



大学生身体素质之所以差,与在中学尤其是高中阶段忽视体育锻炼有直接关系。高考的压力让孩子们基本上没了锻炼时间,身体素质下降,到了大学又延续了高中的习惯。

# 学生体质差更要多跑跑

□邵靖宜

记者从驻烟高校了解到,长跑项目虽然没有取消,但考虑到学生体质状况,长跑距离都缩短了,1万米降到5千米,5千米降到1500米。高校老师称,大学生身体素质一年不如一年。(本报11月14日报道)

很多人认为,体育锻炼的目的就是为了强身健体,至于采用哪种方式锻炼无关紧要,只要达到目的就行了。既然长跑容易受伤,那就通过其它方

式锻炼好了。这种观点乍一听似乎很有道理,也很有市场,但若从体育的真正本质来看,这种观点未免有失偏颇。

体育运动的显性标志是强身健体,但它更强大的功能在于对精神意志的磨炼。不同的运动项目有不同的特性,就像一些极限运动,虽然非常危险但仍然有很多人热衷追求。长跑项目的设置意义也在于此,它在锻炼身体时,更可以磨练学生的耐力和意志力,所以不能因为学生体质不达标怕“受伤”而抛弃。

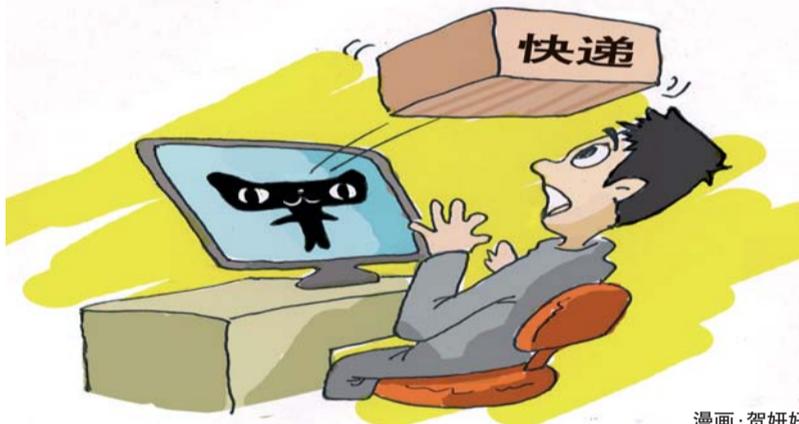
取消或缩减长跑项目,表面是为了学生的安全着想,但说白了还是体育锻炼的观念淡薄,这也是当下许多高校乃至中小学存在的问题。大学生身体素质之所以差,与在中学尤其是高中阶段忽视体育锻炼有直接关系。高考的压力让孩子们基本上没了锻炼时间,身体素质下降,到了大学又延续了高中的习惯。

迈入大学之门,松了一口气的万千学子,因为缺乏对体育运动的重视,让他们过多地沉浸在教室、宿舍和网络当中,缺少了体

育锻炼,而学校也没有及时给他们提供运动的良好氛围,那么他们的体质自然也就难以达标。以前的学校,哪怕是中小学甚至也保留中长跑项目,也没见的有哪所学校“伤不起”。

行文至此,想起当年北京大学校长马寅初,虽年逾古稀仍然现身说法,坚持爬山和洗冷水浴,校园里常见他奔跑的身影,并鼓励和带动学生一同参加体育锻炼。反而是生活越来越好的今天,学校倒怕了起来,把有些体育运动搞成了“高危项目”。

## 你给“天猫”贡献了多少



漫画:贺妍妍

④相濡与沫:淘宝天猫交易额半小时破10亿元,13个小时超100亿元。烟台网友24小时花出1.06亿元,在全国城市中排名第40。你给“天猫”贡献了多少?

@stx001:买了750元的东西,2件T恤,1件外套。

@零一天:秒了件羊毛衫11.11元,又秒了件T恤11.11元,包邮一共花了22.22元。

@乖乖素颜:贡献了1000多元,其实还想再买,还是克制住了。

@yantaizp:花了1900大洋,1000元的球拍,600元的包,300的鞋子。

@eryi3985:手机回短信兑了5块钱,一天都在浏览,不花去这5块钱痒痒,最后还是忍住了,没碰到对我有吸引力必须要买的东西。

@小牛排:我贡献了

7000多元,主要是买了个ipad还有衣服之类的。

@wvlmimi:一样没买,现在回头看购物车的东西,大部分还是那个价位,基本没怎么变。

@转身微笑:我花了两万多,现在有点后悔了!

来源:烟台论坛

### 我来抛砖



疙瘩汤

## 老人被骗儿女也当自责

□程绍德

稍懂一些药理知识,有些见识的人都知道,再好的保健品,也不能取代药品治疗各种疾病,更不能延长寿命。然而,就是这样一个简单的常识或者说是道理,并不是每个人都能看透,否则面对商家不靠谱的宣传,也不会有那么多的老年人慷慨解囊,一而再再而三地上当受骗。

其实,除了骗子的忽悠之

外,老人被骗子子女也有责任。当今社会里,很少有儿女和父母住在一起,由于平时工作忙,应酬多,有些儿女几个月都不回家一趟,顶多抽空打电话匆匆问候一下父母。那些出售保健品的商家乃至以看病、消灾为名的骗子们,正是利用这一点对老人们频频发起感情攻势。他们个个嘴巴甜如蜜饯,对老人嘘寒问暖,并耐心倾听老人们那些陈芝麻烂谷子的往事。如此以来,缺乏感情依托的老人们自然就把他们看成比儿女

还要可信的人,上当受骗也是顺理成章的事情。

骗子利用了现代家庭的弱点,发现并最大限度地发掘了中国老人可利用的价值,而这个产业链中的杀手锏,就是为老人缓解孤独。所以,当老人被骗子骗钱时,做儿女的不能一味抱怨父母可悲、痛斥骗子可恶,还应该扪心自问:自己整天除了忙于工作和各种应酬外,到底给了父母多少关心?忙忙碌碌之中是否确实忽略了家庭和亲情?

### 名嘴说事

小时候上学,祖母总送我到门口,叮咛我别落了东西。出国念书,祖母送我去机场,叮咛我注意安全。工作后要出差远行,祖母总叮咛我注意健康,多休息。这些日子,祖母突然不愿意送我了,我知道她开始走不动了。珍惜那些唠叨的日子,它不会永远存在的。你,多久没有抱抱你的家人了?——刘若英(歌手)

我们的社会今天在误会中担心,误会越来越大,担心越来越多。过去君子坦荡荡,有一说一,有二说二,即便错了,也能得到谅解;可今天,有一必须说二,说三四都成,就不能实话实说。我们的社会开始进入一个怪圈,怕担责而不怕担心,担责是自己,担心是别人。——马未都(收藏家)

国人追捧发财的人,就跟追捧娱乐明星一样,不然微博上的境界大腕,怎么会有那么多的粉丝?可是,网友们非议起他们的私生活,也跟追捧娱乐明星一样热衷。——张鸣(学者)

### 嬉笑怒骂

新闻:一家人辛辛苦苦供小儿子上大学,儿子毕业后留在南京,成家立业。父亲大老远从老家赶来想看孙子,儿子却嫌弃父亲寒酸,不让进家门。父亲老泪纵横,儿子却问民警,能否帮忙把父亲送回老家。(信息时报)

点评:无论如何也不要忘了,那条破旧的扁担挑起过你的成长。

新闻:重庆一家大型超市的一处区域内每日循环播放《江南style》上百遍,相关员工表示因此出现了恶心烦躁的症状。有网友表示,现在到哪里都能听到这首歌,网上各种版本层出不穷,神曲这种东西听几遍就ok,听多了真心烦。(重庆晨报)

点评:光听不跳,肯定烦躁。

新闻:与丈夫频繁争吵,80后少妇陈某趁着老公睡觉,带着2岁的儿子小风(化名)离家出走,为凑够去浙江见情人的路费,陈某竟将儿子卖掉。(海峡都市报)

点评:这是亲妈干的事吗?

新闻:“我后悔在一起的时候没有娶她!”男子与女友分手了,独自到火锅店吃火锅,狂点五盘猪肝,只因想念女友。(厦门晚报)

点评:给她做锅笨笨红烧肉。



本期编辑:毛旭松

### 征稿启事

烟台话题是本报面向烟台市民的评论专版。如果您想对咱烟台的事儿说上几句,评上一段,欢迎您的来稿,见报即付稿费。

投稿方式:

邮箱:qlwbqss@163.com

QQ群:109068544或227966397

### 评报区

### 交通规则莫当儿戏

回应《骑摩托车逆行,结果出了事》

进入冬天,市民下班已是天色稍晚又寒风刺骨,急切的心情让本来拥挤的道路更加堵塞。笔者呼吁:下班途中减速慢行,您的安全是家人的牵挂;行车之间,多一份谦让,换来一份舒畅。另外,交警部门可根据天气变化,适当配备警力,加强对交通的疏导。(朱晓楠)

交通规则任何时候都不能当儿戏,谁拿它当儿戏看,谁可能就要受到惩罚。随着社会的发展,摩托车、电动车、汽车逐渐增多,拥堵已经成为各个城市的顽疾,因此交通法规一定要严格遵守,千万不要麻痹大意。(张慧)

### 要成绩更要体质

回应《长跑项目一下缩水5000米》

现在的学生体质越来越差成为不争事实,学生体质状况不佳是应试教育的恶果。长期以来,中小学校教育片面追求升学率,学校重智育轻体育,学生课业负担过重,休息和锻炼时间严重不足,每天教室、寝室、厕所三点一线忙碌奔波,致使学生身体素质普遍下降,学生身体素质堪忧不足为怪!(蔡毅)

### 微博评报

回应《货车灭火器失效,搬出5箱醋灭火》

@孙贤明-V:这次好在有醋来帮忙,下次你怎么办?所以还是老老实实检查好灭火器吧!不可存在侥幸心理。

@李兆恒:车载灭火器多为干粉灭火器,车主每年应定期把灭火器送检,现在很多车主为了图省钱省事都忽视了灭火器重要性。这位车主如果注意到这点,在小火时就用灭火器扑灭,也不至于造成这样大的损失。

回应《6万斤菜眼瞅着要烂地里》

@交警李岩:农民兄弟不容易,希望有条件的朋友帮帮忙。

回应《烟台网友逛“天猫”,1天花了1.06亿元》

@女掌门:花了不到三百元,拖烟台网友后腿了。  
@眉眉笑眼:我买的手表和书到现在都是等待卖家发货状态,快递爆仓了。