

健康时报

人民日报社 主办

■ 总第2085期 2024年 第39期
■ 5月31日出版 星期五
■ 周二、五出版
■ 官方网站: www.jksb.com.cn
■ 广告咨询: 010-65368968

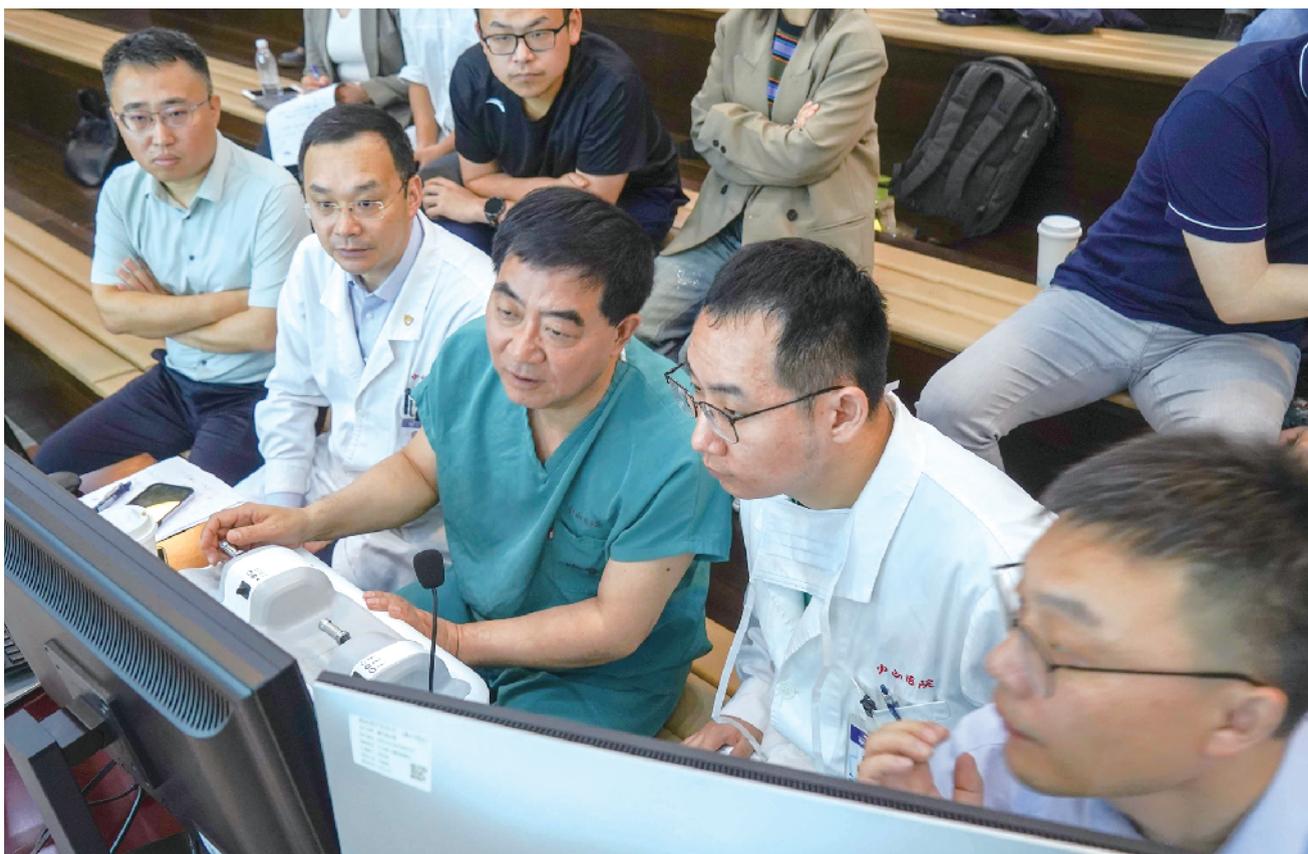
■ 零售每份3元
■ 国内统一刊号: CN11-0218
■ 邮发代号: 1-51
■ 发行中心: 010-65369671
■ 意见建议: 010-65369665

孕期就像身体的“试金石”

文见九版



权威医生在身边



5月28日，复旦大学附属中山医院葛均波院士团队与新疆喀什地区第二人民医院借助5G技术，跨越5200公里，成功实施了全球最远距离的远程泛血管介入机器人辅助经皮冠状动脉介入治疗手术。葛均波院士介绍，此次上海-喀什心血管介入手术的成功实施，为更多冠心病患者享受同质化高水平医疗服务提供了思路。图为葛均波院士（右三）团队为新疆患者实施远程冠脉介入手术。
健康时报记者尹薇文 医院供图

05版
批评孩子要懂得
“二八法则”

07版
让肠道
保持干净

10版
晕车28年
居然被治好了

14版
口腔卫生
技师来了！

■ 健康时报全媒体广告热线
010-65368968
编辑 董颖钰 美编 霍耀翠
E-mail: jksb01@jksb.com.cn

健康中国

我们是该上上科学减重课了

健康时报特约评论员 敬一山

就是，体育课可以不用那么枯燥，当学生能够深入理解体育课和自身健康的关系，真正和自己的生活建立连接，而不只是当做一门需要“吃苦”、需要考试的课，自然就会更积极主动。

除了北大之外，也有越来越多的高校在改善体育课的教育方式。比如北京科技大学的夏日燃脂营，也是一种新型“体育课”，开放报名仅10分钟，报名人数就突破了千人。可见只要瞄准“痛

点”，激发兴趣，体育课依然能让学生们“动起来”。

从小学到大学，很多学生不爱上课，重要原因是体育课也以考试为目标。1000米要跑多少，引体向上、俯卧撑要做几个，甚至篮球在规定时间内投进几个，都有细致的考核规定。为了应付考试，校园的体育课很多时候也就变成枯燥乏味的训练场，失去了体育本该有的魅力。

2021年，教育部曾公布第八次全国学生体质与

健康调研结果，发现大学生超重肥胖率上升、身体素质下滑等问题仍较为严峻。教育部还有调研数据显示，2020年我国大学生肥胖率达到了5.5%。尽管按照《国家学生体质健康标准》，高校学生体测成绩达不到规定分数，也可以按肄业处理，但现实中很多高校难以严格执行。因为体育成绩不好就不让学生毕业，在情理上确实阻力也很大。

对学生怕上体育课的现象，有一种常见观点，

就是认为现在的年轻人“怕吃苦”。可问题在于，加强锻炼的终极目的，是为了提升学生的身体素质，让学生更加健康快乐，而不是为了让学生“吃苦”。与其用各种应试手段逼着学生去上体育课，不如想想怎么改善教育方式，让学生爱上体育课。有些不愿上体育课的学生，甚至会花钱去健身房办卡，正是因为找到了锻炼的需求和乐趣。

让学生爱上运动的最好方法，是真正关注学生的身心需求，给出有针对性的科学方案。乐于看到高校推出更多的科学减重课，帮助更多学生收获身心健康。

近日，北京大学开设的一门体育课引起关注。这门名为《体能提升：运动与膳食》的体育必修课，不是常见的“减肥班”，也不同于传统体育课，课上老师会讲授运动营养学知识、带学生去体育场跑步、去训练馆里学攀岩，甚至还陪着学生去食堂打饭。因为有系统性的科学指导，减肥效果显著，该课程开设两年，帮三分之一的学生成功减重5%以上，有同学一学期减重30斤，因此成了学子口口相传的“减肥神课”。北大这堂“减肥神课”的成功，最大的启示