

# 江苏学生近视和肥胖率居高不下 跟补习班上多了、锻炼太少有很大关系

省教育厅发布2013年学生体质健康监测结果: 大学生近视率比3年前上升了26.4%, 全省15.7%的学生超重

昨天, 江苏省教育厅发布了2013年学生体质健康监测结果, 江苏中小学生在身高、体重、肺活量水平等方面均有提高, 但“近视”和“肥胖”仍是江苏学生体质健康最主要的问题。特别是大学生, 近视率比3年前上升了26.4%; 全省15.7%的学生超重……

此外, 省内相关专家正在研制江苏学生营养配餐指南, 今年下半年预计将在全省中小学推广, 孩子们一日三餐吃什么, 都将有“私人定制”的菜单。

实习生 戴苏越 现代快报记者 金凤

## 体质怎么样

### 身高不如日韩? 没这回事

本次监测覆盖全省13个市, 涉及82所中小学和10所高校。监测对象为7至22岁的大中小学生, 有效样本总量为55855人。

监测显示, 江苏中小学生在身高、体重、肺活量水平等方面均有提高。江苏省教育厅体卫艺处处长杜伟介绍, “与2010年相比, 江苏中小学男女生平均身高分别增高了1.2cm和0.9cm, 平均体重分别上升了0.9kg和0.7kg, 平均胸围分别增加了1.2cm和1.4cm。”

总体来看, 2013年江苏有19项指标总体情况, 明显优于全国平均水平, 比如身体形态发育、身

体机能、身体素质等。

之前有报道称, 目前中国青少年身高不如日本、韩国, 昨天的发布会上, 杜伟用一组数据做了澄清, “通过收集官方媒体的权威数据比较显示, 7至19岁的中国青少年, 每个年龄段的身高都高于日本, 而江苏省更高。”杜伟举例说, 比如7岁年龄段, 日本男生平均身高是122.4cm, 中国是125.5cm, 而江苏则为129.6cm, 江苏男生高于日本7.2cm, 女生则高出6.4cm。而19岁年龄段, 江苏男生高于日本2.5cm, 女生高于日本3.2cm。

### 7-22岁年龄段学生, 近八成近视

监测结果显示, 江苏学生体质健康最主要的问题还是“近视”和“肥胖”。7至18岁年龄段, 大多数年龄组江苏城乡男女学生的超重率、肥胖率、近视率都高于全国水平。

杜伟介绍, 2013年, 江苏7-22岁年龄段学生的近视率为75.5%, 其中, 大学生近视率比2010年上升了26.4%。乡村男女生近视率较2010年分别增长了7.5%和7.4%, 增幅明显。同时, 学生超重率增加, 2013年江苏学生超重率为15.7%, 与2010年相比上升了3%。

另一方面, 大学女生的低体重率仍高达15.9%。特别是19-20岁年龄段女生的低体重率仍然在18.8%以上。

“学生近视的原因很多, 我们认为最主要的还是近距离用眼时间过长, 用眼卫生习惯没有很好地养成。”省学生体质健康监测中心主任、南京市中小学卫生保健

研究所所长苏立新说, “比如, 我们要求写字要做到‘三个一’即胸离桌子一拳远, 眼离书本一尺远, 手离笔尖一寸远”, 学生做到了没有? 再比如要求学生不要躺在床上看书、不要在晃荡的车厢内看书等习惯养成了没有?”

苏立新特别指出, 不让孩子输在起跑线上, 也是造成许多孩子近视的重要原因。许多家长从幼儿园开始, 就让孩子参加各种各样的培训班、补习班, 让孩子过早进入学习状态, 也是对眼睛的伤害。“近几年, 教育部门在改变学校硬件条件、采光照明、课桌椅可调节等方面做了很多工作, 但近视没有得到根本转变。所以, 要想改变这种状况, 还是应该从孩子用眼卫生习惯抓起, 除了学校要督促提醒孩子, 更需要家长在家里加强对孩子的关心, 如控制孩子电子产品的使用, 改变营养不均衡, 另外还要加强户外体育锻炼活动。”

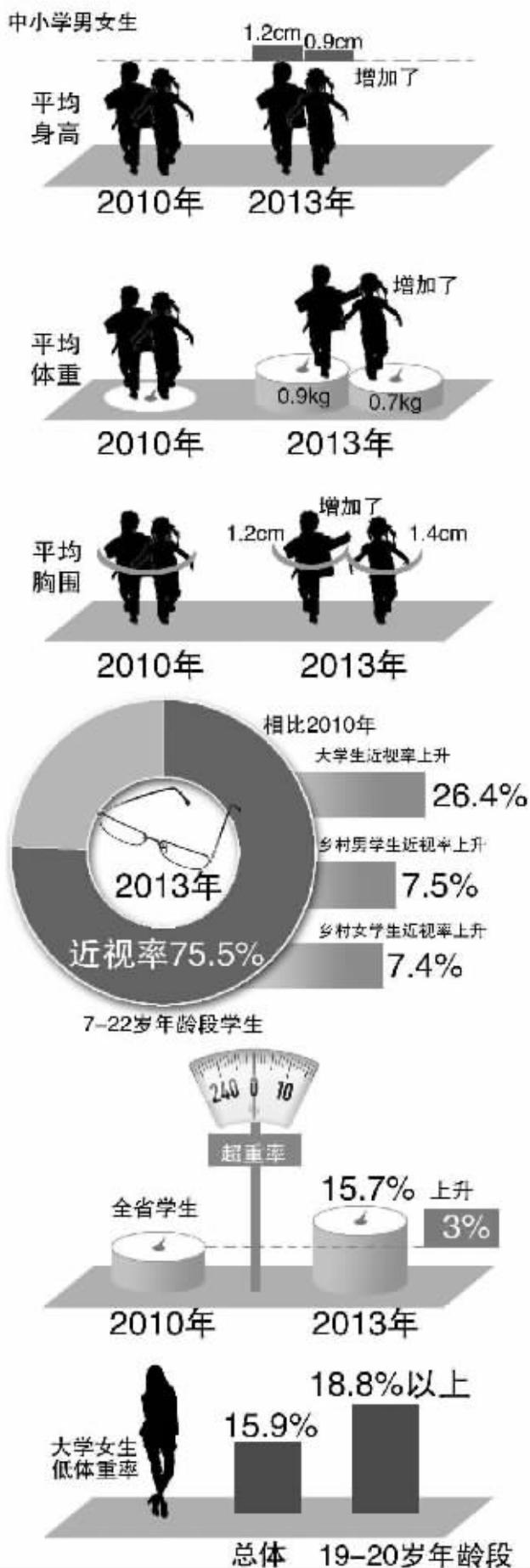
### 怕孩子受伤, 有学校甚至撤掉单双杠

除了视力和体重, 江苏中小学生的部分身体指标也让人乐观不起来。例如, 男生引体向上/斜身引体、高中女生800米和部分年龄段学生立定跳远成绩出现不同程度下降。

“为什么江苏学生的饮食水平在上升, 而部分体能指标却下降?” 江苏省学生体质健康监测研究中心副主任、扬州大学体育

学院潘绍伟表示, 现在的孩子绝大多数是独生子女, 孩子哪怕受一点点伤, 家长都非常焦虑。

“现在有些学校担心孩子在运动中受伤, 体育课不再开设单双杠项目, 或者直接吧器材撤掉。但实际上, 孩子们越不锻炼, 就越脆弱。”潘绍伟呼吁, 家长对孩子的爱护是应该让孩子在学校得到更多的锻炼。



## 怎么吃才营养

### 孩子三餐吃什么? 下半年起有望参考软件实现“私人定制”

省学生体质健康促进研究中心副主任、南京体育学院教授张蕴琨表示, 2012-2013年, 江苏省教育厅组织开展全省首次大规模学生膳食营养调查, 结果显示: 半数学生的蛋类、奶类摄入量不足, 多数学生蔬菜种类摄入不全。“根据中国营养学会公布的标准, 学生每天摄入的蔬菜种类应该大于5种, 而在调查中半数学生没有达到这个标准。”她说。

昨天的发布会上, 省教育厅还公布了一份《江苏学生营养配餐指南》软件。从今年下半年开始, 这款软件有望给中小学生在提供营养配餐参考。这是一款怎样的软件? 昨天, 在张蕴琨的演示下, 现代快报记者先睹为快。

点开软件后, “我的小餐盘”菜单中, 有中小学生在一天应该摄入的营养, 比如小学生的一天: 谷类薯类300克-400克, 蔬菜类300-400克, 水果类200-300克, 肉类140-160克, 蛋类50克, 大豆坚果类30-50克, 奶类300克, 水1200毫升。

接下来, 软件会为每个人“定制”营养配餐。张蕴琨点开“学生甲”, 输入基本情况; 再点击“身体活动”一栏, 填上每天在学校“跑步时间10分钟”, 软件后台就开始下“配方”了。

软件为14岁男生定制的食谱



接下来, 点开“膳食信息”, 便可以查到每天的早中晚餐该如何配置了。

工作人员又点开另一位运动量比较大的同学, 系统生成的食谱热量和分量也加大了。

张蕴琨说, 营养配餐指南是在综合中国居民膳食指南和中国儿童青少年膳食指南的基础上开发出的“配方”。目前, 这份指南正在申请专利, 预计今年暑假能获批。此后, 将对江苏中小学生的营养配餐老师和健康教育老师进行培训, 下学期有望在全省中小学推广, 并免费提供给家长使用, “预计今年暑假, 学生家长可以在网上下载或是学校处拷贝软件, 作为学生营养搭配的参考。”