

让全民健身助推健康宁波建设

徐川

1月23日，我市召开全市卫生与健康大会，省委常委、市委书记郑栅洁强调，要加快构建以健康为中心的工作格局，努力为群众提供全方位全周期的健康服务，高水平推进健康宁波建设，高标准增进人民健康福祉（1月24日《宁波日报》）。

人和社会的发展，无不以健康为基础。正如习近平总书记所指出的，没有全民健康，就没有全面小康。对我们每个人来说，人生在世，没有什么比健康更宝贵。健康不是一切，但没有健康就可能丢失一切。近年来兴起的“幸福论”，把健康当作1排在首位，将财富、地位、功名等作为0列于1之后，缺少了1，0就失去了存在价值。

然而，目前国人的健康意识仍有待提高，不健康的生活方式司空见惯，过劳死、“以命换钱”的悲剧时有发生。尽管目前我国平均预期寿命已达76.3岁，但是国人健康状况仍不容乐观。据统计，我国有高血压病人1.6亿，糖尿病病人1.14亿，慢性病患病率20%以上，亚健康

康人群已超过总人口的75%。

全民健身和医疗卫生是实现全民健康的两个重要支撑。两者如鸟之两翼、不可偏废，但各有侧重。全民健身侧重前端，涵盖身体锻炼、养生、保健等工作；医疗卫生侧重后端，涵盖疾病预防、治疗、康复等工作。长期以来，人们更加关注后者而轻视前者，在医疗卫生方面投入了大量人力、财力，而对全民健身缺乏足够的重视。对个人来说也是如此。许多人还未意识到体育锻炼的重要性，平时忙工作、忙应酬而疏于锻炼，舍不得在健身上投入时间和金钱，只有当身体出现问题时才意识到健身的重要，却往往为时已晚。

全民健身具有投入少、产出大、见效快等特点，是非医疗干预中对健康最积极、最有效的手段。国外研究显示：政府投入1美元修建健身步道，其效果相当于2.94美元医疗投入；1美元的体育活动投入相当于10美元疾病预防投入、100美元疾病治疗投入。日本政府出台政策，推动企业关注员工健康，甚至有公司规定，超重的员工每减轻1公斤就可获取5000日元礼

券的奖励。

推进健康宁波建设，实现全民健康目标，既需要高度重视医疗卫生的投入和发展，同时也需要发挥全民健身的作用。要转变观念，将健康关口前移，从重视单纯的治疗到防治结合，从以药物治疗为主到养成健康生活方式，从而在源头上控制疾病发生的风险。为此，市民应自觉强化主动健身意识，养成健康的生活方式，通过参与体育锻炼增强体质，以避免或减少疾病的发生。政府及有关部门则应在发展全民健身、促进全民健身与全民健康融合方面有所作为。

加大投入，改变体育健身设施相对不足的状况。既要建医院，更要建球场，既要建高大上的综合性体育场馆，更要建群众身边的健身设施，努力构建10—15分钟健身圈，满足人民群众就近健身的需求。在不久前召开的市十五届人大三次会议上，经人大代表票决，“群众体育工程”成功入选今年市政府十大民生实事项目，充分说明了这一工作的高度重要性。

加强健身指导，探索体医结合的新途径。毋庸讳言，现在不少人

明白健身的重要性，却不知道如何科学健身。盲目的、不科学的健身，不但收不到好的健身效果，有时反而会给身体带来伤害。体育部门目前虽有国民体质监测机构，也有大量的社会体育指导员，但大都缺乏必要的医学背景，很少能给健身爱好者提供有针对性的运动处方。大部分医务人员由于缺乏运动知识，对有需求的病人提出的建议往往只是一句“要加强锻炼”。加强体医结合，培养一批既懂运动知识又懂医学知识的健康指导员，以此促进全民科学健身水平的提升，已成当务之急。

由此延伸开去，有效整合体育与医疗两方面的资源，打破行业壁垒，打通相关人员培养、就业渠道，建立专业团队，真正促进全民健身与全民健康的全方位融合，是推进健康城市建设亟待破解的新课题。

明州论坛

首届浙江省新闻名专栏

司法刚正 民德归厚

新华时评

新华社郑州1月24日电
刘怀丕

一老人在电梯内吸烟，有人上前劝阻，两人产生争执，老人情绪激动心脏病发离世，其家属将劝阻者告上法庭，要求40万余元的赔偿。郑州中院日前对此案作出终审判决，认为不是劝阻行为导致老人死亡，驳回家属诉讼请求，撤销一审让劝阻者承担1.5万元补偿责任的判决。劝阻者则表示，愿出于人道主义向死者家属捐赠1万元。

从惯常看，遇上类似的事，总是伤者、死者或长辈为大，不论是非曲直，另一方必定要承担责任。而这次大不同。二审法院厘清事实真相，适用法律精准，明确责任划分，终审判决可谓刚正利落，避免挫伤公民依法维护社会公共利益积极性。劝阻者认捐不认赔，理直气壮且不失温情厚道。法律的归法律，人情的归人情，既捍卫了司法威严，又

进行了道德教化。

终审法院发现一审判决适用法律错误，“将会挫伤公民依法维护社会公共利益积极性”，旗帜鲜明地进行了改判。这契合民法的立法宗旨，维护了公共利益及公序良俗，弘扬了社会正气。终审法院的这份担当与勇气，值得点赞。法院的改判也表明，司法支持和鼓励人们去做好事，即便发生了意外，只要自己没有过错，可以不承担法律责任。

毋庸置疑，这个案件具有风向标意义。曾有一段时间，个别判决模棱两可，没立场、搞折中、和稀泥，含混是非善恶标准，导致社会上出现人不扶、架不倒、连小偷都不敢撞……仗义执言、见义勇为的事没人敢做。一个经典的判例给老百姓带来的冲击和教育效果，远超过纯粹的法律宣传。这个判决跳脱了一段时间以来在一些地方审判实践中存在的“摆平就是水平”的怪圈，对人们敢于去维护公共秩序和公共利益是一个积极引导。

司法刚正不阿，永远做社会正能量的守护者，整个社会的公德心会越来越强，人们做好事善事时才会少几分顾忌、多几分坚定。若能如此久久为功，则民德归厚、河清海晏，计日可期。

热点 @微评

本期主持：朱晨凯

据1月24日《中国青年报》报道：日前，山东聊城大学有学生反映，学校以“不实习不发毕业证”为由，强迫学生实习。据学生介绍，学校要求数百名大三同学寒假期间到一些公司实习，实则通过与劳务中介签协议，把学生“卖”给工厂流水线当工人。由于在流水线上长时间当普工，部分学生出现发烧、手起泡等身体不适状况。



点评：实习是大学生进入社会前了解工作环境、锻炼自身技能的重要途径。不过，实习生与“工人”之间应有不能逾越的界限，不能用他们来填补企业的“用工荒”，甚至从中谋利，更不能以“不发毕业证”为由要挟学生如此实习。

@香水有毒：有隐患啊，学生也没正规合同，如果一言不合就走了，还不是对厂家的生产造成影响吗？

@白鹤：跟专业不符合，实习没啥实际意义。

@飞过花海：去工厂实习，企业能赚钱，学生又能完成实习，貌似“双赢”。

@宦雀归巢：希望更多涉事大学生像聊城大学这位学生一样，勇敢地站出来，维护自身的合法权益。



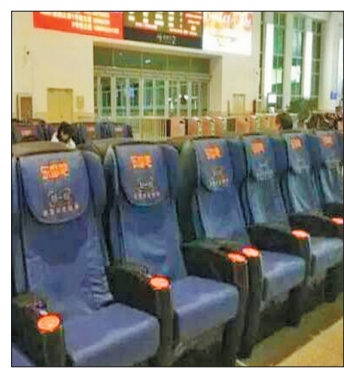
据1月24日《钱江晚报》报道：新开的天津滨海新区滨海图书馆凭借亮眼的建筑结构——大圆球“滨海之眼”和“书山有路勤为径”的巨大阶梯，迅速成为网红，每天参观拍照者远远超过来读书的人，其中不乏外国友人，还吸引了不少外媒来参观采访。有网友质疑，图书馆的钱是不是花错了地方。目前，图书馆已经不允许参观者携带摄影摄像设备进入，但依然挡不住参观者使用手机拍照。

点评：好的公共建筑本身就是审美教育的一部分，它对城市文化的塑造极有价值，对人的美育熏陶也有潜移默化的作用。从这个角度看，图书馆作为重要的公共文化建筑，前卫一些不是坏事。也别忘了担心拍照的人多过看书的人，爱看热闹的难度会反反复复。

@卫海：作为图书馆，不仅要有好看的外表，还得有书籍镇馆，不然就缺乏灵魂了。

@汝一笑：拍照者的数量超过读书者的数量，这不是喧宾夺主吗？

@咪咪爱：图书馆应该是个严肃的地方，干吗要造得这样夸张花哨？安安静静、简简单单不好吗？另外，花这么多经费在外表上，还不如用到藏书室、阅览室、借阅系统、人工服务上。



据1月24日《新京报》报道：近日，辽宁盘锦市火车站二楼高铁候车室，普通座椅被全部拆除，换上了几百把付费共享按摩座椅，扫码8元按摩一次。旅客反映，不按摩时座椅内的按摩突出点非常不舒服，不适合久坐候车。对此，该车站一名值班主任表示，座椅不是铁路总公司配备的标准座椅，由按摩座椅厂家提供。

点评：旅客坐着不舒服，就等于降低了服务标准。共享按摩椅，作用应该是“锦上添花”，而不是“遍地开花”，少部分、小比例引入可以，前提是普通标准座椅能够基本满足需求，共享按摩椅并不会人人喜欢，应有替代品供旅客选择。

@撒娇：共享按摩椅引入高铁站，不能把应有的服务给“共”没了。

@氨基酸：到时候不满意，拆除又会产生一堆成本。

@米米小公主：不按摩时，坐上去如坐普通标准座椅；想按摩时，扫码付费即可按摩，能达到这样的效果的话，全覆盖当然没问题。

画里话外



企业想投标，
华山一条道。
大收买路钱，
平台凭红帽。

垄断与寻租，
阳光早遮罩。
病发十六省，
亟需查病灶。

郑晓华 文 程硕 图

小升初“推荐生”政策巨变为减负导向

郑建钢

1月22日，《浙江省教育厅关于加强治理切实维护中小学正常招生秩序的通知》发布，明确中小学学校招生必须执行“五个严格”。这份文件为焦急等待2018年宁波市中小学招生规范的家长提供了风向标。按照文件精神，严禁学校提前组织招生，不得以各类知识考试、测试，不得将各种竞赛成绩、奖励和各类考级证书作为入学的条件和依

据。作为指导招生工作的“红头文件”，如果“五个严格”执行到位，有效规范中小学正常招生秩序，那么，对于中小学生学习减负就具有重要的指导意义。

中小学生学习负担重，既有家庭和学校的因素，更有体制方面的原因。为了进入理想的学校，拼奥数、英语、考级证书之风愈演愈烈，而孩子们越来越重的负担，被轻易忽略。

今年初，第三届扬子晚报杯作文大赛，小学高年级作文题《年度汉字》一经推出，就受到热议：累、忙、快、笨……孩子们笔下的年度汉字，既表达了他们的喜怒哀乐，也折射出这个年龄段孩子对生活的感悟和理解。

三个奥数班、两个英语班、一个舞蹈班、一个钢琴班，南京市某

小学的陆秋含同学用一个“累”字，总结她“连轴转”的2017年。这个五年级的小女生，经受着如此高强度的“累”，免不了怨声载道，却一直没有停止思考：“亲爱的妈妈，我就是个普通的孩子，您的很多要求我达不到；而您，也就是一个普通的妈妈，不要把自己看得太强大了。这一年，我们太累了，让我们慢下脚步，轻松一点吧！”

“累”成为小学生年度汉字，反映了一种浮夸的教育风气，折射出一种急功近利的焦虑心态。天真烂漫的小学生，小小年纪不该为“累”所累，也不应去思索“自己和妈妈为什么累”这种沉重的话题，而是应该享受无拘无束的快乐童年。

党的十九大报告指出，建设教育强国是中华民族伟大复兴的基础

工程，必须把教育事业放在优先位置，深化教育改革，加快教育现代化，办好人民满意的教育。“人民满意”自然包含中小学生学习减负，这就需要从根本上减轻学业负担，把学生从“累”中解放出来。

一方面，需要适应教育发展的客观规律，倡导扎扎实实的教育风气，从教育体制上做好顶层设计，正如《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020）》指出的那样：“改革考试评价制度和学校考核办法，规范办学行为，建立学生课业负担监测和公告制度。”另一方面，学校和家庭也需改变观念，一切从实际出发，不要动辄加重孩子的负担，而应注重孩子的个体差异，进行正确引导，从而让孩子们从沉重的学习负担中解放出来。

再不能任由海涂盗猎猖獗下去了

王学进

上虞杭州湾有十几公里海岸线，30多万亩滩涂湿地，每年10月底11月初，随着北方天气转冷，成群的候鸟开始向南方迁徙，此处就成为大批候鸟越冬栖息或迁徙中转站，同时也为一些盗猎者提供了发财门路。近日，记者实地采访发现，此地非法捕猎野鸭、野鸟、小天鹅等现象非常猖獗，夹网、蒙铁夹、撒毒药……盗猎人无所不用其极（1月24日《绍兴晚报》）。

有关部门能够予以重视（2017年1月10日上虞新闻网）。

事实上，此事早引起有关部门的重视。上虞当地林业、公安等部门一直以来对违法捕猎候鸟进行打击，且力度不小。单是2016年9月至11月，上虞区森林公安便组织了5次打击非法捕猎候鸟专项整治行动，抓捕犯罪嫌疑人10人，捣毁10多个捕鸟窝棚，解救了一批绿头鸭、琵嘴鸭、骨顶鸡、媒头鸭等，还收缴了一批非法盗猎工具。

战果不可谓不丰，但收效只是一时，待专项整治行动告一段落，捕猎现象又卷土重来，并且日益猖獗，只是手段更加隐蔽而已。捕猎者昼伏夜出，惯用“猫躲猫”的手段逃避执法人员的巡查。譬如他们大多选择在夜间或者凌晨开始捕猎，此时执法人员还在休息。所以

捕猎者每次行动能“满载而归”。

当然，造成非法捕猎日益猖獗的根本原因并不在此，而是基于以下三点：一是获利巨大，一只野鸭能卖到300来元，一晚上就可以挣个千儿八百；二是需求旺盛，一些食客迷信野味营养价值高，特别爱吃野味，故一些餐馆乐意高价从捕猎者手上收购野鸭；三是打击力度还不够，执法人员除了没收作案工具（问题是一张网值不了多少钱），少了对捕猎者提起诉讼的，也就是说违法成本助长了不法分子的捕猎气焰。

因此，遏制海涂盗猎猖獗现象须做好以下几点：
严格执法，从严打击。根据《野生动物保护法》第四十五条、第四十九条、第五十一条的相关规定，对捕猎者、买卖者以及相关作者都可处猎获物价值二倍以上十倍以

下的罚款，构成犯罪的，依法追究刑事责任。

组建一支联合整治行动小队。由林业部门牵头，组建一支由公安局、环保局、卫生等部门单位以及爱鸟志愿者组成的专门队伍，建立起长效监管机制，经常性地对候鸟栖息滩涂加强巡查；同时对以经营野味牟利的餐馆进行重点督查，对查获的非法捕猎者和违规经营的餐馆予以严厉处罚。

加强饮食卫生知识的科普，纠正人们偏爱野味的观念。专家称，从营养学角度看，常见野鸟的肉质与家禽并无明显差异，吃野鸟大补的说法并不靠谱，相反，如果吃了毒药毒死的野味，或反会严重影响身体健康。通过科普宣传，让某些钟爱野味的食客有所禁忌，这样就能从源头上降低市场需求。如此三管齐下，就有望遏制滩涂捕猎。