

如今,学校里的“小胖墩”“小眼镜”越来越多,学生们的体质健康状况让人担忧。江苏省大中小学身体状况到底如何?昨天,江苏省教育厅公布了2010年江苏省学生体质健康监测结果,肥胖率、近视率仍呈上升趋势,学生的速度、力量耐力等素质指标也不太稳定。不过,调查结果中最让人意外的是,大学生们的健康状况似乎更糟,多数机能和素质指标都远不及中小學生。

□快报记者 谢静娴



扬州大学曾规定每周一至周五早晨6:20至6:50为锻炼时间,大一、大二学生须晨跑,并接受考勤记录,然而学生们直喊“早起吃不消” IC图

## 省教育厅公布2010年江苏学生体质健康监测结果

# 睡得少动得少 大学生体质还不如中小學生

### 快报调查

## 大学生,尤其是大学男生,体质直线下降

据介绍,这次调查显示,7~17岁年龄段学生的耐力素质指标有所上升,而18~22岁年龄段学生(大学生)耐力素质指标仍呈下滑趋势。大学生的低体重率要高于7~17岁年龄段学生。在多数机能与素质指标的变化趋势上,大学生都不及中小學生。

“大学生的速度、力量耐力等素质指标都在下降,尤其是大学男生的下降幅度更大。”江苏省学生体质健康促进研究中心常务副主任邹玉玲坦言,这和男生生活不规律、睡得少、动得少有直接的关系。

## 锻炼少 大三就没体育课,时间都奉献给电脑

从大一进校,短短三年内,南京一所高校的黄同学体重飙升20斤。“我不太喜欢运动,有时间都奉献给电脑了。”他告诉记者,大一进校时他110斤,现在已经130斤了。和中学相比,大学的体育课要少得多,只有大一大二时才有,而且每周才一次。到了大三,体育课就没有了。从那之后,他就几乎没去过体育场,没事就在宿舍窝着,看片子、打游戏,时间越久就越懒得动。“体重长了,但身体却明显不如以前,上次班级组织爬紫金山,我愣是赖到最后也没爬到顶。”

“男生还好,女生们就更不爱

运动了,体质更不行。”一位女生吴同学告诉记者,大二时学校测800米,结果班里50多位女生只有一小半及格,还有少数女生压根就跑不下来,中途就停了下来。到了大三,女生们基本不去运动了,比如她们宿舍八个女生,平时逛街的多,到体育馆主动锻炼的基本没有。只有夏天快到时,有些女生发现自己胖了,晚上才会跑到操场跑两圈,但大多数人也就是心血来潮跑个两天,很难坚持下来。

大学生为何体质下降,江苏省教育厅体卫艺处处长杜伟昨天分析,相比大学,中小学生对体育锻炼更为关注。在高校中体

育课的开设也没有中小学多,本科院校一般也就开设到大二,大三就没有了,而且体育课每周也就一次。高职院校的体育课则开设一年半的时间。因此,大学生的体育锻炼时间不足。另外,进校之后,很多学生的生活变得散漫,造成了体质的下降。

“对大学生体育锻炼,高校要采取一些推进的方法和措施。”南京体育学院副院长王正伦建议,比如,对一些平时积极参与体育锻炼,在校期间不产生医疗费用的学生,学校可以采取一定的方式给予奖励,以此鼓励学生积极参加体育锻炼。

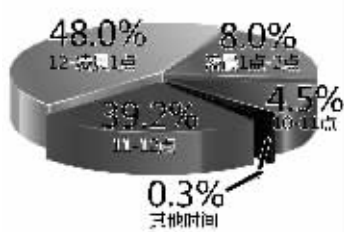
## 睡得少 “刷夜”的狂多,23点前睡觉的不到5%

每天凌晨两三点,当笔记本电脑耗完最后一丝电,南京大学生刘同学才会恋恋不舍地合上电脑,上床睡觉,这一睡就到了第二天的中午,有时连课都不去上了。在大学里,像这样生物钟颠倒的学生绝非个别,“刷夜”的现象也越来越多。

就在前不久,南京大学地理学院青年志愿者协会对本校的近400名学生进行了睡眠调查。“在调查之前,我就发现了大学生睡眠有不少问题。”活动组织者告诉记者,在男生中,有少数人的生物钟是完全颠倒的,凌晨两三点甚至三四点才睡的都有,到了第二天中午才睡眼惺忪地起床,常常是课都不去上了。所以,他们这次调查也是希望用客观真实的数据来提醒学生们,一定要养成良好的睡眠习惯。

“我们调查后发现,‘今天睡、明天起’已经成为过去式了,大多数学生都是‘今天睡、今天起’。”这位学生告诉记

### 入睡时间调查



制图 张冰洁

者,专家的人睡建议时间是晚上11点左右,南京大学有95.5%的同学都是11点后才有入睡,而12点之后才入睡的学生也达到惊人的56.0%。而学生们睡得晚,有1/5的学生是因忙于课业而熬夜,但是,游戏聊天等娱乐活动所占的却达到了43.25%,也就是说睡得晚的主要原因是各种占据大量时间的娱乐活动。

### 健康监测

## 中小學生耐力素质25年来首次上升

昨天,江苏省教育厅新闻发言人、副巡视员洪流介绍,2010年江苏省教育厅会同省体育局、省卫生厅等部门开展了江苏省首次大规模学生体质健康监测,历时近一年。监测覆盖全省13个市,涉及83所中小学和10所高校,监测对象为6~22岁的大中小學生,有效样本总量为93454人。监测项目涵盖身体形态、生理机能、身体素质、健康状况4个方面的29项指标。

### 发育水平提高,常见病少了

从发布结果来看,学生形态发育水平指标继续提高,部分常见病检出率明显下降。如,多数年龄段学生平均身高、体重都高于2005年水平。7~17岁年龄段男女生平均身高分别增长了0.9cm和0.8cm,7~17岁男女生平均体重分别增加1.2kg和0.8kg,18~22岁男生平均体重分别增加了1.4kg。5年来,江苏省学生的胸围指标也在增加。另外,学生低血红蛋白检出率和蛔虫感染率呈下降趋势。

洪流介绍,最让大家欣慰的是,7~17岁年龄段学生耐力素质指标25年来首次呈现上升趋势,2010年江苏7~12岁年龄段男女生50米×8往返跑平均成绩保持在2005年水平。13~17岁年龄段男生1000米跑,女生800米跑平均成绩也比2005年明显提高。学生的柔韧素质指标有所提高,下肢爆发力指标保持稳定。本次监测结果还显示,1985年以来学生肺活量、肺活量体重指数、速度指标、力量耐力指标持续下滑的趋势初步得到遏制。

### 农村孩子比城里孩子体质好

“学生体质健康水平的城乡差距仍然存在,但总体上呈现逐渐缩小的趋势。”洪流介绍,城市学生的形态发育水平指标继续高于乡村学生,但乡村学生的身体素质指标总体上仍好于城市学生,在50×8往返跑、1000米跑、800米跑、引体向上等项目上的平均成绩总体上好于城市学生。

另外,苏南、苏北、苏中三区域中学生体质健康具有不同的特点,如:7~17岁年龄段苏南学生平均肥胖率最低、呼吸机能指标最好,速度、耐力、下肢爆发力素质指标最好,但平均握力体重指数最差,平均近视率最高;7~17岁年龄段苏北学生身高发育水平占优势,平

均近视率最低,但肥胖率最高;18~22岁年龄段,苏中男女生的呼吸机能指标、平均握力体重指数、速度、柔韧、耐力素质指标最好,但平均近视率最高。

### 肥胖近视蛀牙已成通病

“班里的‘小眼镜’实在太多了,我都没法给孩子们安排座位。”南京一所小学四年级班主任江老师十分为难,以前孩子近视从五六年级才开始,现在三年级就开始猛增。班里大概有三分之一的孩子都是“小眼镜”。

在学校里,“小眼镜”“小胖墩”“小蛀牙”越来越多,这也成了孩子们的“老毛病”。昨天公布的检测结果也显示,江苏学生的肥胖率、超重率、近视率、龋患率都在上升。其中,与2005年比,学生的肥胖率为5.6%,上升了0.5%,男生的肥胖率为7.9%,上升了1.2%。江苏省6~22岁学生的平均近视率为61.5%,比2005年上升了1.1%,平均龋患率比2005年的高出了5.8%。

“不过,在全国范围内,江苏孩子的肥胖率还不算太高。”江苏省教育厅体卫艺处处长杜伟说。

### 要建学生数字化健康档案

针对学生体质健康存在的一些问题,江苏省教育厅会同相关部门出台了《江苏省学生体质健康促进行动计划》(征求意见稿),动员全社会力量提高全省学生的体质健康水平。

洪流介绍,在“十二五”期间将实施四大行动,即:健康素养提升行动、体育活动推进行动、健康服务提升行动、心理健康促进行动,希望能全面提高江苏学生体质健康的水平。比如,要求学校开齐开足体育课,鼓励高中以上学校开设体育选修课。对江苏的学生,今后每年要进行一次健康体检,为每一位学生建立数字化的电子健康档案,定期对学生体质健康状况进行评估和总结。