

高校“减肥课”靠谱吗？

吴灏（复旦大学） 本版图片 CFP

南京农业大学体育部开设“运动减脂课”，已进入第二个学期。与传统体育课程不同的是，这项课程专为体重超重的同学设计，考核项目除了耐力、力量、考勤等，最主要的是看学员们能减掉多少肉。

减肥，恐怕是许多人心中既想追求、又难达到的一个“梦”。各类减肥产品、健身会所和纤体机构层出不穷，可是往往收效甚微，甚至还会带来很多负面影响。例如减肥过度造成厌食症，或受黑机构的欺骗而接受损害身体的手术等事件，也经常见诸报端。当大学开设减肥课程时，很多人并不看好。

减肥效果明显

但经过一学期的尝试以后，这门“运动减脂课”带来不少惊喜。首先看结果，所有学员都达到了预期减肥目标，最多的人减了13斤。与上学期相比，本学期报名人数上升到50人，正式学员由26人增加到38人，还有两人虽体重未超重，也申请旁听。

其次，课程设置也比较科学。选课前，要先筛选BMI指数（身体质量指数，体重除以身高的平方），不低于30的学生才有选课资格，并建议血脂过高或有先天性心脏病的同学不要选修。同时，体育课从一周一次改为一周三次，每次90分钟，项目多样。为了增加趣味，每周还有一次“外景课”，由老师带领大家体验户外运动，如徒步、越野等。课后，学员们还要记录《运动减脂课程日志》，填写每日进食记录。由于关系到学分，学员们往往更有坚持下去的动力。

关注健康生活

这项“标新立异”的课程对传统体育课程造成了一定冲击。传统体育课程的运动量较少，无法达到健康锻炼的要求；并且无视学生身体素质的差异，采取相同的考核标准，也给不少体重超标的同学带来困扰。体育课不应该只关心大学生的体育技能，而应更注重培养学生的健康生活方式。

哈佛演讲

美国东部时间5月26日上午，哈佛的毕业典礼在“三百周年”剧场举行。在湖南农村长大的哈佛大学生物系博士毕业生何江走上台，面对约3万名师生和家长，作为优秀毕业生代表发表演讲。他是哈佛第一位享此殊荣的中国大陆学生。同台演讲的嘉宾还有导演斯皮尔伯格。哈佛毕业典礼的历届演讲者多为文科生，何江是为数不多的理科生。博士毕业后，他将赴麻省理工学院从事



每个人的运动水平本不相同，尤其是对于那些体重超重的同学来说，强制但不够科学的体育课程设置，会带来很多身体负担与心理压力。而将不同身体素质的同学分类上课，正是“因材施教”的体现。就如一名选上这门课的学生所言：“同学们在减脂班里没有自卑，因为大家的身体状况相似。创新的上课方式让我们充分体会到运动的乐趣，更让我们恢复了身材，找回了自信。”

此外，尽管人们早已认识到了运动的重要性，但是健康运动的理念并不普及。近几年诸多新闻令人忧心，中小

高，大学生入学长跑体力不支昏倒，多起青年教师因为长期在亚健康状态下高强度工作而猝死……大学，不仅担负为国家培养人才的重任，也有义务教会学生们健康生活。

减重挂钩学分

也有人质疑，因为减重效果与学分挂钩，是否会有学生因此采取一些较极端的方式，例如吃减肥药等来达到目的。的确，与学分挂钩是一把双刃剑，如果没有学分压力，学生们可能会失去很多积极参与课程的动力，最终因为懒惰而达不到课程的目标。但

如果与学分挂钩，就要把握好减重效果在考核中的比重。由南京农业大学“运动减脂课”所设置的考核标准来看，减重效果所占比重为60%，考勤等其他指标也被列入总成绩。设立任何一门新课程都会遇到困难，哪种考核方式更有利于健康减脂，还需要进一步的实践与磨合。

笔者认为，分类学生、因材施教，能让大家循序渐进地养成良好的运动习惯，是这项新课程取得一定成功的重要原因。它的意义在于，还原体育课原本的目的，将僵化的指标变作日常的生活方式，值得赞赏与借鉴。

【新闻速递】

博士后研究。

小编点评：梦想是每个人都应该尊重的一个词，就像何江在演讲中说的那样，哈佛大学学生敢于拥有自己的梦想，勇于立志改变世界。然而，在这个浮躁的社会，很少有人会轻易提到梦想，更可笑的是，有时候这甚至成了一个贬义词。希望越来越多年轻人记住何江的话：“不要将所谓的

信用消费



由上海市社科联和市信用研究会联合发布的《上海市大学生信用消费指数调查报告》显示，近20%的上海大学生经常使用信用消费，不使用的占比为35.6%。超过95%的学生都能按时还款。逾期无法还款的比例仅占1.62%，但绝对数也超过万人。其中忘记还款的占35.99%；主观不愿还的占11.11%。其中近半学生认为，逾期不还款对未来个人工作和生活影响不严重或不了解。

小编点评：超过95%的上海学生都能按时还款，说明目前上海市高校大学生的信用消费资金使用和还款情况比较好。但上海大学生对信用消费逾期的主观认识还是不够，

应该引起学校、社会和家庭多方重视，有针对性地引导和教育。我们大学生也应当学习掌握基本的信用消费知识，必须认识到，逾期不还款等行为会对个人将来的发展造成很多不利影响。

无敌细菌



美国疾病控制和预防中心近日证实，美国发现首例“无敌细菌”病例，对现阶段全部抗生素都具有耐药性。美国微生物学会刊物《抗微生物制剂与化学疗法》的一篇报告说，美国一名49岁女性4月26日因尿路感染症状就医，被发现感染这种细菌。中国和英国研究人员去年在英国《柳叶刀·传染病》杂志上首次报告，在中国的畜禽和人类身上发现携带MCR-1基因的细菌，对现阶段全部抗生素具备耐药性。

小编点评：滥用抗生素是导致细菌耐药性越来越强的主要原因。在美国，每年至少2.3万名病患因抗生素无效死亡。美国疾病控制和预防中心主任弗里登说，必须研究新的抗生素，同时加强对现有药物的应用监管。“我们需要做非常全面的工作，以保护抗生素，从而我们能使用它们，我们的后代能用

它们。”今年初，十多家药企联合发表宣言，呼吁政府采取新的激励措施，推动药企研发新药，以对抗具有强耐药性的“超级细菌”。

高考保姆



指导冲刺复习、陪考心理疏导……今年上海高三家长有了新“法宝”——找个大学生陪孩子度过高考季。这些“高考保姆”，有的来自大学生家教群体，有的来自家政中介机构，周薪2000元至5000元。除了指导学习，他们还承担陪读、陪聊、陪考等工作。一些家长担心自己的焦虑心理影响孩子，所以请来和孩子年龄更相近的大学生，既有考试经验，又和孩子有共同语言，让家长们比较放心。

小编点评：临阵磨枪，不快也光。高考前，和大学里的学长学姐多交流，学习知识，讨教经验，很可能有所收获。不过，也有家长担心，如果请来异性大学生，可能分散孩子学习的注意力；如果是同性，也可能造成压力，打击考生自信。与其将希望寄托于“高考保姆”，不如家长好好找孩子聊聊，卸下功利的心态。

邹莉华（上海海洋大学）