



总第10625号 国内统一刊号:CN33—0018
 邮发代号:31—2 热线电话/传真:(0571)88860470 88852349
 电子版:www.zjgrrb.com
 E-mail:zjh9759@163.com
 地址:杭州市余杭塘路69号12号楼115室 邮编:310012

引体向上半数以上不及格,体质不如中学生,“宅宿舍”成普遍现象——

大学生为什么“不爱动”?

■记者杜成敏 实习生潘家吉

每个学期的引体向上体测,中国计量大学的大三学生小何都会选择放弃:“做到5个上及格线,否则就是零分,我们广告班6个男生,全部‘吃蛋’。”

小何的现象不是个例,浙江工业大学数学系一个班约30个男生,近三分之二的人引体向上不达标。

近年来,大学生体质普遍下降,已出现不如高中生的现象。根据浙江省学生体质研究与指导中心调查显示,在体测项目完全一致的前提下,2015年浙江省高中生体测平均分约为76分,而大学生约72分;合格率上,高中生约为95%,大学生约为92%。

该中心负责人王玉秀表示:“除了个别天生的身体素质差,大部分体测项目只要经过训练就不难达标,现在大学生缺乏体质锻炼意识的现象,确实让人担忧。”

比起运动,更爱“宅”在宿舍

今天读大三的小张,是一个典型的宿舍“宅男”,除了学校强制的体育课外从不主动进行运动,休息时间就是在寝室玩游戏,看直播,一日三餐也基本靠外卖。可以说除了出门上课,基本半步不离寝室。

因为缺乏锻炼,小张在大学三年里,体测没有一次达标,他的体重也升至180斤,因为体测成绩与毕业挂钩,学业成绩并不差的他,却面临着拿不到毕业证的境遇。

每年的下学期,大二女生小郑总会面临一件烦恼事,那就是学校一年一次的“12分钟长跑”体测项目。“在规定的12

分钟里跑到2000米,就算及格。”小郑说:“这是我们每年的‘噩梦’,从几个星期前就会开始感到害怕,虽然最后基本都能通过,但是成绩普遍不高。”

小郑说,进入大学后,她的体质一直下降,大一时的“12分钟跑”她还有2200米的成绩,今年只能刚刚过及格线。“是因为缺少锻炼啊,但就是提不起兴趣去运动,同寝室的也都爱待在宿舍,更有氛围了。”小郑说。

记者对50名在校大学生做了一次调查,63%学生在调查中表示不喜欢运动,并且在最近一周内从未主动去过操场或体育馆锻炼;在没课的情况下,83%的学生在寝室时间超过半天;空闲时间的活动,看剧和打游戏占到73%;63%学生表示自己在大学期间体质增加。

虽然面对宠大的大学生群体,这些调查数据并不一定有代表性。但种种迹象都表明,“宅”已经成为当下大学生的普遍现象。

“体育素养”的缺失

种种原因,造成了大学生缺乏体育锻炼的主动意识,在整体综合素质的培养过程中忽视了体育素养这一环。

体育应该生活化

根据浙江省学生体质研究与指导中心的调查数据,全省大学男生的引体向上成绩(百分制)平均分仅为20分左右,女生的仰卧起坐也未达及格线。

王玉秀和她的团队从事体育教学和研究多年,她表示,引体向上测试的是绝对力量,不是一两天就能突击提升的,它需要从小学到大学整个过程的系统练习。

“引体向上测试的是背部的斜方肌、背阔肌等整个肌群,还涉及腹肌、肱二头肌等等,是一个全方位的力量测试。”王玉秀说,“国家的标准是合理的,只要坚持锻炼一段时间,虽然拿不了高分,但达标没问题,现实的情况还是学生缺乏锻炼。”

有学生表示自己备战各类考试、实习、课业繁忙,无暇锻炼。王玉秀表示,关键在于是否有主动的意识。

“体育一定是生活化的,锻炼无处不在。坐在椅子上,可以做双手撑起身体的锻炼,只要一小块场地,就可以进行原地纵跳、深蹲。哪怕躺在床上,仰躺可以体前屈练腹肌、侧着可以练叉腰肌、趴着可以练腰背肌,无论是工作还是休息,一瓶水都可以变哑铃,体育完全可以成为生活的一部分。”

王玉秀认为,要真正扭转大学生体质下降的趋势,关键在于意识的转变。“很多大学生自认为年轻,身体好,能熬夜不生病就够了。这其实是混淆了健康和体质两个不同的概念。”

人首先是生存,然后是发展,健康和体质正是这样的关系。王玉秀说,健康只是生存基础,但体质锻炼是让你的身体进一步强化,来抵御更大的风险。

“举个例子,碰上坏人,打不过总得跑得过吧。还有如果发生意外事故,你会游泳、攀爬、快速冲刺等技能吗?虽然是极端情况,但我们倡导学生还是要有一些通过锻炼就能掌握的生存技能。”

日前,清华大学的新规“不会游泳,不能毕业”引起广泛讨论,虽然对于将游泳技能与毕业证挂钩的做法,大家褒贬不一,但表明大学生体质普遍下滑的现象已引起各高校和教育部门的重视。

“缺乏体育锻炼的主动意识,就感受不到大汗淋漓后的畅快感,体会不到竞技过程中团队合作、奋勇拼搏的精神,体育是一项既愉悦身心、又能增强体质的‘廉价产品’,精力充沛的大学生,更应该爱上它,并且愿意为它付出行动和努力。”王玉秀说。



天气晴朗,杭州某大学的篮球场却空无一人。
实习生潘家吉 摄

准,2019年底前将完成5G标准第二版。

校园热图、峰会热图,人流情况实时掌握

还在为孩子逃学或者遭遇校园暴力而担心吗?未来,家长们借助一部手机便可以实时掌握孩子在校期间的情况。“戴上我们的手环,再配备公司研发的融合型网关与相关物联网产品,孩子上学、放学信息便可实时反馈给家长。”据新华三集团无线产品部产品经理吴骋祺介绍,这些信息还能生成“校园热图”,借助该图,老师们可以及时发现有没有学生聚集打架。

“有了这张‘校园热图’,学校还能在上下课以及中午就餐时间,对楼道、食堂的学生流进行动态跟踪。如果发现人数聚集过多,学校可以通知老师前去指挥疏散,防止踩踏事件的发生。”吴骋祺说,他们这项技术去年8月已经在南京大光路小学试点,受到了老师和家长的好评,目前他们正在向无锡、厦门等城市推广。

峰会期间哪里人最多?哪个会场最受欢迎?以往这些情况都只能依靠个人感觉来评估,但是在本次峰会的展览现场,记者看到中国电信、腾讯云等参展商,都展示了一些动态、直观的“峰会热力图”,吸引了很多人围观。

智能让道、自助收费,行车停车更便捷

救护车、消防车等紧急车辆因为交通拥堵而造成的生命财产损失令人扼腕叹息。

如何才能保证紧急车辆行驶顺畅呢?在大唐电信科技产业集团展台,记者看到一款车联网产品,借助小小的天线与DTLV3000-OBU车载仪,普通的汽车将成为具有

感知能力的“网络小站”,提前感知周边紧急车辆并给其让道。

“车联网产品对网络要求很高,需要大宽带、低时延、高可靠的通信技术支撑。只

有这样车辆之间才能时时‘感知’,并紧急制动,降低道路安全事故的发生。”大唐电信科技产业集团车联网产品线高级市场经理周勇告诉记者,为满足车联网对网络的高

需求,公司专门研发了LTE-V解决方案。

借助未来网络技术,当前城市存在的路边乱停车、收费难等问题也将得到有效缓解。“我们去年底刚在北京上

地科技园投放了智能停车管理系统,该系统不仅可以记录路边停车位的车辆停车时间,而且还支持微信、APP自助缴费,节省了人工管理成本。”马小伟说。

“未来网络”将如何改变你我生活?

■陆华东

5G技术什么时候可以商用?未来上网究竟有多快?……17日—18日,由工业和信息化部、中国科学技术协会、江苏省政府指导,中国工程院、南京市政府主办的2017全球未来网络发展峰会在南京江宁召开。借助峰会期间的“未来之眼”展览,未来的神秘面纱正逐步揭开。

融合网关、5G技术,高铁上网不再愁

近几年,高铁技术快速发展,人们出行愈发便捷、舒适。然而,高铁上信号不稳定、上网不方便等“幸福的烦恼”也一直困扰着广大旅客。

“高铁上网对网络稳定性要求很高,为此我们公司研发了LA系列ICT融合网关。一方面,它可以提高连接外网的稳定性;另一方面我们还在高铁上组建了本地局域网,将大量新闻、游戏、视频、图片等纳入其中。”新华三集团网络产品部高级产品经理马小伟告诉记者,旅客上车即可连接局域网,并能很方便地使用局域网内的资源,而且这些局域网资源还可在列车停站时随时更新。

中国移动工作人员告诉记者,与4G技术相比,5G具有大带宽、高可靠等特点,能够很好适应高铁运行条件,提升旅客高铁上网的速度与稳定性。“未来5G技术在高铁领域将大有可为。”据该工作人员介绍,中国移动已经突破了5G领域的诸多关键技术,目前正在牵头制定5G技术的国际标

准,2019年底将完成5G标准第二版。

各媒介综合阅读率为79.9%、纸质读物阅读仍是五成以上国民倾向的阅读方式……18日,中国新闻出版研究院发布了第十四次全国国民阅读调查结果。

在手机阅读接触率连续8年增长的今天,身处触屏时代,我们该如何阅读?

手机阅读能否打开阅读新天地?

“逛街或吃饭时,我都会随时拿出手机刷刷朋友圈,看看新闻。坐地铁时间长的话,我就会看网络小说或电影。”在北京工作的范跃辉表示。

手机阅读正成为越来越多中国人的习惯。此次全国国民阅读调查结果显示:2016年我国66.1%的成年国民进行过手机阅读,较2015年增长了6.1个百分点。我国成年国民手机阅读接触率、手机阅读时长连续8年增长。

“手机阅读极大扩展了阅读的方便程度,也极大扩展了国人阅读空间,这是对阅读的

整体带动,是一个好的起步。但也要防止碎片化阅读的弊端。”北京大学文化资源研究中心主任张颐武说。

中国新闻出版研究院院长魏玉山表示,公众对知识的获取需要有广度和深度,现在一些内容提供方也在不断创新形式,开发出新的软件、APP等,将优质图书内容平移至手机平台,有利于深度阅读。

专家认为,经过数字化处理的文化资源越来越丰富,手机让公众便于接触文字,已变成获取咨询和知识的入口,成为数字化阅读新的增长点。

创新如何让传统阅读回归?

提着购书筐穿行于书架选购,来看书的人或背靠书架或席地而坐……这是记者在北京图书大厦看到的景象。

为了给读者增加更丰富的文化体验,北京图书大厦每逢节假日都会举办名人签售、专家讲座、主题展览等各类活动,在吸引更多读者的同时,扩大自身影响力。

“手机阅读极大的对阅读的回归,在于传统书店不断创

新,找到了在数字化背景下人们阅读的兴趣点,即体验式

读方式。2016年我国成年国民人均纸质图书阅读量为4.65本;每天读书时长为20.20分钟,比2015年增加了0.51分钟;对于购买一本200页左右的文学类简装书,成年国民能接受的价格为14.42元,比2015年略有提升。

“纸质书阅读率提升已成为一种全球性新现象,与实体书店回暖互相呼应互相影响。”中国新闻出版研究院国民阅读研究与促进中心主任徐升国表示。

在北京艺天桥咖啡厅,青年作家与读者谈阅读、谈创作、谈生活;在青岛BCMIX美食书店,人们在享受美食、品味咖啡的同时,领略阅读之美,度过一段慢下来的愉悦时光;在北京三里屯,老书虫、PageOne、言几又等各色书店

吸引了众多年轻人,每逢周末

还举办图书交流会、作家见面会等活动,让这里不仅是潮流地标,也成为文化“宝地”。

在徐升国看来,传统阅读

的回归,在于传统书店不断创

新,找到了在数字化背景下人

们阅读的兴趣点,即体验式

阅读需求,这是网上书店、在线阅读所不能提供的。因此,亚马逊、当当、阿里等电商也纷纷扩展线下渠道。此外,得益于全民阅读的大环境,促使更多人走进书店。

全民阅读如何厚植土壤?

从江西举办“经典诵读会”,到北京启动“妈妈导读师”亲子阅读大赛……走过了11年的全民阅读工程通过一个个丰富多彩的活动,吸引着越来越多的人享受阅读。

“目前中国年人均阅读图书7.86本,欧美国家在10本左右,韩国为13本,日本为12本。”魏玉山表示,和发达国家相比,中国人均阅读图书量仍

有差距,但差距在缩小。在发展中国家,中国的全民阅读数

量已居前列。

张颐武认为,这是国民教育普及的成功。此外,手机端促进了大量碎片时间阅读,以及特色读书活动等,造就了更加浓厚的社会阅读氛围。

调查发现,2016年我国成年国民对个人阅读数量评价中,有45.2%认为自己的阅读

数量很少或比较少,36.0%认为自己的阅读数量一般,认为自己的阅读数量很多的只有1.7%。此外,有65.7%的成年国民希望当地有关部门举办阅读活动。

“全民阅读关键在于培育民众对阅读的兴趣。”第五届书香中国·北京阅读季金牌阅读推广人孙慧阳认为,诸如邀请外国专家参与的交流活动、优秀图书作者见面会等具有优质内容价值的阅读活动更能提升公众对阅读的理解和兴趣。

“除了多举办类似文化交流活动,有关部门机构还应考虑如何把每次活动中的优质内容持续传播和发酵,让更多人获得有益信息,让阅读变成‘悦’读。”孙慧阳说。

国家新闻出版广电总局相关负责人表示,“十三五”时期,将通过举办重大全民阅读活动,加强优质阅读内容供给,大力促进少年儿童阅读,完善全民阅读基础设施和服务体系等,让百姓既有参与感,又有获得感,让全民阅读真正蔚然成风。

触屏时代,我们该怎样阅读?

——全民阅读新观察

■李亚红、王思北、史竞男

整体带动,是一个好的起步。但也要防止碎片化阅读的弊端。”北京大学文化资源研究中心主任张颐武说。

中国新闻出版研究院院长魏玉山表示,公众对知识的获取需要有广度和深度,现在一些内容提供方也在不断创新形式,开发出新的软件、APP等,将优质图书内容平移至手机平台,有利于深度阅读。

专家认为,经过数字化处理的文化资源越来越丰富,手机让公众便于接触文字,已变成获取咨询和知识的入口,成为数字化阅读新的增长点。

创新如何让传统阅读回归?

提着购书筐穿行于书架选购,来看书的人或背靠书架或席地而坐……这是记者在北京图书大厦看到的景象。

为了给读者增加更丰富的文化体验,北京图书大厦每逢节假日都会举办名人签售、专家讲座、主题展览等各类活动,在吸引更多读者的同时,扩大自身影响力。

“手机阅读极大的对阅读的

回归,在于传统书店不断创

新,找到了在数字化背景下人

们阅读的兴趣点,即体验式