# 【孙明】(体质调查分析)【2025】

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2025-01-17

*第一篇：【孙明】(体质调查分析)【2024】顺德区2024年体育优秀论文评比关于对本校学生体质健康状况的调查与分析作者姓名：孙 明单位名称：佛山市顺德区乐从大墩初级中学 联系电话：\*\*\*0 关于对本校学生体质健康状况的调查与分析摘要：青少...*

**第一篇：【孙明】(体质调查分析)【2025】**

顺德区2025年体育优秀论文评比

关于对本校学生体质健康状况的调查与分析

作者姓名：孙 明

单位名称：佛山市顺德区乐从大墩初级中学 联系电话：\*\*\*

0 关于对本校学生体质健康状况的调查与分析

摘要：青少年的体质健康直接影响到国家的未来竞争力。据2025年8月公布的全国学生体质健康调研结果，我国学生体质素质指标持续下降。针对这种情况，通过文献、数据测试、实验研究、统计分析等措施对本校2025届初中660名学生的四项指标进行了测试和分析。结果显示：学生的体质健康状况有下降趋势。并就目前中学生体质下降的原因分析和体育教育中存在的各种现象进行了剖析并提出建议。

关键词：学生 身体素质 健康状况 体育课 素质教育

一、问题的提出

为了贯彻“健康第一”的思想和实施《全民健身计划纲要》，首先要调查了解学生的体质状况和学校体育工作中存在的问题。为此，我对本校2025届初中学生视力指标和三项素质指标进行了统计与分析，仅作参考。

二、研究方法

（一）文献资料法

学习和查阅教育改革、全民健身和学校体育工作方面有关的文献资料进行理论准备。

（二）测试法

采用整群抽样的方法以本校2025届初中660名学生三年的视力指标和三项素质指标：50米、立定跳远、800米（女）、1000米（男）的统一测试。测试时间在本学年度4——5月份完成。测试由所任班体育教师完成。并与2025届毕业生进行对比分析。

三、结果与分析

(一)实验结果

通过对测试所得的数据进行统计、分析，得出下列结果。

（表1）2025.9——2025.7身体素质分析结果对照表

组别 N 速度(50米)耐力(1000米/800米)立定跳远近视率

平均值（秒）平均值（秒）平均值(厘米)平均值（%）X1 667 9.2 277.5 171.6 47.18% X2 660 9.25 280.8 169.7 46.53% 差值-0.05-3.3-1.9 +0.55% T2检验值 0.9320.05 >0.05 >0.05 >0.05 差异是否显著 差异不显著 差异不显著 差异不显著 差异不显著

（表2）2025.9——2025.7年身体素质分析结果对照表

组别 N 速度(50米)耐力(1000米/800米)立定跳远近视率

平均值（秒）平均值（秒）平均值(厘米)平均值（%）X1 667 8.53 265.8 191 53.12% X2 660 8.85 260.7 188 52.38% 差值-0.32 +5.1-3 +0.74% T2检验值 2.245>2.064 1.2680.05 >0.05 2.064 3.977>2.064 2.104> 2.064 1.0190.05 差异是否显著 差异显著 差异显著 差异显著 差异不显著

注:(1)差值中“+”表示2025届(X2)的指标优于2025届(X1)的指标；“-”表示2025届(X2)的指标差于2025届(X1)的指标。（2）P>0.05表示差异不显著；P<0.05差异显著。

（二）数据分析法

通过2025届与2025届学生三年来的视力指标和三项素质指标对比来看：本校2025届学生的身体素质呈下降趋势，各方面素质在九年级的差距比较明显。2025届与2025届近视率比较没有明显差异，但都是每年近视眼比率呈显著的上升趋势。这主要跟长使用时间电脑、打游戏机、学习姿势与卫生习惯不良等因素造成的。

从实验结果发现，虽然两届学生的每年身体素质平均指标都在上升，但不能掩饰的是2025届学生三年测试素质指标明显低于2025届的平均指标，学生身体素质呈下降趋势是比较明显的。通过X1与X2这数据比较，T检验值结果，速度、耐力、跳跃等素质差异显著。说明一个重要原因就是2025届学生的体育中考促进了教学效率与教学质量的大幅度提高，使学生身体素质得到全面提高。

四、造成中学生体质下降的原因 １、素质教育深入不够,新的教学模式远离学生体育

从目前的实际情况看，无论是学校还是家长，对素质教育的理解都还存在片面性。一些地方和学校，由于过分重视升学率，把升学率看作是教育工作成绩的惟一指标，而挤占学生的体育锻炼时间。实际工作中看重体育竞赛名次，对学校体育状况却不够关心。旧的“达标考核”模式依然起着强力的制约作用，而新的体育教学模式未能正真进入学生课堂，这也是严重挫伤学生参加体育锻炼的因素。

2、一线教师对体育新课标理解不够深入

体育教师的师德修养和专业素质有待进一步加强提高，转变教学观念。有的体育教师在进行“挂羊头卖狗肉”的教学。使每堂课没有实质性内容，学生体质如何增强？上课“放羊”已不在少数教师，应付上课的现象大有人在。

3、独生子女受到畸形“呵护”

从家长的情况看，很多也不重视孩子体质、体能的发展。家长小心翼翼地养育孩子，生怕孩子受到意外伤害。由于害怕学生受伤，引起不必要的麻烦，体育教师也不得不取消一些对抗性强和容易受伤的体育教学项目，缩少了学生活动的范围。

4、现代文明的困扰

伴随现代化进程的加快和生活方式的改变，体能下降的现象普遍存在。比如，大家出行靠汽车、上楼坐电梯、洗衣做饭等家务劳动都有了现代化的工具，体力活动大大减少，体能随之下降。电视、网络等现代文明为学生的学习带来了方便，但也带来负面响，大大减少了学生的运动时间。据统计，周末和假期，男生在家的使用电脑打游戏机的平均时间在8——9个小时，女生3——5个小时，而户外的体育活动却不足1——1.5小时。

5、城乡以下学校体育设施较差和缺乏专业体育教师也是导致学生体质下降的一大因素

部分学校缺乏标准的400米田径场，露天篮球场地不足，缺少室外乒乓球台，没有体育综合馆。另外，小学的体育教师师资明显缺乏，其他教师兼任体育课上课的现象严重。

6、物质生活水平的不断提高使现代学生成了“温室效应宝贝”

学生淡化了体育锻炼的价值功能，却嘲笑“又不参加体育，何必拼死拼活”，“现在什么年代了，还要吃苦，上课就不错了”的言语。绝大多数学生对耐力素质的练习是畏首畏尾，持有抵触心理。

五、提出改进的措施

1、全面实施《学生体质健康标准》：学校教育要树立‘健康第一’的指导思想”的精神，促进学生积极地参加体育锻炼。使学生具有终身锻炼的意识，成为德、智、体、美、劳全面发展的高素质人才。

２、依托新课标保证体育课正常运转：体育课是全体学生参加体育锻炼的重要方式。在体育教学中，应根据不同年级以及不同季节，有计划、有内容，循序渐进组织不同形式的体育活动。也可以根据不同地区、不同民族组织特色体育活动，拓展体育教学的内容，使学生有新鲜感，帮助学生树立终生参与体育活动的习惯。

3、用不同形式培养学生的运动意识 ：如目前我们学校开设了各种兴趣活动小组和社会团体，积极鼓励学生参与全民健身活动。学校设有篮球、足球、羽毛球、毽球、乒乓球活动小组；还有庞大的学校田径运动队；我们学校是足球网点学校，篮球运动也是一大亮点，成为我们学校的特色文化。

4、改善体育场地设施 ：学校应结合实际，因地制宜，充分利用学校的地理环境，为学生提供体育锻炼的条件。

5、提高体育教师的教学科研水平：体育教师是体育教学的组织者和实施者，是培养学生强健体魄的一线队伍，只有不断提高体育教师的教学科研水平才能保障学生健康成长的需要。

6、加强体育教师的责任感和职业道德 ：一要加强教师的师德教育，二要通过考试和体质健康测试等手段检验教学效果，作为体育教师必须完成的教学任务。体育教师应切实组织好“三操一课一活动”工作，认真落实国家教委关于每人每天有一小时体育锻炼时间的要求。

7、加强学校领导层干部的思想建设，正视、客观地评价的体育教师的地位，从实际出发，提高教师的积极性。

8、体育考核评价体制需要改革，应调动体育教师的积极性，既要重视量化评价，也要看工作实效。

六、结论与建议

经过2025届与2025届两届学生的调查对比研究发现，我校2025届学生的体质健康呈下降趋势，在九年级的变化是比较明显的。

学生体质健康的下降趋势可以看出体育课堂的教学质量和效率是在降低的，跟教师教学积极性受到一定程度的打击有关。

建议：

1、针对一些学校因人事制度改革而片面使体育教师课时量过重以及体育课时开设不足的问题，教育行政部门要依据教育部的有关规定加强督查与纠正。

2、针对片面强调安全问题而消极对待学校体育工作的问题，教育业务主管部门要加强体育工作指导，并制定出相应的学校体育工作目标考核制度与奖惩措施。体育教师要坚守职责，在加强安全教育与措施的前提下，把更多的激情投入到学校体育工作去。而且要加强学生意外保险的宣传和购买。

3、体育课程教学中，在教学目标与教学内容上坚持以运动技能教学为主体，充分发挥教师的主导作用和学生的主体性，不图形式地积极改进教学组织形式和方法手段，激发学生的运动兴趣，努力促进学生的身体、心理、社会的三维健康发展。

4、加强体育课程学习成绩评定的研究，加强体育师资培训，使之具有正确的教学方向和现代先进的教学理念和方法。

5、培养中小学生的自我保健能力。各中小学应根据有关规定，对学生进行系统的健康教育，增强自我保健能力，进行正确的食物消费引导，建立科学、合理的膳食与营养结构，培养学生具有健康的生活方式。

6、合理利用体育中考杠杆，建立稳定长效的考核评价机制。

参考文献

(1)于素梅.朱红等.体育与健康课改教学问题探索.北京体育大学出版社.2025.7.(2)毛振明.体育教学改革新视野.北京体育大学出版社.2025.1.(3)杨贵仁.郭敏等.学生体质健康标准《试行方案》解读[M].北京：人民教育出版社.2025.(4)耿培新主编.体育与健康义务教育课程标准实验教科书.人民教育出版社.2025.6.(5)成都体育学院学报.2025.30卷4期-94-96页

(6)全国2025年学生体质健康调查研究报告.中国体育报.2025.11.7 5

**第二篇：体质调查**

体质调查

近年来，我国青少年体质不断下降令人担忧,最近一次全国青少年体质健康调查报告表明，学生肥胖人数在过去5年内迅速增加,视力不良、超重及肥胖仍然严重影响着青少年的健康。学生的一些重要的体质指标都在持续不断地下滑（主要表现在学生的速度、耐力、柔韧性、爆发力、力量等体能素质都有所下降针对这些问题，力争用3年时间，使85％以上的学生能做到每天锻炼一小时

学生体质健康状况分析

采用随机抽样的方法确定调研样本，三个年级分男、女各随机抽取25人的2025年下学期期未测试成绩作为样本，所得数据根据统计学中定量资料整理的一般原则和方法进行了相关处理；项目为立定跳远、坐位体前屈和耐久跑（女生800米，男生1000米），三个项目在初中体质健康评价指标体系中的权重系数达0.70。

2.1 男生体质健康状况的分析

年 级跳远（×±S）cm体前屈（×±S）cm1000米（×±S）s

初一204.0±17.115.9±5.7239.6±29.3

初二210.2±13.012.6±4.6248.6±25.0

初三218.0±15.011.3±3.6262.4±22.0

上表结果表明：跳远项目的平均成绩呈明显进步趋势，且初三的平均成绩高出初一平均值14.0厘米；而体前屈和1000米呈下降趋势，体前屈初一低初三4.6厘米 ；1000米跑平均成绩初一快初三22.8秒。

2.2女生体质健康状况的分析

年 级跳远（×±S）cm体前屈（×±S）cm800米（×±S）s

初一157.7±13.916.8±3.4231.6±27.9

初二157.2±15.114.5±3.8229.1±14.1

初三167.8±12.513.5±3.8243.4±25.1

上表所示：我校女生的跳远成绩随年龄的增大而提高，初一到初三平均的成绩进步较明显，但与初二年级女生的跳远成绩较初一和初三年级的成绩波动要大。体前屈和800米平均成绩总体成下降趋势，在800米平均成绩中初一与初二的变化不大。

2.3视力调查结果

视力低下的屈光情况：在检查的150人中，视力低下眼数为128只，其中近视眼数124只，占96.88%；远视眼数2只，占1.56%；其他屈光不正常眼数2只，占1.56%（见表3），从而反映学生视力低下的屈光不正状况，大部分是属凹屈光，以近视为主。

表32000年学生屈光状况统计（眼数）

近视%远视%其他%合计% 12496.8821.5621.56128100.00

2.4学生营养状况评价结果

学生营养评价总体情况：采用“中国学生7～22岁身高标准体重值”作为评价学生营养状况参考标准。学生营养以正常为主，营养正常为54.67%、营养不良为37.67%（低体重为31.96%、营养不良中为5.50%、营养不良重为0.19%、营养不良极为0.02%）、超重为5.67%、肥胖为2.52%。男生的营养状况比女生好（p<0.01），主要是营养不良检出率男生（33.08%）低于女生（42.25%）。2025年学生的营养状况低于1991年、1995年（p<0.01），主要是肥胖检出率2025年（2.52%）高于1991年、1995年（0.65%、0.88%）（p<0.01）,导致营养正常人数下降，影响了营养状况 1的评价。

3、结论与建议

3.1 结论

3.1.1 体育教学改革存在误区

近几年来，虽然我国学校体育工作在推进素质教育、加强和改进学校体育卫生工作、促进学生体质健康水平提高方面取得了很大成效，但一些地方和学校在引导学生积极参加体育锻炼中还存在许多问题，如有些地方或学校没有把体育工作作为素质教育的重要内容认真对待和统筹安排，对学校体育投入严重不足，致使学校场地器材短缺，不能满足体育教学和课外体育活动的需要。除以上原因外，在一些地方或学校，体育教学改革还存在一些误区，即过分强调、重视学生在参加体育锻炼过程中（包括体育课和课外活动）的情感体验，而忽略了对学生吃苦耐劳意志品质的培养，致使一些学生感觉比较枯燥，但对促进学生耐力和心肺功能发展有着积极作用的体育锻炼项目却被取消，甚至出现了学生不愿意练的项目不安排、危险性大的体育项目在体育课中不安排等现象

3.1.2切实的增强学生的体质、办实事、狠抓工作落实不够

近些年来，虽然政府、学校、社会都在关注青少年儿童的体质健康状况，也作出一些决策，但多数还停留在舆论和呼吁上，说的多，做的少，一般号召多，过硬措施少，不少地方的工作流于形式。某校一幢教学楼数百名学生，女厕所只有几个蹲位，学生课间方便拥挤不堪，若逢教师拖堂，解手更无望。于是，有些女孩早餐不敢喝水、喝奶，更不肯喝稀粥，免受去厕所排队拥挤之患。中小学生人数超负荷，第一排学生紧贴黑板（教师紧贴黑板和讲台），影响视力，后排的学生，眼镜挨眼镜，一抄题，呼拉一下全拥到讲台前。停电、或教室个别灯管坏了，学生在微弱的光线上以牺牲眼睛来换取高分现象屡见不鲜，相当一批学生不到3个月便须换一次眼镜。现有50%的学校解决不了课间加餐和饮水问题，学生去校门外购买不洁食品和饮料，饭前便后无洗手条件，以致肝炎、寄生虫病的发病率很高。

3.1.3 学习负担重，缺少正常的睡眠和休息

应试教育的体制得不到改变，片面追求升学率倾向未得到根本解决。孩子们只能被捆绑在题海和雪片般的试卷里，而得不到喘息。调查显示，面临中考、高考的初

三、高三年级的学生中，每天睡眠只有五至六小时者达80%以上，教师和学生绑在一起拼搏，大多为早7点到校，晚八点离校，有的甚至到晚上八点离校，个别的一直敖到天亮，至于午、晚饭后、课间操的点滴时间、节假日、寒暑假都在教室里苦做题，苦背书。近几年，青少年儿童的耐力急剧下降，学生运动后十分钟内心率普遍不能恢复正常状态。中考体育时，用11秒跑完50米的女生，占有一定的比例。

3.1.4缺少娱乐场所，学生得不到必要的体育锻炼

在部分条件差的学校，为减少课间学生冲撞教师规定各班几个调皮孩子，只许在教室呆着，不许踏入“操场”。有相当一部分学校因学生太多，有50%的学生下课不能到“操场”上活动，课外活动一周每人还轮不到一次，这和国家教委每天必须保证1小时的课外活动的规定大相径庭。由于严重缺少体育娱乐活动，“豆芽菜”和“肥胖型”的人数在扩大。场地如此短缺，仍在大量的场地被挤占、挪用，孩子的活动天地被逼到夹缝里。此外，学生中独生子女比例越来越高，由于家庭溺爱等原因，这部分学生不愿意参加劳动，怕苦又怕累，不愿意上体育课和锻炼身体。

3.2建议

尽管影响青少年儿童身体健康的原因很多，工作中的困难不少，但只要我们切实重视并齐心协力抓，脚踏实地做，就会进一步提高青少年儿童的健康水平。现提出以下建议：

3.2.1 各学校应从战略高度关心青少年儿童的健康成长，要切实重视学校体育卫生工作，把它作为学校教育的重要内容纳入学校工作计划和发展规划，在制定各项政策时予以充分考虑，并与财力、物力等方面给予必要的支持。

3.2.2加强学校和社会各方面的协调配合，各方面要拧成一股绳，形成强大合力，落到深入关心青少年儿童健康的工作才能收到综合效果。体育场馆、文化馆、青少年活动中心等都应对学生开放，尤其是在双休日要免费或以优惠价格向学生开放。这样不仅可以使学生学到知识，而且对他们开展户外活动、增强体质都会有好处，以形成一个全社会都来关心学生身体健康的良好氛围。

3.2.3要在改善办学条件的同时，改善学校体育卫生环境和设施，在加强教育总体改革的同时加强教学改革，提高教学质量，切实减轻学生课业负担，要坚决纠正片面追求升学率，甚至以牺牲学生身心健康来换取高升学率的倾向，要加强学校体育教师和卫生队伍的建设。

3.2.4培养中小学生的自我保健能力。各中小学应根据有关规定，对学生进行系统的健康教育，增强自我保健能力，学校健康教育要与家庭、社会的健康教育相结合，利用多种形式和媒介向家长、社会宣传卫生，营养知识。进行正确的食物消费引导，建立科学、合理的膳食与营养结构，培养学生具有健康的生活方式。

3.2.5做好学生的体质健康监测工作，建议各校把学生体质健康发展状况纳入学校教育发展的指标，定期予以公布，应根据国务院批准的六部委《关于中国学生体制、健康状况调查研究结果和加强学校体育卫生工作的意见》精神，安排落实学生体质健康监测需要的经费，保证学生体质健

**第三篇：孙炎明**

编者按:自金华市公安局党委作出在全市公安机关向孙炎明同志学习的决定后，全市公安民警迅速掀起了学习热潮。孙炎明所在的东阳市公安局民警更是以身边的先进典型为荣，进行了集中学习,开展了“学习孙炎明，对照价值观，我该怎么办”专题讨论活动，民警们结合自身实际和感想，撰写心得体会。民警们纷纷表示，要以孙炎明同志为榜样，牢记党的宗旨、忠实履行职责，以更加昂扬的精神状态、更加扎实的工作作风，锐意创新、争创佳绩。以下选摘部分民警的心得体会，旨在将学习先进典型活动内化为民警的精神动力，外化为民警的实际行动，充分调动广大民警的工作热情、工作干劲，全力以赴做好各项公安工作。

民警们正在学习孙炎明事迹。

懂得做人

懂得学习

懂得珍惜

作为一名人民警察，孙炎明用行动诠释了当代人民警察的先进性，体现了人民警察的无私奉献精神。通过学习，我的体会如下：

要懂得做人。作为一名80后的民警，不仅要在工作上保持谦虚谨慎的态度，还应虚心向老民警学习，向先进学习，心里时刻想着为人民服务；在生活上要懂得尊重他人，帮助他人，用积极向上的心态去影响他人。

要懂得学习。现代社会是一个信息化的社会，在信息化的社会中最重要的就是学习。一个人一旦放弃了学习，就等于失去了走向成功的机会。看着年逾五旬的老同志，用自己的“一指禅”在练习打字,电脑前一坐就是两个小时,让人好感动。他们的年龄相对于那些新生事物来说，或许是有点大了，但是他们的这种热爱学习的精神，却永远不老，我们要学习的就是这种精神。

要懂得珍惜。既然选择了警察这个职业，就是选择了奉献，选择了付出，不需计较太多，不需羡慕别人。刚参加工作时的我，当时很难理解：别人朝九晚五，自己经常加班加点，待遇却不见得比他们好。但看看老同志，他们默默无闻，兢兢业业，没有一句怨言，渐渐地我懂了，不为别的，只因我们是警察。爱岗敬业、乐于奉献，是我们的职业操守，更是一种公安精神的传承。从入警宣誓的那一刻起，我们肩负的就比别人多一点，我们就将自己交给了党和人民。作为一名80后，应该认识到，先辈们用生命和鲜血换来的美好生活来之不易。要懂得珍惜，珍惜如今优越的生活，珍惜国家赋予自己作为人民警察的责任和使命，珍惜自己身上的警服。

要懂得融入工作。公安工作千头万绪，要学会疏理，学会归类，首先必须学会公安工作的基础技能，练好基本功。从杂而乱的公安工作中解脱出来，以不变应万变，实践证明，只要我们真正融入其中，工作就能得心应手。(禁毒大队贾芸芸)多干事办实事 老孙的身体不好是所里同志人人皆知的，但他总是面带笑容，常能听到他爽朗的笑声，常能看到他忙碌的身影，拖着病体在平凡的工作岗位上默默奉献着，实属不易。从他身上我发现了人生的价值所在。

也许是因为在同单位工作的缘故，平时对老孙的点点滴滴也没有过多留意，感觉他是一个很平常的人，和我们一样工作、生活。通过这次对孙炎明先进事迹的学习和座谈，我发现了他身上诸多值得大家学习的优良品质。

我想，老孙能够一心扑在工作上是和他乐观淡定的生活态度分不开的。六年来，他不被病魔所困，始终保持着乐观向上的心态，笑对人生，快乐工作。在繁重的监管工作中勇挑重担，说句实话，老孙所管理的重点人员是最多的，从来没有发生任何差错，不但受到了领导的肯定，同事的认可，也得到了在押人员的真心感激。

在工作中，老孙不计较个人得失，扎实肯干，始终把工作放在第一位，经常能看到他加班加点坚守在工作岗位上。工作中老孙不分分内分外，主动帮助其他管教民警维护监室秩序，稳定在押人员的情绪。对于所领导安排的工作不推不避，有困难主动上，所里的大事小事他也喜欢说一说，管一管，提出了不少合理化建议，发挥了主人翁的作用。

老孙这个人最大的特点就是细心和用心，总能通过各种途径了解到监室里的真实情况，了解到在押人员的思想波动，对于发现的问题不等不拖，经常能看到他与同一名在押人员一天内多次谈话，真正把不安定因素消除在萌芽状态，确保监室安全稳定。结合本职，对于我个人来讲，要学习他爱岗敬业，无私奉献的工作态度，干一行爱一行精一行；学习他乐观淡定的生活态度，不计较个人得失；学习他在困难面前永不低头的坚强意志，踏实创业，任劳任怨；学习他扎根基层，以所为家的高尚情操，舍小家为大家；学习他一心为公，立足本职的坚定信念，多干事，办实事，为监所安全贡献自己的全部力量。

（看守所钱伟娟）

以实际行动

践行使命和责任

学习孙炎明，就是要学习他认真干事的职业操守。孙炎明同志参加工作近30年，一起参加工作的同志，有的走上领导岗位，有的退居二线，而孙炎明却能摆正心态，几十年如一日，始终坚守，并积极战斗在基层岗位上。我是一名参加工作两年的社区民警，社区工作繁琐，接触的人员复杂，有时候难免有些抱怨。对照先进，差距甚大。作为新警，我们要虚心谦让，好学善做，积极学习各种业务知识和技能，坚决履行人民警察的职责，争当“五事”干部。

学习孙炎明，就是要学习他不畏艰难的工作品质。孙炎明面对厄运，却始终乐观开朗。他没有以生病为由而停止工作，一边与病魔抗争，一边快乐地工作着。面对难以管教的对象，有些人可能相互推脱。孙炎明却迎难而上，主动请缨。作为新警，我们要树立正确的职业观，敢于挑战，富于创新，在工作中不断成长，努力践行人民警察的核心价值观。学习孙炎明，就是要学习他无私奉献的精神境界。在这个无私奉献精神被弱化的时代，孙炎明却放弃休息时间，主动加班加点，默默奉献着。他所辖监室在全所中始终保持在押人员秩序最好、教育转化效果最好。他兢兢业业，病情稍有好转就回所里工作；他春风化雨，积极挽救误入歧途的青少年；他忠诚贴心，努力消除在押人员的心头魔剑。孙炎明始终以其模范行为诠释着人民警察忠诚可靠、无私奉献的职业精神。作为刚步入警察行业的我们，更应该热爱自己的岗位，热爱警察这个神圣的职业，忠于公安事业，加强学习，用实际行动践行自己的使命和责任。

我和孙炎明虽没有在一个单位共事过，但我坚信，在全省“优秀基层民警”、金华市“优秀人民警察”的美丽光环背后，必定有一滴滴辛勤的汗水，一串串感人的故事。“忠诚敬业，求实创新，公平正义，团结拼搏，奉献为民”的东阳公安精神，因为孙炎明，而被赋予了新的内涵。

（白云派出所金晓嫒）

真心诚意为群众办事

通过学习，我被孙炎明积极向上、乐观豁达的人生态度所折服；被他恪尽职守、甘于奉献的敬业精神所感动；被他扎根基层、爱岗敬业的公仆情怀所打动。

孙炎明经历三次脑部手术、时刻在鬼门关徘徊，却始终没被病魔击垮，而是淡定从容、乐观面对、快乐工作，一直坚守在自己的岗位上，不能不让人由衷敬佩。相比较而言，我们在工作上、生活上遇到的自认是十分棘手的困难，是那么无足轻重。我们要以孙炎明为榜样，以积极的人生态度面对困难，乐于奉献，在工作上始终积极向上，锐意进取；同时，保持淡泊、内心宁静，面对诱惑不贪名图利，净化心灵、扎根岗位，在实践中磨炼成长，使自己成为公安工作的行家里手，甘当孺子牛，为百姓的幸福安宁尽心尽力。

从警28年来，孙炎明在不同岗位上默默奉献；在身患重病之后，在最大程度上克服疾病对工作的困扰，坚守岗位、恪尽职守，不向组织要求特殊照顾。没有坚定的政治素养和难能可贵的政治品德，他是不可能做到的。同样身在基层，作为一名社区民警，我也要坚定理想信念，增强职业认同感、荣誉感，立足本职、任劳任怨，尽心尽责地完成各项工作，从心灵深处夯实职业操守的思想基础，在实际工作中体现一名人民警察敬业守责、无私奉献的职业操守。

孙炎明从事看守所管教工作多年，工作的对象都是失去自由的在押人员，甚至有不少严重暴力犯罪分子。他一直秉承以人为本的朴素情怀，认真做好在押人员的思想工作，消除在押人员心头的魔剑，化剑为犁。我们在日常执法中，也要向孙炎明那样，以保护群众的切身利益为原则，做到以人为本、人性执法。作为一名社区民警，我要以诚相待、真心诚意地为群众办实事，努力做群众的保护神和贴心人。

（佐村派出所蔡旦卡）

干一行爱一行 钻一行

我是一名交警，身处一个与广大群众接触最密切的基层岗位，在日常工作、生活中难免会遇到各种各样的困难和曲折，该如何面对？孙炎明同志为我们树立了榜样，时刻提醒着我们，不管遇到任何困难，始终保持一颗乐观向上的心。面对困难要迎难而上，要通过查找自身的不足、不断提高自己业务水平和服务意识，为前来办事和咨询的老百姓真正提供方便、快捷、满意的服务，让老百姓真正感受到我们全心全意为人民服务的一面，从而使老百姓更加理解和支持我们的工作。

通过对孙炎明同志先进事迹的学习，使我真正认识到怎样才能成为一名真正的共产党人，怎样才是一位始终怀着高度集体荣誉感的好同志。孙炎明在身患绝症后，没有因为自己的身体而向单位领导请假或提任何要求，增加集体的负担。而是积极投入到繁重的工作中去，经常自觉地加班加点，从2025年的奥运安保，到2025年的国庆安保，再到2025年的世博安保，始终坚守在自己的岗位上。他凡事为集体着想，从大局考虑，竭尽所能为组织分忧；他把个人利益看得清淡如水……学习他，就要树立“队荣我荣，队辱我辱”的集体荣誉感，树立正确的人生价值观、正确面对得失观、金钱观，在平凡的交警岗位上奉献自己的绵薄之力。

通过学习孙炎明同志先进事迹，更使我深刻地认识到，要做一名合格的交通警察，一位人民公仆，就得始终保持一颗平常心，不管在什么岗位，不管面对什么困难，都要兢兢业业、恪尽职守，干一行、爱一行、钻一行，严格按照党员标准要求自己，自觉服从组织安排，安心工作，积极钻研业务技能，为交通管理事业献计献策，工作中要始终保持一股干劲、一股热情，创新举措，将各项便民、利民举措深入贯彻到每一项工作中，严格要求自己，自觉提高工作标准，认真做好每一次巡逻，做好每一项工作，努力在平凡的岗位上做出不平凡的业绩。（交警大队蒋宣国）

作好自己的每一项工作

通过有关材料的学习、同志们的讲述，我对孙炎明“执著坚守”的精神感悟颇多：

淡泊名利，廉洁自律。孙炎明先后在城中派出所、内保科、预审科、城北派出所、看守所等单位工作，他从来没有向组织和领导提出为自己谋个一官半职，几十年如一日，默默无闻地工作。听了老同志的介绍，孙炎明所工作过的地方，在当时来说应该是局里比较重要的岗位，要得到一点好处是举手之劳，政治上谋个职务也不是很难的事，但孙炎明没有这么做，他照样走着他自己所追求的路，洁身自好，做一名平凡的人。

珍惜生命，意志坚强。像孙炎明这样的病情，如果没有坚强的意志，他不可能活到今天，可能早就与同病室的病友一样离开人世，孙炎明正确面对自己的病情，摆正心态，他没有把自己当成一个病人，无论是在家里还是在单位，都带着一颗平常心，不要求组织、领导和同事照顾，甚至更加努力的工作。“让我待在家里等死，宁愿死在自己的工作岗位上。我在家里就会胡思乱想，对我的病没有好处，工作起来倒能快乐一些，对身体也有好处。”孙炎明的这句话，让我最为感动。孙炎明把工作当做给自己治病、克服病痛的一种方法，把工作当成一种快乐，他把自己生命的所有都放在工作岗位上，以工作来淡忘疾病对自己的困扰，过好每一天，让自己活着的每一天更加有价值。

爱岗敬业，坚守岗位。他身患重病，却坚守岗位，以超常的毅力克服疾病的折磨。他常用冷水冲洗来减轻病痛的折磨，他因体力不支本应请假休息的时候，看到其他同事已请假休息，就顾全大局，仍坚持带病上班；他身患重病，对待自己的工作要求更加严格，把困难往自己的身上揽，以高度敬业精神、责任心赢得领导和同志们的一致赞誉。

通过学习，我被深深地震撼。孙炎明身患重病都能在自己的工作岗位上做出不平凡的业绩，我们具有健康体魄的人，更加应该珍惜每一天，发挥自己的优势，更加努力地工作。一个人把生命都臵之度外了，还有什么可以牵挂？他可以把生命臵之度外，我们还有什么困难不可以克服。特别是对我们这样刚踏入公安大门的年轻人来说，人生的道路还很漫长，树立正确的人生观、价值观和自己人生奋斗目标，对自己以后的人生之路十分重要。我决心以学习孙炎明为契机，努力做好自己的每一项工作，为身上的警服增光添彩，为我们的公安事业多作贡献。(千祥派出所 徐晓荣)周静莉整理

蒋宣国摄影

[收藏] [关闭]

上一篇：孙炎明：“绝症警察”的乐观人生——转载自...下一篇： 孙炎明 阳光人生 无悔选择——转载自

《金...

**第四篇：孙炎明**

孙炎明，男，汉族，1962年10月出生，浙江东阳人，中共党员，大专文化，1982年8月参加公安工作，二级警督。先后在市公安局经济文化保卫科、城中派出所、城北派出所、预审科工作。现任市看守所监管民警。

事迹简介：孙炎明同志从警28年来，对党和公安事业无限忠诚，爱岗敬业，恪尽职守，默默耕耘，无私奉献，把公安工作当作自己的天职。为了使在押人员消除对抗情绪，面对现实，勇于改过自新，他坚持做到以人为本，平等对待每一名在押人员，教育挽救了一大批失足人员，他分管的监所始终保持两项最好：在押人员秩序最好、教育转化效果最好。他为人和善，乐于助人，淡泊名利，为警清廉，从不向组织提任何要求。尤其是2025年在被确诊为脑癌以后，面对绝症的威胁，他抱着“生命延续一天、就要干好工作一天”的信念，始终保持积极、乐观的人生态度，以超越常人的顽强毅力，克服病痛带来的折磨，忘我工作，与其他民警一样正常值班、分管监室，坚守岗位，把工作当成了自己的生命。该同志先后荣获金华市“优秀人民警察”、浙江省“百名优秀基层民警”等荣誉称号，并荣记个人三等功一次。

“警界保尔”孙炎明

颁奖词：重犯监室年年平安，而自己的生活还要经历更多风险。他抖擞精神，让阳光驱散铁窗里的寒冷，他用微笑诠释着什么是工作，用坚强提示着什么是生活。人生都有同样的重点，他比我们有更多坦然[1]。

“绝症警察”孙炎明的阳光人生

“我的生命延续一天，就要把工作干好一天！我的工作对象是一个特殊群体，能在有生之年，多挽救几个误入歧途的人，是我最大的心愿” 摘自孙炎明语录

6年前，他被确诊患上脑癌，先后动过三次大手术 可每当身体稍好一些，他就主动要求上岗工作，被同事们尊敬地称为警界的“保尔·柯察金”。他的事迹传开后，在各界群众中引起强烈反响。他，就是浙江省金华市公安局东阳看守所民警孙炎明。

“我允许自己有一个小时的悲伤”

2025年春，孙炎明的左后脑勺出现肿块，有点红，有点痒。妻子张春香催了他多次，要他去看病，但因为看守所里工作忙，他拖了两个月才去医院，在门诊做了一个手术。几天后，孙炎明的主治医生詹晓洪打电话到他家里，想找张春香，没料到是孙炎明接的电话。他说话显得吞吞吐吐。“我是当警察的，最擅长的就是戳穿谎言。没事的，你和我说实话。”孙炎明说。詹晓洪最后无奈地说：“脑癌！必须尽快再次手术！”

孙炎明说，得知病情，他在家里沙发上静坐了一个小时。一个小时后，他清醒过来，告诉自己：手术，然后战胜癌症！“这是我40多年来任悲伤蔓延的一个小时。唯一的一个小时。”孙炎明说。

即使是在医院治疗期间，孙炎明也相当乐观，甚至经常开导同病房的病友。詹医生说，从医近30年来，还从来没有见过病人在面对癌症时如此坦然与豁达。但詹医生还是担忧：“老孙对工作太拼命了，最好能多注意休息。当年跟他同病房的几人都相继去世了”。

“这样正常地工作着，我才很快乐很充实”

面对记者的采访，孙炎明微笑着说：“其实，我没什么好写的，我所做的就是一名普通监管民警的工作。在别人眼里，我是脑癌患者，可以在家养病不用来上班，可在我看来，得了癌症没什么，我觉得这样正常地工作着，我才很快乐很充实。”他后脑勺上因手术留下的一块大伤疤，无声地诉说着主人的坚强、乐观和淡定。

考虑到老孙的病情，东阳看守所所长何一平曾对他说：“老孙，工作能干多少就干多少。吃不消的话，你随时提出来，不要硬撑着。”不料，听了这话，孙炎明有些急了，说：“我自己很清楚，老天留给我的日子不会很多了。如果你让我休息，我就会整天想着病情，那样愁都会把我愁死。2025年我开刀时，与我同病房的几个人都已相继去世了。我正因为有这份工作，感到快乐，生命才延续到现在。我不要组织照顾，所里有什么难事尽管分配，千万不要把我当病人看待。”听了他的话后，何一平很意外，也很感动。

每天下班前孙炎明总会挨个巡查监室。看到自己负责的监室安全正常、秩序良好，孙炎明才会放心地下班。

“不要他们记住我，只要他们好好做人”

“虽说生病之后，自己的精力大不如从前，大伙也都让我少干点。我想如果能在有生之年多挽救几个误入歧途的青少年，那该是多大的功德呀。再说，如果不工作，我的生命不一定能延续到今天。”

在在押人员的眼中，孙炎明是他们的“贴心人”。自调入看守所工作以来，每年的春节，老孙都跟在押人员一同度过。平时，在押人员在生活中遇到问题都愿意向他反映，而他也像一位慈父，认真仔细地了解情况，不厌其烦地做好疏导教育工作。孙炎明分管的两个监室，在全所始终保持着两个“最好”：在押人员秩序最好、教育转化效果最好。

一个东阳小伙子偷了辆摩托车，被刑事拘留后，他想不开，孙炎明把他叫出监室，扭过头让他看看后脑的疤痕，问他：“你可知道我这后脑的疤痕是啥回事吗？是打架打出来的吗？当然不是！是不小心跌出来的吗？也不是。这是开刀动手术留下的。脑袋上开刀动手术，够吓人了吧！我再告诉你更可怕的，我得的是脑癌，我现在跟你谈话，说不定明天就死了，可我今天仍要好好过。你还这么年轻，知错就改，仍有美好的未来呢！”孙炎明的一番直白，这个小伙子愣住了，羞愧地说不出话来。打那以后，他自觉遵守监规，再也不寻死觅活了。

孙炎明每年都会接到已在外地劳改的服刑人员来信，信中的内容都是感谢他的挽救。孙炎明说：“我不要他们记住我，我只要他们记住我的话，好好做人就行。”

“我很幸福”

“说实在的，我们一家现在能够这样坦然面对，都是老孙的乐观态度在影响着我们。”孙炎明的妻子张春香说，看到丈夫笑对病魔，几十年来积下的辛酸劳苦，都化为欣慰与自豪。

孙炎明的家是一个不足90平方米的套间，一家三口住了20来年。房间里没有什么像样的家什，几件主要的家电都是上世纪八、九十年代买的。虽然生活不算富裕，但一家人相亲相爱令人羡慕。

张春香在一所小学当教师，她对丈夫的工作给予了最有力的支持。她说，老孙是一个很淡定的人，对生活向来都没什么要求，平平淡淡、顺其自然就好。在工作上，他从没有一句抱怨的话，从民警转变为管教也不挑剔。“跟孙炎明从结婚到现在，我觉得精神上很充实。”

至今，女儿仍念念不忘高考完毕去见父亲时的情景：病床上，父亲戴着眼镜悠闲地翻着书本，与她想象中插着氧气管、病恹恹的病人大相径庭。“爸爸今天还吃了一小碗饭呢！”女儿像发现新大陆似地欣喜地告诉母亲。父亲的坚强与乐观使她擦干了眼泪。

老孙手术后经常性地头痛，浑身无力。看着孙炎明每天面带倦容地回到家中，妻子心疼不已，有时免不了要劝说上几句。可妻子的劝说换来的是孙炎明一次又一次的坚持。老孙说，“既然去上班，就该尽心尽职，不能稀里糊涂混日子。

正在复旦大学读博士的女儿谈到爸爸时，说：“人最大的幸福是有人爱、有事做、有理想，我爸爸做到了！他总说他很幸福，因为警察这份神圣而崇高的职业，就是要把奉献作为自己的一种责任、承诺、精神和义务，让生命在奉献中得到升华。爸爸现在做的就是快乐工作、快乐生活，奉献自我、不留遗憾。

**第五篇：体质分析**

身体和面部诊断关乎于色，质，形，温，并且通过望，问，切(触)诊 来判断问题的成因。

望：望形：瘦长者多阴虚阳盛，矮胖者多阳虚阴盛，不胖不瘦、身长适中者，则阴阳平衡。同时，形体胖瘦还可体现病邪性质，如胖人多痰，瘦人多火等。面部反射区：面部分为上中下三焦，上焦从额头发际线到眉毛以上，有大脑，咽喉，肺，心，胸部，肩颈为呼吸系统，中焦为眉毛开始到人中以上，有肝胆，脾胃，大肠，小肠，为消化系统，下焦就是人中以下，有四肢，膀胱，肾，子宫，骨骼为泌尿系统。

背部反射区：以人的手掌为一个区域，从上往下走有肺，心，肝胆，脾胃，肾，膀胱（妇科），同时，背部有左心右肺，左肝右脾。罐诊反射区：

一般阳证、热证、实证多呈现鲜红色瘀斑反应；

阴证、寒证、血瘀证多呈现紫红色、暗红色瘀斑反应、寒证、湿证皮肤多呈现水珠或水泡；

热毒炽盛的患者皮肤常出现出血点或血泡； 慢性病或虚证的患者皮肤多呈现潮红或淡红色； 如局部没有瘀血现象或虽有2轻度的潮红现象，但起罐后很快消失，恢复皮肤原来的颜色，一般则多提示病邪尚轻，病情不重，病已接近痊愈或取穴不够准确； 望色：五色：来判断和脏腑相关联的色泽。

黑（肾），主肾虚、寒证，血瘀，面黑暗淡者，多属肾阳虚，眼眶周围发黑者，多属寒湿带下。面黑而焦干，多为肾精久耗，虚火灼阴，多属肾阴虚，面色黧黑，肌肤甲错者，多由血瘀日久所致

青（肝），主寒证、气滞、血瘀。面色淡青或青黑者，属寒盛。突见面色青灰，口唇青紫，心血瘀阻，面色青黄者，可见于肝郁脾虚，胁下每有症积作痛。黄（脾），主脾虚、湿证。面色萎黄者，多属脾胃气虚，气血不足，故面色淡黄无华。面黄虚浮者，属水湿内停，泛溢肌肤所致。面黄鲜明如橘皮色者，属阳黄，湿热；面黄晦暗如烟熏色者，属阴黄，寒湿。

红（心），主热证，满面通红者，属实热证。午后两颧潮红者，属阴虚证。

白（肺）：主虚证：包括血（阴）虚、气虚、阳虚。面色发白，多由气虚血少，属气虚，面色淡白无华，唇舌色淡者，多血（阴）虚证，面色苍白（无光泽）者，多属阳虚。

望质：舌有胖白为阳虚寒湿，舌瘦白薄为气血两虚，舌边红或稍红为热证，如鲜红带黄苔为实热证，鲜红无苔或少苔，有裂纹为虚热证。舌紫暗或见瘀点班为气滞血瘀，舌淡紫或青紫，多为虚寒或寒凝血瘀证。问诊：

区域的疼痛感 ：区域的疼痛感：分酸胀麻刺。通过肤质的软硬，结节，痛感，比如气结的反应和点穴的感觉，通过肤质的软硬，结节，痛感，比如气结的反应和点穴的感觉，询问客人后如果是酸和刺痛表血瘀，胀和麻表气滞.软属虚，硬和结节也属瘀

月经：月经量多，质稠或夹血块，色深红，多为血热；若量多，质稀，色淡红，多为气虚；月经色暗，兼夹血块，多为瘀血；月经量或多或少，色或深或淡，为肝气郁结所致，带下：妇女阴道可有少量白带分泌若带下色白为寒湿，色黄为湿

热，赤白相兼为肝经湿热，若带下清稀为虚寒，稠黏为实热，呈涕唾状为脾虚夹湿。

睡眠：失眠多梦，睡不着，很难入睡为肾阴虚，浅眠，容易惊醒，为肾阳虚。切（触）诊：

体温的改变：肢体冰凉为寒，五心烦热为实热，燥热。

疼痛的感觉：学会找出客人身上的疼痛点，也就是气结，硬结，气为气滞，硬为血瘀，疼痛感也分酸胀麻刺。通过肤质的软硬，结节，痛感，询问客人后如果是酸和刺痛表血瘀，胀和麻表气滞.软属虚，硬和结节也属瘀。五脏之间的关系：

五行中：金生水，水生木，木生火，火生土，土生金 相克：金克木，木克土，土克水，水克火，火克金。

由五行中可以看出，脏腑之间为母与子的关系，当母亲出现问题时，那么子就会出现问题。当子出现问题时,同时也会拖累母.人一生下来，在健康的情况下没有任何的脏腑功能下降，但当人一开始吃食物时，就出现了不同程度的脏腑功能下降，人吃五谷杂粮，没有不生病的，所以，食物经过我们胃，通过肝分泌胆汁进行胃部的消化，但如果肝脏功能下降，那么所有的脏腑都会出现不同程度的伤害。

气的运行：我们平时吃的食物先由胃通过肝脏分泌胆汁进行消化，然后由小肠进行吸收，再由脾进行营养分解，把营养和养分输送到肺部，再由肺部的一张一合将营养和养分输送到全身，这是气的运行;血的运行：我们平时吃的食物先由胃通过肝脏分泌胆汁进行消化，然后由小肠进行吸收，再由脾进行营养分解，把营养和养分输送到心脏，再由心脏的一张一缩将营养和养分随着血液输送到肾脏，经过肾脏过滤以后，好的血液流入全身，血液中的杂质由肾脏排出体外，这就形成了血液循环。

水的运行：我们平时喝的水和食物中的水份及咽的口水先由胃通过肝脏分泌胆汁进行消化，然后由小肠进行吸收，在由小肠将水份输送到肾脏，通过肾脏过滤以后适合身体需要的水份流入全身，水分中的杂质由肾脏排出体外，这就形成了水的循环。

大便的形成：我们平时吃的食物先由胃通过肝脏分泌胆汁进行消化，然后由小肠进行吸收，剩余的食物残渣流入大肠，经过大肠再次吸收以后排出体外，这就形成了排毒系统。

肺主气，肾主血，这就是气血循环。

从气血循环来看，当肝胆功能下降时，那么首先受伤害的是肺，因为气推动血才能运行，同时肺主皮毛，主百脉，那么当肺脏功能下降时，皮肤和毛发的生长就容易出现皮肤干燥，头发易出现脱发，白发，其次伤害的是心和肾，因为只有气，没有血的话，就容易形成气血两虚的症状，同时肾脏功能下降易出现油头发和头发长不出来，这就是我们正常血液循环易出现的问题。

女性比男性多一个排毒系统，也就是我们的月经，肺主气通过气的运行到乳腺到卵巢到子宫形成月经排出体外，正常的排毒系统是由肺气推动通过肝的解毒和排毒，运行到大肠，然后排出体外，就像我们的食物流程图一样，都是由肝进行的，所以说任何的身体不适一定是相应脏腑器官功能下降所导致的，而任何脏腑功能下降时必定是因为人的先天性基因和生活习惯，包括饮食，起居，运动，习性各个方面有关，最主要的问题出现了，那么其它的问题都是因为这个主要原因引起的，所以解决掉这个最主要的原因后，其它的问题都可以得到改善和缓解。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！