

肥胖、颈椎病盯上了学生族

专家开出预防和治疗处方:运动 + 营养

本报讯 (实习生 唐洁 记者 钱滢口)中学生中胖墩越来越多,大学生则受到颈椎病的困扰。由国际运动医学联合会、中国运动医学学会和上海体育学院联合主办的 2007FIMS 上海国际运动医学论坛昨天在上海体育学院举行,学生的体质健康问题受到诸多学者的关注。

中学生突出问题 肥胖

上海体育学院对本市某区一所学校初二年级学生的体质情况进行了抽样调查,结果显示学生中的肥胖问题比较突出。男生超重和肥胖人数比例总合已经超过 2005

年上海市学生体质监测结果中的城市男生肥胖比例。调查显示,学生的身体脂肪分布主要集中在腹部,且女生腹部的脂肪多于男生。

据上海体育学院运动科学学院的庄洁副教授介绍,并非看上去越高越壮、体育成绩好的学生,身体就更健康。以往对于学生体育达标的标准就是体育竞技能力,要求学生“更快更高更强”,而现在则更应注重对体质状况的要求。

庄洁为中小学生开出的处方是“运动+营养”。城市中的中小學生因为场地的限制而没有很好的条件来进行体育锻炼,但是爬楼梯、走

走路也不失为一种锻炼手段。学校要尽量利用校内一切可利用的资源来为学生提供运动的机会。

大学生普遍困扰 颈椎病

头痛眩晕、颈肩疼痛、恶心呕吐,有这些症状的学生,别认为这不是病。安徽师范大学体育学院的陈香仙教授指出,这些不适感觉的根源可能是一个非常严重的疾病——颈椎病。她的调查结果显示,颈椎病在大学生中的发病率是 27.33%,而这还是个保守的数字。

陈教授告诉记者,长时间的伏案学习、使用电脑、不良的用枕习

惯、缺乏运动等都可能导致颈椎病。肥胖、近视其实都可能是颈椎压迫神经导致的,后果严重的甚至会引起肌肉硬化、肿瘤等疾病。而治疗的最佳时段就是大学时期,如果把病带到了毕业后,很有可能在中年时期患腰椎疾病。

陈教授指出,现在人们在用枕上还有误区。通常用的大抱枕其实对颈椎非常不好,中间低两边高的“元宝枕”则可很大程度上避免颈椎病的发生。如果已经有颈椎问题,推拿是一个很好的治疗方法,而适当的体育锻炼也对缓解颈椎病有一定的作用。

新托福将改革报名程序 全年考位一次性放出

本报讯 (记者 马丹)美国教育考试服务中心(ETS)将在年底前调整新托福考试报名程序,并将大幅增加明年中国地区的考位和考点,以缓解考位紧张的情况。记者在昨天闭幕的 2007 中国国际教育展上获悉,此次报名程序改革最大的变动是,明年一整年的考位将在今年 11 月份后一次性全部放出,明年参加新托福网考的考生必须在年底前的报名时间内完成报名工作。

据 ETS 北京代表处一位产品高级专员透露,此次除调整报名程序外,ETS 还采取了一些措施防止考位“黄牛”,比如,提高了转考、退考费用,从原来的 300 元人民币增加为 600 元人民币;延长了转考、退考的时间,从原来的只能提前 3 天转考退考变为 10 天等。明年起,新托福网考的考位也将大幅增加,上海、杭州、南京等考试热门地点还将增设考点。

中科院专家设想 构建本草物质资源库

本报讯 (记者 马亚宁)古有《本草纲目》,今有“本草物质组计划”。昨天举行的第 103 期东方科技论坛上,中科院科学家带来一个宏伟的中医药科学设想:全面解析中药物质组成、结构和功能,构建本草物质资源库,阐述中药的多组分多靶点整体协调机制。

与《本草纲目》以“草”入纲,介绍每种草药的产地、功效等不同,“本草物质计划组”寻找并分离中草药的有效成分,或者有效成分组,并结合系统生物学技术,研制重大创新中药,为中药现代化提供创新“源泉”。未来五年,该计划将选取 30 个方剂和 300 个药材,建立一个包含 12 万个标准组分和 3 万个化合物的本草物质资源库及相关的信息和数据资源库。

罗氏药品开发中心 上午落户张江

本报讯 (首席记者 施捷)致力于全球创新药物在中国的临床开发的“罗氏药品开发中国中心”,今天宣布在浦东张江高科技园区成立。这也是中国第一个全职能的药品开发中心。

将于今年年底运营的“罗氏药品开发中国中心”,是继罗氏集团 2004 年在上海建立专注于寻找和优化新药物分子的研发机构之后,又一项完善其全球药品开发体系的决策性举措。至此,这家跨国制药集团已率先在华完成了药物研究、药品开发、生产制造和市场销售环节等整体医药产业链的布局。

虹口区百名心理咨询师下社区咨询有新发现—— 家长心理“生病” 强摁孩子“吃药”

“功课做好了吗?”“今天在学校里乖吗?”“考试考了几分?”这三句话,在前天虹口区百名专职心理咨询师下社区开展的青少年心理咨询活动中,竟被众多孩子不约而同地认为是每天放学回家后听到的最反感的三句话。

大人逼孩子近乎疯狂

一名四年级的女生几乎是含着眼泪来咨询的。她觉得自己学习已经十分努力了,还是班里的中队长,可是家长对她的要求实在太高

了,平时不能有一点偷懒,父母根本容不得她有自己玩的时间,有一次语文测验考了 80 分,竟被妈妈打了一顿。丽英小学心理教师张晓军感慨地说,看来家长的心态失衡才是问题的症结。

不能乱扣多动症帽子

据记者在各个咨询点的估算,前来述说孩子有多动症的家长约占三分之一。面对接踵而来咨询的家长,建江中学心理教师潘静说,真正属于多动症的孩子其实是微乎其微

的,何况这还需要严格的医学诊断,不能动辄给顽皮或喜动的孩子扣上一顶“多动症”的帽子。有个学生说,在学校里从早坐到晚,中午吃饭也是坐着不能出教室门,回家后就根本不想再粘在椅子上,最好是东走走西摸摸,但家长见了就会骂他是“猴子屁股”,说他有多动症。

多多体谅孩子的困惑

令许多专家纳闷的是,花老半天时间听了孩子和家长的叙述,竟发现其中绝大多数的问题恰恰是

源于家长的期望值过高,或对孩子的要求过于苛刻。分明是家长的心理出现了偏差,但他们却偏偏还要一个劲地数落自己的孩子。如果“大人有病,小孩吃药”,那么这样的咨询永远也不会达到效果。虹口区中小学心理健康教育研究中心的特级教师徐韵安说,教育孩子要拥有良好的心智,家长首先要心理健康,不能凭自己的主观意愿任意拔高对孩子的要求,而且家长也应当学会换位思考,多多体谅孩子成长期的困惑。 本报记者 王蔚

有些疾病最好的治疗是『关怀』

各地专家在沪热议医学与人文关系

对医疗服务质量的评价,除技术本身而外,是否还应包含有人文因素?尊重病人的知情权和隐私权,是伦理要求还是职业规范?医务人员对患者耐心细致,到底是属于“恻隐之心”,还是根本就是一种社会责任?

上周末在同济大学医学院举行的“首届全国人文医学教育暨医院服务论坛”上,有关“医学”与“人文”的关系问题,引发了来自各地医学院校、医疗机构以及学术团体的 300 余名专家的热烈讨论。在为期两天的会议期间,医学教育、医患关系、医疗模式、医疗流程、医院文化等等常见话题,无不为与“人文”挂钩而生发出新意,令与会者的兴趣骤增。

有专家强调说,西方曾有大样本调查证实,大约 25% 的患者在只是“单一”地受到了医护人员的细心关怀后,病情便有了很大好转。倾听、沟通、洽谈、关注,应该成为医护人员的基本职责。“从生物治疗,到生物-心理治疗,再到生物-心理-人文治疗,这种治疗模式的根本转变已势在必行”。

据报告,国际顶级医学杂志近期刊出相关研究,称有 60 多种常见疾病“也许不治疗的结果更好”。联系到国内同道一直争论不休的“开颅戒毒”“少女子宫切除”等等案例,“我们如何做到在面对疾患作出‘技术处理’的同时,也能认真考量一下我们对病人生命和生命权利的尊重与敬畏吗?!”有专家对医学教育必须“自然科学与人文科学并重”发出大声疾呼。

也有专家尖锐地指出,以职业道德和医学人文精神的要求看,我们卫生系统的某些“院长们”在规划医院发展的时候,是否考虑医院的经济利益多了?是否考虑医生的权利多了?是否考虑“尖端高层”服务多了?也有专家甚至设想,对患有人文关怀应该充满在医疗环境、医疗管理和医疗服务这 3 个层面。

首席记者 施捷



上海冷藏历史发展陈列馆开馆

筹备四年的“上海冷藏历史发展陈列馆”上午在上海水产大学揭幕开馆。展出以上海近百年来

冷藏业历史发展的过程为主线,展示了制冷科技在整个历程中所起的重要作用。图为参观者在品尝用上世纪 30 年代美国产皇冠冰箱制成的冰水 本报记者 钱滢口 张龙 摄影报道

国际教育展上海站出现新动态——

学生留洋转向青睐非英语国家

前两天,2007 中国国际(境外)教育展上海站出现了观众爆棚的火爆场面。虽然今年各国留学费用有不同程度的看涨,但留学热不减反升,观众数较往年有大幅上升。参展的香港院校也纷纷透露今年起将扩大内地学生招生数,且数目有望翻倍。

非英语国家受追捧

白领张女士昨天一进展览馆就直奔法国区,她告诉记者:“去英语国家读书的人太多,我就不去轧闹猛了。去法国读书,至少能把法语学好了。”记者在采访中发现,今年德国、法国等展区前咨询的人特别多,有不少就是像张女士这样转投非英语国家的观众。

为吸引中国学生,不少非英语国家也纷纷推出各种留学项目和优惠政策。法国给留学生提供了多重奖学金机制,其中有法国大使馆

国际交流部发放的、每年 500 多个名额的政府奖学金;法国教育部推出的专业奖学金等。为提高文凭的含金量,法国的高校无论是商业类还是工程技术类院校,都提供至少 6 个月时间的实习机会,一些专业甚至会延长到 9 个月或 16 个月。

港校明年将扩大招生

香港已在 10 月份推出了港校招生的新政:允许香港院校录取非本地本科生的招生比例从目前的 10%增至 20%,并设立 10 亿元的政府奖学金,吸引内地学生赴港求学。受新政鼓舞,展览上港校展位比往年更热,几家港校的招办负责人透露,尽管各校实施细则未出台,但港校具有扩招内地生的计划。同时,不少港校也提前打起招生宣传战,为明年的扩招做准备。记者从香港理工大学

的展位了解到,他们今年在内地招收了 260 名本科生,明年的计划数将上升至 500 名左右,几乎翻了一倍。

澳高校推“通才教育”

澳大利亚、新西兰、加拿大等“门槛”较低的新兴留学大国也纷纷打出质量牌,提高本国文凭的含金量。在澳大利亚展展,墨尔本大学推出“墨尔本模式”,推行“通才教育”,打破原来各学院、科系、专业间的“条条框框”,将现有的 96 个专业本科课程,除个别专业外,全部并入文科、理科、商科、生物学、环境和音乐等 6 个大本科课程。但与中国大陆的通识教育有所区别,学生必须在完成头三年的课程后才能跨学科选修,而且,学生需要深入了解选修的课程内容。

本报记者 马丹 实习生 蔡立弘