

# 健康时报

人民日报社 主办

■总第2096期 2024年 第50期  
■7月12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

## 50岁是女性关节的一个坎

文见九版



权威医生在身边



从2018年开始,山东第一医科大学附属中心医院(济南市中心医院)儿科尝试为自闭症谱系疾病儿童进行肠道微生态调控,已为300余名自闭症儿童进行了1300余疗程的菌群移植治疗,大部分孩子的消化道和神经系统症状确有改善。该院儿科主任赵红洋介绍,粪菌移植术治疗自闭症,在全世界范围内都属于比较前沿的探索性技术,此技术并非适合每一位自闭症患儿,仅对有便秘、腹泻、顽固性湿疹等消化道(过敏)症状的患者有效果,治疗前要先做相关检测进行科学评估。图为该院儿科主任赵红洋为患儿诊疗。

赵梅报道

05版  
困难时  
想想飞轮效应

08版  
改改孩子的小毛病

10版  
子女在海外  
父母怎么办?

12版  
胃癌筛查:45岁以上  
五年做次胃镜

■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

## “身体倍儿棒”证是对健康的嘉奖

健康时报特约评论员 商旻

最近,云南机电职业技术学院为毕业生颁发的一本证书引发关注。这本证书是国家学生体质健康标准等级证书,要拿到这本证书,毕业生三年体测总评成绩必须在80分以上,因此学生形象地称之为“身体倍儿棒”证。证书由学校党委书记签发,4000多名毕业生,只有217人获颁,足见含金量。

这本“身体倍儿棒”证,是对健康的嘉奖。对大学生来说,保证身体健康不仅是对自己负责,也是对家庭和社会负责。养成良好的生活习惯,积极参加体育锻炼,应该成为

大学生在校期间的基本任务。否则将来就业,很容易因为身体素质不佳无法胜任工作任务,在职业生涯的开启阶段就输在起跑线上。

这张独特的证书,也成为拓展就业机会的助力。在招聘会现场,有人摊开国家学生体质健康标准等级证书,立刻吸引了不少人的目光。一些企业的人力资源负责人认为这本证书是毕业生的“加分项”,感谢学校帮企业把好了“选人第一关”。还

有企业表示,在同等条件下,持有国家学生体质健康标准等级证书的毕业生,会被企业优先录取。

为督促高校学生重视并主动进行体育锻炼,教育部在2014年印发《高等学校体育工作基本标准》,明确规定建立健全《国家学生体质健康标准》管理制度,学生测试成绩列入学生档案,作为对学生评优、评先的重要依据,并特别强调体质健康测试低于50分者不能毕业。高校也制定了相应的体测机

制,促使学生自觉运动。

尽管教育部门用心良苦,可部分学生仍旧疏于锻炼,为应付体测,在考前几周甚至几天才开始突击训练,考完便万事大吉,继续回归慵懒的生活状态。这些行为无异于自欺欺人,放任身体素质不断下降,到头来影响的是自己的健康和生活。国家设置学生体质健康标准等级证书,学校组织考核并颁发证书,充分传递了重视体育、鼓励大学生主动进行体育锻炼的积极信号。

作为学生,应该摒弃“躺平”的错误想法,主动参与体育锻炼,勇于尝试不同的运动项目,既培养兴趣爱好,又锤炼意志品质。相信长期坚持下来,必能换来强健体魄,焕发新的精神面貌,以更加自信的心态走向社会,为开启精彩的职业生涯打下坚实基础。

高校也要继续加强引导,引入更多体育资源;同时,利用好国家学生体质健康标准等级证书的评价作用,在就业招聘中凸显证书的重要性。

期待更多高校和用人单位重视“身体倍儿棒”证,激励学生们运动起来,树立健康生活方式。