

終日刷機致眼斜 打個噴嚏腰拉傷 刷手機 少運動 大學生體質堪憂



側躺玩手机確診斜視、早上起床打噴嚏意外腰拉傷躺在床上動彈不得、刷短視頻憋笑致鼻動脈笑裂血止不住……諸如此類意外病症，近日刷屏網絡。由於主角多為在校大學生，網友給他們取了一個外號——「脆皮大學生」，形容他們雖然年輕，但身體毛病極多，脆弱到「一碰就壞」。多位大學生坦言，自己和身邊同學確實有點「脆」。對此，有醫生表示，大多病症由於作息不規律、飲食不健康等原因引發。有專家發現，內地大學生身體素質和健康狀況正呈逐年下降趨勢，並提醒年輕人一定要健康飲食，多運動，不要長期熬夜透支健康。同時，大學也應積極補上培養學生運動興趣這一課。

大公報記者江鑫嫻、實習記者李暢

在社交媒體上搜索關鍵詞「脆皮大學生」，可以看到形形色色的意外傷害、「突發疾病」事件。據報道，僅上個月，河南鄭州一間醫院的急診科就接診了逾1700名18到25歲的年輕人，涉及外傷、腹痛、胸悶、過度換氣、急性酒精中毒、膽囊炎等。鄭州中心醫院急診科副主任程曉丹表示，大多病症由於作息不規律、飲食不健康等原因引發。

跟着視頻鍛煉 髖骨脫位

北京的大學生李同學分享了自己的「脆皮」經歷。「前陣子，我突然想淺淺的自律一下，跟着手機視頻鍛煉，結果剛起步就由於姿勢不對，導致髖骨脫位。」她說，「當時我是被輪椅推進的醫院，感覺好丟人。帶着固定綁帶在家休息了兩個多月才逐漸恢復正常步態。」

經此，李同學對運動產生恐懼心理。母親王女士鼓勵女兒繼續鍛煉，「運動當然是好事，我希望她能從專業課程中學到正確姿勢，而不要盲目地跟着小視頻鍛煉。」

豐富戶外活動 合理安排作息

有研究表明，目前大學生的身體素質和健康狀況呈逐年下降的趨勢。第八次全國學生體質與健康調研結果顯示，內地大學生體質下滑的問題，仍沒得到有效遏制。比如，南開大學公開的數據顯示，2022年本科畢業生4138人，2688人體測合格，合格率僅為64.96%。對此，南京航空航天大學講師朱曉敏近日發表文章《高校學生身體素質現狀分析與研究》提出，當前大學生鍛煉時間短缺、生活習慣不健康、規

定的體育館時間內注意力不集中。提高內地大學生身體素質迫在眉睫，需要着重培養大學生的健康意識、豐富戶外活動，倡導飲食均衡、營養合理，特別是合理安排作息時間。

在21世紀教育研究院院長熊丙奇看來，想提高身體素質，還需要大學補上培養學生運動興趣這一課。讓大學生改變懶散的生活狀態，積極投身體育運動。首先，要對大學體育課教學進行改革。可以成立若干個體育運動俱樂部、運動隊，由學生自主選擇參加，在俱樂部、運動隊中進行鍛煉、比賽，這可促進培養學生的運動興趣與運動技能。其次，要改革對學生體育的評價。學生體育評價，應強化過程評價與增值評價，關注學生上體育課、參加體育鍛煉的情況。例如，一名學生堅持上好體育課，堅持每天鍛煉，其體育課就可得到滿分。



▲大學生在醫院就診。

不少大學生因為沉迷手機、作息不規律等導致健康受損，被戲稱為「脆皮大學生」。



▲青少年沉迷手機，疏於鍛煉。

脆皮大學生 意外傷害和疾病 五花八門

- 吃刀削麵，太好吃了激動大了，心直接癱到二百。
- 側躺玩手机確診斜視。
- 伸個懶腰，脖子斷了。
- 炸個香腸給自己炸個二級燒傷。
- 刷短視頻憋笑，鼻動脈笑裂了，血止不住被送到醫院。
- 不小心踩到室友拖鞋，右腳開始腫脹、皮膚破碎，醫生說是真菌感染導致的脈管炎。
- 看完演唱會太激動，突發「過度換氣綜合症」。
- 準備運動減肥，動作不規範，熱身階段即骨折。

電子血柱



連床板一起抬走送至醫院。大學生起床時打噴嚏，結果把腰拉傷了。

影響大學生體質的主要因素



俯臥撐晨跑 大學領導帶學生鍛煉

言傳身教

為鼓勵同學們放下手機、走出宿舍，加強體育鍛煉，大學老師們紛紛啟動「言傳身教」模式。59歲的中國科學技術大學黨委書記舒歌群日前在新生第一堂思政課上，連做40個花式俯臥撐，先是表演雙手俯臥撐，接着左右手互換進行單手俯臥撐，贏得台下同學們陣陣喝采。校方表示，舒歌群熱愛運動，這是他的即興展示，鼓勵學生加強鍛煉。「校領導言傳身教，孩子們還有什麼理由在宿舍「躺平」呢。」有家長表示，希望孩子能在學習間隙積極鍛煉。在武漢工商學院，從今年3月起，校長孔建益帶頭在校園晨跑。9月25日的開學典禮上，他表示，學校推行新生晨跑，是希望同學們從入校開始，就能養成鍛煉身體的習慣，養成早起、早睡、早鍛煉的習慣。「只要不出差，我都會在校園裏陪大家一起晨跑，希望有

更多的同學能夠成為我的「跑友」。」孔建益希望能夠以「跑友」的形式，帶領新生們在學習和生活的道路上一同奔跑向未來。作為大學生家長，北京的周女士對大學領導言傳身教的方式表示歡迎：「作為家長，我們希望校方還能在運動方式方法給予孩子規範指導，避免出現運動骨折等「脆皮」症狀。」



▲4月22日，江蘇大學生在健身跑開跑前展示風采。中新社

三日打魚兩日曬網 運動成效低

高度關注

中國青年網校園通訊社於8月初對全國25125名大學生開展問卷調查。結果顯示，近五成大學生每周運動不足三次，超七成希望通過運動增強體質。《2020中國大學生健康調查報告》通過對12117名大學生進行調查，發現86%的大學生表示在過去一年中有健康困擾。約23%的大學生在過去一年中在醫院被確診患有疾病，口腔疾病、急性腸胃炎和皮膚疾病是最常見的三種疾病。不少同學希望通過運動增強體質。本科生陳同學表示，自己平時鍛

煉一次最多半小時，經常「三天打魚兩天曬網」。「瑜伽墊、壺鈴、跑鞋一樣不少，買的時候信誓旦旦，買完後就在宿舍吃灰。」她說，課業繁忙，還有沉迷手機讓她少有時間運動。

有高校要求體測達標方可畢業

對於體質健康問題，高校給予了高度關注，一些高校甚至採取和畢業掛鉤等方式，促使學生強化鍛煉。例如，清華大學規定自2017級本科新生開始，游泳不過關不能畢業；雲南大學2021年6月發布校規，體測成績不合格拿不到畢業證。

傳揚大運河文脈 4港澳人士擔任交流使者

【大公報訊】記者陳旻安報道：10月20日晚，第六屆中國（淮安）大運河城市非遺展暨淮安文化旅遊（港澳）推介活動在江蘇淮安啟動。

近年來，經旅港旅澳人士和港澳文藝界人士的牽線搭橋，淮安先後在港澳舉辦「巧奪天工·美味淮揚」——淮安市非物質文化遺產·美食精品展等。此次，淮安專程邀請江蘇旅港旅澳社團代表及部分港澳文藝界人士，以旅遊為載體傳播運河文化。本屆大運河城市非遺展圍繞「多彩非遺 樂享生活」主題，匯聚了沿線8省30市近100項傳統美食

項目，設置啟動儀式、梅花獎演員經典唱段演唱會等10個活動板塊。江蘇省委統戰部一級巡視員李衛華與淮安市委統戰部部長吳曉丹昨天在啟動儀式上為香港WeBite行政總裁江海濤、香港國際文化融合基金會主席陸俊鵬等4人頒發淮港澳文化交流使者聘書，助力大運河文化傳播交流。

習近平總書記對大運河文化建設高度重視，曾多次對大運河的保護、傳承、利用作出指示，指出「要古為今用，深入挖掘以大運河為核心的歷史文化資源」。今年9月20日，習近平總書記

在浙江考察指出，大運河是祖先留給我們的寶貴遺產，是流動的文化，要統籌保護好、傳承好、利用好。

江蘇省文化和旅遊廳黨組副廳長錢鋼昨在啟動儀式致辭表示，江蘇建成開放中國大運河博物館，成為大運河國家文化公園建設的標誌性項目，推動大運河從「地理空間」逐步轉向「文化空間」。中共淮安市委常委、宣傳部部長李森致辭表示，淮安作為大運河沿線最具代表性的重要節點城市之一，傾力打造了運河文化保護傳承利用的「淮安樣板」。



▲中國大運河淮安段裏運河流光溢彩。中新社



▲4名港澳人士（中）被淮安聘為淮港澳文化交流使者。大公報記者陳旻安攝

「脆皮大學生」走紅 各界關注

記者觀察

最近，詞條「脆皮大學生」走紅。透過「大學生脆皮」們的自嘲，社會也應看到確實有一部分年輕人體質亟待加強。

官方調查顯示，近年來雖然青少年整體的體質水平有所回升，但大學生群體卻始終處在「拖後腿」狀態，連續數十年下降。正值青春年華的大學生體質何以如此不堪？在校大學生最有發言權。多位同學告訴記者，熬夜玩電腦、手機，攝入高熱食品的負面系數最高。要是第二天沒有課，凌晨一點半睡第二天十一點起的「修仙生活」一點也不稀奇。事實上，不論是熬夜趕論文或是打遊戲看劇，都會對身體造成一定的損

傷。此外，體質健康和體育鍛煉息息相關。記者了解到，「沒有時間」「學習任務重」是影響大學生參與體育鍛煉的主要原因。也有大學生表明不鍛煉是因為「懶惰」和「沒有持之以恆的決心」。一時的興起不難，難的是能保持頻率堅持鍛煉。此外，鍛煉設施不足、沒有合適的鍛煉團體或同伴等都是大學生不參與體育鍛煉的原因。自嘲可以有，皮實不能少。雖然「脆皮」不能單純歸咎於哪一方，但大學生們還是要重視身體素質提升，養成良好的作息和飲食習慣。社會各界也需為其創造健康環境，助其擺脫「脆皮」困擾。大公報記者江鑫嫻