进社区举办讲座，讲解骨质疏松、关节炎等常见骨骼疾病的防治知识；组织居民参加骨骼健康筛查活动，为居民免费检测骨密度等指标，并建立健康档案；开展骨骼健康主题的健身操比赛、健步走活动等，鼓励居民积极参与运动，增强骨骼健康。



康

宁社区长者食堂改扩建开业

开展系列“老人关怀行动”项目：扩宽为老服务广度和深度。建立老年人日间照料中心，为老年人提供日间照料、康复护理、文化娱乐等服务。开展“爱心送餐”服务，为行动不便的老年人提供上门送餐服务。组织志愿者定期上门探访独居、空巢老人，了解他们的生活需求和健康状况，提供心理慰藉和帮助。例如，志愿者小张每周都会去看望独居老人李奶奶，帮助她购买生活用品、打扫卫生，陪她聊天解闷，让李奶奶感受到了社区的关爱和温暖。

	推进 “家庭养老照护” 及医养结合精准服务：不断夯实 “立足社区、依托项目、内联外引、真情服务” 服务理念。开展家庭养老照护培训，为家庭成员提供护理技能培训，提高家庭养老照护水平。与社区卫生服务站合作，为居家养老的老年人提供定期上门体检、健康咨询、康复指导等医养结合服务。例如，社区卫生服务站的医护人员每月都会为患有糖尿病的王大爷上门测量血糖、调整用药方案，并指导他进行饮食和运动管理。 引进 “健康小屋” 自助管理模式：提升居民健康自我管理水平。在社区内设立 “健康小屋”，配备血压计、血糖仪、体重秤等自助检测设备，居民可随时免费使用这些设备进行健康指标检测，并将检测数据上传至社区健康管理平台。平台会根据检测数据为居民提供个性化的健康建议和干预措施。同时，“健康小屋” 还定期举办健康讲座和健康管理小组活动，居民可以在活动中交流健康管理经验，互相监督鼓励。 （三）“N 项服务” 夯根基、引资源 法律顾问进村居开展公益法律服务：为老人解决财产、债务、婚姻家庭等法律问题。定期邀请法律顾问进社区举办法律讲座，普及与老年人生活密切相关的法律法规知识，如《民法典》中关于财产继承、婚姻家庭等方面的规定。设立法律咨询服务点，为居民提供免费的法律咨询和法律援助服务。例如，张大爷在处理房产继承问题时遇到了困惑，通过社区的法律咨询服务点，得到了专业的法律建议，顺利解决了问题。 组建 “为老” 志愿服务团队：推动社区老年人老有所为、助人自助。招募有专业技能和志愿服务热情的老年人组成 “为老” 志愿服务团队，为其他老年人提供服务。团队成员包括医生、教师、心理咨询师等，他们利用自己的专业知识为社区老年人开展健康讲座、文化教育、心理疏导等服务。同时，鼓励团队成员之间互相交
--	---

	流、互相帮助，实现自我价值。 以“老帮老”的形式，开展长者入户探访、困难党员“家家访”等活动：组织低龄健康老人探访高龄、失能老人，了解他们的生活状况和需求，提供必要的帮助。在困难党员“家家访”活动中，社区工作人员和志愿者深入困难党员家中，了解他们的生活困难和思想动态，为他们送去党组织的关怀和温暖，并帮助解决实际问题。 三、实施成效 通过健康教育示范街区、健康讲座、线上宣传等多种形式，居民的健康知识知晓率大幅提高。截至目前，康宁社区老年人慢性病核心知晓率达到 85%，健康管理率为 73.9%、老年人中医药健康管理率为 71.2%。居民对健康生活方式的认识和践行程度明显提升，如越来越多的居民养成了定期运动、合理饮食的习惯。高血压居民规范管理率 91.68%、高血压居民血压控制率 91%，糖尿病居民规范管理率为 92.7%、糖尿病居民血糖控制率达 88%。通过社区卫生服务站的定期随访、健康指导和药物治疗，慢性病患者的病情得到了有效控制，减少了并发症的发生，提高了生活质量。 思政融入： 1. 回应民生需求，践行健康中国战略：随着居民生活水平提升，对健康生活的追求愈发强烈，老龄化加剧带来慢性病患者增多等问题，社区健康服务面临更高要求。康宁社区以“3+5+N”工作法为核心，积极探索创新，正是为了回应这些民生需求，落实“健康中国”战略，将保障居民健康作为社区工作的重要使命，从完善健康服务体系、普及健康知识等多方面入手，切实提升居民健康水平，体现了以人民为中心，为人民谋健康福祉的责任担当。 2. 强化党建引领，凝聚社区治理合力：在“3+5+N”工作法实
--	--

	施过程中，康宁社区充分发挥党组织的战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用。通过成立社区公共卫生委员会，由党组织统筹协调各方资源，党员积极参与志愿服务，将社区工作人员、居民代表、卫生服务机构人员等紧密团结在一起，打破部门和群体界限，形成强大的社区治理合力，共同为健康社区建设贡献力量，彰显了党建引领在基层治理中的核心作用。 3. 创新服务模式，激发社区发展活力：康宁社区不断探索创新服务模式，如打造健康教育示范街区、引进“健康小屋”自助管理模式、开展“老帮老”志愿服务活动等。这些创新举措不仅丰富了社区健康服务的形式和内容，满足了居民日益多样化的健康需求，还激发了居民参与社区建设的积极性和主动性，让居民从健康服务的接受者转变为参与者和创造者，为社区发展注入源源不断的活力，推动社区治理向更高水平迈进。
分析评价	康宁社区的“3+5+N”工作法是基层社区健康治理的优秀典范。从创新性看，融合多元服务模式，启发学生深刻体会社区在落实国家健康战略、推动基层治理现代化中的积极作用。学生从中能学习到党全心全意为人民服务的宗旨意识，深刻理解基层党组织在解决民生问题中的核心领导地位，从而增强对党的认同感和归属感，培养主动承担社会责任、为人民服务的担当精神，树立为社会发展贡献力量的远大理想。
评 价 者	刘新平，研究员，中科院大学

49. 慢性病管理中的生命自觉

案例编号	067113-049
案例标题	慢性病管理中的生命自觉
结合章节	第十二章第三节慢性非传染性疾病的自我管理
案例来源	原创
内容简介	本案例通过讲述糖尿病患者谢媛英和高血压患者王先生通过加入慢性病自我管理小组，在遵医嘱服药基础上，通过饮食调整、运动锻炼及病友互助，成功控制血糖和血压的经历，凸显自我管理与健康生活方式的重要性。两则案例均以真实慢性病管理实践为核心，启发学生科学应对疾病、自我积极承担健康责任的理念。
关键词	糖尿病；高血压；慢性病；自我管理；科学应对
编写时间	2025-5-21
编著者	马赞花，副教授，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	培育科学管理能力，弘扬互助共进精神
素材长度	1773 字
	案例一：糖尿病患者的自我管理经验分享 十几年前谢媛英（珠海）去医院检查身体，被确诊为糖尿病。在此之前她常听说某某患了糖尿病，但很少去了解这意味着什么。她对它的了解只停留在：它像感冒一样寻常却比感冒严重，好像很难医治，却也没有癌症那样恐怖。 

案例正文	但这十几年里，作为一个糖尿病患者，天天和这种病打交道，她终于明白了它无时无刻不在影响着她的生活，会让她觉得浑身乏力，变得嗜睡，它就是悬在她的心脑血管上的一颗定时炸弹。她也一直在寻找控制血糖的方法：遵医嘱，规律服药，改变不健康的饮食习惯。 某天她在社区的长者群里，看见糖尿病患者自我管理小组在招募成员，本着和病友交流的心态她报名参加了。在小组活动中，她了解到很多关于糖尿病的知识，知道糖尿病是一种很常见的慢性疾病，对身体的各个系统，包括眼睛、神经、肾脏和心血管系统都会造成损害。不过尽管它是一种严重的疾病，也并不意味着绝望和无助，事实上，通过正确的饮食、运动和药物治疗，许多糖尿病患者都可以很好的控制住血糖和避免并发症的发生，甚至过上正常的生活。  在自我管理小组中，她认识了许多“同病相怜”的朋友，她们经常交流病情，根据指导医生的建议制定适合自己的锻炼计划。病友之间还会相互督促，经过一段时间的调整，她的病情逐渐有了好转，血糖也得到控制。 总结下来，她有以下几点体会：首先，正确的药物治疗很重要，遵医嘱规律用药才能很好的控制血糖；其次需要制定合理的饮食计划来保持身体健康；最后就是定期的运动，以保持身体的灵活性和力量。当然，控制糖尿病并不只是关于饮食、运动和药物治疗，她们还需要了解糖尿病如何影响身体健康，以及如何预防和管理。她们需要时刻关注自己的血糖水平，定期进行体检，以及遵循医生的建议和指导。 现在她由衷地相信，只要她们了解疾病的本质，掌握正确的技巧和策略，坚持良好的生活习惯，并时刻关注自己的健康状况，作为糖
------	--

尿病患者的她们，也可以享受美好的生活。

【思政元素】：体现了患者积极面对疾病、自我负责的态度和自我管理的能力，同时也展现了乐于助人、共同进步的精神，激励其他慢性病患者树立正确的疾病观，积极参与自我管理。



案例二：高血压患者的健康生活方式养成

58 岁的王先生两年前在单位体检中被查出患有高血压，收缩压高达 160mmHg，舒张压也达到 100mmHg。医生严肃地告诉他，如果不加以控制，高血压可能引发心脑血管疾病等严重并发症。拿到体检报告的那一刻，王先生既焦虑又迷茫，但他很快调整心态，决心通过自我管理来控制血压。在饮食方面，王先生严格遵循医生“低盐低脂”的建议。他把家里的普通食盐换成了低钠盐，每餐炒菜时精确使用限盐勺，将每日盐摄入量控制在 5 克以内。以前爱点的红烧五花肉、咸鸭等重口味菜肴，被清蒸鱼、白灼菜心等清淡菜品取代。他还养成了看食品包装上营养成分表的习惯，拒绝购买高盐高油的加工食品。为了让饮食更科学，他专门买了一本《高血压患者健康食谱》，每天变着

	花样给自己和家人烹饪健康餐食。运动上，王先生根据自身情况，选择了散步和太极拳作为主要运动方式。每天清晨六点半，他都会准时出门，沿着小区周边的林荫道散步 40 分钟，步伐不紧不慢，保持在每分钟 80-100 步。傍晚时分，他则会来到社区广场，跟着一群老伙伴们打一套舒缓的太极拳，在一招一式中放松身心。遇到下雨天不方便外出，他就在家里跟着视频做简单的拉伸和踏步运动，确保每天的运动量达标。血压监测成了王先生日常生活的重要环节。他特意购置了一台上臂式电子血压计，每天早晚各测量一次，并认真记录在血压监测本上。每次测量前，他都会静坐休息 5 分钟，保持心情平静，测量时也严格按照规范操作。随着时间推移，监测本上的数据密密麻麻，他逐渐摸索出自己血压变化的规律。根据血压监测结果，王先生在医生的指导下灵活调整生活方式和药物治疗。当发现连续几天血压偏高时，他会适当增加散步的时间，减少盐的摄入；若血压持续偏低，就及时联系医生调整药物剂量。经过坚持不懈的努力，三个月后复查时，王先生的血压稳定在 130/85mmHg 左右，头晕、乏力等不适症状也消失了。如今的他，精神矍铄，逢人便分享高血压的自我管理经验，用实际行动证明了慢性病通过科学的自我管理是可以得到有效控制的。 【思政元素】：强调了患者自我约束、自我管理的重要性，以及对健康生活方式的坚持和践行，体现了对自己健康负责的态度，同时也说明通过自我管理可以有效控制慢性病，提高生活质量。
分析评价	两则案例以真实场景为载体，如，谢媛英的“主动学习小组知识”“分享管理经验”等行为，潜移默化传递了“积极面对疾病”“服务他人”的精神，符合思政教育“润物无声”的原则。案例不仅停留在“观念倡导”，更提供了具体可行的操作路径，为大家提供“可复制”的管理模板，体现了思政教育从“认知”到“实践”的落地导向。
评 价 者	刘新平，研究员，中科院大学

50. 家庭医生——健康“守门人”

案例编号	067113-050
案例标题	家庭医生——健康“守门人”
结合章节	第十三章社区基本公共卫生与家庭医生签约服务
案例来源	原创
内容简介	家庭医生作为家庭健康“守门人”，在基层医疗服务中发挥关键作用。青海省西宁市南山路南滩社区卫生服务中心和贵阳世纪城社区卫生服务中心的家庭医生团队，通过签约履约、建立健康档案、定期随访、个性化诊疗等方式，有效控制病情，危急时刻救助患者，开展健康知识宣讲，给予人文关怀，推动医防融合和基层慢病防治，彰显了家庭医生的责任担当与奉献精神。
关键词	家庭医生；签约履约；控制病情；责任担当
编写时间	2025-5-22
编著者	马赞花，副教授，商洛学院
素材形式	文字、图片
育人主题	守护社区健康，传递医者大爱
素材长度	2108 字
	家庭医生是家庭的健康“守门人”，家庭医生签约服务是医防融合和基层慢病防治工作中不可或缺的环节。 案例 1. 青海省西宁市南山路南滩社区卫生服务中心家庭医生团队通过签约履约、为居民建立个人健康档案，定期随访血压、血糖等基础情况，指导病患日常用药，宣讲健康生活知识，为长期卧床、行动不便的病患提供个性化健康评估及导尿、吸痰、褥疮治疗等护理工作，将优质医疗资源下沉，让群众真正在家中感受到便捷医疗服务。 家住城馨天悦的莫先生，年龄 68 岁，糖尿病史 5 年，中心家庭医生团队在入户随访过程中，发现老人空腹血糖常年偏高、体型及体脂

案例正文

数都偏胖，常年口服降糖药。中心家庭医师根据老人血糖监测、体脂指数、腰围、饮食、运动等情况综合分析，为老人制定个性化饮食、运动方案，并调整了用药目录。经过综合调理，老人体重下降了 5kg，腰围缩减 3CM，体脂数下降 1.7，空腹血糖由原来的 10mmol/L 以上维持到现在的 5—6mmol/L。

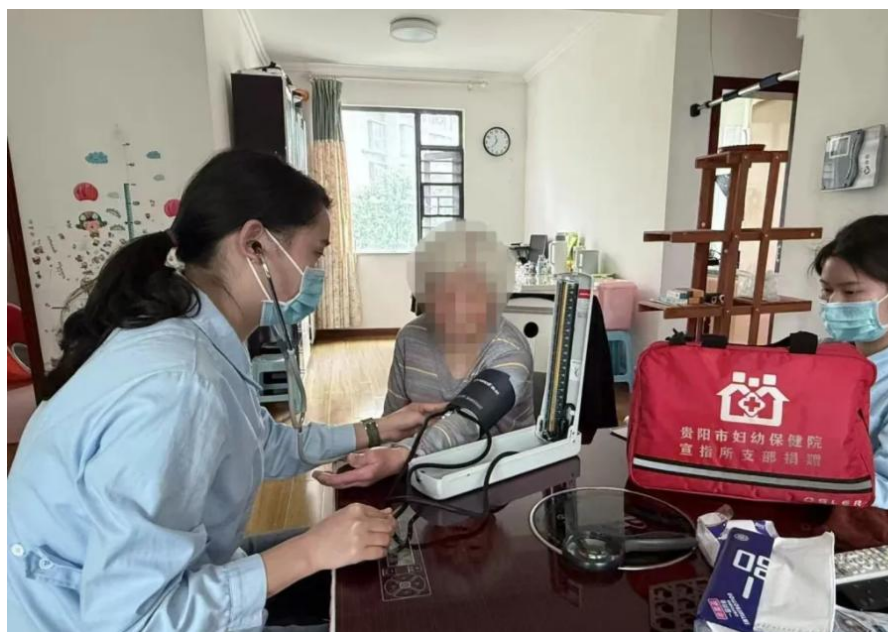


家住花好月圆的杜先生，年龄 68 岁，高血压病史 12 年，曾有脑出血病史，中心家庭医师团队在入户随访过程中，测量血压值为 170/110mmHg。经详细了解，老人血压常年维持在 160/100mmHg 以上，且服药不规律，服药依从性较差，有根据血压情况自行调整药物情况。中心家庭医师团队人员便为老人详细分析了常年高血压存在的危害，嘱咐老人要严格遵医嘱，不得自行调整药物，并根据老人目前血压情况及服药情况，对老人所服药品进行调整，经过团队医师的指导，如今老人的血压一直控制在 150/90mmhg 以下。老人们常说：你们都太好了，以前血压、血糖高了，就需要定期去大医院排队、挂号、开药，

需要耗费大量时间、金钱，还要家里人陪同，现在的这些问题家庭医生就能解决，真是既方便，又贴心……目前南滩社区卫生服务中心管理糖尿病患者 2019 人，规范管理 1313 人，规范管理率 65%，血糖控制满意人数 1211 人，血糖控制率 60%。高血压 4057 人，规范管理 2637 人，规范管理率 65%，血压控制满意人数 2434 人，血压控制率 60%。

在家庭医生签约服务这条路上，南滩社区卫生服务中心一直在增加家庭医生签约服务供给、丰富签约服务内涵、优化服务方式，努力提高签约服务质量和获得感，中心家庭医生团队也始终把为群众提供方便、安全、有效、连续的基本公卫和基本医疗服务放在首位。通过“零距离”的服务，不仅赢得了居民的信赖和好评，也让居民得到了专业的用药指导和康复治疗，让居民真正感受到家庭医生签约服务带来的实惠和便利。

案例 2. 在贵阳世纪城社区卫生服务中心，张医生带领的家庭医生团队负责着 3000 余户居民的健康管理工作。这个社区老年人居多，且慢性病患者数量庞大。张医生团队定期上门为行动不便的老人进行体检，测量血压、血糖，记录身体状况，并根据检查结果调整治疗方案。



李大爷是一位患有高血压和糖尿病多年的老人，子女常年在外地

	工作。张医生团队不仅定期为他检查身体，还耐心地教他如何正确用药、合理饮食和适当运动。有一次，李大爷在家中突然感到头晕目眩，情况十分危急。他第一时间拨通了张医生的电话，张医生接到电话后，立即放下手中的工作，10 分钟内赶到李大爷家中，初步诊断后迅速联系救护车将其送往医院。由于送医及时，李大爷转危为安。此后，张医生更加关注李大爷的身体状况，增加了上门随访的频率，还时常陪老人聊天，缓解他的孤独感。李大爷常常感慨：“张医生就像我的亲人一样，有他在，我心里踏实多了。” 张医生团队还针对社区内的慢性病患者建立了详细的健康档案，并定期组织健康讲座。他们用通俗易懂的语言为居民讲解慢性病的防治知识，如高血压的饮食禁忌、糖尿病的运动注意事项等。在讲座结束后，还会为居民提供一对一的健康咨询服务，解答他们的疑惑。通过这些举措，社区居民的健康意识得到了显著提高，慢性病的控制率也大幅上升。 【思政融入】： 1. 践行社会主义核心价值观，厚植家国情怀：家庭医生深入基层，扎根社区，为居民提供全方位健康服务，是敬业奉献精神的生动写照。他们放弃休息时间，不惧风雨严寒，主动上门服务，甚至在疫情期间不顾个人安危冲锋在前，用实际行动诠释了对职业的热爱与忠诚，将个人职业价值融入国家健康事业发展，彰显了爱国爱民的深厚情怀。在服务过程中，家庭医生与居民建立起信任关系，耐心倾听诉求，用温暖的服务化解居民焦虑，体现了友善和谐的价值理念，有力推动和谐社会建设。 2. 弘扬医者仁心，强化责任担当：家庭医生不仅关注居民身体疾病，更注重人文关怀，在诊疗过程中给予老人情感陪伴，安抚隔离人员情绪，帮助特殊群体重拾生活信心，展现了医者仁心的职业本质。面对突发疾病、疫情防控等困难与挑战，他们毫不退缩，凭借专业知识和技能，迅速响应、积极处置，全力守护居民健康，充分体现了强烈的责任担当。这种担当精神不仅是医疗行业的职业要求，更是社会
--	---

	发展不可或缺的精神力量。 3. 推动基层治理现代化，助力健康中国建设：家庭医生签约服务作为基层医疗卫生服务创新模式，是基层治理现代化的重要组成部分。家庭医生团队通过与居民紧密联系，及时收集健康需求和生活困难信息，为基层治理提供决策依据。同时，开展健康教育和预防保健工作，提升居民健康素养和自我管理能力，推动基层治理从政府主导向多元共治转变。通过与社区、医疗机构、社会组织等多方合作，整合资源形成合力，提高基层治理效率，为健康中国建设奠定坚实基础。
分析评价	上述案例生动展现了家庭医生在基层医疗服务中的重要作用与突出贡献，青海省西宁市南山路南滩社区卫生服务中心家庭医生团队和贵阳世纪城社区卫生服务中心张医生团队通过精准的健康管理和个性化服务，有效控制居民慢性病病情，构建起和谐医患关系，彰显了家庭医生的责任担当与人文情怀。这些案例真实反映家庭医生在践行社会主义核心价值观、弘扬医者精神、推动基层治理等方面的积极作用，启发学生在以后从业过程中守护健康，传递医者大爱。
评 价 者	刘新平，研究员，中科院大学