

世界卫生组织WHO关于健康的定义——

生理健康、心理健康、道德健康、社会适应健康

国家食品药品监督管理局主管 HTTP://WWW.CNPHARM.COM 国内统一刊号:CN11-0140 邮发代号:1-127 第168期 总第2883期

金亮

“生命在于运动”，这个道理可以说是人人皆知。然而，真正注意锻炼身体的人还是少数，而且是以中老年人人居多，正如人们形容的，我们的体育几乎已经成了“夕阳体育”。

让学生们加强锻炼，增强体质，有助于学习效率的提高，对提高成绩有帮助。相信老师和家长们也不是不知道这个道理。但是，为什么有那么多人不重视呢？大概还是分数问题在作怪。

“考，考，考，老师的法宝；分，分，分，学生的命根。”这句顺口溜

流行了很多年，现在似乎仍然没有被淘汰的迹象。这也难怪，用分数这一指标来衡量学生的成绩，体现了一种公平，当然有其可取之处。但是，只偏重这一点，而升学考试以外的课程则被忽视，也是一道多年未解的难题。音乐课、美术课被忽视，会给素质教育带来缺憾，而体育课被停、体育锻炼的时间被占用，所有学生的体质都会下降，这将会影响到整个民族的未来。

如果说那些越来越多的小胖子，那些弱不禁风、“小豆芽菜”还没有引起人们的足够重视，那么，

每天锻炼一小时，健康工作50年，幸福生活一辈子

祖国需要健康的未来

本报记者 贾宁

在10月17日举行的北京国际马拉松比赛中，北京交通大学一名大学生猝死，清华大学四名大学生也因体力不支而晕倒，被送往医院。而在之前不久的9月6日和7日，短短两天时间里，沈阳市也曾发生两起大学生猝死的事件。

据记者了解，自今年6月以来，北京、上海、广东等地均有过此类事件的报道。据已经公布的对学生猝死原因的分析，除了某些个案是因为先天体质方面的因素外，大部分都是因为后天锻炼不足所致。

记者了解到，本次北京国际马拉松比赛中，北京清华大学共有6447人参加，分别参加3000米与全程两个类别的比赛。其中跑3000米的人占绝大多数。比赛中，不少同学因为各种原因中途退出比赛，有四名同学中途晕倒，被送到医院ICU(重症监护病房)进行抢救方脱离危险。

一位不愿透露姓名的刚刚出院的学生对记者说：“之所以有那么多同学参加马拉松比赛，是因为我们学校有个不成文的规定，只要在马拉松比赛里跑完3000米，不管用了多少时间，都可以不参加学校的体育达标考试而视为合格，所以才有那么多同学去参加马拉松比赛，其实并不是因为我们体质好。如果真让我们参加学校的体育达标测试，很多同学是根本无法通过的，这样就不能毕业。”

众多中学停上体育课

“冰冻三尺非一日之寒”，大学生体质下降，并不只是在大学里出了问题，而是在中小学就埋下了隐患。

我国虽然已经开展素质教育多年，但是在就业形势日益严峻的社会背景下，上大学，取得尽可能高的学历和学位，仍然是众多中小学生学习奋斗的目标，而不断提高学生的考试分数和升学率也仍然是众多中小学校教学活动的方向。因此，沉重的学习负担使得学生学习时间过长，体育运动和户外活动减少，睡眠和饮食也受到影响，于是导致学生体质下降，生长发育也受到不良影响。

据记者了解，很多中学每逢期中考试、期末考试，以及学习相对紧张的时候，都会把体育课和各种课外活动停掉，甚至暂停一些“不太重要”的科目。

近日，记者来到北京市海淀区某中学，初二级的京京(化名)对记者说：“我们很想上体育课，但是现在任何一个科目的老师都有停止我们上体育课的权利。我们老师也是为了我们好，是为了让我们多学点东西，但是我们也需要有好的身体呀！”初三级的叶子(化名)对记者说：“现在上体育课对我们来说简直就是一个梦想！明年就要考高中了，现在每天天不亮我们就来到学校，天黑了，我们才放学，能看到太阳对于我们来说都是一种奢侈，更别说上体育课了！”记者在当时的32名学生中做了一个调查，结果所有人都反对停掉体育课，而且在谈这个问题时，学生们的情绪都显得很激动。

京京告诉记者，就在前不久的年级体检中，被查出患了高血压、糖尿病、低血糖的人几乎每个班都有。他所在的初二某班共有40多人，其中患高血压的6人，患糖尿病的2人，眼睛辨色力有问题的5人，近视者占全班人数的4/5。京京说，别班的情况大体上也差不多。

不重视锻炼的现象并非只在这所学校存在，而是一个普遍现象，与此相应，学生体质的下降也同样是一个普遍现象。教育部2003年曾对全国11万多名大中小学进行体质监测，结果表明，学生的体重和身高与上一次调查时相差不多，但是身体素质下降了，而且近视率居高不下。

当然，也不是所有学校都不重视学生的体育锻炼，有的学校表示，不会因为学习紧张而停止体育课。北京市第一中学校长邓少军对记者说：“我们学校非常重视学生的身体素质，绝对不会剥夺学生体育锻炼的权利。我们不仅没有停掉体育课，而且还把初三、高三的体育课从每周两节增加到每周三节，并且增加了一些有趣的课外活动，这样可以缓解毕业生的紧张情绪，使他们能以良好的体质和心理迎接升学考试。学生是祖国的未来，没有良好的身体素质，就算有了高深的学问，到最后也只能是心有余而力不足。”

教育部门对学生体质有明确要求

教育部和国家体育总局制定的《学生体质健康标准》已于2002年9月开始试行，2005年9月将在全国所有大中小学全面实施。在以往的体育教学中，关注的是跑、跳、投等体能的锻炼和测试，而新制定的《学生体质健康标准》则根据青少年生长发育的规律，列出了身体形态、机能、素质不同的项目，综合评价学生的体质健康状况。例如，小学一、二年级测试项目为身高、体重、坐位体前屈三项，五、六年级以上增加跳绳台阶实验、握力、肺活量等测试项目。这样的细化标准，可以更科学、更准确地反映青少年的身体素质状况，从而为他们的锻炼提供更有针对性的参考。

青少年体质现状令人忧虑

据了解，首都儿科研究所刚刚结束了一项名为《营养转型期儿童成人慢性病综合性防治研究》的科研项目。该项研究对北京市两万多名0~18岁儿童与青少年的体质状况进行了调查，包括血压、血糖、血脂、肥胖程度等多个项目。调查结果表明，儿童慢性病的上升趋势十分明显，肥胖青少年的人数急剧上升，其中男孩多于女孩。

北京儿童医院内科副主任医师罗燕芬对记者说：“儿童高血压、儿童心脏病、儿童糖尿病与儿童肥胖症等疾病的发病率近年来正在呈不断上升的趋势，尤其是儿童肥胖症十分常见。在我接诊的患儿里，几乎每五人就有一个患有肥胖症。而肥胖又容易导致高血压、高血脂、糖尿病等一系列疾病。”“现在也有不少小胖子没有什么病啊？”记者问。罗大夫说：“虽然不少肥胖儿童现在还没有出现其他疾病，但是等他们到了成年以后，患高血压、心脏病等疾病的几率就要比正常人高得



多。因此，为了将来的健康，就要从现在做起。提高体质的关键有两个，一是调整饮食结构，二是进行合理的运动。”

罗燕芬说，现在的儿童和青少年普遍热量摄入太多而活动太少，业余时间大多是看电视和操作电脑，这对他们的身体危害很大，因此有必要加强运动。罗燕芬强调，这里所说的运动，不是指马拉松之类的剧烈运动，前不久发生的大学生在跑马拉松时猝死的事件说明，不是每个人都适合剧烈运动。适合儿童和青少年的是一些有氧运动，比如跳绳、快走、爬楼梯等，这些运动都很简单，而且不需要什么特殊设备，很容易做到。此类在生活中运动的办法其实很多，关键是要有锻炼的意识，比如，如果家和学校之间距离不远，可以走路上学。不过罗燕芬提醒学生和家长们注意，儿童的运动要循序渐进，不要急于求成。最后，罗燕芬建议家长和孩子一起锻炼，这样不仅可以和孩子互相督促，而且还可以增进与孩子的交流和沟通。

不少学生在回家后，如果还想进行锻炼，会受到很多因素的限制：家庭作业多，缺乏锻炼的时间；很多社区没有锻炼场所，即使有，也多是针对老年人的；出了家门就是马路，孩子出去锻炼家长不放心……

体质是影响孩子一生的大问题，但是不少家长却对提高孩子体质的重要性缺乏足够的认识，他们只关注孩子的学习成绩，而忽视了孩子的体质。不少家长在星期六和星期日带着孩子从一个学习班赶往另一个学习班，使得孩子根本没有时间去锻炼身体。

北京市教委体育美育处的张老师说：“为了多上文化课而停掉体育课是不对的，学生的德、智、体、美、劳必须全面发展，缺一不可。良好的身体素质是更好地学习以及今后更好地工作的重要保障，因此不应忽视学生的体质训练，尤其是中小学生的体质训练，是身体成长发育的重要阶段，课外活动与体育锻炼对他们来说尤为重要。”张老师告诉记者，北京市教委前不久出台了对于学生体育课的有关规定：小学一二年级每周体育课不得少于3~4课时，小学三四年级、初中三四年级每周体育课不得少于3课时；高中以上的学生每周体育课不得少于2课时。

通过制度建设保证学生的体育锻炼当然是十分重要的，但是，要想全面提高青少年体质，仅靠制度是不够的，让青少年养成自觉锻炼的习惯更为重要，这就涉及到社会环境以及文化背景的问题。从西方国家的情况看，当社会的发展和人们的经济水平达到一定程度时，就会追求更高的生活质量，追求健康的身体，于是，锻炼就成了人们的自觉行动。而且，他们的学生功课压力不大，有充足的时间用于锻炼，所以，西方国家学生参加体育锻炼的自觉性以及健康意识都比我国学生要强。而在我国，有人把体育锻炼形容为“夕阳体育”，意思是说国内经常进行体育锻炼的大多是老年人。这就提示我们，要特别注意培养和引导青少年的健康意识和进行体育锻炼的自觉性。

今年8月29日，全国高等学校体育工作座谈会上海召开，教育部部长周济提醒大学生，要树立“健康第一”的思想，积极参加体育锻炼，争取做到“每天锻炼一小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”。这句话虽然在是在探讨高等学校体育工作的会议上说的，但是对于中小学校的体育工作而言，无疑也具有同样的指导意义。这就给大学生家长和老师们提出了一个问题：我们该如何去激发孩子们的锻炼热情，如何去营造体育锻炼的良好氛围，如何去让孩子们真正运动起来？这一切，不仅需要教育系统的各项制度，更需要老师、家长乃至全社会的共同努力。

年级越高体质越差

近年来，人才市场的竞争日趋激烈，社会岗位对人才的要求也越来越高，在沉重的就业压力下，现在的大学生不仅要把专业课程学好，还要忙于考取计算机、英语等各种等级证书，还有很多大学生想考研究生，因而学习负担很重，除了学习还是学习，根本没有时间和精力去锻炼身体。因此，现在的大学生身体素质普遍不高。

记者经过观察发现，目前各高校的晚自习教室里普遍灯火通明，坐满了苦读的学子，而操场上晨练或晚练的学生却越来越少，而高校的舞厅里也不再像往年那般人头攒动。不仅没时间锻炼，有的大学生甚至忙得连饭都没时间吃了。北京某高校共有两万多名学生，而各食堂的统计数字却表明，每天用早餐的人数仅有1000多人。于是，校方组织学生召开座谈会，询问学生们不去吃早餐和不锻炼的原因。学生们的回答是：“晚上熬夜看书，一看就是大半夜，早上起不来，所以没有时间去吃早餐和锻炼身体。”

据几所高校心理健康辅导中心的老师说，近几年因为失眠、焦虑、强迫症来咨询的学生越来越多，由心理问题导致患精神分裂症的学生也不断出现。他们发现，造成这些问题的原因主要是学习压力大，竞争激烈，学生们每天一味地埋头苦学，唯一的“活动”就是教室与宿舍之间的往返。此外，一些大三、大四的学生面临考研还是直接就业的选择，内心矛盾十分激烈，这也是造成精神压力过大的重要原因。

由于体质状况下降，经常有大学生晕倒在课堂上，而患有胆结石、胃病、心脏病，以及经常感冒、发烧的学生也在增多。据教育部门的一项调查显示，全国大中小学生的身心健康状况与年龄、学历成正比，年龄越高，受教育年限越长，体质越差。

记者在北京某高校采访时，一位大学四年级的男生直言不讳地说：“我的确感到身心疲惫，现在为了考研，我每天要学到深夜，有时我也真想放弃考研，可一想到本科生的就业出路比较窄，也只得咬牙一搏了，至于身体，以后有时间再锻炼吧。”

记者发现，这种想法带有一定的普遍性，很多不重视锻炼的大学生都觉得，现在正年轻，身体很好，锻炼是以后的事情。

本版主持人：张建国
本刊主编：耿彪
电话：62213355-2568
电子信箱：kzk@cnpharm.com



提高学生体质不是教育部门一家的事

从制度上看，我国教育部门对学生体质历来都很重视，不论小学、中学还是大学，体育都是必修课。在初中升高中的考试中，体育课作为必修课占有30%的比例。然而，学生的体质提高是单靠学校里的体育课就能够锻炼出来的吗？

教育部体育卫生与艺术教育司杨先生日前在接受记者采

100岁的张震震
知足心长乐 无念品自高
德培 摄(详见十一版)
底书法作者：白忠霖

图201 宛西制药协办
仲景牌六味地黄丸 豫药广审(文)2003120360号