

孩子们个头高了，课桌椅能否跟着“长”？

新华社“新华视点”记者 马晓媛 郑天虹 赵紫羽 赵旭

眼下孩子们平均身高越来越高，但一些学校的课桌椅却没有跟着“长”。

记者采访发现，由于课桌椅国家标准滞后等原因，不少地方存在课桌椅与学生身高不大匹配的情况；课桌椅“低配”现象，成为孩子们“成长的烦恼”，无形中增加了近视、驼背等健康隐患。

大个子“窝”小桌子

山西高二学生家长张先生不久前参加家长会发现，教室的课桌椅坐得不舒服。“我身高不到一米八，就得弯腰屈腿，很难受。班上很多男生个头比我高，每天还要坐七八个小时。”张先生说。

记者采访发现，中小学课桌椅与学生身高不匹配的现象有普遍性。广东一所中学高中部梁老师告诉记者，学校高中部三个年级使用的课桌椅型号是一样的，课桌高度在80厘米左右，且都是固定的。高二的肖同学说，自己身高一米九，课桌椅高度不太合适，“坐着比较难受，腿伸不直，会驼背。”

近年来，不少地区的学校为学生更换了可调节课桌椅，但调节不及时的问题较为突出。东部某省一小学老师表示，该校六个年级使用同一型号的可调节课桌椅，学校每学期统一进行调整；“一个班的课桌椅高低都是统一的，不会单独为某个学生调整。”

除了桌面和椅面高度，桌斗设计也

给一些学生带来困扰。北京市东城区教育科学研究院教研员陈忠玲说，由于桌斗太小，很多学生只能将书包立置在座椅靠背前，导致学生的腰背部缺乏支撑，无法长时间保持健康坐姿；桌斗下方空间不够，一些学生只好侧身坐或将腿伸到桌外，引发不良坐姿。

北京市疾控中心学校卫生所所长郭欣说，判断课桌椅高度是否符合孩子身高，可以看孩子坐姿是否符合“三个90度”，即大臂和小臂成90度、上身和大腿成90度、大腿和小腿成90度。

2014年发布的推荐性国家标准《学校课桌椅功能尺寸及技术要求》规定了课桌椅的11个型号和与之匹配的适宜就座者身高范围。一项2021年针对中部某省660所中小学校的抽样调查显示，课桌椅符合国标要求的不到20%。

东南大学附属中大医院脊柱外科中心副主任医师毛路等专家指出，课桌椅过高或过矮都会引发不良坐姿，可能增加近视、脊柱侧弯、驼背等方面风险。

课桌椅为何变“成长的烦恼”？

课桌椅与学生身高不匹配，有多方面原因。

据了解，课桌椅国家标准历经数次修改，最新版本是2014年发布的，距今已有10年，存在一定滞后性。

教育部2021年公布的第八次全国学生体质与健康调研结果显示，与2014年相比，2019年全国7—9岁、10—12岁、13—15岁、16—18岁、19—22岁男生身高

分别增加0.52、1.26、1.69、0.95、0.81厘米，女生身高分别增加0.72、1.24、0.97、0.80、0.62厘米。

深圳市2019年组织的一项调研显示，当地部分中学生身高超过190厘米，国家标准最大号0号课桌椅已不能较好满足这部分学生的需求，因此当地在最新采购标准中新增了0+号课桌椅。

教育界人士表示，虽然国家有相关的课桌椅配备标准，但在实际执行过程中，很多学校经费有限，短期内全部置换成符合要求的课桌椅有难度。

一家大型课桌椅制造企业负责人说，学校之所以喜欢固定式课桌椅，是因为它更加便宜耐用，出厂价就几十块钱。相比之下，可调节课桌椅价格高不少。福州市鼓楼第五中心小学去年的一份采购结果公告显示，该校共采购可调节课桌椅165套，共花费82170元，每套单价498元。

多位受访者指出，课桌椅匹配不上学生身高，还有一个重要原因是学校管理跟不上。一位教育部门人士坦言，很多学校虽然换了可调节桌椅，但后期维护管理跟不上，没有及时调节高度。

根据《学校卫生工作条例》，卫生行政部门对学校课桌椅负有监督职责。中部某地卫生行政部门负责人告诉记者，部门人少事多，每次到学校现场检查也以传染病防控为主，课桌椅不是重点。

让课桌椅更“合身”还需多方发力

课桌椅看似小事，却关系到每个孩

子的健康成长。让课桌椅更“合身”，为孩子们创造更舒适的学习环境，还需要多方发力。

记者了解到，为使学生课桌椅更“合身”，不少地方积极开展相关工作。

广州市中小学卫生健康促进中心主任戴秀文表示，广州市把课桌椅配备中的卫生要求融入校医培训课程，规范指导各班级课桌椅调整。“学生课桌椅配备符合率要达到80%以上；当一名学生有两个适用课桌椅型号时，优先选择尺寸较大的，为身高增长留有余地；对于身高、体重等体证明显超常的学生，应尽可能通过定制特殊型号课桌椅等方式解决。”

多地教育部门人士建议，应当加强宣传教育，提高全社会对健康使用课桌椅重要性的认识；有条件的地区应加大财政投入，尽快为中小学校配备可调节课桌椅。同时，课桌椅相关标准应当及时更新，跟上学生身高增长步伐。

“应当鼓励创新，不断改良课桌椅的设计和工艺，为学生设计出更科学、更好用的课桌椅。”陈忠玲说，可设计无需工具和专业人员操作就可以及时调节高度的课桌椅，设计更加科学合理的桌斗。

多位受访人士指出，教育部门应当加强对学校课桌椅采购和配套管理的指导，将课桌椅配备情况列入考核；卫生部门要做好日常监测和随机抽检，压实责任，及时发现问题并督促整改。

新华社北京6月3日电

预防近视要重视脊柱侧弯带来的隐患



健康教育

□ 钟立

经常听亲朋好友抱怨：孩子坐姿不端正，做功课一段时间就东倒西歪，头距离书本越来越近，家长提醒后不久又回到七扭八歪的坐姿。不少家长

以为，是孩子学习压力大、疲劳带来的身体姿态问题，殊不知，极大可能是孩子远视储备不足，视力不良了。研究发现，近视是孩子坐姿不良的主要诱因，脊柱侧弯与许多眼部疾病存在高度关联性。

2001年，法国科学家将75名有视力障碍的10至11岁儿童和728名视力正常的儿童进行对比研究，研究人员使用标准的脊柱侧弯测量方法，通过X光片和亚当测试进行筛查对比，结果显示：有视力障碍的儿童，脊柱侧弯的风险是对照组的2倍，另外，18名脊柱侧弯的儿童还伴随斜颈。研究者认为，斜颈可能是为了弥补视觉障碍，从而导致了脊柱侧弯。

通常当出现近视或其他眼部问题时，为了保持视物正常，我们的身体姿势会进行一系列调整，如近视者会习惯性将头探前看书或走路，而双眼不平衡的儿童青少年会产生高低肩或者骨盆侧倾，进而形成不良姿态，久而久之变成习惯，产生肌肉记忆，导致脊柱侧弯发生或恶化。

调查显示，目前我国中小学生脊柱侧弯人数预计超过500万，并且还在以每年30万左右的速度递增。其中大部分脊柱侧弯的孩子，均属于特发性

脊柱侧弯，早期的特发性脊柱侧弯引起的外观异常并不明显，不易被发现。如果孩子出现腰背酸痛，走路、站立、坐姿异常等情况，可拿手指在孩子的背部沿棘突向下划，如果划出的轨迹不是直线，可怀疑为脊柱侧弯。

家长也可自行在家中做简单自查，如双肩是否等高、双肩胛是否等高、胸或腰部是否向一边侧偏、女孩乳房两边是否等大、腰部是否有皮皱。如有上述异常，应及时到医院拍一张脊柱全长X线片。

不良的坐姿和站姿是导致身体姿态异常、不良脊柱健康风险的巨大隐患和诱因。研究显示，身体姿态异常者的近视发生率比身体姿态正常者偏高。异常的身体姿态还有可能造成骨骼肌肉系统的器质性改变，对于处在快速发育阶段的青少年来说危害较大，可能成为脊柱侧弯的高风险致病因素。

而有规律的身体活动或体育锻炼可以提高肌肉力量和改善肌肉功能。如增加神经肌肉控制能力练习，保持良好的坐姿、站姿习惯，可预防身体姿态异常，亦可部分抵消身体姿态异常引发的近视发生风险。也正因此，国家卫生健康委《7岁—18岁儿童青少年

体力活动水平评价》提出，儿童青少年平均每天累计中高强度体力活动时间宜不少于70分钟，其中每天至少应进行1次持续10分钟或以上的中高强度体力活动。儿童青少年日常体力活动以有氧运动为基础，同时每周宜进行不少于3次的增强肌肉力量和促进骨骼健康的抗阻运动。儿童青少年平均每天其他用途的视屏时间不宜超过2小时。

培养良好的坐姿习惯、鼓励孩子参加户外活动、保证营养的充分摄入既有益于近视防控也有利于改善脊柱健康。从预防近视到关注脊柱侧弯带来的隐患，更让我们意识到多病共防的重要性。今年3月，教育部就提出要坚持落实健康第一的教育理念，以“学生身心健康促进年”为牵引，综合施策，对学生群体近视、超重肥胖、脊柱侧弯、心理健康问题等多种疾病或健康问题，通过增加体育锻炼和户外活动、保证充足睡眠和早睡早起、规律生活、均衡营养、加强亲子交流等行为与环境干预，可实现学生常见病的多病共防，促进学生身心健康。

（作者系中国健康管理协会学生视力健康管理分会副会长）

据《中国教育报》