

安徽人的生活指南

市场星报

全国数字出版转型示范单位

新闻热线 62620110  
广告垂询 62815807  
发行热线 62813115总编办 62636366  
采编中心 62623752  
新闻传真 62615582  
Email admin@scxb.com.cn零售价 1元/份  
全年定价 240元法律顾问 安徽美林律师事务所  
杨静 律师承印单位 安徽新华印刷  
股份有限公司

安徽财经网

www.ahcaijing.com

市场星报  
微信二维码

scxb123

## “脊柱都有问题”，如何扛起未来重任

■ 钱夙伟

时评  
ShiPing

近日，泰州市体育科学研究所公布了市区一学校初二某班学生脊柱功能的跟踪测试数据，参加测试的40名学生几乎没有一个脊柱是完全健康的！让人心惊的是，若再不重视，轻则塌肩重则瘫痪……（5月25日《泰州日报》）

脊柱有异常的孩子如果不及早干预，随着年龄的增长，塌肩、畸形和疼痛会加剧，会逐渐引发肋骨和胸廓的畸形或腰椎结构的改变，严重的会导致心肺功能障碍，甚至瘫痪。甚至一些看上去跟脊柱毫无关系的内脏疾病，比如便秘，都跟脊柱异常有着直接的关系。脊柱出问题，显然是令人触目惊心的大问题。

问题更在于，“几乎没有一个脊柱是完全健康的”只是目前青少年体质现状的冰山一角，随着近年来青少年体能与运动素质持续下降，“小胖墩”和“小眼镜”数量持续攀升，脂肪肝、高血压等慢性病也现低龄化。曾有报道，有一个小学的运动会入场式，1个小时内，居然有20来个孩子晕倒。

“40名学生几乎没有一个脊柱是完全

健康的”，主要原因是到了初二学习负担重了，体育活动少了，生活中弓腰、驼背、跷二郎腿、久坐少动、长时间盯着电脑和低头玩手机。另外，学习桌椅高度不当、书包沉重是次要原因。而如果从整体体能与运动素质持续下降的角度分析，那么，“体育活动少了”，则无疑是普遍性的原因。

一方面，应试教育让学校把所谓“正科”当作重点，体育的课时得不到保证甚至被挤占，几乎是普遍现象；另一方面，为了防止学生在校受伤家长追究学校责任，有学校取消了一些被认为“危险性很高”的体育项目，甚至还有学校推出“校园限速”令，不允许“跑得过快”，有评论认为，“如果连快跑都不允许，孩子们以后哪来拼搏和冒险精神？”当然，又遑论体能。

青少年的体质，是整体素质的重要组成部分。以前常说“身体是革命的本钱”，青少年健康素质更是今后人生的基础。即使是学习成绩第一，但弱不禁风，如何去逐鹿狼奔虎突的当今世界？又如何扛起未来的历史重任？也因此，于教书育人，培养学生健全的人格、强健的体魄不仅是应有之



心有余力不足 王恒/漫画

义，更应该放在头等重要的位置。

也因此，国家一直在积极鼓励各学校开展阳光体育运动。然而，体育“阳光”照不进校园依然是突出的问题。显然这需要刚性的制度制约，为了弥补学校体育的薄弱环节，确保严禁挤占体育课时落到实处，学生体质情况必须纳入学校和老师的考核评价体系，已是势在必行。也只有如此，才能“倒逼”学校重视体育，从小学开始，就形成一以贯之的体育评价体系，从而让青少年拥有更多体育活动的空间和时间，“脊柱都有问题”也可迎刃而解。

非  
一  
常  
道北大前校长许智宏：  
大学不应被排名牵着鼻子走

近日，中国科学院院士、北京大学前校长许智宏进行了演讲，对“双一流”大学建设发表了自己的观点。他认为，所谓“一流”的目标，能实现最好，但也没必要每个学校都去争。特别是一些比较优秀的大学，不用把“一流”看得太重。毕竟，每个排名系统指标体系都不一样，大学不应被排名牵着鼻子走。许智宏称，每个学校都有长处和短处，排名指标体系又有所不同，学生只有通过到学校访问，深入了解才好作出判断。

微  
一  
声  
音

## 决定睡眠质量的时间点

6点55分后别赖床；16点30分后别再喝咖啡；21点后别摄入大量蛋白质；22点后别饮酒；22点05分后别打开电视；23点后别调高室温；23点05分后别摆弄手机；23点07分后别逗宠物玩；23点35分后别回想烦心事；23点55分后睡不着就别躺着。

@南岗发布

## 8种懒惰让你远离健康

1、懒得动弹减寿10年；2、懒得上厕所憋出膀胱癌；3、懒得刷牙增加舌癌发生风险；4、懒得收拾屋子导致过敏；5、懒得动脑易患老年痴呆；6、懒得去医院加快病情恶化；7、懒得吃早餐易发心肌梗塞；8、懒得卸妆加速衰老。

@人民网

GREE 格力 | KINGHOME 晶弘冰箱 | TOSOT 大松

贺格力玫瑰 II 代空调5月20日倾情上市

格力 你放心的选择  
不变的习惯 TO BE THE BEST

5月18日-28日 十天十夜抢格力

6年包修+每年2次免费维修+2年内免费移机一次

仅售  
1799

小1P单冷挂机

钜惠  
100元 再赠  
格力落地扇  
(FDM-40B)购格力锐扬变频柜机、  
格力酷变频柜机、格力  
i铂变频柜机(2级)加赠  
格力净水机  
(WTE-PW8-5031)贺格力玫瑰 II 代空调5月  
20日倾情上市，购买格力  
玫瑰 II 代柜机、玫瑰 I 代  
柜机、格力金贝挂机(1级)、  
格力金贝柜机(1级、2级)、  
全能王尊钜惠  
100元 再赠  
大松电压力锅  
(CY-6006)购格力全能王-U尊变频  
挂机(1级)、格力玫瑰  
变频挂机(1级)全系  
钜惠

加赠免费移机卡

[\* 购机送格力净水机:限出生、结婚日期为5月20日;2017年内结婚或有宝宝出生的家庭。满足一项即可参与活动。需查阅相关证件]

安徽格力“中高考直通车”活动正在举行

即日起至6月20日，凭中考、高考准考证在格力专卖店购买空调，可享受  
市区8小时快速安装服务；并可在正常优惠基础上，加赠格力生活电器。