

# “健康科普游” 圈粉湖南亲子家庭

今日女报 / 凤网记者 冯晓雅

随着春日气温起伏不定，儿童健康防护成了家庭关注的焦点——从科学预防结核病到关注儿童情绪波动，家长们的健康管理清单不断拉长。

今日女报 / 凤网记者注意到，除了学习科普知识，趁着春日带娃来一场“健康科普游”也成了长沙众多家庭的热门选择。这些以科普探馆、户外踏青、社区共建等为主题的健康科普游，正逐渐发展成为一种“寓教于游”的新型亲子游方式，深受家长和孩子们的喜爱。

## 寓教于乐，健康科普“活”起来

“你好！醒一醒，能听见我说话吗？”

3月26日，趁着雨花区健康教育馆新馆开放体验，几名来自附近中小学的同学来到现场参观游玩，并学习了一系列急救操作。从确保现场安全、判断“伤者”状况、有序呼救，再到科学胸外按压，每一个环节都进行得有条不紊。很难想象，这群还戴着红领巾的小朋友，其中年纪最小的还不满8岁。

作为湖南省首家区级健康馆，雨花区健康教育馆特色鲜明，7年来已累计接待了7.8万名参观者，

其中儿童青少年占了绝大多数，尤其受到亲子家庭的青睐。

雨花区疾病预防控制中心副主任、雨花区健康教育馆的馆长胡蓉向今日女报 / 凤网记者介绍：“现在的场馆面积扩展至720平方米，通过六大功能板块与科技手段进行创新。比如，大家可以在现场触摸投屏按钮学习急救六步骤，还能通过在平板上作画来释放情绪，缓解压力等。”

胡蓉介绍，建馆初期，工作人员奔赴省内外考察借鉴经验，同时在辖区内广泛征集“金点子”，最



“小小宣讲员”正在为同学们讲解健康科普知识。

终确定了“内容精致有趣”加上“互动多样活泛”的运营方式。“孩子们喜欢玩游戏，我们就设计了游戏科普方式。比如在‘拒绝毒品’环节，他们通过点击文字消除对应的毒品名称，就像玩‘消消乐’一样，几轮下来便能自然而然地认识到毒品的危害。”

## 亲子共学，健康理念入人心

“孩子看完动画片《食物的旅行》，他就掌握了食物是怎么从口腔到食管，再到胃、小肠、大肠的过程。”游客谢欣女士说。她儿子舟舟喜欢玩虚拟骑行以及热量消耗转盘，而她和丈夫则被心理健康环节的“解压仓”吸引了。“我们一家通过平板电脑测量自己的抑郁焦虑情况，然后到太空舱内戴上VR眼镜进行‘情绪解压’，还挺有意思的呢。”谢欣说。

“结核病防治板块让

我印象特别深刻，参观结束后我就画了一幅画，作品还被陈列在馆厅的留言板C位呢！”健康馆“常客”余蕙珍小朋友兴奋地说。原来，2024年3月20日，世界卫生组织结核病 / 艾滋病防治亲善大使彭丽媛调研基层结核病防治工作时，就来到了雨花区健康教育馆，正是这一场景给了余蕙珍极大的灵感。“灯箱上的防治结核病知识特别丰富，还能通过玩游戏来学习知识。”

2024年，雨花区健康教育馆联合区教育局选拔“小小宣讲员”，共有221名学生主动加入团队，这也成了该馆健康科普游的一大亮点。“我学会了膳食宝塔的科学搭配，还通过虚拟骑行体验到了运动的乐趣，毒品消消乐游戏让那些新型毒品的伪装无处遁形。”来自枫树山美联小学的小朋友高贝苏笑意盈盈地说。小小年纪的她早已把宣传健康科普知识当成了自己的责任，利用周末与节假日积极“打卡”、实习上岗，如今已然变成了一名优秀的“小小宣讲员”。

胡蓉介绍，新馆预计今年5月全面向公众开放，目前正在进行细节把控，包括对健康科普知识内容的增删、互动方式的优化等，力求给前来体验的游客和市民更好的体验。

## 寓教于游，健康素养培育正当时

雨花区健康教育馆热度的持续攀升，预示着一一种将健康教育与亲子互动深度融合的科普旅游模式正在悄然兴起。

如今，不少家长越发重视孩子的健康素养培育，希望通过寓教于游的方式，让孩子在游玩中汲取健康知识。2024年10月启动的湖南首届健康科普馆宣传月活动，经过省市县三级联动，掀起了健康科普热潮。湖南14市州22家健康科普馆，为亲子家庭提供了丰富多样的健康科普游戏体验。与此同时，今年的省重点民生实事“向日葵行动”也聚焦家庭健康开展家庭教育指导服务。

此前，长沙市卫健委组队调研天心区中医药康养文化街区建设工作，要求将西文庙坪打造成为中医药康养文化街区。据了解，街区将打造“名医馆、技能展示馆、药食同源区、产品展示区、健身养生操展演区”五大功能板块，形成“医、药、养、文、旅”融合发展的新格局。

株洲汉方神农中医馆推出“中药探秘奇遇记”亲子游学活动，让小朋友们手持游园地图穿梭于大药房、针推馆等场景，通过望闻问切四诊实践理解“一人一方”的诊疗智慧。

现代医学展馆同样充满巧思，比如长沙市健康教育科普示范基地的生命与健康教育中心，设有14个功能展区，运用全息投影还原细胞分裂过程，还配备可拆卸器官模型供亲子协作组装。这些健康科普馆，凭借丰富的展陈内容、有趣的互动形式，满足了不同年龄段孩子的好奇心与求知欲。亲子家庭在这里共同学习、探索，不仅增进了亲子间的感情，还让健康知识在欢声笑语中得以传播，使得健康科普游成为湖南亲子游的新潮流。



虚拟骑行互动体验受到小朋友欢迎。

## TIPS: 长沙市健康科普馆盘点

- 1. 长沙市儿童健康科普馆（长沙市科普教育基地）**  
**位置：**贺龙体育馆先导童心mall内  
**亮点：**科普展区涵盖生长发育、发育行为、健康体检、五官保健、体质调理、体态矫正等六大领域，小朋友们可以从“打卡区”启程，依次探索生命起源区、生长发育区、神奇五官区等。
- 2. 血液科普文化馆**  
**位置：**长沙血液中心  
**亮点：**展馆设有4个场景模型，分别展示“血液从哪里来”“捐献的血液去哪里了”“远古时代的放血疗法”“三湘热血家庭”等4个主题。此外，展馆设有血细胞模型，展示血细胞生理功能等，从宏观到微观，从结构到功能介绍血液的相关知识。
- 3. 岳麓区眼健康科普馆**  
**位置：**长沙市岳麓区桐梓坡路348号  
**亮点：**展馆设置了VR互动、快速找不同、感触游戏等趣味性互动项目，让孩子在体验中学习，从而意识到保护眼睛的重要性。

## 东安黑虎拳少年“武”动湖南

今日女报 / 凤网实习生 李雨欣

“It's pain, but it's Kungfu.”前不久，嵩山少林寺武术馆国际教学部的高级教练员梁小龙在教授“00后”美国网红“甲亢哥”时的谆谆教诲，引发了全世界的热议，也再次让广大网友领略到了中国武术的魅力。

在距离嵩山少林寺一千多公里的湖南永州东安县，11岁男孩文锦豪正把一双拳头练得虎虎生风。“我要努力成为黑虎拳第24代传人！”他满怀壮志地说道。

有道是“打不过东安”，自古以来永州东安县武风鼎盛，东安武术更是被列入了湖南省级非物质文化遗产名录。在这片武学的沃土之中，经各代武学相互交融形成独特体系的黑虎拳堪称武学瑰宝。近些年，黑虎拳第23代传承人蒋练斌潜心教学，致力于武学传承以及武术文化传播。

“师傅演练‘黑虎掏心’时，感觉他就像电影里的大侠！”回忆起第一次在手机上刷到蒋练斌的练武视频，文锦豪满脸憧憬。2023年底，在父母的支持下，他主动开启了拜师学艺之路。

俗话说“师傅领进门，修行靠个人”，可谁能想到，光是入门时的压腿训练就让这个小伙子吃尽了苦头。“疼得全身颤抖，额头

直冒冷汗，感觉韧带都要被撕裂了。”文锦豪回忆道。

印象最深的考验当属下腰了，第一次尝试时，他双手撑地，身体弯折到极限，后腰仿佛被重锤击打，冷汗瞬间浸透后背，眼泪混着汗水浸湿了训练服。“练武要能吃苦，要有百折不挠的精气神！”蒋练斌对这个小孩既心疼又严厉，总是适时地送上鼓励。此后，只要一有空闲，文锦豪便一头扎进训练室，在师傅的指导下进行针对性的强化训练。

寒来暑往，从最初的磕磕绊绊到后来的游刃有余，文锦豪完成了蜕变——2024年学校演武会

上，聚光灯下的他身姿矫健，抓、扑、锁、拿等招式一气呵成，每一个动作都刚劲有力、虎虎生风，一套行云流水的拳法赢得了满堂喝彩。

持续修习黑虎拳让文锦豪真切地体会到了体能的飞跃，从前小跑几步就气喘吁吁，如今长跑也不在话下，浑身都透着一股使不完的劲儿，往日难以承受的苦训，现在也能凭借坚韧的意志扛下来。

蒋练斌告诉记者，黑虎拳的传承不仅需要浓厚的兴趣和情怀，更需要具备吃苦耐劳的韧劲。“学武需要有多年的‘坐冷板凳’的觉悟，这既需要师傅的悉心指导，更离

不开家长对武术育人理念的的理解与支持。”

三十余载春华秋实，蒋练斌培育的武术苗子早已遍布各地。每当见证像文锦豪这般从零起步的学员，最终能够行云流水地展现整套拳法，这位武术传承人总会露出欣慰的笑容：“我要继续坚持，把黑虎拳代代传承下去。”



扫一扫  
看更多  
“湘湖小匠”  
精彩视频