

自主招生测体育 为何“避重就轻”

据新华社 全国90所具有自主招生资格的高校近日陆续公布招生简章。与往年相比,各高校均按照教育部要求在校考中增设了体育科目测试,但记者调查发现,各校体育测试的内容大有不同,身高、体重、肺活量以及立定跳远、坐位体前屈等较轻松的项目频频入选,难度较大的800米/1000米跑则只有寥寥数所学校敢于问津。不仅如此,各校对测试结果的使用也不一,除清华大学、厦门大学采取给体测优秀者额外再降分的做法外,有部分高校明确表示对体测未达标的学生“一票否决”,但多数学校仅含糊表示将体测结果作为录取参考。

不少高校“避重就轻” 体育测试弱化为体检

去年底,教育部印发《关于做好2019年高校自主招生工作的通知》,首次明确要求各自主招生高校在校考中增设体育科目测试,测试项目由高校根据中学教学实际自主确定,测试结果作为录取的重要参考。

从3月中旬开始,具有自主招生资格的各高校陆续公布招生简章。新华社记者逐一查阅后发现,大多数高校是在身高体重指数、肺活量、立定跳

远、坐位体前屈、50米或100米跑、引体向上(男)、仰卧起坐(女)、800米(女)/1000米跑(男)中挑选一至三项进行测试,只有清华、北大、北师大等少数学校测试科目达到五项。

“几乎没有两所高校(体测方案)完全一样,可谓个性十足。”南京理工大学动商研究中心主任王宗平教授介绍说,由于体育未被纳入高考,也没有考试大纲,大部分高校的体育测试内容、评分标准是参照最新的《国家学生体质健康标准(2014年修订)》。该标准针对高中生的体测指标共有8项,包括身高、体重、肺活量、50米跑、坐位体前屈、立定跳远、引体向上/仰卧起坐、耐力跑(800米/1000米)。

据记者统计,在已公布自主招生简章的80多所高校中,测试身高、体重、肺活量、立定跳远、坐位体前屈其中一项或几项的最多,测试项目包括50米或100米跑的只有约三分之一,测试引体向上、仰卧起坐的院校比例更低,测试耐力跑的最少,仅有武汉大学、山东大学等不到10所高校,绝大多数高校都放弃了这一公认最难的科目。

“莫把体育测试当体检,”从事体育教学研究已近30年的王宗平表示,所谓体育科目测试,至少应当是指田径运动

的跑、跳、投等内容或者足篮排、乒乓球、羽毛球这样的项目。身高体重指数、肺活量等测试更接近于体检项目,严格讲不能算体育测试。无怪乎有网友调侃道,有的高校自主招生体育测试“不费力、不出汗”,太轻松了。

记者还注意到,多数学校只说体测结果将作为自主招生资格认定的重要参考,可到底多重重要并没有具体说明。仅有不到1/4的高校明确表示,体育测试未达标者不能获得校自主招生资格。此外,也有个别学校采取对体测优良者给予额外降分的奖励政策。

高校“怕出事”暴露中学体育薄弱现实

在王宗平看来,众多高校自主招生体育测试避开难的、挑轻松的考,主要原因是“怕出事”。

曾有媒体报道,2013年,作为江苏省唯一一个在自主招生中测试体育的南京师范大学,首次要求考生参加握力、身高、体重、肺活量、立定跳远测试,男女生还分别测试1000米和800米跑。结果,测试当天,长跑考生倒了一大片,有的中途退场,有的当场呕吐,有的瘫坐在地上。迫于各种压力,南师大后来取消了自主招

生体能测试。

作为国内首个在自主招生中增加体质测试的院校,清华大学的自主招生体测工作自2011年起已坚持了8年。清华大学体育部主任刘波教授介绍说,同样是测试有氧耐力,清华一直采用的是台阶运动试验,而没有选长跑,一是因为台阶运动试验是当时《国家学生体质健康标准(2007年修订)》的耐力测试选项之一,同时也是出于操作简便和安全性的考虑。

“相比长跑,台阶运动试验运动负荷较小,安全性较高。”刘波介绍说,通过3分钟的上下台阶运动,测试运动后心率上升水平和恢复速度,可有效反映人的有氧耐力锻炼水平。长期系统的体育锻炼,尤其是跑步、球类、游泳等运动,均可以提高台阶运动试验的分数。

除了安全因素,刘波认为,测试场地和时间的限制,也是让许多高校放弃测试长跑的一个原因。他说,自主招生面试一般只有半天或一天,有些高校运动场地较小,让几百名考生全都测一遍,难度较大。如果赶上恶劣天气,室外长跑也无法进行。

尽管如此,王宗平认为,高校自主招生体育测试纷纷“避重就轻”,说明

对考生体质心里没底,是对高中体育的不信任、不放心。

有业内人士指出,由于体育未被列入高考,使得高中阶段尤其高三年级的体育课形同虚设,高考后学生的体质健康状况令人担忧。从过去8年清华自主招生体测情况来看,参加测试的考生体质状况普遍不容乐观。据刘波介绍,2011年,近700名参加清华自主招生体育测试的学生中,成绩优秀(90分以上)的为零,不及格(60分以下)的考生占到了63.5%。

刘波说,虽然近两年体测结果显示考生的身体素质有所提高,也有越来越多考生和家长意识到体育测试的重要性,但这并不代表高中生整体体质有明显提升。

早在12年前,《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》就指出“青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降”的突出问题。事实上,无论测试科目如何调整,体质测试的终极目的,在于引导更多学生投身体育运动中,养成终生锻炼的习惯。王宗平和刘波均表示,扭转学生体质下滑的趋势,非一朝一夕之事,也非靠学校一家可以实现,需要全社会共同努力推动。 ■高鹏

近视矫正领域乱象频发 6部门联合发文加强监管

近日,国家卫生健康委、中央网信办、教育部、国家市场监管总局、国家中医药管理局、国家药品监督管理局6部门联合印发了《关于进一步规范儿童青少年近视矫正工作 切实加强监管的通知》



对目前存在的虚假、夸大宣传等问题,通知要求,从事儿童青少年近视矫正的机构或个人必须严格依法执业、依法经营

不得在开展近视矫正对外宣传中使用“**康复**”“**恢复**”“**降低度数**”“**近视治愈**”“**近视克星**”等表述误导近视儿童青少年和家长

不得违反中医药法规定**冒用中医药名义**或者**假借中医药理论、技术**欺骗消费者,谋取不正当利益

针对“近视可以治愈”等误区

首都医科大学附属北京同仁医院眼科主任医师李松峰介绍

- 儿童青少年近视后,在目前医疗技术条件下,近视不能治愈
- 儿童青少年时期可以通过科学用眼、增加户外活动时间、减少长时间近距离用眼等方式预防、控制和减缓近视

新华社发(边纪红制图)

换季过敏性鼻炎 专家来支招

据新华社 随着春天到来,很多人开始流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒,且短期无法缓解。专家提醒,这可能是季节性过敏性鼻炎。而且如果不好好控制,可能导致鼻窦炎、分泌性中耳炎等并发症,少数人甚至会发展成为哮喘。

北京积水潭医院耳鼻喉科医生全世民表示,季节性过敏性鼻炎俗称花粉症,一般多在春秋两季发作,多数都和树木、杂草粉有很大关系。每当季节变化时就出现鼻痒、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等典型症状。

感冒的症状也是流鼻涕、打喷嚏,如何将感冒与过敏性鼻炎区分开而对症治疗呢?北京协和医院

变态反应科常务副主任王良录说,首先,过敏性鼻炎的特征性症状是鼻子痒,而普通感冒不会。其次,普通感冒是自限性疾病,一般持续5到7天,但是过敏性鼻炎最短也会持续4周。

王良录建议,如果有类似症状一定要去正规医院的耳鼻喉科,最好是变态反应科就诊。

针对花粉引起的过敏性鼻炎,北京协和医院变态反应科主治医师王子熹提出三方面建议:

第一,通过环境控制和隔离,防止接触花粉。如戴风镜、口罩、使用花粉阻隔剂;关窗;空气净化;用正规的鼻腔冲洗器和生理盐水进行鼻腔冲洗等。

第二,足量足疗程进行药物控制,否则会复发频繁,导致疾病快速进展。王子熹说,目前治疗指南推荐的局部使用激素,比如鼻喷激素,进入人体内的量非常小,即使进入人体内也很快被代谢掉,几乎不会引起明显的全身副反应,已经被临床证实足够安全。

第三,在正规的药物对症治疗基础上,对于严重患者,要考虑进行过敏原特异性免疫治疗,也就是“脱敏治疗”。目标是让患者适应这种过敏原,从而减轻或消除鼻炎症状,降低发展成哮喘的概率。免疫治疗的起始年龄需要在5岁以上且病情控制平稳,一般来说疗程需要3年以上。 ■王秉阳 田晓航

“长个快”当心“脊柱侧弯”

据新华社 日前,由中华预防医学会脊柱疾病预防与控制专业委员会牵头,联合三家基金会共同发起一项青少年脊柱侧弯筛查与救助计划,将用5年时间筛查10万人次,并为100名贫困患儿进行公益手术。专家提示,孩子在“长个快”的青春期容易发生脊柱侧弯,应重视预防、筛查。

中华预防医学会脊柱疾病预防与控制专业委员会主任委员、北京大学人民医院脊柱外科主任刘海鹰说,脊柱侧弯在儿童青少年尤其是青春期“瘦高个”的女孩中更为多见,可带来疼痛,影响生长发育和心肺功能,甚至造成下肢神经功能障碍、影响行走,对身心健康造成不良影响,严重者需要手术治疗。

据介绍,“双肩高度不一”是最容易观察,但也容易被家长忽视的脊柱侧弯表现。脊柱侧弯的成因可能与遗传、内分泌、外伤、生活习惯、营养等有关,建议让孩子养成良好的坐姿、睡姿,避免使用过软的床垫,不要长期趴着睡等。

专家认为,青春期是脊柱生长发育最快的时期,如果骨骼周围的肌肉缺乏力量,再加上坐姿、站姿不良,容易导致脊柱侧弯。因此,建议保障孩子充足的合理的运动时间,增强肌肉力量,户外运动“晒太阳”也有助于钙的吸收。 ■林苗苗

如何辨识防治帕金森病

据新华社 4月11日是世界帕金森病日,人类认识帕金森病已逾200年。伴随着我国人口老龄化的加剧,专家认为,公众应更多关注帕金森病,提高对帕金森病的预防意识和辨别能力,做到早期诊断、治疗,有效缓解病程,减轻帕金森病对个人和家庭带来的痛苦和负担。

帕金森病并不罕见,可见于从青少年到老年的各个年龄段,随着年龄的增长,患病比例逐渐增高。首都医科大学宣武医院功能神经外科主任医师李建宇介绍,帕金森病是一种常见的神经系统退行性病变,多发于中老年人,我国65岁以上人群帕金森病的患病率约为1%至2%。

如何早期识别帕金森病?专家认为,其早期首发症状主要是“僵、慢、抖”。北京协和医院神经科副教授王含介绍,动作缓慢是帕金森病最关键的表現,包括刷牙、打鸡蛋等精细动作不灵活,走路时手臂不能自如摆动,写字变小,表情变平淡等。很多患者会手部颤抖,但也有些患者仅有肢体的僵硬感,被称为非震颤型帕金森病。

西安交通大学第一附属医院副院长、帕金森病学科带头人王茂德说,帕金森病还可出现认知障碍、精神异常、睡眠障碍、感觉障碍,以及情绪低落、焦虑、便秘等非运动症状。“帕金森病可能是多个基因和环境因素相互作用的结果。”李建宇说,其确切病因目前仍不明确,遗传因素、环境因素、年龄老化、氧化应

激、脑外伤等均可能是影响因素。

专家表示,作为慢性病,帕金森病多数患者的病程都在10年以上,需要终身治疗。尽管尚无根治方法,但及时规范治疗能显著提高患者的生活质量。治疗“宜早不宜迟”。首都医科大学宣武医院功能神经外科副主任胡永生说,药物治疗是帕金森病首要的治疗手段,手术是药物治疗的有效补充,出现药效减退等副作用时是进行脑起搏器手术的最佳时机。王含说,目前研究认为体育锻炼、咖啡因对预防帕金森病或有帮助,太极、瑜伽、探戈等活动也被证实可以延缓帕金森病患者的病情进展。因此,健康的生活方式和体育锻炼仍然是普适的健康法则,对于帕金森病也不例外。

“在我国,帕金森病仍存在就诊不及时、延误诊断率高、治疗率低的状况。”王茂德说,建议高危人群重视健康检查,尤其是有家族史的中老年人。其他高危因素包括长期在化工厂或有毒环境工作者、怀疑有肌张力或动作协调性有障碍者等。高危人群尤其要加强体力活动锻炼,包括肌力锻炼、关节锻炼、平衡功能锻炼等,并多参加社交活动,锻炼语言功能。

专家表示,适当的运动有助于预防帕金森病,帕金森病患者也应在康复科医生的指导下进行力所能及的锻炼,延缓运动功能减退。建议患者在清淡饮食的基础上,多吃富含纤维的食物。 ■林苗苗