## 引体向上“上不去”，1000米要跑7分钟多……近年来，大学生体质测试水平呈现连续下跌态势，业内人士呼吁——

# 动起来，让大学生体质“止跌回升”

□记者 马 利

### 体质测试成部分大学生“老大难”

50米跑、男生1000米跑、女生800米跑、坐位体前屈、立定跳远、男生引体向上、女生1分钟仰卧起坐……这些技术含量不高的测试，却成了部分大学生的“老大难”。

记者在调查中发现，我省各高校大学生体质测试过程中，大三、大四学生的体质短板尤其显著。一位大三学生表示，他所在班级一共有10名男生，大家在1000米跑、引体向上这两项测试中“全军覆没”。大部分同学1000米跑都用时6至7分钟，而该项测试及格标准为4分30秒，引体向上只能勉强做5至6个，与11个的及格标准相比差距明显，甚至还有同学一个引体向上都无法完成。另一位大四男同学则表示，班里一半同学选择放弃引体向上测试，其他参加测试的也很少有人及格。

相关调查显示，我省大学生的体质测试情况不容乐观，测试成绩降幅较大的项目是男生1000米跑和女生800米跑，大四学生成绩下降尤其严重。

“从近年统计来看，新入学的大一学生情况也不乐观。”位于石家庄市高新区的一所高校曾对物理学院、机电学院大一学生进行统计，长跑、引体向上、女生仰卧起坐等项目不及格率高达68%。

而从身体形态上看，我省大学生身高增长幅度很小，体重的增长幅度却出现了显著的增加。专业人士分析，一方面是学生成人后身体代谢情况的变化，体重的增加是自然增长；另一方面的表现却是随着年级的增加体重增加越快，大一、大二有体育课，同学们体重增加慢，大三、大四没有体育课，部分同学明显“胖而不壮”。

在高校运动场馆渐次丰富的当下，大学生的体质为何却呈现下降趋势？

部分高校体育教师将矛头指向不健康的生活方式。

“熬夜，不吃早餐，沉湎于网络游戏，整天‘宅’在寝室里缺乏运动锻炼……”说起部分同学的生活日常，有辅导员表示，“迈入大学后，大学四年越睡越晚”成为大学生的通病。

中文专业大学生刘淼介绍，宿舍里半数以上大学生经常熬夜，而熬夜的主要原因是玩手机、玩电脑，“越玩越兴奋，熬夜久了睡不着了。”对网络的依赖，使同学们降低了参加体育运动的欲望。

“大一新生刚入学，在作息方面比较遵守秩序，但是体测依然不乐观，这与他们高中时代忽视体育锻炼有直接关系。”河北大学体育教学部主任马天龙介绍，现在很多大一新生的体质测试水平不如大二学生。

“高三开始学校停上体育课了。”河北师范大学外国语学院大一新生小周告诉记者，到大学开学，她已经有一年多的时间没上过体育课了，加之高考之后的暑假里过度放松，仰卧起坐做起来都很难。

“体育课是可有可无的副科，体育锻炼远不如英语四六级重要。这是不少大学生的真实想法。”石家庄铁道大学体育部副教授田延介绍，经过大量调研发现，大学生对体育课的重视程度远远不够。

### 创新形式培养大学生运动兴趣

“如果用普查学生锻炼的方式来完成监测，效果不一定好，而且还可能让学生在枯燥的测试中失去运动兴趣。”田延表示，培养学生养成运动习惯，高校需要在创新上下功夫。

河北大学毕业生王琳是马拉松运动积极参与者。“大学前三年，对800米跑非常抵触，直到2015年10月参加迷你马拉松赛，感受到了长跑的快乐，从此一发不可收。”

王琳至今记得，迷你马拉松赛以“天使希望跑”“希望在路上”“路上有你我”“你我爱绽放”为主题，采用“特色方队跑”“迷你马路跑”“老乡地域跑”“牵手跑”四种趣味形式。“主题和环节设置都非常暖心，同学们既锻炼了身体，又交流了感情。”

与之类似，衡水学院和衡水职业技术学院两所高校运动氛围日渐浓厚，两所高校相当一部分学生都是衡水湖国际马拉松赛的志愿者，“一次接触，终身受益。”

12月4日，河北大学体育课上，学生在教师的指导下开展体育活动。 秦双兰摄

“让学生参与到运动中来，感受到运动乐趣，掌握正确的运动技能，养成运动习惯，作为生活的一部分，长期坚持下去。”在河北体育学院教授李燕看来，运动会是很好的载体，“大学运动会的功能是让更多的人参与进来，培养学生锻炼的兴趣和习惯。”

田延介绍，石家庄铁道大学运动会已经越来越“大众化”，从项目设置到比赛规模，几乎每个同学至少有一次参与机会，感受运动带来的魅力。“体育是素质教育也是健全人格的教育，包含团队协作、竞争意识，充满正能量，也越来越受到学生、家长和教师们的认可。”

而体育课，也在悄然变身。“现在大学生体育课选择更加多元，球类、武术类等25个运动项目，为学生们提供了广阔的空间。”河北大学体育教学部主任马天龙介绍，该校大一第一学期体育课进行基本素质练习，补中学体育短板，提升体能，大一第二学期学生选课，学生们可以根据兴趣和个性特点选择。每到此时，学生们都来了热情，报篮球、选武术……为了让学生们掌握更多的体育运动技能，大二还有一次选择机会。

“不仅如此，我们还以学院为单位，提供订制课，比如为文学院学生上太极课，帮助他们学习、感受传统文化。”马天龙说，具体到课堂上，变化也同样明显，教师不再占据着课堂，由教学传授型向组织指导型转变，学生成为课堂的主角。

“教学改革还需要强化制度保障，加大政策支持，激发大学生参与锻炼的主观能动性。鼓励学生自觉地参与形式多样的体育锻炼。”田延介绍，石家庄铁道大学将学生的体育课上课表现、体质测试成绩都详细记录下来，本科生申请各类奖学金、个人荣誉称号，体育成绩及格是必备条件。

此外，为鼓励同学们把充裕的时间用到体育锻炼上来，我省部分高校已着手研究打破固有的必修课程教学模式，采用多维度综合考核的方式，以课堂出勤、专项技术测试、身体素质测试、课外体育锻炼情况等为主要考核内容，利用多样化的体育锻炼形式和线上线下等考核载体，将课外体育锻炼考核结果计入学期体育课程成绩，实现大学生身体素质水平质的提升。

## 我省出台优抚对象短期疗养管理办法

# “三老”和空巢优抚对象优先疗养

本报讯 （记者周远） 近日，省民政厅印发《河北省优抚对象短期疗养管理办法》。办法规定，短期疗养对象范围为具有本省城乡居民户籍，且在本省行政区域内享受抚恤补助的退出现役的残疾军人、烈士遗属、因公牺牲军人遗属、病故军人遗属、复员军人、带病回乡退伍军人和参战参试退役人员，不包括机关、企事业单位的优抚对象。短期疗养对象应优先安排“三老”优抚对象，即老残疾军人、老“三属”（烈士遗属、因公牺牲军人遗属、病故军人遗属）、老复员军人，以及空巢优抚对象。

办法规定，各级优抚医院、光荣院是承担优抚对象短期疗养工作的服务机构，负责优抚对象入院前的协议签订、入院优抚对象的健康体检并建立健康档案、疾病治疗、身体康复、饮食保障以及短期疗养人员的接送等服务管理工作。省民政厅直属优抚医院每期疗养不少于2个月，市级优抚医院和市县级光荣院疗养每期不少于1个月，县（市、区）优抚对象人数多的，每期可安排半个月。

办法明确，县级民政部门根据辖区内符合条件的优抚对象申请情况，合理安排疗养批次。各级优抚医院、光荣院按照民政部门下达的任务和计划，协助市县级民政部门安排优抚对象短期疗养。参加短期疗养的优抚对象需由本人提出书面申请，并经确认无传染病、危急重病且适合参加集体疗养活动，由户籍所在地县级民政部门与其签订短期疗养协议，按规定时间组织入院。

# 中国儿童虹膜防丢网络平台石家庄工作站启用

本报讯 （记者刘冰洋） 12月6日，中国儿童虹膜防丢网络平台石家庄工作站正式启用。该平台首次将虹膜识别技术应用于儿童安全领域，建立儿童虹膜数据库，提高失踪儿童被找回几率。其所采用的虹膜识别是目前国际上最为方便和精准的生物识别技术，能提取出200多个量化信息点，且具有唯一性，误识率可低至千万分之一。

据介绍，中国儿童虹膜防丢网络平台建设于今年4月正式启动，目前已在全国建立了近百个属地工作站，为4万多名孩子录入了虹膜信息。未来平台儿童虹膜数据库建立后，还将陆续向公安、教育、民政等部门开放数据比对端口，方便找回失踪儿童。

# 平山80后志愿者为婴儿患者捐髓

SHANXINGHEBEI 善行河北

本报讯 （记者张淑会） 12月4日，经过三个多小时的采集，来自石家庄市平山县的志愿者孙健在河北医科大学第二医院，成功为一名不满周岁的白血病患者捐献了造血干细胞。据悉，孙健是我省第343例成功捐髓的志愿者。

1986年出生的孙健，是一名普通工人。2015年1月，在一次自愿参加无偿献血活动时，孙健听说捐髓是挽救白血病患者生命的重要手段，就毫不犹豫地留取了血样，成为一名造血干细胞捐献志愿者。今年6月，一直期盼能配型成功的他接到省红十字会工作人员的电话，得知自己与一名白血病患者配型初筛成功，就立即答应了。然而，就在孙健为捐髓做准备的时候，他的父亲突发疾病留下后遗症，生活不能自理。没过多长时间，他的奶奶也因病去世。接踵而来的打击，让孙健措手不及，完全打乱了他的生活。“承诺了就一定要兑现，我无法想像停止捐献给患者带来什么样的后果。”孙健说，“家里发生的这些事，让我更能体会到患者的心情，也更希望尽力帮助他们。”

11月29日，孙健在当地红十字会工作人员的陪同下，来到河北医大二院办理了入院手续。“我是小患者生存的唯一希望，比起那个小生命，我承受的痛苦和所做的努力，可以说微不足道。”他表示，希望更多爱心人士加入到捐髓志愿者的队伍，共同救助那些需要救助的人。

# “河北省创建全国文明城市工作先进个人”中拟记一等功人员名单公示

本报讯 根据省公务员奖励工作有关规定，省文明办对“河北省创建全国文明城市工作先进个人”中拟记一等功的人员名单进行公示，公示期自12月14日起五个工作日，欢迎监督。电子邮箱：wmbxtc@163.com。

### “河北省创建全国文明城市工作先进个人”中拟记一等功人员公示名单

任建忠 石家庄市城管委主任
张建芬 石家庄市交管局局长
李 刚 石家庄市委宣传部副部长、省会文明办主任
冀桂梅 唐山市城市管理局局长
李再东 唐山市住房和城乡建设局局长
薛顺平 秦皇岛市文明办主任
李耀滨 秦皇岛市城市管理综合执法局局长
李彦力 邯郸市委宣传部副部长、文明办主任
陈玉建 邯郸市城管执法局党组书记、局长
郭卫民 中共迁安市委常委、宣传部长
高 敏 中共正定县委常委、宣传部长
郭洪彦 河北省文明办文明创建指导处副处长

## 石家庄市裕华区法院在全省率先启用互联网法庭

# 网上开庭：不到法院就可参加庭审

□记者 张淑会

原告、被告席上空无一人，只有主审法官和书记员坐在自己的位置上……12月13日9时许，在石家庄市裕华区法院第13审判庭，一起劳动争议案如期开庭审理，但与一般的审判不同，原、被告及其代理人并没有到达庭审现场，而是出现在审判庭内设置的电子显示屏上。

“当事人不用到法院，也可以参加庭审。”裕华区法院研究室主任张巧莲说，这得益于他们在全省率先启用的互联网法庭。

据介绍，在互联网法庭，双方当事人及其代理人只要在智能手机或笔记本电脑上下载并安装河北省高级人民法院互联网庭审软件，登录“互联网庭审诉讼平台”，就可在任意地点参加庭审。

根据裕华区法院安排，这起劳动争议案开庭审理时间已经提前确定。但临近开庭，被告高某联系主审法官，以自己孩子年龄小、无人照顾且最近一直生病为由，提出延期开庭申请。为使这一矛盾纠纷尽早化解，主审法官考虑到这起案件争议不大，案情也不复杂，在征求双方意见后，决定启用互联网法庭在网上开庭审理。

记者注意到，在审判庭内有两个显示屏，清晰地显示着主审法官和原、被告代理人的画面。通过多人视频模式，庭审进行了40多分钟，双方代理人有陈述，有质证，有辩论等，法官顺利完成了整个庭审过程。“整个庭审过程中，大家都可以清楚地看到庭审现场的各个角落。”主审法官郭俊光介绍说，所有庭审内容他们会全程录像并刻录光盘存档。

当前，案多人少矛盾突出，法官审判执行工作任务繁重。同时，传统司法模式下，当事人打官司需要多次跑法院，有的还要到外地起诉、应诉，耗费大量时间、精力和金钱。针对这个问题，裕华区法院积极回应群众对互联网时代的司法新需求，充分运用“互联网+”思维和技术，创新审判方式，为庭审参与各方提供便捷、安全的网上开庭服务。“网上庭审突破时空限制，不仅免去了当事人往返法院的奔波之累，还大大提高了庭审效率，为法院置换出了更多人力、精力来办理更多案件。”张巧莲说。

据了解，为给广大群众提供更加便利、规范的诉讼服务，裕华区法院结合审判工作实际，积极探索利用信息化手段拓宽司法公开、诉讼服务新渠道，先后开展了网上立案、网上送达、网上缴费、网上庭审等服务，推进电子诉讼平台的应用，大大提升了群众满意度。


## 注销公告

河北省煤田地质局仓库，事业单位法人证书统一社会信用代码12130000769840615M，经河北省机构编制委员会批准（冀机编办〔2017〕168号）拟向省事业单位管理局申请注销登记，单位联系人：申静，联系电话：18631991616。

特此公告。

河北省煤田地质局仓库
2017年12月11日

## 注销公告

河北省煤田地质局后勤服务中心，事业单位法人证书统一社会信用代码12130000769835357B，经河北省机构编制委员会批准（冀机编办〔2017〕168号）拟向省事业单位管理局申请注销登记。

联系人：曹瑜 联系电话：15603190023

特此公告。

河北省煤田地质局后勤服务中心
2017年12月11日

## 注销公告

河北省煤田地质局制印中心，事业单位法人证书统一社会信用代码12130000772787 19XH，经河北省机构编制委员会批准（冀机编办〔2017〕168号）拟向省事业单位管理局申请注销登记，单位联系人：冯宏伟，联系电话：15833398986。

特此公告。

河北省煤田地质局制印中心
2017年12月11日

## 声 明

SHENG MING

▲石家庄一建建设集团有限公司盛景华庭工程技术资料专用章丢失，声明作废。

▲河北省农业生态环境与休闲农业协会不慎将河北省财政票据购领证丢失，编号ST0521，声明作废。

▲田飞和张茜之女田思涵出生医学证明丢失，编号：M130008766，出生日期：2012年8月12日，声明作废。

▲田飞和张茜之女田雅萱出生医学证明丢失，编号：P130832428，出生日期：2015年6月20日，声明作废。

▲石家庄医学高等专科学校2009届口腔专业三年制专科毕业生李悦毕业证书丢失，编号：134011200906000079，声明作废。

▲河北科技大学1997届机械电子工程专业四年制本科毕业生曾艳红毕业证书丢失，编号：974272，声明作废。

▲河北医科大学继续教育学院1996届医士专业三年制中专毕业生黄美芳毕业证书丢失，声明作废。

▲承德石油高等专科学校2010届市场营销专业三年制专科毕业生刘志政毕业证书丢失，编号：117771201006001831，声明作废。

▲衡水学院2005届音乐教育专业三年制专科毕业生赵晓珊（现用名：赵小珊）毕业证书丢失，编号：101011200506001581，声明作废。

▲河北旅游职业学院2007届计算机应用与维护专业三年制专科毕业生梁晓锴毕业证书丢失，编号：128871200706001302，声明作废。

▲苏彦民不慎将中级职称证书丢失，编号：0503731，专业名称：妇产科，资格名称：主治医师，声明作废。

▲苏彦民不慎将执业医师证书丢失，编号：110130000008166，声明作废。

▲苏彦民不慎将医师资格证书丢失，编号：199813110132321560910004，声明作废。

▲河北医科大学2015级护理专业护理专科班学生宋晓阳学生证丢失，编号：15012020068，声明作废。

▲邢台医学高等专科学校2014届临床医学专业五年制专科毕业生冯祎毕业证书丢失，编号：128841201406003427，声明作废。

▲石家庄财经职业学院2017届会计电算化专业三年制专科毕业生王静远就业协议书丢失，编号：1307020171298，声明作废。

▲河北医科大学研究生学院2015级妇产科学专业硕士研究生学生崔月昕学生证丢失，证号：20152174，声明作废。

▲河北医科大学2008届临床医学专业二年制专科毕业生徐广东毕业证书丢失，编号：100891200806005219，声明作废。

▲河北民族师范学院1993届政教专业二年制专科毕业生范如民毕业证书丢失，编号：93292，声明作废。

▲河北科技大学理工学院2014级食品质量与安全专业学生王丹亚学生证丢失，学号：14L0351065，声明作废。

▲保定学院2011届艺术设计专业三年制专科毕业生李锋毕业证书丢失，编号：100961201106002569，声明作废。

▲河北广播电视台新闻中心内装修建设工程消防验收合格的意见原件丢失，文号：石公消验〔2011〕第0046号，声明作废。

▲河北科技大学纺织服装学院2014级中韩145班学生龙泽洋学生证丢失，学号：140903709，声明作废。

▲河北科技大学1998届化工工艺专业四年制本科毕业生苏宝东毕业证书丢失，编号：00154087，声明作废。

▲河北科技大学1997届机械电子工程专业三年制专科毕业生张永忠毕业证书丢失，编号：973052，声明作废。

▲河北体育学院2005届体育教育专业（专科起点）二年制本科毕业生张文浩毕业证书丢失，编号：112361200505000800，声明作废。

▲河北医科大学基础医学院2016级临床医学一大班学生王亚杰学生证丢失，学号：16011010114，声明作废。

▲河北医科大学基础医学院2016级临床医学一大班学生金岭学生证丢失，学号：16011010132，声明作废。

▲河北医科大学基础医学院2015级临床医学二大班学生李星学生证丢失，学号：15011010156，声明作废。

▲中国医科大学2017届护理学专业（学历类型：网络教育）本科毕业生史婷婷毕业证书丢失，编号：101597201705005274，声明作废。

▲刘振林遗失机动车销售统一发票注册登记联，代码：113001720011，票号：01830314，声明作废。

▲河北经贸大学2016届统计学专业本科毕业生熊嘉娜毕业证书丢失，编号：118321201605002182，声明作废。

▲石家庄财经职业学院2016届工程造价专业三年制专科毕业生刘潘婷就业协议书丢失，编号：1307020161750，声明作废。

▲任辉辉不慎将都邦保险公司车辆商业保险单（编号：2050821304001700 8032）丢失，声明作废。

▲唐山市职工大学（现唐山学院）2000届财会实务专业三年制专科毕业生陈旭毕业证书丢失，编号：07008521，声明作废。

▲河北师范大学汇华学院2011届物理学专业本科毕业生马云娇毕业证书丢失，编号：134111201105001806，声明作废。

▲河北师范大学汇华学院2011届物理学专业本科毕业生马云娇学士学位证书丢失，编号：1009442011006306，声明作废。

▲河北医科大学2013届护理专业三年制专科毕业生何岩岩毕业证书丢失，编号：100895201306010876，声明作废。

▲石家庄职工大学2016届护理专业（成人、业余）2.5年制专科毕业生兰琴毕业证书丢失，编号：511805201606001213，声明作废。

▲石家庄人民医学高等专科学校2015届口腔医学专业三年制专科毕业生王晶晶毕业证书丢失，编号：141581201506000483，声明作废。

▲徐东方和鲍珊珊之子徐子莫出生医学证明丢失，编号：0131053454，出生日期：2014年8月17日，声明作废。

▲沧州医学高等专科学校2016届护理专业五年制专科毕业生刘文秀毕业证丢失，编号：137791201606003318，声明作废。

▲河北经贸大学数学与统计学学院2016级应用统计专业研究生学生闫亚鸥学生证丢失，学号：201601430012，声明作废。

▲石家庄学院2010届文化市场经营与管理专业三年制专科毕业生刘翠平毕业证书丢失，编号：101021201006011848，声明作废。

▲河北省晋州市职业中等专业学校1998届医士专业三年制中专毕业生白冬雪毕业证书丢失，编号：950202083，声明作废。

▲廊坊职业技术学院2010届机电一体化技术专业三年制专科毕业生陈晓晓毕业证书丢失，编号：133951201006000049，声明作废。

▲燕山大学继续教育学院1999届财务会计电算化专业（脱产）二年制专科毕业生李芳毕业证书丢失，编号：709915178，声明作废。

▲薛飞和李培之女薛雨念出生医学证明丢失，编号：R130279631，出生日期：2017年7月9日，声明作废。

▲河北科技大学2000届机械设计及制造专业四年制本科毕业生胡耀宗毕业证书丢失，编号：1008220003000587，声明作废。