

健身运动中要把握好“度”

未一平

近年来,我市长跑运动发展进入快车道,各类赛事吸引了众多参与者的关注。有马拉松爱好者指出:“参加马拉松不是过分追求长度,而是要树立安全意识,马拉松的终点应该是健康”。(《安庆晚报》5月27日)

是的,马拉松运动的终点当是健康。其实这是任何运动的根本要义所在。失去了健康乃至生命,再多的锻炼也失去了意义,如此运动就成了对健康与生命的伤害,背离了运动的初衷。

随着生活水平的不断提高,人们越来越重视自身的健康状态与生命质量。运动是提高生命健康与质量最好的方式。近些年由于我们大力推进健康中国的建设,全民运动的蓬勃发展中,越来越多的人开始

动起来。这是好事,它既能极大地促进全民的身心健康,提高生命质量,也能让人以健康饱满的激情投入到生活、工作与学习中。但是任何运动都得有个“度”,而且也要适合自身状况。

这里的“度”,具体说来就是运动不能无限量地超越自身的身体机能承受,在一味地加大运动量中让身体受伤受损,甚至出现不可逆转的糟糕情况。这些一旦出现,就是某种悲剧的开始,这与运动健身的目的是相背的。

运动要有“度”,这是根本,而这个“度”与运动项目的选择有着至关重要的关系。运动项目的繁多给我们提供了选择的可能,但如果选择不

当,运动就有可能成为伤害的杀手,走向强身健体的反面。运动项目如何选择?主要看个体自身的身体状况,以及生活习性与性格特征等。每个人性格不同,生活方式有异,身体状况有差别,对运动的选择不可能千篇一律,某种程度上这也是运动趣味性所在。这就要求我们在运动项目选择上要避免盲从,不能人家选什么我也选什么,完全不看自身的条件。盲目从众看似时尚潮流,其实却潜藏着危害,非常要不得。有句话说得好“只有适合自己的才是最好的”。如此,在运动项目选择上同样也是适合自己的才是好运动项目,才能在运动中达到我们健体的初衷。

运动要有“度”的另一层含义则

是:每个人在运动时,即便是选择了最适合于自身的项目,也不可在运动过程中一味地争强好胜,不顾体能的差异性,硬要与他人比个高低。比如走路,人家一次走一万步是正常的运动消耗,你同样也喜欢走路,但一次走不了一万步,不妨分时段去完成,或者适当地减少步数。

运动的根本在于愉悦身心,在于强身健体。由此,我们每个人在运动时一定要要有“度”的意识,以做到我运动我快乐,我运动我健康,而不能于运动中,伤害了自己,误了健康。



文具盲盒



据6月2日《新京报》报道,“网红文具盲盒六一儿童节大礼包”“文具盲盒喜运爆发”……在网络购物平台,不少商家也搭上了节日营销的便车,推销文具盲盒。近年来,盲盒受到年轻消费群体欢迎,也正在悄然走进未成年人的生活,印着“惊喜”“限量”字样的各式文具盲盒成了中小学生的新宠。但与此同时,互相攀比、冲动购买、容易上瘾等问题也引发家长担忧。(作者:罗琪)

文具盲盒



压紧压实

疫情防控主体责任

潘天庆

从5月14日起,我市全面开展医疗单位和公共场所疫情防控措施落实情况专项督查行动。截至目前,8家违反疫情防控相关规定的诊所、门诊部被立案查处。(《安庆晚报》5月28日)

疫情仍未离去,抗疫尚未结束,我们有必要重新严肃审视基层医疗机构首诊负责制的落实情况,以压紧压实疫情防控主体责任,筑牢抗疫防线。切实抓好外防输入、内防反弹,坚决守住来之不易的防控成果。

压紧压实疫情防控主体责任,包括要严守“人”“物”防线,落实重点人群管控,加强进口冷链食品和物品的排查监管;还要强化药房诊所监管,严格落实院感防控措施。在公共场所,要严格落实消毒通风、戴口罩、体温测量登记等措施……如对具有“第一哨点”性质基层医疗诊所的监管,要进一步明确处置流程,且不定期明查暗访。对一些形同虚设的“稻草人”要进行问责处置,以确保“哨点”的敏感性。

同时,要进一步强化社区管控措施,筑牢社区防控安全屏障。压紧压实企事业单位和公共场所落实防控责任,提高防控工作的精准性、有效性。民众也要提升自身的疫情防控意识,做好自身健康守护。此外,我们还要严肃监督执纪,坚决防止因职责落实不力导致的疫情扩散。以全民参与、联防联控、群防群治夯实抗疫防线,构筑起最严密的防控体系。

疫情防控工作的复杂性、艰巨性、长期性告诉我们,要始终保持清醒头脑,时刻绷紧疫情防控这根弦。要以“宁可十防九空,不可失防万一”的态度,把问题设想得更严重些。要坚决压紧压实属地、单位、部门、个人四方责任,不放过任何一个风险点,不漏掉任何一个问题,严防漏管失控、点上开花。以此抓实抓细抓疫情、稳经济、谋发展各项工作,我们就一定能夺取疫情防控和经济社会发展的双胜利。

打造智慧农业发展的“安庆高地”

徐剑锋

5月25日,在桐城市范岗镇智慧农业产业园的智慧大棚里,工人们在给番茄盘头整枝。智慧大棚项目于2019年开工建设,投资1.7亿元,占地150亩,种植面积5万平方米,是安徽省首个高科技投入和种植技术创新的智慧农业大棚。与传统种植相比,产量增长五六倍。(《安庆晚报》5月27日)

从“看天吃饭”到“科技种田”,“互联网+”为安庆现代农业发展升级赋能展现出“万紫千红”的勃勃生机。

数字化发展的时代浪潮扑面而来,物联网、大数据、区块链、人工智能等先进技术被广泛应用,数字经济已成为安庆高质量发展的新引擎。刚刚发布的《中共中央国务院关于全面推进乡村振兴加快农业农村现代化的意见》指出,发展智慧农业,建立农业农村大数据体系,推动新一代信息技术与农业生产经营深度融合。安庆智慧农业发展站在新的风口,要紧紧抓住网络化、数字化、智能化给农业农村发展带来的新机遇,充分利用新理念、新技术、新模式,促进传统

农业加快转变发展方式,不断提高现代农业质量效益。

科技让农业生产更美好。一方面要用先进技术赋能,把“数字”贯穿于农业生产、经营、管理和服务的全过程,大力采用无人机喷药、智能滴灌等技术,推动农业生产智能化、经营网络化、管理高效化,让农业发展更智能、更聪慧。另一方面要用科学数据赋能,运用“智能农田数据采集器”等载体,通过大数据分析比对,进一步改进生产工艺,改良农业品种,推进“精准种”进程,不断延长全产业链条,让农民搭上致富增收的科技快车。

当前,安庆数据“连线”、加快“上云”蔚然成风。在农业生产领域,抖音发布、直播带货等日渐流行开来,在此基础上,要通过“云端”,为“藏在深山无人知”的农产品插上“互联网+”的翅膀,精准对接供需,推进营销,让更多优质农产品“飞入寻常百姓家”。

发展智慧农业,于政府而言,既要树立鲜明的“科技兴农”发展导向,也要通过研发奖补政策,完

善农村数字基础设施建设,加大金融支农力度等,还要构建全生命周期服务体系,积极化解传统农业转型升级中的烦恼。

智慧农业大行其道,培育新型职业农民至关重要。应看到,一些“黑科技”在推动现代农业转型升级的同时,对农民提能增效也提出了新的更高要求。近年来,安庆充分利用科教资源、学校阵地,强化科技特派员队伍建设,用市场化理念、信息化思维武装农民、提升农民,取得了一定的成效。在此基础上,要通过多形式、多途径的专业培训,全面提升农民信息供给、传输和获取能力,实现从“会”种菜到“慧”种菜的转变,真正成为驾驭现代农业发展的行家里手。

总之,打造智慧农业发展的“安庆高地”,是大势所趋,更大有可为,需要持续注入科技含量,推动数字赋能。

