



## 三江热议

# 先“动起来”，再讲科学锻炼

胡晓新

都说要健康应该“管住嘴，迈开腿”，如今朋友圈里晒步数特别流行。为了排名靠前，很多人铆足了劲锻炼，不过有时候会适得其反。宁波一位40岁的女士连续半个月每天走一万步，被医生诊断为筋膜劳损。对此，医生提醒，快走最容易伤脚踝，这样的损伤大多数都不可逆。所以，不要一味追求每天的步数多少，科学锻炼很重要。

5月25日《宁波晚报》

近几年，随着人们健康意识的“觉醒”，与以前相比，喜欢运动的人多了起来。伴随着运动中碰到的种种问题，一些以往很少被人们关注的运动知识，也被各种媒体推到“前台”，成为运动达人们的热议话题。然而，据人民网提供的数据表明，目前我国仍有83%的成年人从不参加体育锻炼，其中城市为73.2%；仅有11.9%的居民经常锻炼，做到每周锻炼3次以上，每次至少10分钟。显然，与普及运动知识相比，唤醒全民的运动意识，推广全民健身，比宣传与普及科学锻炼知识更显得迫切。

留意一下身边的同事与朋友，抑或总结一下自己的生活轨迹，就不难发现这样一个规律：绝大多数人在离开学校以后，到退休前，也即年龄大约在22岁至55岁之间，几乎与运动无缘。“忙”、“工作压力大”或许是他们的主要“借口”，惰性则是参加运动的主要障碍，其中不少人还有一套自以为是的“理论”：某某从不锻炼，身体不是蛮好吗？

寿命不是蛮长吗？某某生前经常锻炼，身体并不怎么样啊！许多时候，这套根据自己预设的观点“精选+杜撰”得出的“歪理”，不但能自欺欺人，还蛮有市场。诸多的主观原因，使许多人日复一日的维持着这样的“无动生活”。锻炼的主力，仍然是老年人群。

显然，就像尚未开上车，就先谈怎样开好车一样，向上述这些人群讲解科学锻炼知识，无异于“对牛弹琴”——科学锻炼的确很重要，但是，人家都还没有开始锻炼，也没打算锻炼，你上来就跟他讲怎样科学锻炼，显然没有“切中脉搏”，怎么可能会有好的效果？全民健身口号喊了那么多年，不锻炼人口的占比仍然这么高，或许与这个因素不无关系：有关各方尚未充分意识到，目前最迫切的，是要想方设法先引导人们“动起来”，而不是“怎么动”。

那些从不参加体育锻炼的人或许不知道，或许知道了也不愿意相信：运动研究表明，与经常锻炼的男性相比，缺乏运动的男子死亡危险高出2至3倍，死于心血管疾病的危险要高出3至5倍。缺乏锻炼直接或间接影响人们的健康，对健康的危害不亚于高血压、高血脂、高血糖以及吸烟对身体的危害。女性的情况也大同小异。

而倡导全民健身，不但可以有效地消弭这些危险因素，还可以美化身体外貌（对女性尤其有利）、延缓衰老、改善情绪与睡眠，更好地适应工作生活……也只有让有关各方认识到锻炼的重要与迫切，先“动起来”，使全民健身深入人心并付诸行动，科学锻炼的理念才会更有效地被人们认知并践行。

## 热点快评

【海曙60家餐饮店承诺破除行业“潜规则”】

保证不使用地沟油、亚硝酸盐等有毒有害食品；保证所用食品和添加剂全部索证索票；保证所有员工均经健康体检和培训合格后上岗……24日下午，包括宁波新四方、涌上外婆桥等知名餐饮在内的60家民营企业、个体工商户签署了《文明诚信经营倡议书》，向社会公开承诺自觉履行食品安全主体责任，破除餐饮服务行业“潜规则”。

5月25日《宁波晚报》官方微博

餐饮企业向社会公开承诺破除行业“潜规则”，听起来蛮让消费者欣慰的，不过让笔者疑虑的是，这其中，如果、万一有些承诺过的餐饮企业“食言”了，当事企业该如何依据“承诺”为自己的行为付出“代价”？

如果，餐饮企业违背承诺后的“代价”，只是有关部门按常规依法进行处罚，那这样的“承诺”有何意义？如果，餐饮企业违背承诺后的“代价”，是有关部门进行“加倍”或“从重”处罚，那么，又置法规的严肃性于何地？如果，餐饮企业违背承诺后的“代价”，是“自罚”，那么，又有谁来监督执行？消费者又会不会买账？

笔者以为，餐饮企业的一些“潜规则”，本来就是触及法规的，本来就该打击的，故而，谈不上什么承诺与否。比起餐饮企业“承诺不犯规”，也许相关部门“承诺坚决查处潜规则”更让消费者放心。

【南京农业大学向超重学生开放减肥课】

这门体育专项必修课——“运动减脂课”，只对BMI即体重÷身高<sup>2</sup>≥30的学生开放。每周3次，每次90分钟，持续6周。学生要写记录饮食并换算成卡路里。减掉的体重÷报名时的体重，达3.5%，减肥效果这项就算满分，即总成绩里的60分。

5月25日《宁波晚报》官方微博

将减肥课列入大学体育专项必修课，“口水族”们可能会冒出这样那样的话来：这样的减肥课有科学依据吗？会不会减出人命来？只向超重学生开放会不会造成歧视？

笔者看来，这一创新课程，还是有着实际意义。至少，“运动减脂课”着眼于增强学生体质，并提高超重学生的生活质量。就此一点，这样的课程值得尝试。

本期主持 胡晓新

## 图评天下 这样的标语是一种暴力

“支持征收工作、不做过街老鼠。”近日，这样的标语出现在西安雁塔区粮食局的家属院内，而这则标语的悬挂者，则是红会医院西侧棚户区改造项目征收指挥部。该指挥部一位负责人称，部分住户为达个人目的煽动群众，抵抗拆迁，而为提醒其他群众不受蒙蔽、蛊惑，制作了这条横幅。目前，标语已经被替换。

5月25日《华商报》



令人遗憾的是，即便是这条“羞辱式”标语被质疑，但相关人员却仍然只将其当作是“欠妥”，称造成部分群众误解。他们真的认识到自己错在哪儿吗？职能部门工作人员不将

群众当回事，内心深处就不会重群众。这是很可怕的，如此，群众利益受损害恐怕是必然的。

前溪/文 陶小莫/画

## 高价公考面试培训班何时能降温？

斯涵涵

近日，我省2016年考录公务员笔试成绩公布，有一万多名考生进入面试环节。每年此时，社会上各类的面试培训班都将迎来一年一次的旺季，不少培训机构更是推出数万元的“不过全退”面试套餐，吸引大量考生报名。而业内人士表示，“不过全退”多是培训机构营销的噱头，多数学生是“花钱买心安”。

5月25日《海峡都市报》

在一些人眼里，高价面试培训班弊端明显：一是加重了人们的经济负担，高价培训费可能让一些不宽裕的家庭望而却步；二是程式化的培训压抑了学员的个性，三是高价培训费让公务员队伍的选拔与培养，蒙上了一层简单、低级、速成的色彩。

但是，“不过全退”也好，高价也罢，多数学生是“花钱买心安”，这才是培训班年年火爆的原因。须知，进入面试的学员是从千军万马中突围而来，分数差距也不大，要想在众多高手脱颖而出，获得好成绩，其难度不亚于笔试。从答题逻辑，到着装细节都需要注意，而多一个老师指点和培训，多几个同学一

起探讨，总比自己瞎琢磨强。况且，大赛在即，情绪良好、心态平稳、有底气也是获胜的关键因素，所以我们对于参加高价公考面试培训班的同学不必过于苛责，毕竟公考竞争太过激烈，很多人都不想浪费这个临门一脚的大好机会，也不会无缘无故“浪费”自己的金钱。

一言以蔽之，高价公考面试培训班是市场经济下的产物，只要考试还是作为较为公平的选拔机制存在，考试经济红火，各种价格的面试培训班便有市场。当然，针对“高价面试培训班”的弊端，一方面我们要改进考试机制，完善面试程序，让更多的年轻人能够从容、自信地展现自我；另一方面，加速人才流动，拓宽成才渠道，健全社会监督，疏浚平民子弟向上流动的阻碍，当民众可以通过公平公正的创新创业，实现自己的个体价值及社会价值，当公务员只是一个普通职业，而不是一个令人艳羡的独木桥，国考考试自然会降温，“高价面试培训班”将逐渐失去市场，而这才是破解高价公考面试培训班、推动社会公平的根本之道。

## 街谈巷议

监护权岂能随意放弃？为让6岁男孩兵兵(化名)能上户，昨日，自贡市救助管理站作为原告向当地法院提起诉讼，起诉兵兵的亲生母亲周英(化名)，请求法院依法撤销周英的监护权，指定自贡市民政局为孩子的监护人。据悉，这是自贡市首个救助站作为原告向法院起诉请求撤销未成年人监护人监护权的案例。

5月25日《成都商报》

周英放弃监护权，极有可能也放弃抚养义务，周英才20岁，年轻力壮，虽然已经有了一个孩子，但经济上不至于窘迫到“无力抚养”的地步，所以，她的任何辩解理由都将是牵强的。在笔者看来，救助站起诉周英，要求法院判决周英放弃监护权，这是一场不该有的官司。起诉的支点应放在追究周英及兵兵生父上。倘若他们不愿履行监护权，至少应当承担抚养义务，出钱给愿意监护的人。

理性看待大学生起薪不如农民工 今年高校毕业生总量达765万人，较2014年的727万人、2015年的749万人继续增加。高校毕业生就业，起薪高低一直是社会关注的热点。近两年，“大学生起薪比不上农民工”“起薪一年比一年低”的议论不少。针对有人把大学生起薪和农民工相比，并提出“农民工逆袭”，人社部有关负责人认为这种比法并不合适。

5月25日《人民日报》

大学生起薪低于农民工，固然有大学生身价下降的一面，但是更重要的原因在于人才结构配置不合理，经济结构与就业结构失衡，以及大学生暂时调低就业期望值，有的大学生不屑于从事苦脏累的工作而已。我们不必对此廉价抒情。如果撇开就业大环境，简单地谈大学生起薪低于农民工，对大学生与农民工都不厚道。

换个角度讲，大学生起薪不如农民工，也是在提醒高校提高教育质量，培养适合社会需要的人才，引导部分人接受职业技术教育。 叶祝颐