

# 國外體育課不能隨便占

2020年10月23日，國家衛健委、教育部等六部門發布了《兒童青少年肥胖防控實施方案》。方案提出，強化體育課和課外鍛煉，教師不得拖堂或提前上課，保證學生每節課間休息並進行適當身體活動。而近日“中考體育分值提升”消息一出，却引發了大量家長討論，支持者認為，學生就應加強鍛煉，避免“小胖墩”“小豆芽”大量出現；反對者認為，有的孩子天生體質弱，提高體育分值會加重負擔。其實，運動不僅能增強體質，還有助孩子們的心理健康，不少國家更是將體育教學放在非常重要的地位，且花樣很多，值得我們借鑒學習。

## 德國：取消體育課，老師要挨罰

德國柏林洪堡大學近日調查顯示，該國九成以上父母對孩子的健康狀況滿意。這與德國學校“上午上課，下午運動”的教育機制密不可分。具體來說，中小學祇上半年課，學生一般上午8點上課，共5-6節課，中午一兩點就放學，學生們可通過3種途徑參與運動。

體育課。這屬於強制性課程，由教務部門負責。“1999年，德國中小學生每周體育課時間達到180分鐘，後來曾降到60分鐘，學生們的體質受到極大影響。”柏林洪堡大學教育學者舒貝爾特告訴《生命時報》記者，近年來，德國教育部門狠抓體育課，如果老師無故取消課程，會受到處罰。同時，政府每年投入巨資提升學校的體育設施。目前，中小學每周要上3小時體育課。小學三年級開始開設專項運動，如游泳、自行車、劃船、滑冰等。從五年級起，學校會增加理論課，比如運動解剖、體育保健等。即使是高三學生，也必須按計劃上體育課。

體育選修課。德國校園都設有體育館或與校外體育館合作。學生放學後可參加足球、排球、曲棍球等訓練。校外機構提供教師、教練，費用由政府負擔。舒貝爾特說，孩子們可以根據興趣選擇運動項目，不僅有助強身健體，還能培養團隊精神。

校外運動。不少德國家長會根據孩子的興趣送他們去校外體育教育機構或俱樂部，時間一般在下午、傍晚和周末。俱樂部可以發現優秀體育苗子，培養成專業運動員。

## 英國：越是頂尖學校，體育課越多

一直以來，英國都很重視學生的體育教育。無論是公立還是私立學校，比起學習成績，體育成績往往會受到更多關注，如果運動不達標，甚至會給申請學校帶來影響。

在英國人看來，運動能力强，善于比賽，能在訓練中持之以恆并脫穎而出的孩子，才是真正情商與智商兼具的人。如果一個學生連運動都不達標，就不能算是優秀。在被譽為精英教育的英國私立學校，要求學生每周運動5-6小時，最頂尖的私立學校之一——伊頓公學，設有8門體育必修

課和27門體育選修課，每周體育課時達到23小時。對於多數當地學生入讀的公立小學，5-14歲孩子每周要上兩小時體育課。但對此，很多英國人尤其是教育專家意見很大。英國教育標準辦公室認為，公立學校的體育課，老師講得太多，應該有更多的專門訓練，學校要安排更多具有高度競爭性的比賽。

目前，80%的英國小學生在畢業前都學會了游泳。中學平均開設20個體育項目，如田徑、板球、馬術等。畢業時，如果體育成績好，則可以成為加分項，這是一名優秀學生具有獨立品格、堅強意志，團隊合作能力强的表現。

## 美國：想上好大學，先看體育分

“頭腦簡單，四肢發達”這句話放在美國可能行不通。在校園裏，大塊頭往往都是學霸，運動幾乎占據了美國孩子大多數業餘時間。無論是家庭、學校還是政府，在培養孩子運動能力方面從不手軟。

美國國家體育教育協會調查發現，75%的州要求，從小學到高中必須安排體育課，小學期間每天要保證60分鐘體育課，每周至少150分鐘，通常每節體育課有5-10分鐘跑步時間，學生可根據個人喜好，選擇快跑或慢跑，隨後再由老師帶領進行活動。中學一般為45分鐘，一周不少於225分鐘，而且從中學起，幾乎所有學校都會組建團隊和比賽，一般會在放學後進行兩個小時訓練，每周4天，外加1天比賽時間。進入高年級，體育課內容更豐富，總體上分為競技體育教學、健身體育教學、社會實用教學和學科聯系教學。課後，學生還可到社團、俱樂部學習美式足球、擊劍等。

在美國申請大學，體育成績占了很大比重。高校會到高中考察、招募學業和體育都出色的學生，如果符合要求，不僅會被錄取，還可能獲得全額獎學金。

## 韓國：布置課餘體育作業

2019年，韓國政府發布數據顯示，1/4的中小學生受肥胖困擾。教育部認為，課業負擔重、睡



眠及體育活動不足，以及飲食不健康是主要誘因。如何促進兒童青少年體質健康，成為了韓國教育部門重點關心的問題。

韓國教育部規定，小學體育課時長為每周3小時，初中縮短至每周2小時，高中為每學期10個課時。韓國學校會定期對學生進行體能測試，並根據每名學生的情況給出運動建議。體育課上，學生可自由選擇喜歡的項目。除了體育課外，學校還設有體育俱樂部，包括跆拳道、籃球、游泳等興趣小組。學生可在課餘時間選擇喜歡的小組參加活動。大部分學校還會發展本校的特色項目，定期參加各地區和全國比賽。比如，韓國小學就有全國性的排球聯賽，每年有超過40支球隊參加。足球、棒球等熱門項目，參賽隊伍的數量就更多了。

除了學校體育課外，很多韓國學校還給學生安排課餘的“體育作業”。首爾市教育廳從2010年起推出“學生7560+運動”項目，並逐漸推廣至全國。該項目宗旨是讓學生利用早課前30分鐘、中午50分鐘、放學後等“零碎時間”，保持每周5天、每天60分鐘以上的活動時間，由老師和家長進行輔助。

## 新加坡：打雷下雨，體育課照上

新加坡地處熱帶，全年天氣炎熱，動不動就打雷下雨，給戶外運動帶來了巨大阻礙，但這也阻擋不了孩子們運動，學校體育課照舊進行，戶外不行，就改為室內。

幼兒園學生每周要進行3-4小時的室外運動，進入小學、初中階段，體育課被明確規定為必修課，從來不會因為天氣原因、學習緊張或考試而犧牲運動時間。一般，學校每周安排3節體育課，每節課至少30分鐘。體育課項目繁多，會根據不同學齡安排適當的項目，如足球、籃球、排球、跑步、跳遠以及一些趣味運動。有些硬件設施較出色的學校還專門建造了室內體育館，學生可根據興趣選修業餘體育課。由于小學生身體條件有限，體育老師不會安排太過激烈的對抗運動。高年級學生則會選擇籃球、足球等有較多身體碰撞的競技運動。新加坡的中小學還有各種學生自發組織的課餘體育小組，他們會在課餘時間自己組織比賽。

即便回到家，孩子們也有很多運動機會。社區每周都會舉辦親子運動會，比如5-10公里有獎競走，每次活動會給家長和孩子提供水和點心，結束後還會發放紀念品，以激發大家的運動熱情。

## 長期眼皮跳，可能得了一種病

日常生活中，輕微的、偶爾的眼皮跳動非常常見，常是由于疲勞、睡眠不足或者精神壓力過大、食物或藥物刺激導致的，通過減少壓力、避免刺激、規律作息，大多幾天會自行好轉。如果有長期的眼皮跳，可能是疾病引起的，需要警惕。

生理性的眼皮跳常有以下幾個特點：1.部位不確定，一會兒左邊眼皮跳，一會兒右邊眼皮跳；2.頻率不規律，任何時候都可能出現；3.眼皮跳動的癥狀沒有加重的趨勢，一直都是比較輕微的；4.範圍比較局限，祇局限于眼皮的跳動，不會蔓延到面頰、口角。

病理性的眼皮跳常有兩種情況，一是由于眼睛的炎癥或者其他病變導致的，不適感始終局限在眼瞼周

圍，沒有擴大到面部其他部位的趨勢，比如近視、遠視、結膜炎、角膜炎等導致的眼皮跳，這種情況需要看眼科。

另一種可能是面部神經疾病的先兆。表現為長期的眼皮跳，并且漸漸擴大到嘴角甚至脖子等部位，面部跳動的程度也漸漸加重，其中最常見的就是面肌痙攣，即面癱。

原發性面肌痙攣多是由于血管發育不良或血管硬化引起的。94%的面肌痙攣都是從眼皮跳動開始的，剛開始容易被忽視。一段時間後，如果發展成眼睛睜不開、嘴角抽動，嚴重的連脖子也不由自主地抽動，直到半邊臉都受影響，須及時到功能神經外科就診。

## 眼睛“長斑”，很多不用治

突然出現斑點、發紅發癢、有大量血絲，這些發生在眼白上的疾病看起來十分嚇人，讓不少人以為眼睛出了大問題。其實，這些發生在眼白上的狀況，一般屬於良性結膜病變，很多不用治療。

**黃色斑塊：臉裂斑。**有些人照鏡子時，無意中發現內、外眼角的眼白出現了黃色斑塊，輕微隆起，呈三角形或橢圓形，但不痛不癢。這就是典型的臉裂斑，是眼科常見的良性結膜病變，常因長期的煙塵、風沙、紫外線或光化學性暴露引起，多見于戶外勞作者。

一般情況下，臉裂斑對視力沒有影響，無需治療。當臉裂斑發炎引起不適時，可在醫生指導下進行消炎治療。如果嚴重影響外觀、反覆慢性炎癥或阻礙隱形眼鏡佩戴時，可考慮予以切除。預防臉裂斑，出門需注意防曬，可戴帽子、墨鏡等作為防護；多吃新鮮蔬菜水果；規律作息，避免眼部過度疲勞。

**白色斑塊：翼狀胬肉。**翼狀胬肉也是很常見的結膜病變，形狀酷似昆蟲翅膀，表現為眼白出現白色斑塊并蔓延到黑眼珠上。患者大多沒有不良癥狀或僅有輕度不適，在不影響視力的情況下，小而靜止的翼狀胬肉無需治療；如果胬肉為進行性、接近瞳孔區，影響視力或眼球轉動受限制時，可手術切除。

預防翼狀胬肉，要盡量避免煙塵、風沙及陽光刺激，注意眼部衛生，同時保持充足睡眠，禁食辣椒、大蒜等刺激性食物，應禁烟酒。

**紅色血斑：結膜出血。**當眼白出現血斑時，很多人誤以為是“眼底出血”。但“眼底出血”是

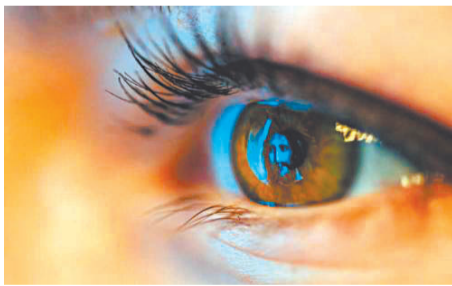
在視網膜處，肉眼看不到，“眼表出血”才能肉眼觀察到，即眼球表面的結膜毛細血管破裂造成出血。結膜出血看起來很嚇人，其實沒有危險，多數患者並不會有明顯不適，部分患者可能有輕微疼痛。

用力揉眼睛、劇烈咳嗽、打噴嚏、嘔吐、用力排便等都可導致結膜出血，過度用眼是最常見的病因。老年人、高血壓、糖尿病、血液病患者可見自發性結膜出血。

出現結膜出血時，患者當天可進行冰敷，3天後熱敷，無需用藥，2-3周左右淤血可自行消退。生活中，角膜、結膜感染細菌或病毒都可引起眼睛又紅又癢，還會伴隨眼睛畏光、流淚、分泌物增多、有异物感等癥狀。當自身抵抗力較低，且用臟毛巾或臟手擦拭眼睛，就容易引起眼部感染。

春秋季，過敏體質人群易發生過敏性結膜炎，也叫變態反應性結膜炎，常見的季節性過敏原主要有花粉、室外真菌、草類。解決方法是盡量避免接觸過敏原。

避免出現眼部疾病，大家平時要注意休息、避免熬夜；盡量少看手機、電腦；注意衛生，不要用手揉眼睛，必要時使用抗菌素類眼藥水，或到醫院眼科就診。需要提醒的是，如果出現視力下降、畏光流淚、眼紅眼痛、看東西重影扭曲或顏色改變、有黑影遮擋等情況，就必須立刻就醫檢查了。



## 增重該長肌肉而非脂肪

胖人難減肥，許多中老年人則為“過瘦”煩惱。體重過低帶來的問題并不比肥胖少，如免疫力降低、應激狀態下的耐受力低下、傷口愈合緩慢、經不起疾病消耗……但很多人有疑問，怎樣的體重算正常，怎麼吃也不胖又該如何增重？

老年人隨着年齡增加，脊柱彎曲變形，身高較年輕時縮短，而體內脂肪組織增加，體重指數(BMI=體重(千克)÷身高(米)的平方)標準也與年輕人不同。原則上建議老年人BMI不低於20，不高於26.9。但需提醒的是，很多體重正常甚至偏輕的人，體內脂肪量同樣可能超標，所以體脂更為重要。體脂率高、體重正常或者偏輕更加危險，因為少的那一部分是肌肉或者骨骼的重量。所以，即便看起來正常或稍壯的老年人，都有可能因肌肉量不足而患上肌少癥。這種病癥讓人平衡性差、易跌倒、易骨折，增加喪失生活自理能力的風險，也是骨質疏鬆、骨關節炎等疾病發展的主要因素。瘦弱的中老年人增重，其實不是“祇吃不動”等着長脂肪，而應該長的是肌肉。

判斷患有肌少癥有三個指標：用慣用手測量握力，男性小於26千克，女性小於18千克；測量平時走路的速度，小於0.8米/秒；還可以來醫院做相關檢查，計算肌肉含量。

吃動結合、保持健康體重是延緩肌肉衰減、增加肌肉的主要方法。1.吃足量的肉。禽類、家畜都含有消化率高的優質蛋白，動物肉中含鐵高。2.每天喝牛奶、吃雞蛋。牛奶中的乳清蛋白對促進肌肉合成好處多，其中的鈣吸收利用率也高，雞蛋也是優質的蛋白來源。3.經常吃豆制品。4.多吃富含歐米伽3不飽和脂肪酸的海產品，如海魚、海藻。5.增加戶外活動時間，每天曬會兒太陽，適當增加攝入維生素D含量高的食物，如動物肝臟、蛋黃等。6.做力量訓練，如彈力繩、舉沙袋、在公園練器械等，每天20-30分鐘，每周3次以上。