

# 上海学生体质调查显示,7-22岁青少年肥胖检出率高于全国平均值—— 申城青少年由“绿豆芽”转向“小胖墩”

“一个人的能量摄入量与消耗长期不平衡,哪怕每天只差两个百分点,比如每天多喝半杯饮料,或者少走15分钟路,就可能导致肥胖。”上海市卫生局副局长蔡威在昨天举行的“2007青少年体质健康上海论坛”上指出:青少年“发福”,正成为世界共同关注的问题。

## “小胖墩”比比皆是

“上世纪80年代,上海青少年学生体质的特点是‘绿豆芽’,身材高,体重轻,缺乏肌肉和力量。时过境迁,20年后的今天,‘绿豆芽’已成为历史,‘小胖墩’却比比皆是。”市体育局副局长李伟听感慨地说。

2005年,上海学生体质调查显示,7-22

岁的青少年肥胖检出率达11.5%,比2000年增长3.1%,其中男生的肥胖检出率为15.1%,高于全国平均值3.1%,女生肥胖检出率9.2%,高于全国平均值4.19%。

蔡威指出,青少年肥胖产生的影响不容小觑。他公布了一组数据:肥胖儿童当中,脂代谢异常的占51.9%,糖代谢异常的占46%,高血压的占19.6%,脂肪肝的占59.5%;此外还会产生诸多心理问题,比如孤僻、自闭。

肥胖不仅影响个人健康,还会“传染”。来自德国富莱堡大学的汉斯教授在论坛上表示,有研究显示,超重的人也会有超重的朋友。与胖墩交朋友,你会逐渐接受对方的某些

生活习惯和行为。而母亲的体重指数也会对孩子的肥胖程度产生影响。更有趣的是,肥胖的人还会有超重的宠物。

## 预防肥胖从小抓起

如何减少“小胖墩”?与会的外国专家带来了各国的经验。在欧洲,芬兰最早提出要把健康教育列入学校必修课目,从基础教育一直延伸到职业教育阶段。德国正在实行学校午餐计划,提供比大多数家里更均衡的饮食(去掉垃圾食品和含高脂肪的食品,提供更多的蔬菜等)。同时,也准备将健康教育引进学校。日本青少年儿童的健康教育,除了生活习惯和心理健康外,还有诸如吸烟、饮酒、乱用

药物、自杀的预防以及性教育等。

与会的国内专家呼吁,中国也应尽早建立起完善的健康教育体系,预防肥胖从娃娃抓起。上海师范大学校长李进建议,在教师资格考试中要增加学校体育的内容,在教师职后继续教育课程中也要增加青少年体质健康教育的内容。蔡威则呼吁,整治学校周边的小吃摊,让垃圾食品像网吧一样远离学校200米之外。市体育局副局长李伟听则倡导“体育生活化”,如走路、骑自行车、走楼梯等能增强心肺功能,经常提重物、做家务可以锻炼肌肉等。对于学业繁重的青少年学生来说,不妨就从这些锻炼做起。 本报记者 钱滢

0711610501

# 上海大学思政课教学首创“项链模式” 老师串主线 专家成“钻石”

本报讯(记者 钱滢)

一首深情的《乡愁》,拉开了上海大学《毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想概论》课程的序幕。由上海大学社科学院首创的思政课“项链模式”教学近日又一次开讲。串起主线的是上海大学顾晓英副教授,担当“钻石”的是中美关系和台湾问题研究专家、上海政法学院政治系主任王蔚教授。

## 专家讲课形神兼备

顾老师这堂课讲的是《祖国完全统一的构想》。在简短开场白后,一曲《乡愁》把在座的大学生们带入海峡两岸“剪不断一理还乱”境绪。带着同学对台湾问题的热切关注和满怀的期待,王蔚侃侃而谈。他从台湾历史、风土人情、地理环境等入手介绍了台湾问题的来龙去脉,用幽默风趣的语言再加上渊博的知识,辅之以制作精良的多媒体课件,大量的历史资料用画面、声音的形式展现出来,十分生动、活泼。在讲座过程中,主讲教师顾晓英不时引导学生就某一话题互动讨论,学生们都积极提问发言。

## 大班精讲小班讨论

为了让思政课成为受学生欢迎、让学生终身受益的课程,上海大学本学期《毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想概论》课程已经尝试了四次“项链模式”。由思政课专职教师把握课程的主线,构成“项链”的基底,同时聘请其他学科专家以讲座或访谈形式讲授课程重点专题,像“钻石”那样镶嵌在“项链”的基底上。专家大班精讲后,再采取小班讨论的方式,由青年教师和博士研究生主持小组讨论,共同完成教学过程。

据上海大学调查,95%以上的听课学生表示喜欢这种教学模式,认为利于拓宽自己的学术视野,调动学习积极性和参与性,也能激发大家的思考。



## 苏浙沪民间艺术家在沪交流

苏浙沪等三省市9个“中国民间艺术之乡”的民间艺术家上午相聚在东方明珠塔,参加上海国际艺术节“浦东金东桥杯”长三角地区美术、书法

作品邀请展。邀请展的东道主浦东金东桥镇近年来在继承和弘扬民间艺术上成绩显著,制定并实施开展以书画文化为主的楼宇文化三年计划,以群众书画装点每幢居民楼。图为金山农民画青年画家高莉在向外国观众介绍中国农民画 杨建正 摄影报道

## 清华北大公布保送生和自主招生方案

本报讯(记者 马丹)昨天,清华大学和北京大学同时在其招生网上公布2008年保送生和自主招生方案。今年,两校的保送和自主招生仍将采取学校推荐和个人自荐两种方式,但两种方式都必须在网上报名。选拔将仍以“笔试加面试”的形式进行。

### 清华:未被认定保送可能降分录取

考生从即日起至12月10日,可登录清华大学本科招生网填写申请表,并在12月15日前递交申请材料,2008年元旦前后参加统一笔试。

部分未被认定的保送生申请者,如笔试和面试成绩较好,还可被认定为自主招生对象,在高考录取时享有“高考总分(含附加分)达到清华大学在当地同类科目标录取分数线下20

分,予以录取”的优惠政策。

### 北大:保送生、自主招生考二为一

北大的报名和清华一样,采取网上报名,截止时间为12月5日。考生须在12月10日前递交申请材料。12月30日,北大将在各省市同时进行统一笔试。但和往年不同的是,今年北大的考试中将不分自主招生和保送生,最终认定的候选人均具备自主招生资格。最终候选人中具有保送资格(以教育部公布的数据为准)的考生可以申请保送录取,也可以自然成为自主招生候选人。获得北大自主招生资格,在高考录取中给予北大当地录取线下降20-30分的优惠政策,并在专业录取时享受降分10分优惠。

## 交大冬令营测试元旦举行

本报讯(记者 钱滢)记者昨天从上海交通大学招生办获悉,2008年交大将继续举办冬令营测试选拔优秀学生。参加明年交大自主招生选拔面试的资格人选也将由冬令营中产生。

上海交大冬令营测试报名由中学推荐和学生自荐相结合。测试日期为2008年1月1日,理科考生需测试数学、英语、物理或化学,文科考生需测试数学、英语、语文。上海交大将根据综合评价确定参加自主招生选拔面试资格人选和优惠录取A、B、C档加分人选。

具体优惠加分政策为(须以交大为第一志愿):

- A档:a)高考成绩达到上海交大在上海市的投档线,则加20分排序录取;b)高考成绩达到上海市一本线,但未达到上海交大的投档线,则在专业志愿服从调剂情况下,予以录取。
- B档:高考成绩达到上海交大在上海市的投档线,加10分排序录取。
- C档:高考成绩达到上海交大在上海市的投档线,加5分排序录取。

新民网互动平台:请访问 HDX.MNEXT.COM,在页面搜索框输入文章后编号即可参与互动。博客:访问记者的博客 详细:获取更多信息 评论:发表评论 调查:参与投票 爆料:提供新闻线索或与本文相关的信息 征集:征集新闻线索、征文等

## 秋韵时尚风 流行新世界

11月17日-11月18日

3F 淑女服饰

A类 满300元 减150

B类 满300元减100

4F 男士棉褸、休闲茄克

3-6折

精品皮鞋、皮具

满300减100

西裤区域 6折

5F 羊毛、羊绒衫

全场3.5折起

皮具、包袋、正装男皮鞋

A类 满300元减150

B类 满300元减100

### 流行品牌特惠

2F HS 1930 全场3-5折

姬龙雪 部分4折

蒲牌 全场2.5折

5F G2000休闲装 全场4折起

7F 安德露 内衣 买一送一(同等价值)

ELLE 富安娜 床品 特卖区3折起