

河洛评谭

□本报新闻观察员 洛谭



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”问题。

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

品味 和谐

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