责编/高凯 董富勇 叶飞 审读/胡红亚 美编/吴玉涵 照排/张婧 余佳维

热点追评

对“3·15”晚会曝光的问题 既要看回应更要看行动

李英锋

3月15日，央视“3·15晚会”曝光了一大批侵害消费者权益的企业。随后，有的企业通过向消费者道歉、表达整改决心、拆除相关设备、下架相关商品或服务、做出免费维修承诺、开展调查追责等方式做出回应，有的企业则暂时还未做出公开回应。

3月16日中新网

央视的“3·15”晚会是一面“照妖镜”，照出了侵犯消费者权益的丑陋百态，照出了坑害消费者的种种不堪内幕、潜规则和套路，照出了监管的漏洞和短板。

相关方面积极回应“3·15”晚会曝光的问题，固然在一定程度上展现出对晚会监督形式的敬畏和尊重，也能够对整改侵权问题、维护消费者权益起到一定的促动作用，但这种回应终属于应急式回应，其时效性难以保障。实际上，也不排除有些企业出于挽回社会信任的目的，把回应作为安抚公众情绪、应对舆论压力的公关手段、权宜之计，也即在被曝光后这几天高调表态、做做样子，待风声过后再做打算或者故态复萌。前些年，一些被曝光的企业就耍过这样的“小聪明”，第一时间表态时把话说得挺漂亮，拍了胸脯，在后续处理时却始终未能有效整改，未能解决好实质侵权问题。

对“3·15”晚会曝光的问题既要看回应，更要看行动。回应只是第一步，只是一个态度，关键还得看后续的行动，看长效机制的运行情况，看整改的效果、解决问题的进展。如果相关方面只是回应积极，话说得漂亮，表态表得好，后续的行动诚意不足，不给力，不持续，没有产生令消费者满意的实质性维权效果，所谓的积极回应也就只停留在了回应环节，更像是一种忽悠，一种形式主义。

其实，被“3·15”晚会曝光的问题，不是存在了一天两天了，而全面系统地解决问题或防范问题也不应只在这一天两天。“3·15”晚会不是维权药方，只是维权催化剂，“3·15”晚会只能起到发现问题、揭露问题的作用，而最终解决问题还得靠企业、监管维权部门以及消费者共同努力。

消费者是企业的“衣食父母”，而信任则是消费者选择市场的关键要素，相关企业一定要端正经营理念，增强对消费者的敬畏意识，恪守底线，规避失信行为、违法行为、侵权行为，依托优质安全的商品或服务赢得消费者的信任。监管部门应增强履职责任意识，完善监管机制，提升监管的效率和质量，倒逼企业规范经营。消费者也应增强维权意识，积极参与个性或共性的维权活动，为消费环境的改善出一把力。

晚报评论邮箱：nbwbplpl@163.com

街谈巷议

小学生体测不合格不发毕业证是良药吗？

张立美

3月10日，江苏省南通市教育局下发文件《南通市小学毕业生体质测试工作方案》，方案规定，“自2021年开始在全市开展小学毕业生体质测试，综合评分60分以上为合格，测试成绩计入学生体育综合成绩。测试成绩不及格的，不得颁发毕业证书。测试成绩未达良好的，不得参加评优评奖”。 3月16日《中国青年报》

大学生体测成绩挂钩毕业证，已经成为不少高校的共同做法。小学生体测不合格不发毕业证，这是第一次听说。

江苏南通第一个吃螃蟹，出台小学生体测成绩挂钩毕业证政策，其导向意义显而易见，就是要纠正长久以来小学对体育课和家长对孩子体育锻炼不重视的错误理念和做法，是要引导小学和家长重视孩子的体育锻炼，增加孩子的体育锻炼时间，从而提高小学生体质。

从法律角度说，小学生体测不合格不发毕业证有政策依据。中央《关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》指出，“除体育免修学生外，未达体质健康合格标准的，不得发放毕业证书”，江苏省《关于新时代推进基础教育高质量发展的意见》也作出了这一硬性要求。

但是，小学生体测不合格不发毕业证是提高小学生体质的良药吗？可能需要打一个问号。

义务教育阶段不允许留级，小学生体测不合格不发毕业证，不等于小学生留级，体测不合格的小学生照样可以上初中。换言之，小学生体测不合格不发毕业证，对小学生的升学和成长基本上没有任何影响，跟大学生拿不到毕业证有着本质性区别。况且，眼下体测弄虚造假现象比较严重，早就是公开的秘密，不排除学校和家长联手通过造假方式让孩子体测合格。

实际上，一般说来，中小学生只要每天保证锻炼一小时，体测基本上就能合格。提高中小学生体质，关键是要保证中小学生每天有足量的体育锻炼时间。这需要加大对中小学体育课开课情况和大课间的督查力度，确保中小学生每天一小时体育锻炼不打折扣地落实到位。同时，中小学每天开设一节体育课有必要成为标配，而不是鼓励中小学每天开设一节体育课。另外，学生体测成绩与毕业证挂钩，应从小学到大学各个阶段都全面推行，形成完整链条，强化倒逼力量，而不只是个别城市、少数高校单打独斗。

科普中国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION
宁波市科学技术协会与本报联合推出

●科普与生活

45岁-55岁的人 为了健康请注意这些事情

45岁-55岁是人生中的黄金年龄段，不过这段时间也是生命“敏感期”。在这一时间段中，多种疾病容易暴发，为了健康大家需要注意几件事情。

为何45岁-55岁高发疾病？

心脑血管事件容易发生

“临床统计显示，近年来接近一半的脑卒中患者是中青年人。”根据研究发现，45岁到64岁的人群，尤其是男性，更容易被卒中击倒。

癌症发病率增高

相关数据显示：恶性肿瘤的发病随年龄的增加而上升，40岁以下青年人群中恶性肿瘤发病率处于较低水平，从40岁以后开始快速升高。

器官开始衰老

通常，人们44岁左右感觉到背痛，46岁嗅觉变得迟钝，47岁左右膝盖出现异常、脚踝力量变弱，49岁左右听力下降并出现关节疼痛。

中年人身材“发福”

很多人中年发福就是因为35岁到45岁后，人体基础代谢率开始下降，再加上这一阶段的人普遍压力大、应酬多、睡眠质量差，更易“发福”，出现“啤酒肚”。

然而，过多的内脏脂肪是有害的。内脏脂肪沉积在肝脏可导致脂肪肝，严重的可出现肝炎、肝硬化。内脏脂肪过多，还会增加心脑血管疾病的发病率。

更年期激素变化

更年期注意血脂异常。步入更年期的女性，由于雌激素缺乏导致代谢紊乱，对心血管系统的保护相对减弱，更要警惕心血管疾病的突然来袭。

骨质疏松高发

骨质疏松的发病与年龄密切相关，50岁以上的男性、45岁以上的女性是骨质疏松的高发群体。

多数骨质疏松是静悄悄发生的，在初期的时候人们并没有感觉到什么明显症状，但是骨钙和骨量却在慢慢流失。往往等到出现症状时，常为时已晚。

因此，建议45岁的女性和年过50岁的男性要每年做一次骨密度检查，有抽烟、嗜酒不良习惯的人群，检测年纪要适当提前，做到早发现早控制。

工作生活压力大

中年人处在事业攻坚期，天天为工作忙得昏天黑日，同时又面临“上孝父母，下教子女”的压力。忙乱中，健康也会“缴械投降”：压力与失眠密不可分——神经衰弱、感冒、胃肠疾病、心梗、脑梗、高血压、糖尿病……接踵而至。

45-55岁应该怎么办？

1.重视体检

专家建议，上了年纪后，易受到慢性疾病侵扰。每年定期体检很重要，而且要认准“1+X”原则：

1指常规必查的体检项目，包括一般检查、体格检查、实验室检查、辅助检查。

X指50岁以上除了做常规的必查项目外，根据身体状况，增加的个性化专项体检项目，适当“加项”。心脑血管：针对病史酌情加项；肿瘤筛查：50岁后针对高发肿瘤筛查；血糖监测：除了查空腹血糖外，餐后2小时血糖也要测；骨骼疾病：骨密度和25羟维生素D。

2.别再熬夜

由于休息不好、生物钟被打乱，心率变异性增加，熬夜的人患冠心病、血压高几率会有所增加。凌晨2点左右，人的交感神经薄弱，而副交感神经很活跃，如果熬夜，植物神经就会紊乱，人易出现心律失常或心梗。长期熬夜导致过度疲劳，机体处于衰弱状态，这也是引发急性心肌梗死的诱因。

3.控制体重

体重增多、腰围变粗，那么高血压、高血脂、高血糖都离不开你，同时患癌几率变大！

4.减少应酬

没有必要通过花费时间、精力，将自己消耗在没用的饭局上，不仅身心疲惫，还毁了健康。

5.减轻压力

中年要学会做减法，少一些欲望，多一些平淡。

学会劳逸结合。旅游、看演出、体育运动、唱歌、跳舞、收藏、读书……人过中年，怎么也应该会上几样，喜欢上几样，适当的休闲娱乐，可以使人身心愉快，工作更加有劲。

6.增加锻炼

再忙也要给自己每天锻炼的时间，走路被认为是“最好的运动”。

王元卓 洪阳

宁波科普二维码 科普中国二维码