

# 河洛评谭

□本报新闻观察员 洛谭



## 能站着就别坐着

继去年通过晚报独家发布洛阳市居民死因调查统计后,市疾控中心昨天再次发布覆盖650万洛阳市居民死因监测结果(2013年),包括覆盖人群108万的我市4个城市市区居民肿瘤发病监测结果。

让人吃惊的是,我市城市市区居民的肿瘤发病率及死亡率均高于全国城市市区水平!同时,市疾控部门多年的疾病监测信息显示,心脏病、脑血管病、恶性肿瘤成为威胁我市市民生命健康的主要病种。

至于导致疾病的原因,市疾控中心慢性病预防控制所所长李爱红说,包括癌症在内,病因主要是不健康的生活方式,如吸烟、酗酒、缺乏运动、膳食不平衡等。

我们知道,健康状况,除了跟遗传因素、环境因素、生活条件、医疗保障有关,与生活习惯也有着极大的关系。在抽烟、酗酒、饮食不当、缺乏活动等坏习惯中,吸烟、酗酒及胡吃海喝、高油高盐,属于人所共知的恶习,比较容易引起重视,而缺乏活动,则容易被忽视。

这个“缺乏活动”,不完全等同于我们常说的“缺乏锻炼”。这两年,国外一系列研究显示:活动和运动并不能彼此取代——一个每天坐6.5个小时以上的人,即使参加锻炼,和每天坐3个小时以下的人相比,在未来15年的死亡率要高出40%。早在2010年,《英

国运动医学杂志》就发表了一项由瑞典、英国、美国的研究人员历时10多年、跟踪1.7万人做出的研究报告:一个人无论平时是否定期锻炼,坐得太久都会增加患病的概率,大幅减少寿命,最终“坐以待毙”。

可问题恰恰在于,如今在城市里生活的人,即使有健康意识和运动习惯,也常常难以摆脱“久坐”的问题。而这个问题,也许将愈演愈烈!出门乘车,上楼乘电梯,上班坐椅子,回家歪在沙发上,看电视、开空调都有遥控器,一步也不用动。过去买个再小的东西也得上市,如今鼠标一点,快递就送货上门!

解决健康大问题,有时需要的恰恰是常识。人类进化数百万年获得的身体,本就不是为了坐着的,奔跑、劳作才是身体应该干的事情,老坐着,能不出毛病?生活中这样的事情并不鲜见:一个没事会去打球、游泳的壮年男子,身体的健康状况可能还不如一个总是闲不住的老太太。原因可能就在于,前者又抽烟又喝酒,出门开车回家不动;后者生活中的恶习少,而且总是在活动!

亲爱的读者,请一定记得:久坐的坏处是什么也弥补不了的,能站着就不坐着,能活动就不静止——一点一滴,都是在为我们的健康加油。

### 龙门e站

## “见义勇为”也是“高分答卷”

江西宜春公交车上的“夺刀少年”广受关注,当地教育厅将为其组织“单考单招”,还有高校愿助其实现大学梦——昨天晚报报道了这件事。因见义勇为受伤而不能参加高考,是否就该享有“单招”或被“保送”的权利,网友对此议论纷纷。

见义勇为和高考是两码事?在@杞人看来,考生见义勇为就能上大学,换成普通人是不是就要被保送进事业单位?@邝非却认为:高考是为了选拔人才,而见义勇为也是人才的重要品质之一,从招生理念来说并不矛盾。

是否“公平”也是争论焦点。@河洛王鹏:如果保送他们,那对其他学生来说不公平,毕竟分数决定录取。@客迎嵩则表示反对:特事特办也是公平,否则就是狭隘的公平。@一言西国补充说:让多数人遵守的叫规则而非公平,这二者别混淆。

有没有什么“折中”的办法?@麒0o0:避开名校保送而选择一般学校,大家都能接受,这么勇敢也可直接进警校。@花满月下楼:可以按照平时成绩或模拟成绩选择学校。

为什么保送的呼声特别高?@月朗昌谷:这俩小伙子身上的勇气和魄力让人感动,这样的正能量应大力推广。@紫色蔷薇zzz:高尚的品格胜过一切,这是一份满分的“答卷”。@猫的嫁衣:经历了招远惨案,见义勇为显得越加重要,如果不予保送,那社会会更加冷漠。

这场大讨论反映“正义”难以衡量?@祖国选择人民:见义勇为始终只受道德嘉奖,应该制度化、标准化。@陕西冯燮:难衡量就意味着难奖励,保送也是人们能想到的最高褒奖。@洛阳好备T:规矩都是人定的,道德也未必不能纳入规则中,社会终究要给这个问题交上“答卷”。(春兴 王斌)

### 微论撷英

将某种物体踢来踢去是人类常见的活动,这不能证明他们就是足球的发明者。

——2004年,国际足联主席签署认定证书,称中国淄博为足球起源地。近日,英国专家质疑此举,称中国古代的蹴鞠与现代足球之间的联系是“站不住脚的”,足球应该起源于

### 英格兰

作品品位较高,不迎合低级趣味,可读性强。

——近日,已筹划上市近10年的《知音》杂志计划登陆沪市主板,拟发行约1.2亿股,募集6.9亿元。其招股书援引湖北新闻出版局的《审读快报》,来阐述知音的作品定位

讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

# 奔梦路上 霞光满天

天上祥云水中霞,  
歌声缭绕是我家。  
日出东山催春早,  
月落田畴静如画。  
铁林



中国网络电视台制 陕西户县 刘悌会作

### 图说 我们的价值观

## 携手节能低碳 共建碧水蓝天

### 全国低碳日

6月10日

减轻雾霾, 给身后留一片影

## 节俭养德

中宣部宣教局 国家发展改革委环资司 财政部经建司