

对2.5万名大学生的体育运动调查发现:

# 近五成大学生每周运动不足三次

■ 李华锡 黄菁雷

“我第一次见到这么多观众来成都看田径比赛。”参加成都第31届世界大学生夏季运动会后,成都体育学院副教授、田径国家级裁判员王刚对记者说。他在大运会上充分展现积极、健康、阳光的一面,世界各国青年积极互动、增进友谊,他感到由衷高兴。“希望通过大运会的契机,让更多大学生喜欢上运动。”王刚期待。

为了解大学生体育运动参与情况,中国青年网校园通讯社于8月初对全国25125名大学生开展问卷调查。结果显示:每周运动不足三次的大学生占比48.19%,其中每周运动一次的占比22.06%,每周运动两次的占比26.13%。

当得知“近五成大学生每周运动不足三次”这一调查数据时,王刚感到有些担忧,“看样子有很多同学并没有养成良好的运动习惯,没有好的运动习惯就很难有健康的身体。”

大学生积极参与体育运动是促进身心健康发展的主要方式。体育运动可以促进健康,缓解压力和改善心理状况,培养团队合作能力和竞争意识。近五成大学生每周运动不足三次,这一数据值得重视。加强大学生体育运动刻不容缓。

## 谁“偷”走了大学生的运动时间

“运动并没有想象中的轻松,坚持下来很困难。”最近,天津外国语大学学生王灿跟着网上的教程运动一周了,她表示这是自己坚持运动时间最长的一次,

平均下来一天20分钟,这对她来说是个不小的挑战,“瑜伽垫是很久之前购买的,买的时候信誓旦旦要运动,买完后就在寝室里落灰”。

北京理工大学学生刘雨也是如此,“平时课业比较繁忙,很多课程需要课后花时间消化,尤其是一些难度较高的专业课。”除此之外,她还是一名学生干部,不少活动都需要她统筹安排,白天很少有时间运动。

王灿虽然没有太多的工作任务,但体育运动的时间还是被“偷”走了。对手机、网络的沉迷让她很少有时间运动。“晚上拿起手机刷刷短视频、打打游戏,不知不觉就到了深夜。”

这与本次调查的结果不谋而合,调查显示,66.79%的大学生认为时间不足是限制大学生体育运动的主要原因。在采访中,部分大学生表示对体育运动的兴趣并不强烈,有的仅仅只是为了体育考试过关,难以长期坚持运动。

王灿平时并没有太大动力去运动。近期她终于下定决心运动,原因也很简单,“夏天到了,不运动裙子又该穿不下了。”这样的突击训练让她的体重变化很大。但对于这次运动能坚持多久,王灿心里依旧没底,她坦言:“我找不到坚持体育运动的长久动力和兴趣,成就感感很小。”

湖南科技大学教授、体育学院体育教育系主任舒颜在接受中青报·中青网记者采访时表示,一些学生在进入大学以前,受到应试教育的影响,忽视体育运动,进入大学后,由于有了外卖和快递,都不愿意出寝室,就更不愿意进行体育运动了。”

王刚也表示,学业的压力和学生对

待运动的认知不足是造成近五成大学生每周运动不足三次的主要原因,“没有充分认识到体育运动对自身发展的重要性”。

刘雨每周用于运动的时间比较少,“我一般晚上空闲时做做瑜伽,因为这个时间通常没人打扰,不易被打断,效果更好。而且运动之后睡得更香。”她说,自己因为课程较多需要早起,不能运动得太累,“让身体有点疲惫就休息了,不然仅靠睡眠无法养足精神,第二天起不来”。

但晚上的空闲时间也并不多,她有时还要完成一些工作任务,甚至需要熬夜,“体育运动不知不觉就被抛之脑后了”。

“希望通过大运会的契机,让更多大学生喜欢上运动。”王刚说,从懂得、喜欢和欣赏某个体育项目的赛事开始,到积极主动地参与到这个运动项目中,希望大学生通过亲身参与,运动水平和运动能力都能不断提升,达到增进身心健康的目的。

## “希望高校开展更多体育赛事,吸引更多大学生参与”

“有的体育课需要抢,而且很难抢到。”河北传媒学院学生朱星曾经连续两个学期都没有抢到心仪的体育课,他想学乒乓球,但“手速”拼不过,一进教务系统名额就没了。“像乒乓球、瑜伽这些都是抢手课,它们比较有趣,更受同学们欢迎。”

对部分大学生来说,体育课上学习的项目往往会成为该学期主要的运动内

容。朱星坦言,自己想学的运动无法在课上学习,只好选择不感兴趣的项目。虽然为了不挂科,也花了很多时间练习,但对运动的兴趣却不高。课程结束之后,也不会继续坚持。

“有的项目需要一些运动设备和场地,自费购买性价比不高,只好放弃。”朱星表示,学校虽然配备了一些运动设备和场地,但基本上只有抢到课的少数同学能够使用。

“我认为学校应该根据学生的能力特点和兴趣爱好进行分配,而不是靠靠自己抢。”朱星认为体育课抢课的方式需要改变,“学校可以根据学生的需求来安排,一些大家都不想选的项目,可以停开”。

对于选课难,王刚则认为,这是高校的普遍现象。学生通常倾向选择一些趣味性较强的运动项目,有些相对艰苦的运动,如田径类、体能类的项目,学生不太喜欢,“但很多学校由于受场地、器材等方面因素的限制,往往难以满足所有学生”。

他同时指出,“艰苦项目也有特殊价值,比如像田径运动,它能培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神。”他表示可以对这类运动进行游戏化改造,使其变得更有意思,以此吸引学生。

舒颜开认为,学校对运动器材、设施和场馆的投入会影响学生对运动的兴趣,希望学校支持和发展体育俱乐部、体育社团,让更多的学生参与到体育运动中去。学校还要开设更多的优质体育课程,引导学生运动。

“希望高校开展更多的体育赛事,吸引更多大学生参与到体育社团和体育活动中来,在高校营造良好的体育氛围。”王刚认为,清华大学在这方面做了非常

好的表率,“无体育不清华”十分有号召力,这值得所有高校借鉴学习。

这学期,朱星终于选到了喜欢的乒乓球,“我认为对自己帮助还挺大的。以前不喜欢上体育课,自从选了乒乓球后,每次都提前去,就为了选一个好的乒乓球桌,多打一会儿乒乓球。”

舒颜开建议,大学生一定要选择一两项适合的运动项目,并把它作为持之以恒、终生坚持的项目进行培养,实现“每天运动一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的目标。

随着科技的进步,市面上越来越多的运动电子设备吸引了不少大学生。西安科技大学学生张睿亮就购买了运动手环,包括运动手环、智能秤等,“这样可以督促自己多运动”,以运动手环为例,除了常规的计步、心率检测,“还可以随时检测到我在做什么运动,帮我计算卡路里”。

科技设备将运动成果转化为具体可见的数字,“看到数字一点点增加会有成就感。”在智能App上设定目标,也是张睿亮激励自己运动的一个办法,在同一个运动地打卡,还能看见他人的累计情况,“有的App还可以通过排名累计积分来兑换实物奖励。”

王刚认为,虽然科技产品能够帮助和促进学生进行运动,但总归是一种外在的激励,“真正要激发运动的兴趣,还得靠自己”。

“强健的体魄、健康的身心是承载一切的基础。”他说,已经有越来越多的高校,正在努力营造良好的运动氛围,激发学生发自内心地自主运动,“比如利用打卡的方式,争取让所有学生都积极参与”。

(据《中国青年报》)

## 全民反诈不能少了未成年人

■ 维辰

最近,有涉诈人员假装借用儿童电话手表打电话,将儿童手表内的手机卡取走,为诈骗团伙提供通话通道,从中非法获利。警方提醒,家长要告诉孩子,别轻易把电话手表借出去,“有涉诈人员对儿童电话手表下手了”迅速引发关注。

随着信息技术快速发展,电信诈骗案件呈现多发趋势,手机卡、银行卡成为电信诈骗分子的重要作案工具。涉诈人员盯上儿童电话手表,其实就是为了非法获取电话卡。许多心眼好的孩子本是想帮助别人,才把电话手表借出去,看似不是直接的电信网络诈骗行为,却有可能在不知不觉间帮助了不法分子实施诈骗。最怕的是涉诈人员把不法行为包装成好事,引入坑阱。

针对未成年人的诈骗手段还有不少:打着“免费送皮肤”旗号,诱导孩子偷用家长手机转账的;冒充明星发“假福利”,诱导未成年人进行刷单的,等等。小孩子“简简单单上个网,又没钱”是没错,却不妨碍涉诈人员利用前者涉世未深、心智不成熟、辨别能力不强等特点,间接实施诈骗。最高检统计数据显示,电信网络诈骗案件呈现出犯罪主体年轻化、受害人群低龄化的趋势,就提醒家长和相关单位,未成年人反而应该是反诈工作的重点关注对象。

老人、小孩等群体,更容易成为不法分子实施电信网络诈骗的重要目标群体。重点提高未成年人反诈防骗意识,才能让他们学会举一反三,远离各种隐形变异的诈骗行为,提高临场反应能力,而不仅仅是依靠家长的提醒。

(据《南方日报》)

## 发“简历”找舍友 大学入住不再“开盲盒”

■ 江城

据报道,如今,已有多所高校为学生提供网上自选宿舍床位功能。大学生可以根据自己的作息习惯、生活要求,和其他同学自由匹配。有的大学新生在选宿舍前,在新生微信群,制作“简历”找舍友。进入哪个宿舍、和谁成为室友,再也不是“开盲盒”。

推出这项服务的大学有很多,包括电子科技大学、珠海科技学院、南京航空航天大学、上海交通大学、中国传媒大学、华中师范大学、陕西师范大学等。可见,类似的操作有普遍化的趋势。

此举背后的意义,还不只是方便管理这么简单,也是在传递某种价值理念:真正把学生当作一个成年人,尊重和倾听他的诉求和声音,而不是单纯地让他接受“安排”、接受“规划”。

因此,某种程度上说,可以自选宿舍,也是给刚刚进入大学校园的学生们送上的一份“成人礼”。从这一刻起,大学生被视作一个成年人,他不再需要监护,而是要为自己负责,选择自己的生活方式和生活空间。

从趋势看,大学宿舍可做的文章越来越多,更多学校积极满足大学生们的多样化需求。这是个好消息。学生不只学习课本知识,也需要在大学生活的日常中增进社会常识,诸如人文关怀、个人权利等。

可见,大学的教育或许也体现在于此,人性化的管理,也是一个无形却十分重要的课堂。

(据《新京报》)

## 科学做好灾后恢复重建工作

■ 林翊岚

2至4人一组,穿梭于受灾点,一把尺子测量水位高度,一张地图标注损毁数据。近日,北京市门头沟区组织安排16家规划编制团队、上百名规划师,深入178个村开展灾后现状摸排与规划评估。获取第一手资料,为编制好灾后重建规划提供数据支撑,为科学做好灾后恢复重建工作提供了有益借鉴。

日前召开的中共中央政治局常委会会议指出,“要用好救灾资金,加快恢复重建”。做好灾后恢复重建工作,既要讲求速度、注重效率,也要尊重规律、科学谋划。对于群众生产生活急需的项目,比如修复灾毁农田和农业设施,学校等公共设施重建,灾区信贷支持和保险理赔等,必须千方百计克服困难,尽一切可能加快组织实施。对于关系长远防灾减灾救灾能力建设,要坚持实事求是、科学规划,找准薄弱环节,统筹当前与长远,做到点面结合、有序推进。科学安排重建项目,能提高救灾资金使用效率,最大限度减轻灾害对经济社会发展和人民生活的影响。

受灾地区已进入生产恢复和灾后重建关键阶段。越是这样的时刻,越要坚持系统思维、科学谋划。统筹发展和安全,统筹恢复重建与能力提升,以对历史负责、对人民负责的态度把家园重建好,定能夺取灾后恢复重建和经济社会发展双胜利。

(据《人民日报》)

## 正在消失的乌江摆渡人

■ 杨欣 郑明鸿 吴箫剑

贵州省黔南布依族苗族自治州瓮安县丰岩村双池渡口,老渡工卢锡永给记者展示了他与渡船的最后一张合照。这张照片拍摄于2022年,画面中,卢锡永拿着竹竿将渡船撑离岸边,眼里满是不舍。那天,他将渡船交给政府,结束了18年的乌江摆渡生涯。

发源于乌蒙山东麓的乌江是贵州的“母亲河”,江水奔腾,滋养了沿岸村寨,却也阻隔了村民的交往。在公路交通发达的年代,渡船是沿江村民出行的主要交通工具,乌江摆渡人由此而生。

“双池渡口已经有上百年的历史了,以前过河走亲戚和去市场赶集,都要走水路。一天摆渡个十几趟不成问题。”卢锡永说,但沿河两岸的交通设施却十分薄弱,“从家走到渡口,也要一个多小时”。

乘坐渡船的人是从什么时候开始减少的,卢锡永不记得确切时间了,只记得村里的路通了,走到渡口只用十来

分钟;越来越多赶集的人选择坐车,渡船运的货慢慢减少……“路修多了,大家就不用坐船了嘛。”他说。

瓮安县交通运输局副局长黄江凯介绍,经过多年发展,该县交通建设取得显著成效:县域内过境高速公路6条、通村公路186.91千米、通组路1368.31千米,已形成从通组路到高等级公路相互连接的路网结构。

“渡船被公路交通替代,渡口失去了原来的功能。”黄江凯说,瓮安县4个沿江乡镇以前共有11个渡口,2022年以来,已经取消了10个,仅保留了1个。

遵义市余庆县近年来也关闭了大量渡口。余庆县交通运输局海事航务股负责人饶兴华说,截至今年3月,该县的27个渡口,已经关闭了23个。

位于花山苗族乡万里村的马洛渡口,是该县仅存的4个渡口之一。曾在该渡口摆渡近30年的村民尚中林说,万里村对岸是余庆县龙溪镇平桃村,高速公路通车前,从万里村开车到平桃村需要两个多小时。坐船横渡乌江用时

要短得多,渡船便成了两岸村民来往的主要出行方式。

“以前过河的人多,每个人过一次5毛钱。我的父辈就是摆渡人,一人摇桨就能养活一家人。”尚中林说。

2011年,尚中林的侄子尚孔立和侄媳宋梅麦从他手中接过了渡船,成为家中第三代摆渡人。刚接手时生意还算不错,多的时候,每天有几十人坐船渡江。

2015年途经余庆县的遵义市道真县至瓮安县的高速公路通车后,万里村至平桃村的车程缩短至1个小时,坐船渡江的村民逐渐减少。

余庆县交通建设服务中心主任高瞻告诉记者,近年来,该县农村公路建设总里程已达2080千米,30户以上村民组都通了水泥路;所有乡镇不超过20分钟车程即可上高速。“乌江不再是群众出行的障碍,摆渡也逐渐退出历史舞台。”他说。

由于单靠摆渡无法维持家中生计,今年初,尚孔立将渡船留给宋梅麦,自



8月18日,贵州省遵义市余庆县花山苗族乡万里村村民宋梅麦在驾驶渡船。  
新华社记者 杨欣摄

己前往贵阳打工。宋梅麦摆渡之余,种了约0.67公顷橘子以增加收入。

在宋梅麦看来,虽然摆渡慢慢消失,但交通便利也弥补了损失。“以前卖猪要杀了再抬下山,价格还低,如今收

猪的人直接把车开到家门口。我用船把橘子运到对岸卖给商贩,他们直接在渡口装车拉到镇上,不用像以前那样靠人工背到镇上,橘子也好卖多了。”宋梅麦说。

(据《新华每日电讯》)

午休时间短,用餐人员集中,供餐场所少

## 写字楼里的上班族用餐如何保障?

阅读提示

大城市节奏快,时间紧、物价高,很多职场人士时常为去哪儿吃、吃什么而发愁。有人靠外卖解决一日三餐,有人尝试自己带饭,还有人由此看到了商机,开办“成人小饭桌”。要让职工吃上健康营养、物美价廉的饭菜,需要相关部门、园区和用人单位的共同努力。

■ 周子元

最近,一种被戏称为“生命体征维持餐”的饮食方式火了。一些年轻的职场人开始带一根芹菜、洗两个西红柿或一盒生菜,用这样“冷、素、分量少”的食物冲抵午餐。

和这些年轻人一样,健康、经济、简单,是绝大部分职场人士的用餐需求。然而,记者走访发现,城市里繁忙工作产生的精力消耗和动辄小时计的通勤时

间,让很多职场人士挤不出时间和精力做饭。去哪儿吃、吃什么,成了长期困扰他们的难题。

### 不少职场人为“吃”发愁

“上班时,我一天3顿点外卖。”结束上午紧张的工作后,从事赛事策划工作的刘清瑶快步走到楼下外卖柜,取回当天的午餐,一荤两素的米饭套餐,花了36.9元。

她工作的柏彦大厦位于北京市学院路商圈,周边写字楼林立,距五道口周边购物中心仅有一千米左右的距离。大厦门外安装有近十米长的外卖存放柜,来来往往都是外卖送餐员匆忙的身影。

刘清瑶的午休用餐时间只有1个小时。她曾和同事去附近餐馆吃饭,赶上用餐高峰,基本要排一两个小时才能吃上,因此不得不选择点外卖,“附近的餐厅都被我点了个遍,我在繁华的商圈工作,去哪儿吃饭却成了难题。”

在北京,不少职场人士面临这样的困境。8月初的一天,12时,海淀区学院路国际大厦下美食城,前来吃饭的人络绎不绝,不少档口排起了长队。在附近从事销售工作的张健告诉记者,美食城是他和同事的“食堂”。“味道还在其次,最重要的是有个能一起吃顿饭的地方。”

午饭时间紧张,去周边饭店需要排队,用餐价格高,让不少职场人为“吃”发愁。为此,有人选择点外卖,有人去便利店“对付几口”,也有人想方设法让自己吃得舒心。

“外卖看似选择很多,但多油腻、重口味。简单一份盖饭或面食就要三四元,轻食、健身餐的价格更高。”为了吃得健康,租住在石景山区的徐妍便开始学着做饭,上班自己带饭。

她在网上找了一些菜谱学着做。“刚开始还想着荤素搭配,做3个菜,坚持了3个月,发现洗个西红柿也算一道菜了。毕竟下班时已经很累了,挤1个小时的地铁回到家,再买菜、备菜、炒菜、晾凉、装盒,有心无力啊……”她无奈地说。

### “成人小饭桌”受到职场人追捧

每天吃到健康营养、物美价廉的家常菜,是职场人士共同的心愿。于是,有人把目光投向了家庭小饭桌,这一开设在学校周边,为学生提供托管、餐饮休息的场所。社交平台上与学生小饭桌有关的帖子下方,时常有人留言咨询成人能否加入。

渐渐地,这一需求便催生出近来火爆职场的“成人小饭桌”。小饭桌提供的饭菜多由经营者在家现炒,随后自行配送。前不久,记者通过预约,收到了北京市鼓楼大街附近一家小饭桌送来的午饭便当:香菇青菜、清炒时蔬、番茄牛肉,并配有杂粮米饭和一盘绿豆汤,收费25元。味道清淡、营养健康、价格亲民,是这类小饭桌的卖点。正因如此,小饭桌引起了很多职场人士的关注和预订热情。“每天限量20份,请提前预订。”记者采访发现,大多数经营者将“成人小饭桌”当成一项副业在做。今年7月,家住

北京市东城区的王可可(化名)通过经营“成人小饭桌”挣了一万多元。她的配送范围为家附近2千米内,餐品定价有25元和35元两种。

经营小饭桌的过程中,配送最让她犯难。即便只接家附近的订单,在夏季高温的正午送餐也十分辛苦,使得王可可自己都没办法好好吃饭。“订餐群里的客户流动性很强,时间久了,可能新鲜感也会减少。”王可可说自己不擅营销和经营,“这不是一份长久的生意,也许过段时间我就不做了。”

据记者调查,在北京,已有的“成人小饭桌”多集中在望京、国贸、西二旗等写字楼聚集地区或通州、石景山等居住区。受限于人力,小饭桌的规模一般不大,每天的订单量多在30份以下。这些散落在城市角落的“成人小饭桌”,因分布不均、数量少、订单量小、饮食习惯不同等原因,难以解决职场人士普遍面临的用餐难题。

### 提供工作餐有助于吸引人才、留住人才

如今,用人单位是否有食堂,成为不少人求职时尤为看重的方面。中国劳动关系学院人力资源管理系教师王淑娟告诉记者,目前,单位支持供餐主要有开办食堂、统一订餐或提供餐补等多种形式。“解决职工吃饭问题需要成本,最关键的角色是用人单位。当然,食堂并不是每家单位都愿意承担或承担得起的。因

此,可以在就餐时间上适当弹性错峰,社会层面上可以参考老年食堂形式,借助社会公共服务提供职工食堂。”王淑娟表示。

职工的用餐问题,一直以来也受到大型科技园区和工会等部门的关注。今年上半年,中关村西区举行了商务楼宇集中配餐推介对接会,邀请100多家楼宇物业代表、企业代表现场试吃“下午茶”。今年6月,上海市静安区成立白领午餐行业协会,计划通过白领午餐这一特色工作关注白领群体的急难愁盼问题。

“在一线城市,快餐店不少,外卖点餐平台也很多。对职工而言,吃上饭不难,难的是吃既有营养又成本不高的饭。这也反映出一线城市职工生活成本高、工作压力大、生活节奏快的现状。”上海市企业联合会雇主部副主任宋靖接受记者采访时表示。

她建议,有条件、有场所的单位尽可能帮助解决员工用餐问题,若条件不具备、能力不成熟或者场所不宽裕的单位,可以联合其他单位或者园区共同设立食堂,以规模上降低成本、减轻压力。

“单位提供订餐或开办食堂,肯定会增加经营成本和负担,但也会带来好处,一方面能让员工不必在上班时间考虑用餐问题,进而节约时间、提升效率,另一方面可能增加员工的幸福感,展现企业的人文关怀,有助于吸引人才、留住人才,营造良好的工作氛围,增强凝聚力。”宋靖说。

(据《工人日报》)