

大学生体质一年不如一年

这是奥林匹克科学大会上说的,学校早期健康教育缺失是重要原因
不少家长宁愿孩子多吃俩鸡腿,也不敦促孩子锻炼半小时

熬夜打游戏、不吃早餐就上课、考试前整天上自习,考试后通宵泡KTV……这是当代不少大学生的生活状态。

几天前,在广州闭幕的2008年奥林匹克科学大会上,一个名为《中国大学生健康与生活行为调查报告研究》的专题报告,引起了国内外体育教育专家的关注。这份调查报告显示,65.68%的中国大学生“感到运动不足”,7.57%的大学生不吃早餐,15.44%的大学生不懂得饮食要荤素搭配。

体育教育专家指出,当今大学生存在种种不健康行为的部分原因,就是他们缺乏必要的健康知识,这反映出我国早期健康教育的缺失。

“掌握健康知识是学生主动进行体育锻炼的第一步,只有掌握了这方面的知识,不愿运动的人才会知道运动的好处,才能促使他们去运动;喜欢运动的人才能更有针对性地选择适合自己的体育锻炼项目。”
——美国得克萨斯大学从事体育课程与教育研究的教授邓晓芬

有两个例子

男孩回忆上大学时喝酒是常事,最厉害时连喝15杯白酒

提起大学生生活,毕业于兰州大学的陈声记得最清晰的就是喝酒。“最厉害的时候,在一个小时内,5个人喝了3瓶白酒,48、52、56度的。当时我连喝了15杯,喝到被别人抬回去。”陈声说,喝酒最频繁的时候是每周两次,每次白酒起码能喝2两,啤酒一瓶多点。

“而且经常是暴饮暴食,经常一顿、两顿不吃,然后又出去狠吃一顿”。这个喝猛酒习惯的副作用在大三的时候开始显露,“胃不能吃的,不能饿也不能太饱,更别提喝酒了,一喝酒胃就胀气。”陈声告诉记者,他们班的男生一半以上都是这样喝酒的。

21岁男生没日没夜玩游戏,腰椎间盘突出

南京某高校读研的小雪已经是个颈椎病患者。她经常会没有原因地恶心,如果转个圈,头就会晕得厉害。大四的时候,小雪被查出颈椎严重变形,“医生说这是长期姿态不正、缺乏运动所导致的。”

而一名21岁的男大学生,居然被查出腰椎间盘突出,“他说自己没日没夜地玩游戏,忽然间发现腰已经动不了了。”

有一组数据

经常从事体育健身的学生仅占19.12%

“中国大学生健身运动处方实验与计算机应用评价系统研究”课题组,对分布在我国不同地区部分高校的607名大学生进行了抽样调查。课题组组长、华南师范大学体育科学学院教授黄玉山介绍,初步调查结果显示,相当一部分大学生有不吃早餐、不喝牛奶、挑食等不健康生活习惯,

比例分别占7.57%、19.69%和10.95%。在闲暇生活中,大学生将体育健身排在文化娱乐、上图书馆之后,经常从事体育健身的学生仅占19.12%,还有65.68%的大学生“感到运动不足”。

“我感觉学生的身体素质一年不如一年。”复旦大学体教部主任陈琪说。

还有一个教训

不少孩子在早期家教中就没有学到健康知识

“从小开始,学生家长往往会忽视早期健康教育。”从事健康教育研究多年的教授黄玉山说:“不少家长宁愿让孩子多吃两个鸡腿,也不会敦促孩子去锻炼半个小时。也就是说,不少孩子在早期家教中就没有学到健康知识,早期健康教育的任务就成了学校的事。”

目前,我国的健康教育分3个阶段:9年义务教育中,健康教育的内容并入体育课、道德课或生物课中;高中阶段,国家规定每名学生在3年内必须上满18个学时的健康教育课;大学阶段,学校应组织健康教育讲座,不少高校也采用选修课的方式传授健康知识。据《中国青年报》

7月CPI涨幅6.3%,连续第三个月走低

国家统计局12日发布的数字显示,7月份我国居民消费价格总水平(CPI)同比上涨6.3%,这是今年以来CPI涨幅连续第三个月走低。

考虑各方面的因素,8月份CPI涨幅会比7月份低,逐月走低也应该是可以预期的事。”长期关注CPI走势的经济专家徐连仲预计,第三季度CPI涨幅将在5.5%左右,第四季度将在4.5%左右。
据新华社电

地震灾后重建总体规划征求意见稿公布

国家汶川地震灾后重建规划组12日发布公告,全文公布《国家汶川地震灾后恢复重建总体规划(公开征求意见稿)》,即日起向国内外各界人士,特别是灾区广大干部群众征求意见和建议,以便进一步完善。

根据公告,公开征求意见时间为8月12日至8月24日。信函寄至:北京市西城区月坛南街38号 国家发展和改革委员会国家汶川地震灾后重建规划组办公室。邮政编码:100824。电子邮件发至 zhcjcn@ndrc.gov.cn(中文)或 zhcjcn@ndrc.gov.cn(英文)。
据新华社电

台检方就“机要费”案再次传讯陈水扁

12日,台检方就“机要费”案第二次以被告身份传讯陈水扁。当日14时30分许,陈水扁在3名律师陪同下应讯,时间约4个小时。7月24日,台检方曾约谈陈水扁,当时相关卷证仍属机密,检方只能根据起诉书内容讯问。由于台当局日前决定“注销”有关文件的“机密核定”,检方现已可提示全部卷证。

陈水扁在担任台当局领导人时每年有4800万元新台币的“机要费”。2006年7月,国民党籍“立委”邱毅向媒体出示总金额逾70万元新台币的8张发票复印件,指称这些发票被陈水扁妻子吴淑珍用来虚报“机要费”,并认为“机要费”的使用隐藏重大贪腐内幕。
据新华社电

别克的绿色发轫

——试驾别克君越 ECO-Hybrid 油电混合动力车

近日,别克君越 ECO-Hybrid 油电混合动力车正式上市,市场终于迎来了第一款国内量产中高档混合动力车型。同样具有首创性的还有别克君越 ECO-Hybrid 是第一款在主流车型上搭载混合动力系统的产品,且具有“公私兼用”特性,填补了一项重要市场空白。它的市场售价26.99万元,与同配置的2.4L君越豪华导航版价差仅为2万元左右,是如今与同级普通发动机车型价格最接近的混合动力车,并且节约燃油至少可达15%,减少排放15%以上。明确了市场定位,扫除了价格障碍,解决了后顾之忧,拥有时尚绿色消费理念的消费者怎能不怦然心动?那么,别克君越 ECO-Hybrid 产品本身有哪些优势亮点去成就买家的绿色交通心愿,它以什么样的绿色科技为用户带来实惠?带着这些问题,我们抱着极大的兴趣“先尝为快”,亲自试驾体验了这款绿色先锋车型。

上路,绿色驾驶有“指南”

给油上路,君越的起步和加速的动力反应相当不错。踩下油门,君越 ECO-Hybrid “双管齐下”2.4L ECO 智能发动机与混合动力系统的电动机联合投入战斗,共同驱动车辆。在起步和加速阶段,7KW 功率和65Nm 扭矩的电机助力让原本强劲的动力更加充沛,在公路车流中加速、超车时也更加轻松。在城市中驾驶,很快就能体验到君越 ECO-Hybrid 的独特之处。在收油门滑行、刹车减速过程中,中控台6.5英寸液晶屏出现了一个有趣的三维模拟彩色动态显示,发动机、电动机和蓄电池图标之间有顺向绿色箭头相连,这是在



指示混合动力系统正进行“绿色工作”,回收制动能量为蓄电池充电。在车辆正常行驶的过程中,绿色“ECO”指示灯亮起,充电状态指示表的指针在缓缓向“H”高位升移,此时发动机处于零油耗、零排放。

节油,堵车阵中见真功

别克系列车型的“安静”本是有口皆碑,而君越 ECO-Hybrid 更将这个优势

发挥到极致。在城市中行驶,堵车是常态,等红灯时,坐在别克君越 ECO-Hybrid 的驾驶座上会感到非常宁静,而这也是混合动力车体现节油真功夫的时刻。因为发动机在“智能停机”,没有运转,零排放、零污染、零振动。在这样宁静的环境里,正是 harman/kardon 音响大显身手的时刻,让我们能欣赏到音乐、歌曲最细腻的表现。

智能停机加上能量回收,令君越 E-

CO-Hybrid 充分收到省油实效,这一点在城市驾驶中体现得尤为突出。本次试驾我们在城市街巷中花去了相当多的时间,而大部分是用在了堵车和等红灯上,若是普通车辆,仅怠速就白白浪费了大量的燃油和金钱,更何况会造成不必要的污染。而我们驾驶着君越 Eco-Hybrid 不仅没有了这方面的顾虑,更换来安静的舒适享受。根据厂方公布的数据,该车综合路况下百公里油耗可低至8.3L,比君越2.4L普通车型节省15%以上,油耗表现堪称同级车之最。

别克君越 ECO-Hybrid 油电混合动力车有着与同级汽油车相近似的价格,它的中高档身份,有强劲动力而又具有出色省油效果,加上因国产而带来的售后服务便利,及厂家对混合动力系统给予延长一倍的4年/12万公里质保期,都是其出众优势的体现,也是消费者在购买一款绿色车辆时所加以重点考虑的。我们希望看到别克君越 ECO-Hybrid 油电混合动力车能以这些优势为国内混合动力车市场带来转折,让绿色混合动力车能够得到普及。