

让科学健身成为一种生活方式

孙维国

今年的8月8日是我国第14个“全民健身日”。“全民健身日”当天，公共体育场馆需向公众免费开放，今年亦不例外，吸引了众多市民前来锻炼身体，点燃健身热情，市区3座公共体育场馆昨共接待群众2400余人次。

(《安庆晚报》8月9日)

生命在于运动。保持健康，科学锻炼，让健身成为一种生活方式，不仅是对自己负责，也是对家庭负责，对社会对国家负责。具体而言，运动健身要把握三大要素，

方能避免走进健身误区。

运动健身要科学。违背科学的健身，不但达不到健身目的，反而会给身体健康带来损害。需要特别提醒的是，运动健身不能盲目跟风。现在网上各种锻炼身体的直播非常多，跟着直播锻炼成为一股运动时尚风。但运动健身的前提是科学锻炼，每个人应根据自身年龄、体质、爱好等情况，选择适合自己的锻炼方式，进行科学锻炼才能达到强身健体的目的。不加甄别、不加选择地跟风锻炼，不但起不到锻炼效果，甚至还可能适得其反，引发锻炼损伤情况发生。

运动健身要主动。作为个体，要树立主动锻炼的意识，不能把运

动健身当做一种负担，一项任务。运动健身最受益的是自己，要积极主动地“动起来”，尤其是办公室久坐人群，更需要用主动运动消除久坐弊端。作为政府，应从激发、调动民众运动健身积极性、主动性、自觉性上多下功夫、多办实事。比如，多举办群众性体育活动，探索建立健全开展群众体育赛事活动的管理制度和长效机制，让群众性体育活动在城乡常态化开展，形成体系完善、城乡一体的群众性体育活动格局，全力推进群众体育活动规范提质。通过常态化的群众性体育活动，让广大民众“零门槛”参与其中，由此激发、调动民众运动健身积极性、主动性、自

觉性。

运动健身要坚持。任何一项运动，只要适合自己就对身体健康有益，但锻炼的效果不可能一蹴而就，必须通过长期的锻炼，在日积月累中才能慢慢显现。这是一个循序渐进的漫长过程，也极其考验人的毅力和耐力。运动健身最忌“三天打鱼，两天晒网”，正所谓欲速则不达，急于求成的锻炼心态，不但达不到锻炼身体的效果，还可能适得其反。

只有科学健身，主动健身，坚持不懈、持之以恒地锻炼，才能让健身成为一种生活方式，拥有更加强健的体魄、更加饱满的精神，收获人生最大的财富——健康。



焦点热评

发布违规操办各类“升学宴”“谢师宴”七类清单；对违规操办“升学宴”“谢师宴”开展专项监督检查……自7月中旬起，全市纪检监察机关多措并举，上下联动，狠刹违规操办“升学宴”“谢师宴”不正之风，持续弘扬新风正气。(《安庆晚报》8月10日)

破除人情陋习 倡导文明新风

艾才国

市纪委出台违规操办各类“升学宴”“谢师宴”七类清单，并开展专项监督检查，旨在将规矩纪律挺在前面，对变了味的“升学宴”“谢师宴”说“不”，杜绝让喜事变坏事。

升学季是收获季，寒窗学子金榜题名，诲人不倦的老师们迎来了桃李芬芳。人逢喜事精神爽，独乐不如众乐，家中烧上几个可口小菜，师友亲朋围坐一桌，举杯同庆一下，本无可厚非。可有人甚至是党员干部和公职人员居然不顾党员身份、将纪律和规矩抛于脑后，动辄十几桌、几十桌办“升学宴”“谢师宴”，有的借“升学宴”“谢师宴”之名行敛财之实，这样做，既导致违规违纪问题发生，又助长了铺张浪费之风，与中央八项规定的要求和建设节约型和谐社会的环境格格不入，“升学宴”“谢师宴”无疑变成了“红包宴”“排场宴”“腐败宴”，必须坚决叫停。

当然，“升学宴”“谢师宴”盛行之风由来已久，这里既有家长的虚荣心理，认为别人办了自己也应该“风光办一回”，也有家长的侥幸心理，分散办、到乡下办、以其它名义办，不一定被组织发现，更有家长的补偿心

理，自己花出去的人情“零存”何不借“升学宴”“谢师宴”来“整取”。对此，各级纪检监察机关当“睁开慧眼”，一方面，打好“预防针”，对有子女参加中、高考的党员干部提前进行谈话提醒，另一方面，强化“审批关”，党员干部和公职人员拟操办“升学宴”“谢师宴”的，必须履行事先报告和备案手续，同时筑牢“监督线”。对违规违纪操办“升学宴”“谢师宴”的，发现一起查处一起，并及时公开曝光，以案示警、以案为戒、以案促改。

其实，庆祝和感恩载体很多元，不必一到升学就得“宴”。开个小型家庭会，大家一起回首成长路上的快乐；组成一个“志愿小组”，到敬爱的老师家做做家务、清洁卫生……大家一起破陋习、树新风，让“不办‘升学宴’‘谢师宴’”成为升学季文明新风尚。



宣城话题



资料图片

“升学宴”不能成借机生财的道场

未一平

孩子升学，尤其是上大学，亲朋好友聚一聚，庆贺一下，本无可厚非，只是近年来，在社会不正之风影响下，“升学宴”变了味，在有些人那里成了拉拢关系，或者借机收钱的掩人耳目的道具。

不仅如此，某些变味的“升学宴”也于无形中加剧了送礼人的经济与精神双重负担。面对某些特殊人物，或掌握着权利分配的人物操办的“升学宴”，送礼还是不送，确实让人心理煎熬。送吧，存在着送多少的问题，送少了，人家看不上眼，不仅得个“小气鬼”的名声，还落了个看不起人的后果。多送吧，经济上确有负担。而不送呢，又怕人家背后说坏话，怕将来有人给“小鞋”穿。纠结中，这“升学宴”如同枷锁套在脖子上，沉重且让人难受。

我们不反对“升学宴”，只是

不赞成将“升学宴”办成了借机生财的道场，成了利益输送的工具。即便只是在亲戚朋友间搞个小范围的宴请，也得适当，不能搞得让被邀请者心理有负担。

更为让人觉着不堪的是，每年的升学季，一些人面对的往往是多家操办的“升学宴”。这时候，礼金所带来的经济与心理压力倍增，想必这种情形，我们中的不少人都遇到过。为了面子，有时候不得不为之，硬着头皮，也要往前冲。

在如何对待“升学宴”上，相关部门严格执纪是重要的，但关键的还是承办人的态度。“升学宴”由来已久，变味的“升学宴”败坏了社会风气，心须以政纪的高压线加以约束。即便不是违规的“升学宴”，能不办的最好不去操弄，不仅省事，也于长期坚守中，树立起社会新风气。