

洛阳·城事

近日一高校的“晨跑换早餐”活动火了,这也引发人们对当下大学生体质的关注

熬夜、赖床、运动少 大学生体质不如前



核心提示

□记者 寇玺

日前,郑州大学为鼓励学生早起跑操使出新招,开展“晨跑换早餐”活动,吸引了数千名学生参加。校方此举折射出学生们不愿主动早起锻炼的现实。

近日,洛阳晚报记者走访发现,如今大学生作息不规律,缺乏运动,高血脂、高血糖的出现趋于年轻化,我市一些高校为督促学生锻炼,为出早操出台了不严格规定。

1 早餐奖励折射大学生早起难题

早上6时40分到操场上跑两圈,就可以领到3元早餐券。近日,郑州大学为学生早起跑操而开展的“晨跑换早餐”活动引发不少人关注。此举一出,全校有3000余名学生参与到晨跑活动中。

大学生起床难早已不是什么新鲜话题,早前一份《国民体质监测公报》显示,我国成年人、老年人的身体机能水平有所回升,中小学生爆发力、柔韧性、耐力等身体素质指标连续20多年下降的趋势得到遏制,但大学生的身体素质继续下降。

我市有社会学者认为,郑州大学为晨跑学生发早餐券,鼓励学生早起

锻炼,是一种进步的举动,然而“晨跑换早餐”活动难以从根本上让大学生改掉“起不来”的陋习。

近日,洛阳晚报记者走访了我校一些高校发现,目前,大一学生是晨跑主力军。在洛阳师范学院,大一学生被要求周一至周五早晨6点半在操场上晨跑,老师会在跑前、跑后点名。在非强制晨练的时间里,操场上锻炼的学生寥寥无几。河南科技大学也要求大一学生出早操,在非早操时间,仍有不少学生晨练。但洛阳晚报记者上前询问后得知,他们均是为即将到来的运动会和体质健康测试作准备的,并非主动晨练。

2 在大学生中,高血脂、高血糖的人数在增加

作为为河南科技大学新生进行体检的医院之一,洛阳东方医院健康体检中心主任刘海清说,从近几年学生体检结果看,最大的变化是近视人数呈增多趋势。另外,学生们多习惯长时间坐在电脑前,缺乏运动,加上熬夜、不按时吃饭、暴饮暴食等生活习惯,导致学生中肥胖者增多,高血脂、高血糖的人数也较以前多了。

刘海清建议大学生,每年应进行一次体检,检查血脂、血糖指数。若检查结果显示血脂、血糖指数偏高,

应增大运动量,配合规律的作息,做到每顿饭吃得清淡一些、八分饱,努力让体重减下来。

“近些年,高血压的发病年龄确实有所降低。”洛阳东方医院老年病二科主任胡晓丽说,高血压、糖尿病这类“老年病”,如今在年轻人身上出现的概率大了。高血脂、高血糖可能导致继发性高血压、糖尿病、心脏大血管病变等,年轻人不能掉以轻心,当出现头晕、头疼、四肢麻木无力等症状时,应及时测量血压,或到正规医院进行进一步检查。

3 测试证明大学生体质一年不如一年

洛阳晚报记者从河南科技大学体育学院了解到,2002年7月,教育部和国家体育总局颁布实施了《学生体质健康标准》,要求学校对学生的身高、体重、肺活量、800米跑、立定跳远、握力等进行测试并评分。这一分数会作为学生体质健康的评价标准以及毕业的基本条件之一,来促进学生体质健康发展,激励学生积极进行体育锻炼。

测试成绩为良好及以上者,可参加奖学金评选;而成绩不及格者,在

本学年度准予补测一次。该测试在每个学年的上半学期进行,目前,河南科技大学的操场上有不少为了及格而锻炼的学生。

该学院一名老师说,从测试成绩来看,近几年学生的体质和前些年相比有明显减弱。因为测试的及格分数较低,大多数学生都能及格,但近几年的优秀率很低,全校仅10%至15%的学生能达到。另外,如今大学生上体育课的积极性也明显减弱,常出现“不愿动”的状态。

4 为学生不赖床,学校立规矩严管教

河南科技大学学生工作处副处长杨绍雷对如今大学生体质减弱最直观的感受是,军训时,学生们曾经能够轻松站军姿15分钟,如今站5分钟就有人晕倒,随着时间延长,晕倒的人数一直增加。这难免让人担心这些学生在毕业投入工作后的身体状况。杨绍雷说,高中生因为课业繁重,往往缺乏运动,体质较弱,进入大学后,他们自主性变强,很难对熬夜等行为进行约束。

为让学生在进入大学后体质增强,河南科技大学从去年开始,要求大一新生以学院为单位,每天早上6点半进行晨练,并配备一卡通考勤机让其进行刷卡签到,杜绝“逃跑”现象。整个学期的早操相当于一个素质学分,出勤率达到85%才能获得,如果没有达到,不仅其个人会被取消当年的评优评先资格,其所在班级、辅导员都将失去评优评先资格。

类似的制度洛阳师范学院也在实行。若发现学生“逃跑”,学校则会在其学院的教学楼内贴通知进行批评,“逃跑”还和学生的量化分挂钩,直接影响其期末成绩排名。

洛阳师范学院的社会学者安锋认为,如今的大学生大多在思想上对锻炼不重视,想让晨练成为一种习惯,还需要多元化的锻炼方式,从锻炼中获得乐趣。

晨跑的目的是希望大学生养成良好的生活习惯,加强身体锻炼,但单一的晨跑对很多学生来说较为枯燥,打羽毛球、篮球等同样能起到锻炼的作用。

目前,河南科技大学已经建议各学院辅导员安排学生进行太极拳、羽毛球等活动,并设置早自习与晨练穿插进行。在新生军训结束后,紧接着进行早操,避免学生产生倦怠心理,让他们从入校起就养成良好的运动习惯。

一个集体奖、四个单项奖 “咱家的车队”喜获丰收



赛车经过斜坡 (图片由中国越野e族提供)

□记者 高山岳 李卫超

本报讯 3日下午,全国汽车场地越野赛邀请赛在郑州圆满落幕。洛阳晚报大虎岭越野车队获得俱乐部第二名,4名车手分别获得个人单项奖。

本次比赛的场地赛道全长不到1000米,但障碍密集。不久前刚刚获得全国汽车场地越野赛山东站巾帼组冠军的洛阳晚报大虎岭越野车队车手李彦毅,在本次决赛中以一秒之差屈居亚军。车手徐建发挥稳定,凭借过人的技术终获季军。车手部小平获得第八名,车手肖红强获得第十名。洛阳晚报大虎岭越野车队获得俱乐部第二名。

洛阳晚报大虎岭越野车队今年计划跑十站全锦赛的五加一,即五个分站赛一个年终总决赛,对于车手和赛车来讲都是一种考验。洛阳晚报大虎岭越野车队计划用一年的时间确立在全国赛车圈的地位。



随手拍

QQ群:119181947

这“床”有点儿悬



近日,在九都路上,一人躺在装修脚手架上休息,这样的高空“床”看着有点儿悬。
记者 高山岳 李卫超 摄影报道



(资料图片)