



统一刊号 CN32-0104 邮发代号 27-67 主办 江苏凤凰出版传媒集团 出版 江苏现代快报传媒有限公司

地址 南京市洪武北路55号置地广场 邮编 210005 传真 025-84783504 24小时新闻热线 025-96060 本报员工道德监督电话 025-84783501



今日值班 倪治清 封面主编 王磊 头版责编 吴瑕 版式总监 沈明

零售价每份1元

天气

南京昨天31.2℃ 今天雨来降温10℃

快报讯(记者 徐岑)最近天气有多不稳定,看看昨天就知道了。说好的晴天,又是狂风暴雨,又是高温飙升到了30℃以上,火辣辣的夏天节奏。今天,全省将迎来大规模降水,出门记得带上雨伞。

昨天气象台预报高温25℃左右,没想到,中午12点,南京全市气温就飙升到了29℃以上。南京气象说,昨天最高温度再破30℃,南京站达到31.2℃,刷新年内新高。而昨天的天气,也是非典型的“夏天”。午后风起云涌,从六合到江宁一带,不断冒出局地的对流云团,带来雷阵雨和短时大风天气。市区淅淅沥沥下了点小雨,而浦口地区是短时暴雨。甚至有网友反映,浦口局部地区还出现短时冰雹。

不过,这样非典型“夏天”来得快去得也快。今天,南京的高温就降到21℃,较昨天高温下跌约10℃。北方气温反而有所回升。江苏气象预报,今天淮北地区24℃到25℃,略有升温。同时,全省多云转阴,大部分地区有阵雨或雷雨,其中苏南南部地区中雨。目前来看,这波雨水要延续到下一天。

南京三日天气

今天 多云转阴有阵雨或雷雨,偏东风3到4级,雷雨地区雷雨时短时阵风7到8级,18℃~21℃ 明天 阴有阵雨或雷雨,14℃~19℃ 后天 阴有阵雨并渐止转阴,15℃~18℃

昨天上午,江苏省教育厅发布2015年江苏省学生体质健康监测情况。与2010年相比,江苏中小学生的身高更高,速度、力量、耐力、柔韧性比五年前更好了。然而,江苏学生的近视率、超重率仍然居高不下。中小学生学习近视率为66%,大学生平均近视率为90.3%。江苏学生超重率为18.1%,与2010年相比上升了1.5%。另外,江苏中小学生的蛋、奶、蔬菜、饮水摄入量不足。

现代快报记者 金凤

江苏中小学生学习超六成是“小眼镜” 小胖墩也越来越多;此外,八成多孩子每天喝水不超过6杯

① 全省中小学生学习超六成是“小眼镜”

江苏学生的近视率、超重率居高不下。在江苏,中小学生学习平均近视率为66%。大学生平均近视率为90.3%。江苏省学生体质健康促进工程项目专家苏立新说,全国中小学生学习视力近视率依然在上升,江苏也在采取措施,但短期内效果并不明显,学生的读写姿势、学习时间都要留意。“手机功能越强大,孩子视力下降越显著。用手机、电脑等电子产品的时间长了,肯定会影响视力。”江苏省学生体质健康促进工程项目专家潘绍伟建议,家长首先要做榜样,不要做低头族,要改善生活方式。

② 小胖墩比五年前多了

在监测结果中,2015年江苏学生超重率为18.1%,比2010年上升了1.5%。另外,初中男生引体向上和高中男生立定跳远成绩出现小幅下降;大学生除柔韧素质外,其余身体素质指标均有不同程度下滑。潘绍伟说,目前全国中小学生学习上肢力量普遍下降,“对于江苏来说,学生身高、体重在增加,这在客观上给学生做引体向上带来难度。”

③ 中小学生学习个子越来越高了

虽说“小眼镜”“小胖墩”增多让人乐不起来,但江苏学生的身高蹿了不少。与2010年相比,2015年中小学(7-17岁年龄段)男女生平均身高分别增加了2.2cm和1.7cm。大学(18-22岁年龄段)男女生平均体重分别增加了1.3kg和0.4kg,大学女生平均胸围增加了1.0cm。此外,多数学段男女学生的平均肺活量、肺活量体重指数、握力均高于2010年的水平。

江苏省教育厅新闻发言人王鲁沛介绍,本次学生体质监测范围覆盖全省13个市,监测对象为80所中小学和8所高校的7-22岁的大中小学生学习,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26项指标,采集原始数据100余万个。



制图 俞晓翔

④ 速度、力量、耐力比五年前更好了

说起速度、力量、耐力、柔韧性,家长们可以松一口气了。与2010年相比,中小学男女生50米跑平均成绩提高了0.16s和0.20s。小学、初中、高中女生仰卧起坐平均成绩分别增加了1.6个、2.5个和2.3个;中小学女生坐位体前屈平均成绩上升了1.2cm;大学男女生坐位体前屈平均成绩分别上升了0.6cm和1.3cm。

⑤ 八成多中小学生学习每天喝水不超过6杯

“调查样本中,江苏83.17%的小学生、86.59%的中学生学习饮水量不足。”昨天的新闻发布会现场,同时公布了《江苏省中小学生学习膳食营养调研报告》。在饮水不足的小学生学习人群中,26.56%每天饮水2杯以下,56.61%每天饮水3-6杯。在饮水不足的中学生学习人群中,27.25%每天饮水2杯以下,59.34%每天饮水3-6杯。男生饮水量高于女生,城市高于乡村;苏南和苏北高于苏中。

教育部高校体育教学指导委员会专家张蕴琨透露,根据《江苏省学生营养配餐指南》,小学习每天的饮水量应该在1200毫升(6杯)以上,中学生学习则应该在1600毫升(8杯)以上。

⑥ 超六成学生不会每天吃鸡蛋

摄入不足的不只是饮用水,江苏孩子每天吃蛋奶的数量也不多。调研报告显示,在近三天每天均食用蛋类的比例这一项,小学习为39.76%,中学习为37.28%,情况很差。此外,超四成学生每天蔬菜摄入量不超过3种。调查显示,小学习近三天每天食用蔬菜种类达3种以上的比例为53.49%,中学习为49.01%,城乡间没有显著差异。张蕴琨建议,每人每天应该至少吃5种蔬菜,最好有3种是深色蔬菜,例如青菜、菠菜、紫包菜、西红柿等。

江苏省学生营养配餐指南

学生营养配餐指南 吃动平衡 小学生营养配餐指南 中学生营养配餐指南