

网传“仰卧起坐”致瘫体测标准引争议

平躺、抱头、起身,对于经历过学生时代的人来说,仰卧起坐堪称体育课上的“经典项目”。然而近日,有媒体报道称,仰卧起坐中的“抱头”动作以及依靠腰部力量抬升的运动原理,容易引发包括颈椎病、腰椎间盘突出在内的多种疾病,也正因如此,国外不少机构以及学生,已经对此项目亮了红灯。

记者发现,在由国家体育总局发布的《国家学生体质健康标准》中,自小学 3 年级起,一分钟仰卧起坐数量,便是衡量学生体质的一项重要参考标准。对此,运动医学专家称,仰卧起坐确实有可能造成身体劳损,但把握好幅度和动作要领,可以避免对人体的伤害。

网传“仰卧起坐”可致瘫

一则有关“仰卧起坐”的媒体报道,引发网络舆论关注。

近日,有媒体报道称,看似简单易行的仰卧起坐,将其动作进行分解后,实则暗藏多种健康隐患。其中,“抱头”的动作,可能给颈椎带来压力,并导致肩部问题;而全身平躺,依靠腰部力量将身体拉起,再落下这一过程,容易引发包括腰椎间盘突出在内的多种腰部疾病。严重者,甚至可能导致练习者出现瘫痪。

2015 年 12 月 21 日出版的《华尔街日报》一篇名为《为什么你可以停止做仰卧起坐了》一文称,美国“健身达人 and 军方专家正在极力推动用平板支撑等锻炼代替仰卧起坐,以此避免背部受伤,美军甚至还打算在训练项目中废除仰卧起坐。”

“仰卧起坐”致瘫,这一说法从何而来? 记者检索发现,在 2014 年 8 月 22 日,台湾一媒体报道称,一名 25 岁的台湾男子在做了几个仰卧起坐后,觉得颈部以下全身无力,四肢无

法动弹并伴随大小便失禁。当地医生称,男子以手抱头的方式仰卧起坐,导致颈椎内血管受不了连续施力而爆裂,血块压迫神经,进而导致颈部以下全身瘫痪。

小学三年起仰卧起坐成体测标准

“仰卧起坐”作为一项传统体育运动项目,在中小学体育教学中依然有较高地位。

在《国家学生体质健康标准》(2014 年版)中,对各个年龄阶段学生评价指标及测试项目,均有明确规定。其中自小学三年级起,“一分钟仰卧起坐”便成为一项重要的评价指标,分值占到总分的 10%,而到小学五六年级段,这一项目的重要性凸显,甚至占到总分的 20%。小学三年级及格标准,男女生均为每分钟 16 个,之后每年递增一个,到小学六年级达到峰值,每分钟需要完成 19 个才能获得及格。

焦点 1 仰卧起坐“致瘫说”是否有依据? 脊椎受压较大,可用平板支撑代替

网传“仰卧起坐”致瘫一说,其引用案例均为媒体报道。在实际生活中,这样的可能性是否存在,又能否避免?

在《国家学生体质健康标准》一文中,对于仰卧起坐的标准动作规定为:受试者仰卧于垫上,两腿稍分开,屈膝呈 90 度角

左右,两手指交叉贴于脑后。

对此,北京体育大学运动人体科学学院教师周越表示,这一动作对竖脊肌、多裂肌和腰方肌有锻炼作用,但对于久坐不动,腰部力量比较弱的学生而言,“抱头”,并利用腰部力量支撑身体的动作过程,对颈部

和脊椎压迫较大,具有一定的健康风险。

广东省中医院骨科主任林定坤指出,很多学生平时不做仰卧起坐锻炼,考试时突击一下,实际上颈胸交际的位置,韧带最容易拉伤。日常生活中建议用平板支撑运动代替仰卧起坐,以降低脊椎所受的压力。

焦点 2 仰卧起坐是否应退出体测标准? 专家称缺乏实验数据支持,不能简单从体测标准中废除

2003 年,国家体育总局联合八部委,出台《普通人群体育锻炼标准》,与同时期出台的《学生体质健康标准》互为补充。面对质疑声,北京体育大学教授刘晔认为,缺乏

实验数据论证,仅仅是从动作形式就得出其对颈椎具有损害,或者由极个别并不确定的病例或说法来进行质疑,理由是不够充分的。刘晔表示,虽然说其有抱头的动

作,此动作对头部和颈椎的瞬时载荷有多大,是否就能达到产生损伤的程度,需要数据支持。因此,对于仰卧起坐这项运动形式,不能简单从体测标准中废除。

焦点 3 学生运动损伤学校是否担责? 尚无明确法律规定,若无证据表明学校过失则无需担责

北京京宁律师事务所律师唐宁表示,目前关于运动损伤学校担责方面,尚没有明确的法律规定。“如果通过科学论证仰卧起坐本身是不对的,这就涉及标准修改的问题。”她表示,如果没有明确证据表明,学校在场、训练强度方面存在过失,则无需担责。/ 新京报

日本滑冰场冰面下铺5千条鱼



日本北九州市一家名为“太空世界”的主题公园 27 日暂时关闭了冰冻约 5000 条鱼的滑冰场。共同社报道,院方从鱼市购鱼埋入冰层,希望打造出游客和鱼群一起在海面上滑行的效果。但滑冰场开放后引发争议,被批这一做法“残忍”“令人厌恶”。/ 央视



被指低俗 支付宝“圈子”引争议

近日,支付宝新上线“圈子”功能在社交媒体引发争议,有部分用户在“校园日记”和“白领日记”上传大尺度照片,被网友认为照片或涉嫌低俗,质疑支付宝有炒作之嫌。支付宝方面 27 日表示,目前圈子处于测试中,对于发布含有色情等违规言论的行为,圈子管理员有权删除其动态,对账号做禁言,甚至拉黑处理。

“校园日记”和“白领日记”是支付宝新上线的两款带有社交属性的产品。校园日记的规则介绍发布于 11 月 24 日晚,规则显示只有女大学生才可发布动态,其他用户可点赞和打赏,而只有女大学生和芝麻信用分大于等于 750 分的用户才可评论。白领日记圈子的规则发布于 11 月 25 日晚,同样显示为只有白领女士可以发布动态,称可聊职场经历

及记录生活瞬间,而只有白领女士和芝麻信用分大于等于 750 分的用户才可评论。

有业内人士称,在该规则的“鼓励”下,不少女性发送自己的性感照片及露骨语言,以此吸引男性用户打赏。在这些照片下方可看到点赞、评论和打赏的人数。不少美女发送的照片打赏人数超过 100,点赞、评论数百。

上述产品发布后,有网友评论认为,照片尺度较大,或涉嫌低俗,并且有炒作营销的嫌疑。还有网友质疑,一些女孩为了获得打赏,故意发布大尺度照片,打色情的“擦边球”。

支付宝 27 日回应称,“圈子”是支付宝和合作伙伴一起在社群上启动的一次尝试,目前还处于小范围测试阶段。“圈子”主要分为公开型和封闭型两大类:前者在支付宝里搜

索就能进入,后者必须要收到邀请才可以进。目前上线的圈子主要有健身、游戏、理财、母婴、宠物、数码等类型,未来还会逐渐扩大品类。

而对于网友的质疑,支付宝方面称,在支付宝“圈子”内,对于发布含有色情、人身攻击、明显广告信息等违规言论的行为,“圈子”管理员有权删除其动态,对账号做禁言,甚至拉黑处理。目前“圈子”会根据类型控制加入门槛,甚至设置分享和评论权限。支付宝的合作伙伴的管理团队,也会针对一些不合规范的照片进行严格处理。

昨天上午,支付宝官方微博也表示,一旦发现不良信息,支付宝都有能力在第一时间识别,并会采取措施进行分类处理,同时也会协同合作伙伴共创良性的社区环境。/ 法制晚报

外交部回应日本研究引进“萨德”报道 希望日方慎重行事

外交部发言人耿爽 28 日说,中方对日本防卫省研究引进“萨德”反导系统有关报道表示关注,希望日方慎重行事。

当日例行记者会上,有记者问:据日本媒体报道,为加强导弹防御系统,日本防卫省日前成立讨论委员会,研究包括引进“萨德”反导系统等美军的新装备产品。报道还称,日本将于 2017 年夏季前确定导弹防御蓝图。中方对此作何回应?

“我们对有关报道表示关注。”耿爽说,中方在部署“萨德”问题上的立场是非常明确的,没有改变。由于历史原因,日本在军事安全领域有关动向受到亚洲邻国和国际社会密切关注,中方希望日方慎重行事,为促进本地区和平稳定发挥建设性作用,而不是相反。当前朝鲜半岛局势复杂敏感,各方应从地区和平稳定大局出发,致力于通过政治外交途径解决有关问题,而不是以此为借口,做不利他国安全和地区稳定的事。/ 新华社

韩三大在野党起草弹劾总统决议

据韩联社报道,韩国三大在野党共同民主党、国民之党和正义党于昨天,各自拟订弹劾总统朴槿惠的决议草案初稿,并将于今日协商拟定三党统一的弹劾决议草案终稿。

据报道,韩国共同民主党计划于昨天下午在议员会馆召开弹劾专题讨论会征求外部专家意见,并召开弹劾准备工作组会议拟订决议。而国民之党的弹劾准备工作组则定于昨天上午开会拟订初稿,正义党也定于昨天发表关于弹劾决议的意见书。

26 日,大批韩国民众在首尔附近举行大规模抗议,要求总统朴槿惠下台。组织者称,韩国全国共有约 190 万人参与集会,为 5 周以来最大规模。

当天,韩国三大在野党——共同民主党、国民之党、正义党也都参加了集会。三大在野党表示,将于 12 月 2 日向国会提交针对朴槿惠的弹劾案,并将尽力争取执政党议员的支持。不过,即使国会通过弹劾案,也还需要经过宪法法院的审议。/ 央视

泰国苏梅岛大巴侧翻致14名中国游客受伤

中国驻泰国宋卡总领馆 28 日证实,泰国苏梅岛 27 日发生一起旅游大巴侧翻事故,导致 14 名中国游客受伤,目前受伤游客均已被送往当地医院接受治疗,无生命危险。

宋卡总领馆工作人员表示,据他们与苏梅岛警方核实,这辆旅游大巴共载有 27 名中国游客和两名泰国导游。事故发生后,宋卡总领馆已请苏梅岛当地领保联络员前往医院看望伤者。

据当地媒体报道,事发时,这辆大巴正载着中国游客从码头前往酒店。当地警方正在调查事故原因。/ 新华社

印度多地爆发反废币政策游行

印度多个反对党 28 日在各邦举行联合示威游行,抗议政府本月上旬宣布的废除两种大额面值纸币的政策。

在印度主要城市孟买、加尔各答、班加罗尔等地,民众高举“反对废除旧币”“还我正常生活”等标语牌,高喊“莫迪撤回废钞令”等口号。不少反对党领导人走在游行队伍最前列。印度北方邦、比哈尔邦、泰米尔邦、喀拉拉邦等都举行了不同规模抗议活动。

印度最大反对党国大党严厉谴责了政府废币政策给民众经济生活带来的不便,但为维持民众正常生活和商业活动,减少不必要损失,国大党只赞成示威游行,并不支持用罢工等方式进行抗议活动。/ 新华社