



增强体质 从小抓起

□朱红亮

一周声音

宋鹏飞 整理

10月24日,记者从市关工委获悉,为推进“健康中国行动”,提升青少年儿童体育健身意识,切实提高全市广大儿童体质健康水平,市关工委、市体育局、市教育局、市妇联联合启动2022年“呵护春苗——儿童体质健康科普服务大篷车”活动。(《太原晚报》10月25日)

少年儿童是国家的希望和民族的未来。习近平总书记强调:“少年强、青年强则中国强。少年强、青年强是多方面的,既包括思想品德、学习成绩、创新能力、动手能力,也包括身体健康、体魄强壮、体育精神。”就个人而言,一个人想要成事,短期拼智力,中期拼毅力,长期拼体力,而良好的身体素质需要从小打基础。

近年来,我国青少年体育事业取得了长足进展,青少年体质健康状况总体呈

“逐步提升”趋势。在整体指标向好的同时,一些分项指标仍存在问题,“小胖墩”“小眼镜”“小豆芽”等现象并不少见。实际上,少年儿童面临的体质问题,很大程度上还是课业压力太大、缺少锻炼的结果。虽然这些年教育领域持续减负,但在考试和升学的压力下,学生的锻炼时间,依然难以充分保障。一些地方的校园体育,存在“说起来重要,做起来次要,忙起来不要”的问题。一些学校和家长将加强学生体质健康工作只停留在纸面上或口头。

增强少年儿童体质,需政府、学校、家庭以及社会共同努力,将体育融入到家庭、学校和社会的各个环节。

政府部门要树立正确导向,完善评价机制,改进考试制度,加强相关体育设施

和师资队伍建设,统筹推进学校教育、家庭教育、社会教育之间相互协调和紧密合作,让“健体”政策能够真正落实。学校教育要树立“健康第一”的指导思想,让学生掌握运动能力,养成坚持锻炼的好习惯,培养学生竞争意识、合作精神,促进学生在运动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。父母作为孩子的第一任教师,身教重于言传。家长与孩子共同参与体育活动,不仅能培养孩子的运动兴趣、运动认知和运动习惯,而且还能增进孩子与家人的亲情互动与情感升华。

增强体质要从小抓起。我们坚信通过政府、学校、家庭和社会共同努力,一定能做好体质健康管理工作,让广大少年儿童像小树苗一样茁壮成长,成为建设祖国的栋梁之才。

“今年冬春季每周国际客运航班量同比增长105.9%。”

——10月26日,民航局召开月度例行新闻发布会。对于新航季航班计划安排,民航局运输司副司长徐青介绍,中国民航将自2022年10月30日至2023年3月25日执行2022/23年冬春季航班计划。今年冬春季,共有127家国内外航空公司计划每周安排104573班客货运航班。在国际航线航班方面,徐青介绍,目前,国内外航空公司每周安排客运航班840班,也就是420个往返航班,同比2021/22年冬春季增长105.9%。(澎湃新闻)

“5G用户占比超三成。”

——工信部网站26日发布2022年前三季度通信业经济运行情况。截至今年9月末,三家基础电信企业的移动电话用户总数达16.82亿户,比上年末净增3895万户。其中,5G移动电话用户达5.1亿户,比上年末净增1.55亿户,占移动电话用户的30.3%,占比较上年末提升8.7个百分点。(工信部网站)

“新版《药品召回管理办法》11月1日起施行。”

——据国家药监局官网消息,10月26日,国家药监局发布新修订《药品召回管理办法》,自11月1日起施行。(中新网)

投稿邮箱:tywbplb@163.com

文明
微评

将“光盘行动”延伸到家庭餐桌

□徐曙光

近年来,随着“光盘行动”的不断推行,爱惜粮食、厉行节约的文明理念已深入人心,外出就餐适量点菜、打包剩饭剩菜成为不少市民的习惯。如今,这一文明用餐理念已从饭店向家庭餐桌延伸,少做饭菜、尽量不剩饭……越来越多的市民注重从身边小事做起,践行节约理念。

随着人们生活水平不断提高,不少人在吃方面很舍得花钱。所以每次到饭店吃饭或参加婚庆宴席,经常可以看到最后餐桌上还留有大量剩菜剩饭的场景,最后只能由服务人员统统处理掉,让人看了感到非常可惜。也有一些顾客去饭店吃饭时,为了摆阔气,明明吃不下那么多菜,还一个劲儿地拼命点,好像这样才显得自己兜里有钱,结果往往是酒足饭饱之后,桌子上的饭菜还剩下大半。

数据表明,我国餐饮业人均食物浪费量为每人每餐93克,浪费率为11.7%,大型聚会浪费达38%,学生盒饭有1/3被扔掉。也就是说,我国城市餐饮业仅餐桌食物浪费量就有1700万至1800万吨,相当于3000万至5000万人一年的食物量。

2013年,“光盘行动”兴起,旨在通过“餐厅不多点、食堂不多打、厨房不多做”,让市民养成珍惜粮食、厉行节约、反对浪费的生活习惯。随着全国各地“光盘行动”的深入开展,倡导厉行节约,反对铺张浪费,珍惜粮食、吃光盘子中的食物,已经得到了绝大多数民众的支持。然而家庭餐桌浪费现象也不可忽视,一些人觉得家庭餐桌有别于在饭店酒家聚餐,即便浪费别人也不知道,所以没有真正把勤

俭节约,减少舌尖上的浪费贯穿于日常生活中。

足国之道,节用裕民,而善藏其余。吃光盘中餐,吃得健康文明,既是理性的饮食文化,也是厉行节约、建设节约型社会的身体力行。

笔者以为,将“光盘行动”延伸到家庭餐桌是一种倡导文明用餐的好做法,会使厉行勤俭“光盘行动”理念更加深入人心。只有大家共同行动起来,养成生活中珍惜粮食、厉行节约反对浪费的好习惯,不仅要在餐厅自觉按需点菜,吃不完打包,还要在单位食堂按需打饭,在家按需做饭,真正用各自的实际行动践行“够吃正好”,使“光盘行动”、减少浪费持之以恒地长期坚持下去,并取得真正实效。

