“周末运动员”易发生运动损伤

专家:错误的锻炼和保养方式对身体健康适得其反

新民 健康大讲堂

每天都对着电脑打字，眼睛干涩;做方案连续伏案几小时,颈椎劳损;几场项目讲下来,喉咙冒火;周末不加班抽空打个球，谁料崴了脚……白领,你中招了吗？昨天下午,第33届新民健康大讲堂在杨浦区创智天地园区开讲。来自眼科、骨科和中西医结合科的三位专家分别为现场白领支招,打响了健康保卫战。

不要轻视“干眼症”

“过去被视为老年病的干眼症正在侵袭越来越多的白领。”市眼病防治中心常务副院长、市一医院眼科中心主任医师邹海东向现场观众透露了一组数据：白领中干眼症患者达30%–53%;而视疲劳的比例更是高达60%–90%,也就是说,绝大部分白领都有不同程度的眼部不适。

邹海东指出,干眼症是目前眼科门诊最常见、发病率最高的眼病之一，主要原因是看液晶屏幕时间过长。面对电脑眨眼次数减少,泪液蒸发过快,就会发展成干眼症,少数严重的干眼症有导致失明的可能性。

“眼下有不少年轻白领喜欢使用产自日本的各类眼药水,认为可以保护视力,其实作用不大。”邹海东说,五花八门的眼药水,尽管可以起到收缩血管的作用,暂时消除红血丝,但是不能从根本上解决问题,最好的办法是在工作间隙让眼睛休息一下。

别当“周末运动员”

第二军医大学附属长海医院创伤骨科副主任、主任医师苏佳灿指出,颈椎、腰椎问题在白领中相当普遍。大家都知道不要久坐、要锻炼身体,但锻炼的方法却出了问题。

苏佳灿说，对于大多数白领来说,周末才有时间体育锻炼,这类锻炼人群就是“周末运动员”。他们的运动时间时断时续,平时不活动,周末往往运动量比较大，甚至去跑马拉松。除了猝死、横纹肌溶解症等极端案例外，更普遍的情况是发生运动损伤,如踝关节扭伤和跟腱断裂。他建议，运动要循序渐进、量力而行,不要突然过量。“想运动,时间还是能挤出来的，比如利用上下班时间步行，但是平时不要爬过多的楼梯,以免损伤关节。”

“胖大海”勿长期吃

白领容易出现口燥咽干、嗓子沙哑的问题,尤其是销售人员格外严重,吃点胖大海可以吗？上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院副主任医师侯霄雷说，恐怕不行！因为中医认为,胖大海有清宣肺气和清肠通便的作用，可用于治疗多种热症，但是它具有一定的毒性,不可长期服用。

“还有罗汉果、慢严舒柠等,到处可以买到,但最好不要擅自服用,可以通过少说话、少吃刺激食物、少用空调等方式来缓解慢性咽炎。”侯霄雷还说,白领热衷的干花泡茶,也不是绝对安全。不要将干花、中草药当补品饮用，因为剂量过大或服用时间过长,都有可能发生毒副作用。

本次活动由市卫生计生委、市体育局和新民晚报社主办，杨浦区卫生计生委、创智天地、市健康教育所和上海东方宣教中心承办。

本报记者 **左妍**

体重超重、甲状腺异常和骨质疏松增多

上海白领亚健康加重

11:00 上午首发

本报讯（记者 宋宁华)尽管上海白领的健康意识、健康行为及企业健康管理都有所提升，但白领人群的亚健康状况却仍未改善，环境污染是白领最关心的健康隐患。今天，上海外服健康管理中心和上海外服人力资源发展研究中心联合发布了《2016上海白领健康指数白皮书》(以下简称“白皮书”)。

通过对近5年、近40万人次健康体检数据的分析、以及对千余名白领健康现状和生活方式的调研,白皮书共发布了沪上白领亚健康指数、健康意识指数、健康行为指数和企业健康管理指数4大指数,反映了上海白领的健康现状和发展趋势。

亚健康情况加重

白皮书显示,2015年上海白领亚健康指数为86.2(指数范围在0–100,分值越高程度越严重),比上一年增加了2.3；健康意识指数为81.7,与上一年基本持平;健康行为指数为65.4，比上一年提高了17.2%;企业健康管理指数为55.3,比上一年提高了2.6%。

由此可见，白领人群的亚健康状况不但未改善,甚至继续加深。究其原因，缺乏专业的健康指导和有效的健康执行是主要症结所在。

同时，数据显示,2015年上海白领体检异常比率高达94.91%,为近5年来最高。其中,增长较快的体检异常情况是体重超重、甲状腺异常和骨质疏松，说明沪上白领健康总体情况不容乐观。

最关注环境污染

根据调研数据显示，上海白领认为，现代社会影响健康的最主要因素是环境污染(81.1%)、食品安全(80.1.%)和生活方式(54.0%)。其中，选择环境污染的比例比上一年增加了34%。

同时,许多公司也在通过治理环境污染来表达对员工的关爱。高达96.3%的公司在办公场所放置绿色植物用于净化空气,54.1%的公司以实物或补贴形式发放口罩等防护用品,26.1%的公司配置了空气优化设备,只有3.2%的公司未采取任何措施。

上海外服健康管理中心的专家表示,在中国人口红利减少的大背景下,企业只有通过开发现有劳动力的人力资本,提高劳动生产率才能增加企业效益。企业健康管理是激烈竞争环境下员工的必然需求,也是吸引和留住员工的重要手段。

上海夕阳红口腔门诊部
电话：62490819 62498957
地址：万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室
沪医广2015第08-20-C226号 医广证有效期：2015年8月20日至2016年8月19日止 广告

中学大学“联姻”渐成流行

是输出校名还是输出人才成为办学关键

今天上午,虹口区北郊高级中学正式挂牌更名为“上海财经大学附属北郊高级中学”，未来上海财大将与附属北郊高中开设财经创新实验班,设计财经金融学生培养方案,共同架构学校课程。创新班将于今年9月正式亮相。

近年来,像北郊高级中学这样与大学“联姻”的学校越来越多,让学生和家长看花眼。为何“大学附属学校”越来越“流行”？面对眼花缭乱甚至名字相似的大学附属校,老百姓又该如何选择?教育专家认为,这种“附属”,对高校和中学而言是一种双赢,对学生而言,或许能通过中学“附属”的高校学科特点来选择更适合自己特长的学校。

“大学附中”分为三大类

在上海,“大学附中”大致可分为三种类型——

■ 像上海的复旦附中、交大附中、华东师大二附中这样,纯粹由母体高校主办主管,办学经费由市政府部门直接划转;

■ 各区原有的一些高中主动向高校抛出橄榄枝,成为挂名的大学附中,高校不对附中的领导班子负责,附中也实行属地化管理;

■ 个别高校以办附中作为“摇钱树”，四处出击寻找合作对象,只要每年支付“管理费”就输出“校名”，而对教育教学既不顾也不问,这样的学校在上海几乎没有，但在全国仍有存在。

新挂牌的上财北郊高级中学属于第二类,此次和高校合作共建是为了更好地引入区域内优质校外资源,并在高中特色办学上做进一步规划。

附中的“附中”发展各异

不过,在本市某区,有两所“附中”现状颇令人感慨。这两所学校都是某著名高校附中的“附中”,即附中在外区或独立举办或与政府合办的学校,坊间称之为“孙子学校”,校长均是由附中这个“儿子”指派。其中一所初级中学为民办性质,师资配备较强,学科教育也比较有特色,成为当地的名校。今年附中“儿子”自主招生时,对这所“孙子” 学校推荐的学生相当满意。而另一所“孙子”高中则暗淡许多,一是因为该校是收编了当地几所高中后合并而成,二是在激烈的中考竞争中没能一下子抢占生源高地,所以,在基本“以生源定质量”的高中教育大环境下,尽管镶嵌着“大学附中”的美称,但家长并不买账。

有业内人士说,对于大学举办的附中，一般来说,“儿子学校”还好管理,但到了“孙子学校”,则基本处于自生自灭状态。有的“孙子学校”干脆就是“阿爸”的皮夹子。

“高校特色课”受欢迎

“说到底,还是要看你的办学质量。”上海戏剧学院附中校长肖英说,这几年他们生源质量不断提升,这完全得益于学校与上戏的深度合作。以专业课为例,执教的老师绝大多数来自上戏,其中不乏表演、声乐、舞美方面的名师。

同样情况也发生在华东政法大学附属中学。华政附中的前身是番禺中学,曾因生源逐渐减少和办学同质化现象日趋严重而一度面临发展瓶颈。2009年,番禺中学与华东政法大学签订“联合办学协议”后正式更名。“在生源质量并未发生显著变化的情况下,能从一所普通完中到今年晋升为区实验性示范性中学,均得益于这么多年来中等教育资源与优质高等教育资源的成功对接,比如,每周一次的‘今日说法’邀请华政教授给学生开课;高中生和大学导师、研究生一起做课题等,让学生综合素质得到发展。”华政附中党委书记王建华说,“因此,这几年,慕名而来的学生也多起来了。”

上海财大附属北郊高中副校长茆颖萍透露,学校挂牌启航后,也将引入财大教师授课，还会开设和金融相关的大学先修课程,未来先修课程或计入大学的学分系统。 本报记者 **马丹 王蔚**

新民周刊 XINMIN WEEKLY 2016年3月28日新刊预告

2016全年订阅优惠价￥400

订阅电话：021–62793310 订阅代号：4–658

Editorial 新民一周

03 大国强音

Cover Story 封面报道

08 李总理的表情

10 有态度有温度李克强总理答记者问纪实

14 李克强总理答记者17问

16 “十三五”规划涉及上海的关键词

18 部长主动发声

20 管理要“量体裁衣”

24 骂号贩子的姑娘喊醒了谁?

28 拿什么唤回海外消费力?

31 新规是阶段性举措

34 一厕不净，何以谈旅游

38 网络交易不是法外之地

42 农民进城，田园不荒

44 数字解读“两高”工作报告

Culture 文化

54 上海野生动物园也疯狂

65 听饲养员讲故事

68 动物奥斯卡

Sport 体育

78 因凡蒂诺传奇

87 FIFA强震之后

92 新格局下的中国足球

广告