

体质之殇,把脉中国学校体育发展

据新华社 2017年,清华大学“不会游泳不能毕业”的规定虽一度引发争议,但也折射出学生体质欠佳的现状。

而在近日印发的《关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》中“让每位学生掌握1至2项运动技能”的内容,更是凸显了十多年体育课上下来,仍有不少学生未能掌握一项运动技能的尴尬现实。

上述现实似乎与中国大学生在那不勒斯世界大学生夏季运动会上披金戴银的表现形成强烈反差。

我们需要学生运动员在世界赛场上的优异表现作为学校体育的引领,更需要普通学生掌握运动技能、养成锻炼习惯、让体育真正成为其生活的一部分。

首都体育学院校长钟秉枢指出,有数据表明,我们仅用不到20年就走完了欧美等国家要走80年的体力活动下降的过程,缺少身体锻炼,体质急速下降。

而这其中,学生群体连续多年体质下降是不争事实。当然,近年来,学生体质健康状况出现积极变化,大部分指标止跌回升,呈现良好势头。但“体质补课”已在所难免。

清华大学体育部主任刘波指出,其实高校体育在做“补课的事情”。

“欧美很多国家的中小学体育教育非常到位,孩子们已经掌握至少一项运动技能、养成锻炼习惯、具备运动健康方面的常识,三个条件具备了,体育教育过程就完成了,到了大学就没必要再设体育课了。”他说。

而中国则从小学到大二都有体育课,整整14年。“国内高校开体育课,其实是在补课,补上青少年在中小学阶段缺失的体育教育。现在高校在做的很多事都应在中小学阶段完成,尤其是基础性内容。”

14年设体育课,这种强制规定体现了国家对体育的重视,从体育课开展的普遍性、强迫性、义务性而言,我们国家做得很好。但在钟秉枢看来,

体育课如何和智育、德育、美育、劳动教育进行有机结合,让孩子们真正喜欢体育课、享受体育课等方面做得还不够好,同时还应减轻学生负担,让学生的身体活动特别是户外体育活动真正为增进体质健康、人格塑造起到作用。

理念和体制的“顽疾”也使得体育教育在中小学阶段的效果难尽人意。

中国大学生体育协会副主席薛彦青说:“理念方面,很多家长就希望孩子先把文化课学好,上好大学,上大学后再锻炼,但实际上锻炼习惯的养成,锻炼意识、能力的形成,是从小孩就培养出来的,等到大学惰性就形成了,没有动力了,更不愿意动了。”

“体制方面,考试是个指挥棒。衡量一个学校办得好不好,往往在于考上某些大学的学生有多少,而不是出了多少优秀运动员,这个评价体系于是一个指挥棒。”他说。“如果大家都不想锻炼,即使把运动场修好了,锁在那不用,就是个问题。”

体质为何下降?原因多重,生活方式的改变是其一。

“网络电子产品的普及造成各种问题,把大学生拉到户外有难度。整个高校都面临这样的问题。”刘波说。

钟秉枢说:“学生从小学开始出门车接车送,活动减少,跑跳投减少,日常生活中跟体能相关的活动减少;饮食结构发生变化,吃得好了,活动少了,身体素质下降成了必然,你想让它自然提高几乎不太可能了。生活方式的改变使得我们的体质呈现一种自然下降状态。要扭转需要从改变生活方式开始,而不仅是上好体育课、缺什么补什么就能做到。”

为提高学生体质,清华大学采取了“不会游泳不能毕业”的强制措施,但激发学生热爱体育的“内在源动力”更是学校希望看到的。清华的做法一是开了50多个项目的体育课,选择面很宽,学生积极性较高;二是通过体育协会带动参与,清华有51个体育协会,最新的是潜水协会;

三是举行丰富多彩的课外竞赛,贯穿全年,从9月一开学就开始,到第二年4月,含40多个项目,以院系为单位开展,采用积分制,到4月哪个院系的积分高就获得马约翰杯;四是举办各种活动,如春天的校园马拉松(半程和10公里),冬天的迷你马拉松(4.2公里),及6月底7月初的毕业长跑等。

钟秉枢则从国外的经验阐释了课程设置对提高体质的重要性,“比如伊顿公学,每周23小时体育课,每天基本有半天在运动,几乎与文化课时(31小时)平分秋色,8门必修体育课全部是户外运动,可以给我们带来思考。有学者在研究最佳学习期,每门课程都有其最佳学习年龄,我们是否遵循学生的成长规律?每个运动项目的运动素质提高有最佳敏感期,当我们遵循这个规律合理安排训练、参与运动时间和文化课学习时间时,我们才能让学生体质真正得到提高”。

■公兵 王子江 李博闻

极微量血液可检测重金属含量

据新华社 环境污染可导致汞、铅、镉、砷等重金属在人体中积累,造成慢性中毒。近期,中科院合肥智能机械研究所黄行九研究员课题组研发出一种新技术,只需约10微升血液即可快速、精确地检测出其中的重金属离子含量,将所需血量降为传统技术的二分之一,对减少病人痛苦、提高检测的选择性和准确性具有重要意义。国际微纳材料器件领域著名学术期刊《Small》日前发表了该成果。

血液检测能够反映出众多生化指标的正常与否,对人体健康有

重要意义,但通常需要采集不少的血液样品。以检测血液中的重金属离子为例,传统的原子吸收法至少需要2毫升血,且操作复杂、成本高昂。

近期,黄行九研究员课题组创新性的将场效应管芯片技术应用于该领域,设计出一种新型芯片。他们通过仿真模拟技术和相关理论,对芯片沟道材料的不同“组装排列方向”与性能的关系进行了精确分析,还为该芯片装备了分子探针,最终实现了“超灵敏”检测。实验显示,这种芯片在检测血液中的汞离

子含量时,最小可检测水平可达到10纳摩尔每升,且检测响应速度小于1秒。

“也就是说,大约只需要10微升血液,就可以快速检测出它的汞离子含量是否超标,这个血量是传统技术的二百分之一。”研究论文的第一作者、博士生李遗洋介绍,将这种新技术与微机电系统等技术结合,有望构筑出可检测血液中多种生化指标的芯片,在检测领域具有广阔的应用前景。不仅可用于血液检测,还可用于其他种类的生物检测以及食品检测等。

■徐海涛

走私人胎素产品为何如此猖獗?

据新华社 “效果好于任何人参燕窝”“可达到延缓衰老的效果”……在一些互联网平台上,人体胎盘素针剂被渲染包装成“回春圣品”。“新华视点”记者调查发现,大量国外人胎素产品通过邮寄等途径走私进入地下市场,一些网络平台上甚至有自学打针注射的短视频、网文。

多地海关查获批量邮寄品,有网店打着“科普”旗号售卖

今年4月,广东江门海关从日本邮寄入境的快件邮包中,查获多达138盒、共计6900支人体胎盘素针剂。同样在4月,青岛邮局海关在入境邮件中也查获人胎素注射液2批次,共计350支。此前,黑龙江、厦门、上海等地的海关边检曾查获邮寄人胎素针剂入境案件。

人胎素是一种用人体胎盘提取制作的生物制剂。记者从广东省药监局了解到,我国药品监督管理部门从未批准人体胎盘素等人体胚胎美容药品生产,也未批准进口有关胎盘制剂。

记者调查发现,在各地海关频频查获违规进口人胎素针剂的同时,一些互联网电商平台上存在不少人胎素“科普推广”信息,人胎素针剂交易进一步地下化、隐蔽化。

有的网店打着“科普”的旗号暗地交易。搜狐网刊载的一篇名为《日本人胎素到底是什么?为什么火爆朋友圈》的帖子称,日本人胎素是“人体胎盘提取的100%的萃取物”,可有效延缓衰老、改善睡眠、调节内分泌、美白肌肤等,文末附上了商务合作和咨询产品的微信号。

记者在“小红书”APP上搜索一些日本人胎素针剂品牌名称后,出现了超过300余篇博主上传的文图“笔记”,对比图片可以看到,江门海关近期查获的人胎素针剂正是这些品牌。

一些网络平台传播自学注射短视频、网文

作为一种针剂,人胎素针剂需要透过皮肤进行注射。广州壹加壹美容医院院长李明表示,不管是用针还是用微针,只要透皮把药物注入皮肤里面去,都属于医疗范畴。进入皮下组织的注射产品,必须拿到国家药监局颁发的三类医疗器械证书,且只有卫生部门批准的医疗机构才可以实施注射。

然而,记者调查发现,目前一些互联网平台上存在不少教消费者自行注射人胎素针剂的网文和视频。有卖家称,“现在网上教打针的视频多得很,一学就会了。”

在一些网站和短视频平台上,在没有任何消毒措施下,教消费者拿着针头自己往肚皮注射的短视频令人触目惊心。在抖音上,短短10余秒的视频中,一名女性在非无菌环境、无消毒的情况下,拿针头扎向自己的肚皮,教人注射人胎素。

还有的用户在“小红书”上介绍自己注射针剂的步骤,列出了需要准备的针头、身体注射位置、注射频次等。一位用户在文字说明中对皮肤注射行为进行简单的文字介绍,例如“肚脐周围5厘米位置”“用30G无痛针头”,并通过文字和留言打广告帮忙代购人胎素针剂。

广东省第二人民医院整形美容激光中心主任罗盛康等专家认为,一

些短视频平台所传播的自己给自己、自己给他人注射的内容,从产品、人员到场所等均不符合有关规定,当事人的行为已涉嫌非法行医;一旦有过敏或者并发症,皮肤坏死等危险情况都可能发生。

人胎素美容功效存疑,平台传播违法内容应严惩

地下美容市场追捧的人胎素,到底是何面目?

“目前医学上没有任何产品能够做到‘抗衰老’,市场哄抢和传播更多是一种炒作。很多消费者被广告噱头等迷惑,对美容产品的认识有待提升。”罗盛康说。

罗盛康介绍,未经批准的人胎素针剂倘若流入市场将存在巨大安全隐患。人胎素针剂是一种胚胎提取液,可能携带细菌、病毒等传染病病原体。

江门海关表示,根据《中华人民共和国国境卫生检疫法》及其相关法律法规,对于非法入境的特殊物品,海关将依法截留并按规定予以处理。对于违反规定,引起检疫传染病传播或者引起检疫传染病传播严重危险的,或将追究刑事责任。

北京市天平(广州)律师事务所律师欧卫安认为,互联网平台应严控用户发布注射违禁品的视频、网文,防止造成更大范围的不良影响。互联网直播服务管理规定等相关法律法规明确了平台对用户内容发布的审核义务,平台若对用户发布的违法违规信息置之不理,主管部门可对平台进行处罚,构成犯罪的还将依法追究刑事责任。

■肖思恩 胡林果 丁乐

盛夏来临, 多种常见疾病宜警惕防范

山东济南市疾病预防控制中心提醒公众,当前食源性疾病、手足口病、空调病等多种疾病较为常见,宜注意加强防范

空调病

主要表现为头晕、发热、盗汗、身体发虚等,常被误认为感冒。实际上是因长期处于封闭环境中,室内氧气得不到补充,冷风降温令人体无法正常运转,最终导致内分泌紊乱,引发身体不适。

食源性疾病

是借助食物传播的疾病,常见的病原有痢疾杆菌、伤寒杆菌、沙门氏菌、副溶血性弧菌、致泻性大肠杆菌等细菌。

临床上,多表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,潜伏期较短且发病突然、病例集中。

病例可伴有发热,严重者可能出现脱水情况。

手足口病

由肠道病毒引起的婴幼儿常见传染病,每年的5月至8月为发病高峰,病患以5岁以下儿童为主。

这一疾病隐性感染率高,显性感染症状一般轻微,且主要通过人群间的密切接触进行传播。

临床表现主要为发热,在手、足、口、臀、膝部出现丘疹、疱疹,可自愈,不留疤。一般仅需对症治疗,预后情况良好。

新华社记者 孟静 编制

夏季幼儿疱疹性咽峡炎多发

据新华社 夏季是幼儿疱疹性咽峡炎多发的季节。专家提醒,疱疹性咽峡炎具有传染性,除应及时到医院对症处理外,家长还要做好健康监测、居家消毒等工作。

最近家住重庆渝中区的3岁小孩淼淼持续感冒发烧了几天,咽喉部还长了一些红泡泡。经重庆医科大学附属儿童医院医生检查发现,孩子患上了疱疹性咽峡炎。

重医儿童医院口腔科医生李立介绍,疱疹性咽峡炎是由肠病毒引起

的一种常见病毒性咽炎,以粪——口或呼吸道飞沫为主要传播途径,多见于1岁—7岁婴幼儿。

李立说,在临床表现上,疱疹性咽峡炎发疹时,患儿可出现高热、咽痛、烦躁不安、流涎、厌食等症状。

医生提醒,为了预防疱疹性咽峡炎,家长应让孩子勤锻炼,平时注意多喝水,合理搭配膳食,多吃新鲜水果,提高身体免疫力。同时,勤给孩子的玩具、奶具消毒,注意保持口腔、皮肤清洁。

■李松

疾控发布汛期传染病预防指南

据新华社 近期,南方多地汛期严峻,传染性疾病发病风险升高。湖南省疾控部门提醒,汛期洪涝灾害易影响饮水饮食卫生状况,并导致环境污染、病媒生物滋生等问题,为减少疾病的发生,需做好防控措施。

湖南省疾控中心提醒,感染性腹泻、细菌性痢疾等肠道传染病是汛期常见疾病。预防肠道传染病要坚持“吃熟食、喝开水、勤洗手”的防病原则,食物和餐具要清洗干净,食物加工要熟透;不食用病死禽和被雨水浸泡过的熟食、大米等;不要吃不洁的瓜果和腐败变质的食物,以免发生感染性腹泻或食物中毒。

湖南省疾控中心提醒,汛期江河

湖泊水和井水都容易被污染,市民不可直接饮用。建议选用瓶装水等安全水源作为饮用水。对于使用井水的家庭,则需对井水进行消毒,煮沸后再饮用。洪涝灾害后,各种生活设施被破坏,污水、粪便、垃圾无法有效管理,环境卫生差,蚊、蝇、鼠类等病媒生物大量繁殖,居民应注意环境卫生。

湖南省疾控中心提醒,对受淹的房屋、公共场所要分类做好卫生清理和消毒工作,应重点做好水源保护和饮水、餐饮具的消毒工作。应清除住所内外的污泥和垃圾,室内要用清水洗净,再用含氯消毒剂进行消毒;同时做好防蝇灭蝇、防鼠灭鼠、防蚊灭蚊等工作。

■帅才