

热点热评

# 运动健身离不开科学“处方”

王君平

一段时间以来,科学运动、科学健身的话题引起广泛关注。网上曾出现这样的健身视频:一些中老年健身者用布带固定下巴,悬空吊挂在公园大树上摇晃、摆动,认为这样可以治疗颈椎病等。这种锻炼方法,究竟可不可取?

答案显然是否定的。这种健身方式之所以会让人轻信其健身效果,主要是因为原理上有些类似临床上的“颈椎牵引”。但是,这终究不属于“颈椎牵引”,其牵引力量远大于临床治疗所需,可能会损伤神经组织、肌肉、肌腱和韧带等,进而加重病情,甚至可能会引起截瘫、危及生命。

生命在于运动,运动需要科学。今天,全国各地健身热潮涌动,体育运动逐渐成为一种日常生活方式。体育锻炼可以促进人的身体健康,有助于提高生命质量、减少医疗开支,是实现全民健康积极有效的手段。与此同时,一些非科学的运动健身方式,于增进健康并无益处,值得引起各方重视。面对快速增长的全民健身需求,普及科学运动、科学健身知识,推动“体医融合”,成为当务之急。

游泳、跳绳、跑步、打球、太极……不同的人体质和健身需求不同,适合的运动形式、强度和频率也有所不同。尽管运动有益于身体健康,但如果选择不适宜的运动方式或强度,不仅达不到健身的功效,反而会“伤身”。以脑血管病为例,国外做过一项长达11年的研究,结果显示:只有休闲运动,而不是劳累运动才能预防脑血管病;快速散步能预防卒中,但剧烈运动却会增加脑出血的可能。

用大健康理念看,运动是保持健康的“良药”,运动“处方”最好由专业人士来开。无论是职业医生还是运动管理师,都可以为我们提供专业运动指导,量身定制科学合理的运动“处方”。个性化运动“处方”需考虑多项维度,包括心肺功能、肌肉力量、柔韧性、平衡能力等,可以解决运动的安全性、有效性和可持续性等问题。每个人都需要一个专属的运动“处方”,在兴趣爱好的基础上选择适合的运动方式,做自身健康的第一责任人。

目前,运动“处方”在我国还处于起步阶段。看似一个简单的运动“处方”,实际上汇集了一大批临床和影像专家、体育专家、流行病学专家、大数据工程师和人工智能等多方面专家的智慧。证实某项运动方式对健康的干预功效,需要多中心、前瞻性、大样本、群随机的严谨细致对照研究。只有构建起运动健身的科学评价方法,不断完善运动“处方”,运动健身才能更好惠及广大健身者。相关部门应努力推动全民健身与全身健康深度融合,推动“体”与“医”有机结合,将体育公共服务纳入医疗体系,缓解医疗资源的不均衡性,优化体育和医疗的资源配置和服务供给,弥补医疗卫生在促进健康方面的短板。

健康是幸福生活最重要的指标,健康是1,其他是后面的0,没有1,再多的0也没有意义。健康中国,不仅要靠医疗卫生服务的“小处方”,更要靠社会整体联动的“大处方”。将健康融入所有政策,推动人民共建共享,才能实现健康中国的目标。

## 医者仁心的传承比励志更感人

胡欣红

去年,大四学生徐丹感染新冠,住进武汉方舱医院。湖南中医药大学毛以林教授和医护人员对她悉心照料,徐丹下定决心:“报考湖南中医药大学,成为和你们一样的人!”一年来,她认真备考,近日收到研究生录取通知书,终于圆梦湖南中医大,如愿成为毛以林的学生。

“受你帮助,后成为你”“太棒了,最好的传承,医者仁心”“这也是在‘追星’”“榜样的力量”……一则“方舱考研女孩考上主治医生研究生”的消息,令公众感慨万千。

在武汉方舱医院接受治疗的徐丹不会想到,在与病魔对抗的过程中,自己会遇到求学梦想的引路人。7点起床洗漱,八九点等待医生查房、吃早饭,学习上网课、复习功课,徐丹的康复治疗生活过得井然有序。

你以为的岁月静好,不过是因为有人替你负重前行。身处疫情重灾区,不幸感染新冠肺炎的徐丹,在与医护人员相处的过程中,亲身感受到何为医者仁心。医护人员们不仅精心照看,还特地为过生日的患者准备蛋糕,唱歌庆祝。很多患者阿姨,会因为心疼劳累的医护人员,主动分担体力活。亲眼目睹了白衣执甲逆行出征的艰辛与不易,深感于医护人员们的付出与努力,汇聚成徐丹职业理想的一道光。

“我想报考湖南中医药大学的研究,将来也当一名中医,成为和你们一样的人。”脱口而出的一句话,不仅让医护人员们兴奋不已,更一度在舆论场刷屏,令公众深受鼓舞,在那个寒冷的冬天给人以温暖和希望。从某种意义上讲,这个年轻女孩从战胜病魔到成功圆梦,不但是她个人的幸运,还蕴涵着更丰富的象征意义。

因为疫情结下的独特师生缘固然只是个例,但医护人员成青少年的偶像,却是一个带有普遍性的现象,令人眼前为之一亮。在抗击新冠病毒肺炎疫情中,广大医护人员在火线上发挥了中流砥柱作用,给了我们一次又一次的感动。言教不如身教,他们用行动给孩子们上了一堂堂精彩的人生课,收获了孩子们的由衷敬意,徐丹则是从“心动”到“行动”的典型代表。相信还会有源源不断的年轻血液注入医护队伍中。

方舱奇遇共患难,杏林圆梦遇恩师。作为一名中医学子遇到理想的引路人,无疑是一种幸运,最后能考上也是努力拼搏的结果。“要很快投入到暑期研究生课程学习中,每天离梦想更近一点”。这样的“追星”传递了无比积极的意义,当然需要继续努力。

### 微言网语

#### 【新闻事件】

重庆女孩帮改简历助3万人求职成功的热搜还没过多久,媒体曝光某些店铺在简历优化中造假新闻让人震惊。

据新华社报道,记者以“应届毕业生”身份在某电商平台购买简历优化服务时,执笔者擅自在简历中添加工作内容和专业证书,当记者提出异议时,执笔者表示“不会有人深究”。更让人想不到的是,在另一家标价较高的店铺中,记者表示自己没有招聘单位要求的资格证书时,店铺客服称可以帮忙代办所需证书,并称“基本可以以假乱真”。据悉,某电商平台以简历优化为关键词,可以搜索到2万多条相关服务信息。

#### 【留言精选】

忠言:通过简历造假赢得工作机会,对其他应聘者也是不公平的。

小志:目前从媒体的调查来看,生意已然变味,甚至涉嫌违法。

云深:如果是单纯的通过材料选取、履历罗列,乃至排版布局上的技巧,让简历变得“好看”,这无可厚非,也是市场上的正常供给。

空山当月:简历造假在面试时很容易露馅,多问几个问题就暴露无遗。

于山:对于应聘者来说,如实陈述简历内容是应尽的义务。

古乐天:即使面试时侥幸蒙混过关,入职后能力不匹配,也可能被公司辞退。

城里:简历造假过程中,如果涉及伪造国家机关印章,伪造公司、企业、事业单位、人民团体印章等行为,会涉嫌犯罪。

牛犊子:电商平台、市场监管部门等应当在问题暴露初期,就及时治理,引导其健康发展。

——据人民网



## 屡禁不止

7月8日,工信部发布信息显示,经过对手机APP用户反映强烈、投诉较多的“弹窗信息标识近于无形、关闭按钮小如蝼蚁、页面伪装瞒天过海、诱导点击暗度陈仓”等违规行为进行集中整治,2021年第二季度,开屏弹窗信息用户投诉举报数量环比下降50%,诱导用户点击跳转第三方页面问题同比下降80%。

记者调查发现,当前手机APP广告难以关闭、侵害隐私、涉嫌涉赌、弄虚作假等问题仍屡禁不止,治理力度不能减弱。

据新华社

福彩3D		
第2021183期 销售总额65551730元		
中奖号码: [5][4][6]		
奖级	浙江中奖注数	奖金
单选	2941注	1040元/注
组三	0注	346元/注
组六	3107注	173元/注
1D	544注	10元/注
2D	48注	104元/注
单选1	0注	470元/注
单选2	13注	21元/注
包选3余中	0注	693元/注
包选3组中	0注	173元/注
包选6余中	0注	606元/注
包选6组中	0注	86元/注
奇偶	0注	8元/注
浙江销售4004270元,返奖额3606814元。		

福彩七乐彩			
第2021079期 投注总额5204628元			
中奖号码:基本号(●) 特别号(★)			
[03][07][09][12][13][20][22][21]			
奖等	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●●●	1注	2409441元/注
二等奖	●●●●●●*	6注	29458元/注
三等奖	●●●●●*	148注	2388元/注
四等奖	●●●●*	467注	200元/注
五等奖	●●●●	5319注	50元/注
六等奖	●●●*	9289注	10元/注
七等奖	●●●	66104注	5元/注
本期未中出奖金0元全额滚入下期。			

福彩东方6+1			
第2021079期 投注总额525604元			
基本号码(需排序)			
[3][9][3][8][2][1] 生肖号码:牛			
奖等	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	基本号码和生肖全部位相符	0注	0元
二等奖	6位基本号码位相符	0注	0元
三等奖	5位基本号码位相符且生肖位相符	0注	10000元/注
四等奖	5位(含基本号码和生肖)位相符	82注	500元/注
五等奖	4位(含基本号码和生肖)位相符	595注	50元/注
六等奖	3位(含基本号码和生肖)位相符	16481注	5元/注
本期未中出奖金88657261元全额滚入下期。本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。			

福彩15选5			
第2021183期 投注总额570854元			
中奖号码(无需排序)			
[02][06][10][12][15]			
奖等	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中5连4	0注	0元/注
一等奖	5个号全中	93注	2092元/注
二等奖	中任意4个号	4524注	10元/注
本期未中出奖金1103278元全额滚入下期。本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。			

快乐8			
第2021183期 投注总额81,811,766元			
中奖号码:			
[06][08][19][22][30][32][36][37][49][52]			
[55][59][60][61][62][64][71][75][78][79]			
“选十中十”奖池累计金额:99,227,663.65元			
下期全玩法奖上奖派奖余额:22279261.20元			
下期选九中九翻番派奖金额:14100000.00元			