

沪上中小学昨迎返校日 今天开学最高温度 19℃

新学期“新变化”让学生充满期待



学生开学前最后一次返校拿书。

青年报记者 吴恺 摄

青年报记者 刘春霞

本报讯 昨天是全市中小学生的返校日。度过了个有意义的寒假后，展望新学期新气象，学生们都充满期待。记者采访了解到，开学首日，申城将有弱降雨，气温也将蹿升至19℃。

学生度过寒假 返校迎来新气象

早上八点半，学生们纷纷返校，领新书、布置教室。刚过去的寒假，小朋友都表示过得很有意义。一名女生表示，自己在寒假去了迪士尼，还报名了速写兴趣班，练了毛笔字。“挺有意义，因为学校安排了一个跳绳的活动，每天都把跳绳的个数记录在表上。”另一名男生表示，寒假坚持跳绳让他过得很充实。

对于杯赛取消，小朋友也纷纷各抒己见。“其实我心里挺高兴的，假如我考进了决赛，妈妈还是要让我一直做卷子。”

而在中学，很多初中生也对教委取消开学摸底考表示欢迎，他们期待推出作业考试备案制后，作业量能真的减少。一名女生就表示，一开学就考试，自己压力会比较大。

对于这学期即将到来的幼升小、小升初民办学校面谈，学校方面表示将侧重考察学生综合能力。上外静安外国语小学方面表示，“我们会让学生现场听一句法语、日语、英语、韩语，让他们进行复述，在这个过程中，我们教师来观察这个孩子的专注度、倾听力、附属能力和语言表达能力。”兰生复旦中学有关负责人表示，校方会让学生看一些具体的问题，不需要孩子动笔，但需要他提出处理方法，“处理方法可以不一样，但要说得有理由，有些同学只会死操作，那肯定不行。”

市教委副主任贾炜透露，为了做好民办学校幼升小、小升初的导向，教委接下来将进一步支持民办中小学协会提出的联合声明，并督促各学校按声明来做。此外，市教委还将专门组织民办中小学的校长和相关招生人员进行培训和工作交流。此

外，市教委表示，自今年起，将按照《上海市教育委员会关于印发〈市级中小学生竞赛活动（非体育类）管理办法〉的通知》，按年度公布市级中小学生竞赛活动项目（非体育类）。今年的竞赛活动项目将于近期公布。

开学日最高可达19℃ 冷空气明日到

今天是本市中小学开学的日子，申城将有弱降雨，气温也将蹿升至19℃。不过，明天白天起，随着冷空气开始影响，申城气温将开始走下坡路，预计明天最高温将降至14℃，周六会进一步降至10℃，周末两天的最低气温也只有5-6℃，广大家长需及时为孩子增减衣物。

最近几天，上海微风轻拂、阳光温暖。昨天，申城继续延续着“温情”路线，早晨气温又比前天进了一步，中心城区徐家汇最低气温在6.0℃，各区中最高的是松江6.1℃，其次是金山5.1℃，排在第三的是闵行4.9℃，其他区都在1-2℃。白天气温一路攀升，全市最高气温普遍达到了13~16℃，呈现西北高-东南低的格局，市区徐家汇为15.2℃，各区中最高的是宝山16.3℃，最低的是金山13.5℃。

不过，尽管这几天的温度已经颇有春天的气息，但申城并不会就这么奔向春天。今起三天，申城将开启阴雨模式，而且随着冷空气的到来，明天起气温也将下降。

最新预报显示，今天申城将有短时阵雨出现，不过下午到傍晚就逐渐转为多云，气温稳中有升，最高气温将升至19℃附近。周五白天以多云为主，夜间至周六，受冷空气影响，有一次降温及小雨天气过程，受此影响周六气温将降至10℃左右。周日雨止转为多云，气温将快速回升，最高温度将达到15℃。

今天是开学首日，由于弱降雨外加气温回升，中午以后体感将有点暖洋洋也有点湿哒哒的，广大家长要适当为孩子调减衣物。而明天起气温又降，也要根据天气及时搭配穿衣，谨防感冒。此外，今起三天雨水虽弱，但还是要随身带好雨具。

■年轻态

网传做仰卧起坐会致瘫 上师大学生调研发现：不正确的姿势才是伤人元凶

众所周知，仰卧起坐是一种较为普遍的大众健身锻炼的方式，是体能锻炼的一个重要环节，也是学生体育课的重要项目之一，一般用来增强腹肌力量。就是这样普遍的运动项目却在2016年的一篇报道中被指控致瘫。来自上海师范大学体育学院的朱炜迪同学对此产生了疑问，并利用这次寒假社会调研的机会对此展开了调查。

青年报记者 刘昕璐

“致瘫传闻”源自何处？

通过查阅文献资料，朱炜迪发现这样的“致瘫传闻”并非空穴来风。中国台湾TVBS新闻台2014年8月22日的一则报道说，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，当地医生检查后解释称，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。而在很多报道中也都可以看到“美国早已叫停仰卧起坐”的字眼，报道援引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》。朱炜迪运用互联网追溯其新闻源找到了当日该篇报道，该报道称仰卧起坐可能会使背部受伤，健身达人和军方专家正在极力推动用平板支撑等锻炼代替仰卧起坐。可现实真的是如此么？

为此，朱炜迪又查找了到了一些资料，比如各个国家仍旧举行仰卧起坐比赛，更有依旧支持通过仰卧起坐达到健身目的的专家和教练。随着人们对锻炼效果的不断重视，也出现了许多种方式的仰卧起坐，“经典仰卧起坐”、“借助器械仰卧起坐”、“新型仰卧起坐”等。为调查清楚这一状况，朱炜迪通过设计网络调查问卷和街头采访的形式开展了调研。

“仰卧起坐致瘫”属于偶发事件

在最初的设计网络调查问卷阶段，朱炜迪为追求调查问卷的真实性、准确性，确保其统计价值，寻找了三到五个有典型意义的受访者运用深度访谈的方式进行信息交换，记录下对方的态度和想法。根据访谈结果和文献铺垫来制定调查问卷以确保问卷成熟度以及调查对象的选择。最终，朱炜迪结合网络问卷和纸质版调查问卷两种形式，在上海市嘉定区针对不同人群进行抽样调查：大中小学生100人，学生除外各年龄段的居民100人，总份数为200份。

通过严谨的调研方案，朱炜迪总结出了相关数据：约80%受查的大众不明确正确的仰卧起坐姿势，约52%受查的大众相信仰卧起坐或致瘫，约80%受查的大众愿意接受仰卧起坐作为健身锻炼的方式之一，约80%受查的大众是从小学体育课上学习的仰卧起坐动作……

调查发现，不少人常采用传统“抱头式”仰卧起坐，原因是2014版《国家学生体质健康标准》要求仰卧起坐的标准姿势为：仰卧于垫上，两

腿稍分开，屈膝呈90度角左右，两手手指交叉贴于脑后。

目前，不同国家和地区健康体质测评对仰卧起坐的动作也是要求不一，并没有统一的正确姿势。对于台湾男子做仰卧起坐引发全身瘫痪的新闻，广州市第一人民医院脊柱外科副主任医师肖文德博士对此曾发表看法：这并不能完全怪仰卧起坐，“仰卧起坐应该是诱因。这个案例非常偶然，发生血管破裂往往是因为患者本身患有颈椎管内动、静脉血管畸形，所以在做仰卧起坐这样需过伸、屈颈椎的剧烈锻炼时，挤压了血管，从而发生了血管瘤破裂。像这种有基础疾病的患者，我们不主张做仰卧起坐这样的运动。”

上海师范大学体育学院运动人体科学博士、专业教师齐洁也就此指出，事实上，当运动者本身有椎管内动静脉血管发育畸形，在做引体向上、仰卧起坐等爆发性的剧烈运动时才有可能诱发血管破裂。因此，“仰卧起坐致瘫”属于偶发事件，而这样由极个别并不确定的说法就果断“让仰卧起坐叫停”，理由也并不充分。

科学锻炼了解自己才能促进健康

通过这次调研，朱炜迪收获良多，并得出结论：仰卧起坐可能损害人的颈部、脊椎、背部，不过目前尚未有大规模的跟踪性研究、客观的数据来支撑这些结论，因此也未必是最终说法。虽然传统的“抱头式仰卧起坐”短期且不剧烈的话影响还看不出来，出现受伤的情况还是不多见的，但是这种只要稍微普及一下，就能改善的小细节或许会潜移默化地使你收益终身，也是这份调研意义所在。

朱炜迪认为，既然“抱头式”对颈部和脊椎压迫较大已经达成共识，那么在做仰卧起坐时，不妨通过手贴耳朵、放置胸前或在体侧平行伸直的方式，以避免颈部不适。

他个人提倡大家无论做任何体育项目时正确姿势的运动能达到锻炼的效果，提高人们的身体机能，相反，不正确的姿势或者不科学的姿势，不但起不到锻炼的效果，反而会增加人们受伤的风险。其次，运动切忌又快又猛，对身体瞬间造成较大负荷会产生难以预料的后果。

齐洁指出，朱炜迪通过理性分析与调研，使这样的质疑不攻自破，但另一方面，值得引起重视的是运动诱发的损伤，我们都知悉“运动促进健康”，但往往却忽视了“运动风险”。“运动有风险，健身须科学”，了解自己，科学锻炼，才能促进健康。