

# 亚太地区“小胖墩”增速有点猛

## 成年后患Ⅱ型糖尿病、高血压和肝病的风险更高

**新华社今晨电** 联合国粮食及农业组织官员说，亚洲太平洋地区儿童肥胖症患者数量增长迅速，若不及时倡导更健康生活方式，将埋下“肥胖症定时炸弹”，给社会医疗体系造成沉重负担。

粮农组织亚太区域办事处提供的数据显示，2000 年到 2016 年间，亚太地区 5 岁以下

超重儿童人数增加 38%，且形势没有好转迹象。“亚太地区(儿童)肥胖症增长迅速，超过其他许多国家，”路透社 9 日引用办事处营养和粮食安全官员特尔默布里的话报道。

“美国是肥胖症比例最高的国家，但亚太地区超重儿童人数增长迅速，”他说。这样的情况令人担忧，因为超重儿童成年后患Ⅱ型

糖尿病、高血压和肝病的风险更高。粮农组织定于 9 日至 13 日在斐济举办亚洲及太平洋区域会议，“肥胖症定时炸弹”是议题之一。

东南亚国家中，马来西亚、印度尼西亚、新加坡和泰国的肥胖问题最严重；萨摩亚和汤加是太平洋地区肥胖症最严重的国家。亚洲开发银行研究所近期一份报告估计，居民

超重或患肥胖症可能给亚太地区造成每年 1660 亿美元(约合 1.05 万亿元人民币)的经济损失。专家认为，亚太地区居民肥胖症日趋严重，与当地经济增长有关。过去 20 年，亚太经济增长几乎从未间断，廉价食物变得唾手可得，人们从事体力劳动的机会大幅减少，却没有适时平衡饮食，难免发胖。

## 美国97岁老太爱上力量举重

**新华社今晨电** 美国佛罗里达州坦帕市有一位精力充沛、活力四射的老奶奶，虽已是 97 岁高龄，依然热爱力量举重，甚至有一个以她名字命名的力量举重比赛。

她名叫伊迪丝·特雷纳，以前是舞蹈老师。一次被朋友拉到健身房锻炼后，她似乎找到了“真爱”，迷上力量举重。

力量举重是上世纪 70 年代从举重运动中分化出来的一种运动形式，又称健美举重，以深蹲、卧推和硬拉为内容。

特雷纳告诉当地媒体：“在舞蹈或戏剧中，有些动作要做三分钟……而力量举重用三秒就能做出来……它容易得多。”每当举起杠铃，听到自己说“天啊，我真的做到了”，特雷纳就充满成就感。

为了保持状态，特雷纳每周三次到健身房锻炼，一年大约参加 6 场力量举重比赛。不久前，她参加了佛州波克社区长者赛，是 95-99 岁级别的唯一参赛者，成绩是卧推 27 公斤及硬举 59 公斤。在以她名字命名的 2018 伊迪丝·特雷纳励志公开赛中，她是最年长的参赛者。

特雷纳还给自己定了个目标——在自己百岁生日时完成硬举 90 公斤。

## 英国男宝女宝流行起家具名

**新华社今晨电** 父母给孩子取什么样的名字，可能寄托了他们对孩子的期望。那么，你会给孩子取家具名吗？英国“宝宝中心”网站推荐一些宜家公司家具的名称，或许将引领今年英国婴儿取名流行趋势。

在英国，超七成孕妇是“宝宝中心”的用户。网站会定期发布英国最受欢迎的婴儿名字及流行趋势。网站发文说，瑞典宜家家具连锁公司常选择传统斯堪的纳维亚名字给产品命名，受此启发，他们列出一些带有斯堪的纳维亚色彩的名字，希望能引领取名新潮流。

“宝宝中心”推荐的男婴名字包括马尔姆、斯特凡、伊瓦尔、因戈、托比亚斯，女婴名字包括诺娜、茜拉、马琳达、塔尔瓦、玛塔。其中，马尔姆是宜家以设计风格简洁明快的卧室家具系列的名称，塔尔瓦则是宜家实木家具系列的名称。“宝宝中心”在文章中写道：“给孩子取宜家家具名第一眼看似有点滑稽，不过不要拒绝这个主意。”

## 西班牙一大学新闻系被“黑” 中国学生占八成 多数不懂西语？



牌：一是外卖广告，一是一家游戏网吧的广告 新华社发

近日，西班牙《国家报》一篇名为《西班牙一大学新闻系中国学生占 85%，多数不懂西语》的报道引发不小波澜。在西班牙的留学生指责该报道以偏概全、“黑中国学生”。有人指出，《国家报》记者的“调查”不是发现真相，而是收集证明其批判立场的素材，而且可能跟这所大学与西媒之间的恩怨有关。然而，部分中国留学生语言水平不过关、学习风气较差的情况确实存在，需予以重视。

### 《国家报》报道夸张了

近年来，西班牙的中国留学生快速增长。2017 年，在西班牙读大学(包括本科、硕士、博士和语言预科)的中国学生超过 1.4 万人，年均增长人数达 20% 左右，专业主要集中在西班牙语语言文学、企业管理、经济和新闻等。每年都有大批优秀人才学成归国。

位于首都马德里的康普顿斯大学是西班牙一所有着数百年历史的公立大学，也是世界上最古老的大学之一，目前有约 8.6 万名学生就读，其中有不少中国留学生。然而《国家报》的文章称，马德里康普顿斯大学新闻专业的 120 名研究生中有 102 名是中国留学生，占总数的 85%，很多中国学生根本听不懂西班牙语。此外，大多数非中国学生

都不到教室上课，选择在家完成论文，因为这个专业没有考试。

对此，主要为留学生提供信息服务的中西高等教育发展协会会长张志鹏认为，《国家报》描述的情况比较极端：“文中所说的只是个别现象，不能代表所有中国留学生。”

在马德里一所高校读新闻学博士的中国学生李至颖对记者说，新闻系在录取时对语言水平有要求，所以报道说多数中国学生不懂西语“有些夸张”。

### 确有一些问题需正视

但也有不少留学生表示，部分中国留学生语言水平不过关、学习风气较差，这一点也应当正视。与此同时，大量到来的留学生也让西班牙一些高校“迷住了眼”，为赚钱不顾声誉，从招生到上课再到考试，毫无标准可言，让语言不过关的留学生有机会“混文凭”。

已在马德里居住多年的小郑（化名）告诉记者：“很多留学生会扎堆报所谓的简单专业，一个班上多数中国学生西语不过关是可能出现的。我接触过的留学生辍学的很多，基本到了大二就没什么信心读下去，甚至产生了花钱买学位证的黑暗现象。”另一名留学生也说：“大一的时候我们班里有 6

个中国学生，读到大四就只剩我一个了。”甚至还有个别留学生，“从大一学起就逃课四处旅游，整个学期一次课都没去上过。”

受访各方均表示，如果想在西班牙留学有所收获，必须有很好的西班牙语水平，对学习西语的难度应有心理准备。

“零基础学生至少在国内学习 500 学时的西语，再到西班牙参加八个月以上的语言强化班。即使这样，进入大学后也应当继续加强语言学习。”张志鹏说。

北京大学西班牙葡萄牙语言文学系主任卜珊也表示，目前北大西语专业学生大三去西语国家交换，他们经过两年高强度学习，也只是刚刚满足外国上课的语言要求。卜珊说，西班牙语的动词变位、虚拟语态、人称代词格属等语法问题在中文里没有对应内容，学生一开始会觉得比较困难。

在苏州某中学教过三年西语的西班牙外教白兰介绍说，她任教的中学里，学生们从 12 岁就开始接触西语，到考大学时已经学习了 6 年。“西语的语法很复杂，我认为至少需要四年才能学得很好。中国学生并不差，如果留学生出现那样的问题，西班牙的教师也应该反思怎样提高自身的教学艺术。”

郭求达

## 助力娃学习 补充些鱼油

健康新知

**新华社今晨电** 英国研究人员发现，补充鱼油可能有助孩子学习，提高阅读、拼写能力和专注力。

整合近 5 年发表的 29 项随机对照试验所获结果，研究人员发现，给孩子食用富含欧米茄 3、欧米茄 6 等脂肪酸补充剂，有助增强阅读、拼写能力和专注力。患有注意缺陷多动障碍和在校表现不佳的孩子获益最为明显。

研究人员在由最新一期《营养与食品

科学杂志》刊载的论文中写道，人体大脑大约 60% 为脂肪，人体摄入的脂肪种类和数量可能影响大脑功能和表现这一假设因而合乎逻辑。

论文作者之一、英国儿童营养学专家埃玛·德比希尔告诉英国《每日邮报》记者：“我们的荟萃分析清晰显示，孩子们增加欧米茄 3 和欧米茄 6 脂肪酸摄入量对阅读能力、拼写、行为和专注力有明显积极影响。”

## 爱当“夜猫子” 学生表现差

**新华社今晨电** 美国研究人员发现，大学生课程安排吻合作息时间最易取得好成绩，而由于大部分课程排在早晨，习惯晚睡晚起的“夜猫子”型学生难免表现不佳。

美国加利福尼亚大学伯克利分校研究人员分析美国 1.5 万名学生 300 多万次登录电脑的数据，根据无课日电脑使用情况推断出他们的作息习惯，把他们分为晚睡晚起的“夜猫子”型、早起的“百灵鸟”型和正常作息的“雀”型。

研究人员再比较学生的作息与课程安排，发现进入学习状况有平均 30 分钟的“社交时差”。但由于大部分课程安排在早晨，习惯晚睡晚起的“夜猫子”型学生“社交时差”情况最严重。受此影响，在美国打 4 分的考核体系中，“夜猫子”型学生最糟糕时可能会落后 0.5 分。研究参与者斯马认为，研究结果显示大学学习应有更大灵活性。“不同的人生物钟不同，就教育而言，没有合适所有人的一种时间。”研究相关结果发表于英国《科学报告》杂志。