

初一男生体重40公斤，书包重10公斤 众多家长吐槽：太沉重！

日前，一个新闻APP上推送的一篇文章《太重了！杭州爸爸吐槽：儿子的书包我都拎不动》，引发了家长们的讨论。

事情的起因是——一位爸爸顺手拎了一下正在上初一的儿子的书包，惊呆了：“天哪！太重了！我一只手快拎不动了。”爸爸忍不住问儿子：“你每天背这么重的书包，怎么上下学的？”“还好有你接送，从校门口走到教室，能坚持。”儿子乐了。爸爸的心里却有股说不出的滋味。

记者从家长们的留言中发现，沉重的书包不只在初中，还波及小学。



图片来源网络

初一男生重40公斤，书包10公斤重

先来看看家长们的各种故事。

一位杭州小学生家长说：早上把娃的书包放体重秤上一称，赫然显示5公斤！猛然想起前几天看到的儿童书包不宜超过体重10%的说法，按孩子50斤的体重，那书包的重量上限就是5斤，现在足足超了一倍！

孩子每天自己上学，我发现有时候他背书包时身体重心不稳，导致走路会往前倾，真担心长此以往会影响到孩子的发育。这也难怪现在上学路上帮孩子背书包的家长那么多，也是无奈之举啊！

网友“娟子”留言：我们娃初一，书包重量是8公斤，如果水杯里带水另算。放学回家要背着它挤车程40分钟的公交车，从来坐不到座位。

网友“最爱momo酱的桃妈”留言：以前我总是嘲笑那些帮娃背书包的家长，觉得书包就该娃自己背啊。当自家的娃开始读一年级后，就被现实啪啪地打脸，娃的书包我都觉得很沉，有几次我背了下，从家里走到学校，不过两三分路程，肩膀都快断掉了。这还是上什么课带什么书的情况。

网友“Sunmina”留言：我每天想从儿子的书包里整理出一些不打紧的书，可每次他都说每一本都要用的，而且老师规定不准放在学校里。我称了一下，书包足足有5.5公斤，每天还得上下学。真是心疼。

网友“了了”留言：儿子读初一，体重40公斤，书包却有10公斤重。他不敢把书本留在学校里，怕会忘记作业，没带回来。如果家里有个二胎，老大喜欢抱

弟弟妹妹的话，就不会觉得重了。

三年级就是个分水岭，书包重量飙升

情况真的是这样吗？记者特地选了个放学时间，蹲守在某公办小学门口。记者发现，三、四、五、六年级的孩子，书包基本都交由家长代劳，或长辈背着，或被放在一旁的电瓶车内；而一、二年级的孩子，倒有许多自力更生。

在30位被随机采访的家长中，反映孩子书包过重的有25人，全部是三年级及以上的家长。他们说，书包中，除了课本和作业本，还装了其他教辅资料。到了三年级，课程开始增加，书包的分量也水涨船高。

30位家长中，给娃换过书包的，占80%以上。换书包的原因主要有二：一是认为书包自重太重了，给孩子造成负担；二是觉得书包设计不合理，孩子背着不舒服。

家住杭州江干区的林妈妈，孩子读三年级，去年国庆长假期间，她特地选购了一款自重轻、大小合理的书包，回家后让娃试试。“听到他说还行的那一刻，觉得终于松了一口气。”

促使林妈妈购置新书包的起因是，去年9月刚开学，她接孩子放学，随手拎了一下书包，觉得异常吃力，回家一称，书包的重量竟然超过了10斤！她赶紧把书包里的东西全部翻出来，一一核对，这才找到了书包“超重”的原因——

语文、数学、科学、英语、美术、体育、音乐……这是如今三年级小学生的一日课表的标配，而且英语有两套教材，其他学科也有零星配置的学习资料。如此一来，每天要用的教材加上

课堂作业本，超过10本，分量已经不轻。再加上美术课要带的绘画用品、体育课要带的跳绳等装备，还有水壶之类的日常用品、偶尔想和同学一起分享的课外书，能不重吗？

“13本16开的书（A4纸大小），3本32开的书。”林妈妈又将儿子的书包重新清点了一下，左看右看，硬没发现可以拿出来的书，“希望自重轻一点的书包能有效果吧。”

三年级小朋友的书包沉重至斯，那五、六年级学生的书包？初中生的书包呢？

章先生家住杭州西湖区，儿子就读于附近的一所公办初中。在他记忆里，娃的书包重量是从三四年级开始飙升的，而且逐年增加，连他一个成年男性有时都背不动。他最担心的是长期负重，会把孩子的背压弯。

书包不能超过体重10%，适当帮孩子背背吧

书包到底多重才合适？太重的话，会有什么后果？浙江师范大学附属丁蕙实验小学的体育老师乔福存就专门做了课题研究——不同重量书包对小学生行走过程中步态和足底压力，究竟有何影响？

经过各种试验及大量的数据分析后，乔老师得出了如下结论：建议书包重量控制在学生体重的10%以下。也就是说40斤重的娃，最多也只能背4斤重的书包，这已经有点累了；高年级学生的书包最好用上辅助带。“学生在背书包时，带子尽量放长，维持在低背负状态，这样子书包的重心维持在腰部，更有利于小学生的健康。”学生背负比较重的书包时，穿软底的鞋子相对好一些，这样能够避免跟骨损伤。

而从医学角度，浙江省人民医院骨科主任毕擎也赞同乔老师的观点，书包重量最好控制在学生体重的10%~15%范围内。如果背负过重、过长时间书包，一定要中途休息一下，注意不要过早让孩子出现腰疼。

之前，毕主任接诊了一位11岁男孩小然。身高1.6米左右，但很瘦，看起来像根豆芽菜。当时，小然妈妈发现，儿子的肩膀一高一低，而且腰部会时不时酸痛。妈妈赶紧将孩子带到毕主任处就诊。毕主任经过X片检查，发现小然的腰椎曲度完全消失，腰椎呈僵硬状态的直位，竟然是腰肌劳损。“这是我职业生涯里接诊过的最小的腰肌劳损的病人，我当时特别震惊。”

在详细了解了小然的生活状况后，毕主任提醒小然妈妈，小朋友升入五年级后，除了学校课程，课外还要上3~4个培训班，每天长期背超重的书包，平时还有跆拳道这类激烈运动，腰部和脊椎长期处于绷紧状态下，自然会出现问题。

未成年人骨骼发育主要有两个阶段：一个阶段是在婴幼儿时期，也就是1岁左右；第二个阶段是在青春期，女孩一般在11~15岁，男孩在13~16岁。在发育期间，孩子若是长时间背过重书包，对其骨骼发育会有一定影响。

最后，毕主任给小然的建议是：平时注意休息，适当放松，减少自己不想上的课外辅导班，给自己3个月的休息期。

毕主任还提醒家长，有些孩子为耍酷，喜欢单肩背书包，长此以往，也容易发生脊柱侧弯，造成肩膀高低不同。“作为家长，应该尽量给娃选购一款大小、长度都和孩子身材合适的书包。必要时替孩子背一下书包，让孩子放松肌肉，是很有必要的。”（来源：钱江晚报）