

中考临近 备考训练谨防受伤

距离2024年中考不足两个月，作为中考第一“考”，中考体育测试备受考生和家长关注。连日来记者走访发现，随着考试临近，训练强度加大，中考生遭遇扭伤、摔伤等情况时有发生。一旦伤势恢复不及时，甚至会影响体育测试。

如何避免考生受伤？如何科学、合理、有效地利用最后一段时间提升体育成绩？一旦发生运动损伤该采取哪些措施？记者对此进行了采访，希望对广大考生有所帮助。

受伤时有发生

“快考试了，我却受伤了，真倒霉！”4月23日，初三年级学生郝晓轩一脸沮丧地说。前几天，她在校园里跳远时，不留神摔倒在地，导致左胳膊骨折。这对原本体育成绩较差的她来说，造成很大影响。本来备考时间有限，再加上受伤需要时间恢复，她的心情比较低落。

无独有偶，一周前，初三年级学生张馨钰在跑步时扭伤了脚踝，导致无法继续训练，甚至上学也受到影响。家长只能每天两趟接送，在学校和康复诊所之间来回奔波。为的就是尽快恢复，不影响体测，更别影响到文化课学习。



记者在山西医科大学第二医院、市第二人民医院、太航医院采访了解到，在各医院骨科门诊，时有因训练受伤前来就诊的中考生。市第二人民医院骨科主任刘建国表示，每年春节过后，运动损伤的学生就会呈上升趋势，其中初三年级的孩子居多，他们多是在备战体测的训练中，因方法不当，或操之过急，导致受伤。

科学合理运动

如何预防运动损伤？太原市文华中学校体育教师石茂松表示，面对中考体育测试，学生最主要的训练方向，

是自身心理素质的磨炼和身体素质的提高。如果学生的速度、力量、耐力各方面都不达标，一味地进行技巧练习，成绩的提升是有限的。“良好的身体素质是基础，然后根据自身情况，科学合理地安排运动时间和运动量，进行运动技术练习，才能快速提升体育成绩。”

“掌握动作要领，确保姿势正确也很关键。”石茂松以立定跳远为例进一步解释，练习跳远前，可先在大脑里过一遍正确的跳远动作要领，然后再做几个收腹跳。有条件的学生可录制自己的跳远视频，慢放回看，总结问题，针对性练习。同时，他还提示，考前要放松心情，调节心理状态，调整饮食作

息，科学合理安排好各项考前准备工作，用平和的心态迎接考试。

伤后注意事项

作为家长，孩子出现运动损伤后该做些什么？市第二人民医院骨科主任刘建国介绍，由运动导致的外伤，在24小时之内要立即制动、用冰袋冷敷，并到医院进行诊断，有针对性地治疗康复。就目前医院就诊情况来看，80%的患者为一般性肌肉损伤，休息两至三周便可恢复。如出现半月板受伤、韧带撕裂断裂等情况，则需要手术治疗，恢复周期将更长。

随着中考体育测试的临近，他提示考生，训练一定要更加谨慎，最好在专业体育老师带领下进行，防止受伤。因为一旦受伤，较长的恢复期势必影响体育测试。另外，考生在备考期间，除合理补充水分外，家长还应保障考生的膳食平衡、营养全面，粗细粮搭配，增加优质蛋白质摄入，促进肌肉组织增大和力量增长。同时，每天要保障蔬菜、水果的摄入，补充各种维生素和矿物质，提高神经系统和骨骼肌肉系统的协调能力。

有业内人士还提示，开展体育训练，一定要在专业人士指导下进行。要控制运动强度和时长，循序渐进，避免因激烈运动而受伤。此外，他们还建议，体能锻炼要从小抓起，应作为常规性运动列入学生的日常生活和学习。记者 周利芳 申波 文/摄

四所民办学校收费标准确定

本报讯（记者 何宝国）4月24日，市发改委、市教育局公布四所民办学校初中教育阶段学费、义务教育阶段住宿费收费标准，自2024年秋季招生开始执行。

经学校申请，市发改委、市教育局核定太原市鲁艺中学校、太原市常青藤中学校、太原市博大学校、太原市闻励实验学校初中教育阶段学费、义务教育阶段住宿费收费标准。具体标准为，太原市鲁艺中学校，初中教育阶段学费基准收费标准为22000元/生·学年，义务教育阶段住宿费基准收费标准为22000元/生·学年，上浮10%，下浮不限。

各学校为方便学生的学习和生活，参照相同办学层次公办学校的有关规定，按照“学生自愿、据实收取、单独立账、定期结算”的原则收取服务性收费和代收费。学校自主经营的食堂向就餐的学生收取伙食费，坚持公益性原则，不得以营利为目的。

有关部门要求，各学校不得捆绑收费项目进行收费；不得在服务性收费和代收费中获取差价；学生若退（转）学，学校应根据实际情况退学生一定费用，具体退费办法按照省教育厅有关规定执行。

晋源区

强化医保基金监管 守好群众“救命钱”

本报讯（记者 侯慧琴 通讯员 杨润德）4月22日上午，晋源区医疗保障局在国防公园广场启动医保基金宣传月活动，主题为“基金监管同参与，守好群众‘救命钱’”。

启动仪式上，现场宣读了维护医保基金安全倡议书，倡议定点医疗机构、医保工作者和参保人员学法

知法，深入学习贯彻《医疗保障基金使用监督管理条例》以及医保政策，自觉履责，争当宣传员、劝导员。太原化学工业集团有限公司职工医院代表定点医疗机构，作现场承诺。医保基金社会监督员代表表态，将共同维护医保基金安全。晋源区医保局、各镇街医保办和商业保险公司

组成政策答疑团队，现场为群众讲解相关政策法规；义诊咨询团队为有需求的市民开展现场问诊和健康咨询。晋源区医保局负责人表示，用好信息共享机制，聚焦重点对象、重点领域、恶意骗保行为，完善处理机制，做到敢于监管、善于监管、规范监管，当好医保基金的“守门人”。

“爱我国防 爱我海军”主题宣讲进校园

本报讯（记者 弓凤飞）今年4月23日是人民海军成立75周年纪念日。为引导青少年儿童铭记光辉历史，传承红色基因，厚植爱国情怀，万柏林区兴华街道退役军人服务站邀请太原市“最美退役军人”张崇虎走进兴华街小学开展“爱我国防 爱我海军”主题宣讲活动。

张崇虎曾服役于海军某部，因见义勇为先后获得太原市“最美退役军人”、太原市“道德模范”等称号。宣讲活动现场，海军出身的张崇虎为学生们详细介绍中国海军成立的发展历程、人民海军历史纪事、中国军舰和中国航母的种类等知识。他还特别介绍了“太原舰”，引起学生们的强烈好奇心和求知欲。学生饶有兴趣地提问，张崇虎一丝不苟地回答。最后，张崇虎寄语学生们茁壮成长、勤奋学习，在实现强国梦、强军梦的征程中贡献力量。

据了解，万柏林区退役军人事务局还将邀请更多退役军人进学校，讲述红色故事、军旅故事，激发青少年坚定理想信念，厚植爱党爱国、崇军拥军情怀，助力学生们扣好人生第一粒扣子。