人民日报海外版
2019年9月10日 星期二
责编：刘 峣 邮箱：onionliu@hotmail.com

## 开学先上“体育课” 体质要达“硬杠杠”

# 大学校园劲吹“运动风”

刘 峣 林嘉伟

“我希望年轻的你们与国家、与时代的脉搏共振。体育教会我们永不服输、永远进取的精神，每个人都是自己人生的冠军。”

近日，在天津大学2019新生开学典礼上，奥运冠军、乒乓球大满贯得主邓亚萍为近5000名本科新生讲授了大学生涯中的第一堂体育课，分享了对于“体育精神”的理解。

又到开学季，体育课成为不少高校“第一课”的选择。让更多青年学子重视体育作用、掌握运动技能、养成锻炼习惯——如今，高校的“体育风”和“健康风”吹得正劲。

**左上图：**武汉大学的学生在引体向上比赛中。 新华社记者 **肖艺九**摄

**右上图：**四川外国语大学师生展示排舞。 新华社记者 **王全超**摄

### “第一堂体育课”：激发学生锻炼兴趣

在天津大学的第一堂体育课上，邓亚萍讲述了自己在艰苦条件下坚持训练的经历：每天绑着15公斤沙袋在废旧澡堂里训练，冬天地上结冰打滑，夏天酷暑难耐……“不利的客观条件不能阻止你前进的步伐。”邓亚萍说。

“希望通过这样的讲座，激发同学们对于体育锻炼的兴趣和内生动力，发挥体育的育人作用。”谈及“第一堂体育课”的目标，天津大学体育部主任吴金克说，学校要引导学生积极参加体育锻炼、养成终身锻炼的习惯。

上周，西南交通大学的新生也迎来了第一堂体育教育课。7000多名新生跟随奥运国际裁判员刘江和亚运会冠军曾秀君一起“热身”，以运动的方式开启自己的大学生涯。

同样为新生集体上体育课的还有清华大学。不久前，4000余名清华大学新生与学校全体体育教师面对面，聆听清华人的体育故事，了解清华体育的内容和要求。

事实上，清华大学的“第一堂体育课”由来已久，是由著名体育家马约翰于上世纪50年代创立的。“无体育，不清华”的体育传统与体育精神便由此而来。从2014年开始，清华大学恢复了这一传统，重新开设“第一堂体育课”。

在今年的体育课上，中国工程院院士、87岁高龄的清华大学热能工程系教授倪维斗现身“课堂”。他通过自身经历，讲述了体育锻炼的重要性。倪维斗说，体育锻炼不仅能够让身体强壮、磨炼吃苦耐劳的精神，还能让自己保持头脑清醒，更高效地投入工作。

### “为祖国健康工作50年：体质“补课”刻不容缓

50多年前，清华大学提出了“为祖国健康工作50年”的号召。随着全民健身的日益深入，高校体育再度焕发活力。体育成绩和体质指标，如今成了高校学子必须达到的“硬杠杠”。

高校越来越重视体育，背后的原因其实有些“辛酸”。在不少专业人士看来，如今高校体育很重要的一项作用是“补课”——由于中小学阶段缺失体育教育，很多基础性的体育教育内容不得不在高校开设。而在欧美一些发达国家，掌握运动技能、养成锻炼习惯等体育教育的目标，其实是在中小学阶段完成的。

这些年，尽管中国学生体质健康状况出现积极变化，但学生群体连续多年体质下降是不争的事实。2015年国民体质监测报告显示，7岁到19岁的学生体质状态中，大学生下滑最严重；2017年《中国学生体质监测发展历程》指出，我国大学生体质呈下降趋势，肥胖率持续上升，每5年提高2%到3%。

大学生体质为何下滑明显？专家表示，锻炼意识和能力的缺乏、生活方式的改变是重要原因。

“很多家长希望孩子先把文化课学好，上大学后再锻炼，但实际上锻炼习惯的养成，锻炼意识、能力的形成，是从小就培养出来的，等到大学惰性就形成了，没有动力了。”中国大学生体育协会副主席薛彦青表示。

移动互联网发展和电子设备普及，也让不少大学生“宅”在了宿舍和教室，健身锻炼便成了“老大难”。

为了提升高校学生的身体素质，我国对高校体育提出了更严格的要求。2017年4月发布的《中长期青年发展规划（2016-2025年）》指出，要持续提升青年体质健康水平，青年体质达标率不低于90%，引领青年积极投身健康中国建设。规划提出，在学校教育中强化体质健康指标的硬约束，让更多青年培养体育运动爱好，养成终身锻炼的习惯。

### “胡萝卜加大棒”：鼓励学生走向运动场

近年来，我国多所高校实行体育改革，用量化的“硬指标”鼓励学生走向运动场，提升身体素质。各所高校“奇招”频出，卓有成效。

2017年，清华大学“不会游泳者不能毕业”的举措引发了公众热议。根据规定，新生入学后必须先参加游泳测试，凡不通过者必须在两年内参加培训课程并达到要求。清华大学还开设了50多个项目的体育课，并通过体育协会、体育课外竞赛、体育活动等形式带动学生参加健身运动。

浙江大学的体育课程改革，则将体育课程划分为课内体育与课外体育两部分。学校还研发了一款手机应用，用于学生跑步“打卡”——只有每学期跑满48次，每次跑步超过一定距离（男生3.5公里、女生2.5公里），才能获得满分。

吉林外国语大学在体育课之外，为学生设置了不同的锻炼计划：大一学生要早起运动，冬季长跑，夏季做广播体操；课业负担较重的大四学生，也要达到一定的跑步里程数，以实现“体育教育不断线”的目标。

“现在大学生晚睡晚起现象很普遍，早起锻炼既是体质的训练，也是一项自控力训练。”吉林外国语大学学生马卓说，经过几个学期的“强制性”运动，很多同学的身体素质和精神面貌有了积极的变化。

随着高校体育设施建设的不断完善，越来越多的国内赛事选择在高校体育场馆举办，这也在一定程度上带动了学校体育的发展。

上个月举行的第二届全国青年运动会，在赛事组委会的统一部署下，共有包括山西大学、太原理工大学在内的10余所大中专院校承办了多项比赛，这些学校的体育场馆条件也因此得到了很大改善。通过在学校比赛，也营造了体育氛围，增强了学生锻炼意识。

今年5月，天津科技大学承办了全国蹦床锦标赛。该校学生周海霞说，很多同学之前对蹦床运动并不了解，但观赛经历培养了同学们对蹦床运动的兴趣，也激励大家投入到体育锻炼之中。

山东省高青县中医医院的护士为患者做隔姜灸。 **张维堂**摄（**新华社**发）

## 中国注册护士总数超过400万

# 护理服务：护“身”更护“心”

本报记者 **刘 峣**

“100年前，前辈钟茂芳先生把nurse翻译成‘护士’，意为护士是受过教育、用知识照顾病人的专业技术人员。只有把知识运用到临床实践中，解决患者健康问题，才能让知识成为护理的力量。”51岁的福建省立医院主任护师李红说。

李红是第47届南丁格尔奖章获得者。在护士的岗位上工作30多年，李红认为，去帮助、去安慰，用知识照顾好病人，就是南丁格尔精神最朴素、最基本的体现。

新中国成立初期，全国仅有护士3万余名；到2018年底，全国注册护士总数已超过400万，长期以来医护比例倒置的问题得到了根本性扭转。

### 护理服务扩容 “大”医生“小”护士格局变了

“我悉心照顾过西藏先心患儿、地震中失去双腿的少女、慢病俱乐部的老人们……大家是生命的合作者，相互温暖、彼此塑造。”李红说，作为一名上世纪80年代恢复护理本科教育后的早期毕业生，是服务病人的初心，让自己一直坚守在临床和教学的第一线。

1978年40多万、1985年63万、1995年112万、2005年135万……国家卫健委医政医管局副局长焦雅辉说，新中国成立70年来，特别是最近十几年来，我国护理工作驶上了发展“快车道”。截至2018年底，注册护士数量占卫生专业技术人员近50%，近七成具有大专以上学历，每千人口护士数已达3人。

“最近这几年，医护人员数量比倒过来了，护士的专业素质和服务能力也不断提高。”焦雅辉说。

护理人员数量和素质提升的同时，护理服务本身也在不断扩容。据介绍，我国护理服务模式已由过去功能制护理转变为责任制整体护理。“互联网+护理服务”等新型护理服务模式不断创新。护理服务由机构内延伸至社区和居家，为群众提供专业照顾、健康管理、心理护理、康复促进、安宁疗护等多方位护理服务。护理学科水平不断提高，护理国际交流日益扩大。

### “90后”照顾“90”后 求解老年护理需求难题

在上海市杨浦区沪东老年护理院，七成以上的患者是失能失智老人，其中80岁以上的高龄老人占到了73%。与此同时，医院的27名护士中，有一半以上是“90后”。该院党支部书记李晓琳说，这叫做“90后”照顾“90”后。

“这些花样年华的女孩，在家中是掌上明珠，但在医院，她们是多元化优质护理的主力军，长期承担着护理200名高龄患者的重任。”李晓林说。

李晓林介绍，在护理院里，护士们每天都会在清晨上班前、日常工作间隙、工作结束后，主动向老人问好、道别，并通过神情、语气的观察，关注老人的心情变化。有时还会送上一份礼物，让不少因为长期缺乏交流而内心孤独的老人，重新拾起对外界的信任。

据统计，我国60岁及以上人口数近2.5亿人，失能老年人超过4000万，老年护理工作面临巨大挑战。如何使老人老有所依、老有所养，如何让老人获得充足的医疗保健、足够的心理关怀，是全社会必须面对的问题。

焦雅辉说，国家卫健委日前发布了老年人护理需求的评估标准，还出台了“医疗护理员”这一新职业的规范标准。下一步老年护理工作将聚焦补短板、强弱项、提质量、保安全，以积极应对人口老龄化。

### 对接多样化需求 促进护理服务健康发展

“我的手机中有很多艾滋病患者的电话号码，从最初的几个、几十个，到现在的上千个。我每天24小时开机，就怕患者有急事找不到我。我知道，一次安抚、一个咨询就有可能挽救一个患者的生命。”北京地坛医院红丝带之家护士长王克荣说。

工作35年来，王克荣已经护理过传染病患者5万多人。她说，近年来，我国艾滋病护理工作在临床、科研、教学方面飞速发展，随着抗病毒治疗的普及，经过规范治疗的艾滋病患者寿命已经接近正常人，这其中凝集着全体护理人员的心血。

如今，智慧护理、“网约护士”等新模式拓展了护理服务的时空范围。但不变的是，我国护理工作始终坚持以人民为中心，更加贴近患者、贴近临床、贴近社会，不断对接群众多样化、多层次的健康需求。

焦雅辉表示，下一步将进一步加大护士队伍建设的力度，推动护理服务业的发展。“我们坚持以岗位需求为导向，加强护士的培养和培训，提高护理服务能力，不断完善护士执业管理制度，拓宽护士执业发展的路径。指导各地通过推动护理领域的改革与创新，完善相关体制机制，促进护理服务业持续健康发展。”

# 第四届北京国际徒步论坛举行

**本报电（立风）**第四届北京国际徒步论坛近日在京举行。来自英国、意大利、尼日利亚等9个国家和地区的代表以及来自北京、天津、辽宁等省区市和来自各行业分会、俱乐部、体育组织、赞助企业的各界代表约200人出席论坛。

本届论坛以“徒步与奥林匹克文化传播”为主题，探讨徒步运动作为一种大众健身方式，如何融入奥林匹克文化，传递和平、友谊、健康、自然、公益的精神以及徒步与奥林匹克文化对文化融合、城市发展、全民健康的推动作用。

北京市徒步运动协会会长史绍洁发表《徒步促进北京奥林匹克文化传播》的主旨演讲，他表示，人们通过协会举办的活动走进北京奥运会场馆，走进奥林匹克森林公园，在享受运动健身快乐的同时，也感受着奥林匹克文化带来的快乐。

经过与会代表的商议，论坛发表了《为弘扬奥林匹克文化而行走——国际徒步论坛北京倡议》，倡议通过徒步运动传播奥林匹克文化，支持各国推广大众健身计划，支持残障人士康复计划，加强和促进各国徒步运动组织和广大徒步爱好者之间的合作与交往，促进不同文化之间的相互了解与沟通等。

本届论坛由北京市民间组织国际交流促进会、北京市体育总会、门头沟区人民政府、北京市徒步运动协会、首都体育学院等单位共同主办。