



“新中式养生”为何在年轻人中圈粉无数?“小时候害怕看成绩单,长大后害怕看体检单。”一位网友的话道出了不少年轻人的心声。熬夜、久坐、缺乏运动、饮食不规律……在快节奏的现代生活中,年轻人的亚健康问题愈发普遍,更多人开始审视自身的生活进而作出调整,如何防病和调理身体成了关键,而向来以“治未病”见长的中医药恰好满足了这一需求。因此,与其说年轻人“养生血脉觉醒”,不如说是健康意识觉醒。

——人民日报海外版:《您被“新中式养生”圈粉了吗》

破除“文件流转中的形式主义”,就必须从转变工作作风入手,树立实干导向。要建立健全文件审核把关机制,确保每一份文件都经过深入研读、细化完善,更加符合地方实际和基层需求。同时,要强化监督问责机制,对那些在文件流转中搞形式主义、官僚主义的单位和个人进行严肃查处,绝不姑息。如此,才能形成强大的震慑力,让形式主义无处遁形。

——红网:《警惕文件流转“击鼓传花”》



【本期话题】

被热议的升学宴

正值毕业、升学季,升学宴、谢师宴等宴会正在举办中。记者采访了解到,有的升学宴是为庆祝考生结束十多年的寒窗苦读,站上了新的起点;有的升学宴则是为父母亲戚的人情往来而举办。你怎么看?

【议论纷纷】

◎鄂东梅子 升学宴是为了让亲朋好友分享孩子升学的喜悦之情,是庆祝孩子高中阶段结束和新的人生阶段到来,这是人之常情。

◎黄梅戏笑 邀请参加升学宴的宾客主要集中于亲朋好友,别给没见过几回面,甚至基本没打过交道的“陌生人”也派发请帖,那是会让“升学宴”成“升学庆”的。

◎王锦南 升学宴在八月是高峰期,期待相关部门加强检查和监督,谨防有人借升学宴等名目进行利益输送等违规行为。

本期话题下期继续

奏响夜晚“运动交响曲”

□刘曦

近日,近300名市民游客热情参与第四季濠河时尚夜跑。跑友们从濠河风景区游客中心出发,沿着主城区环濠河5公里,领略夜色中的通城魅力。

(7月22日本报2版)

夜幕降临、华灯初上,通城越来越多的人主动远离手机、电脑等电子产品,走向户外,选择用奔跑追逐一种健康向上的生活方式。大家徜徉在城隍庙、白沙湾、环西文化广场、濠西书苑等城市地标中,感受这座城市别样的“夜间之美”。

夜跑是夜间体育的重要形式之一。夜间体育作为一种更具健康形态的新

消费模式,有很强的发展潜力,当其与餐饮、文化、娱乐等消费场景深度融合时,更会带来新的消费活力。近年来,我市大力点亮城市新“夜”态,激活消费新空间。“夜经济”发展至今,规模在持续扩大,形式也在不断更新。当体育运动越来越成为人们的“刚需”时,发展夜间体育消费,不仅是释放夜间经济红利、推动经济高质量发展的内在要求,也是满足人们对美好生活需要的必然选择。一方面,要增加夜间体育消费场地供给,开放更多公共体育运动场,结合当地体育资源和文化特征,举办富有特色的夜间体育主题节庆活动,在室

外广场、著名商业街区等地加快引入夜间体育运动配套设施。另一方面,还可以加强新技术、新科技运用,通过大力发展夜间智慧体育,使夜间体育消费者通过光影技术、感应系统随时随地沉浸式参与体验体育运动。

当微风拂过脸颊,当月光打在一寸肌肤上时,闭上眼睛深吸一口夏天的冰凉,治愈感便扑面而来。朋友,试着去奔跑吧,在这个盛夏的夜晚,共同点亮通城的魅力之影、活力之光。



人人争做网络谣言“粉碎机”

□孙维国

今年是公安部确定的“打击整治网络谣言”专项行动年。我市公安机关坚持依法打击和综合治理相结合,始终保持对网上造谣传谣违法犯罪行为的高压严打态势,依法查处一批网络谣言案件,有效维护网络空间秩序。18日,警方公布了4起典型案例。

(7月20日本报4版)

网络谣言的危害显而易见,不仅容易引发公众的恐慌和不安,还可能造成严重的社会后果。网络谣言的产生有其内在机制。一

方面,部分网民为博取眼球、吸引流量,不惜编造和传播虚假信息。另一方面,信息的碎片化和传播速度的加快,使得谣言能够在短时间内广泛传播,造成更大的社会影响。同时,部分网民的辨别能力不足,缺乏对信息的判断力,容易成为谣言传播的帮凶。

要遏制网络谣言的传播,仅靠警方的打击和治理是不够的。每个网民都应当承担起责任,争做网络谣言的“粉碎机”,共同维护健康、和谐的网络环境。

作为网民,应提高自身的辨别能力,增强对信息的

判断力。在接收到信息时,应保持冷静和理性,不轻信、不盲从。可以通过多方查证,了解信息的来源和真实性,避免被谣言误导。同时,网民应积极参与网络谣言的治理,发现谣言时及时举报,共同抵制网络谣言的传播。

人人争做网络谣言的“粉碎机”,不仅是个人责任的体现,更是共建和谐网络环境的重要举措。只有每个网民都积极参与,形成全社会共同抵制谣言的氛围,才能有效遏制网络谣言的传播,维护网络空间的秩序和安全。

打造慈善空间 传播慈善文化

□涂实磊

7月18日上午10时10分,一辆装饰一新的“慈善之城”主题列车从南通地铁2号线易家桥站驶出,开启了它的慈善之旅。当天,南通地铁2号线易家桥站点慈善之城主题厅同步启用。这是目前全国地铁首个沉浸式主题慈善空间,让爱心和善举成为流淌在南通这座城市的温暖底色。

(7月19日本报4版)

慈善,是社会的良心和温暖,更是社会文明进步的重要标志。慈善空间启用,标志着慈善文化在公共交通领域的一次创新尝试。

一个城市的慈善精神,需要通过一代又一代人的传承和发扬才能长久不衰。南通自张謇以来涌现出众多慈

善楷模,他们用实际行动诠释了何为大爱无疆。今天的南通人继承并发扬了这一优良传统,将慈善精神融入城市的每一个角落。

一个城市的慈善氛围,离不开市民的努力和社会各界的广泛参与。南通在全省率先出台《关于南通市建设“慈善之城”的实施意见》,将慈善事业纳入城市整体发展战略。这一举措,营造了浓厚的慈善氛围,激发了市民参与慈善的热情。通过地铁这一流动的窗口,慈善文化被更广泛地传播,慈善行为被更多人效仿和践行,从而形成“人人参与、人人共享”的良性循环。

慈善教育是培养慈善意识的基础,应通过学校、家庭和社会教育三方合力,

让人们从小树立慈善观念,理解慈善的意义和重要性。在学校教育上,在中小学课程中应增加慈善教育内容,通过故事、案例、参观慈善机构等,让学生了解慈善事业,培养同情心和责任感。在家庭教育上,家长应通过日常生活中的小事,如带孩子参与慈善活动、捐赠旧衣物等,潜移默化地影响孩子的慈善观念。在社会教育上,利用社区中心、图书馆等公共场所开展慈善讲座和活动,提高公众对慈善的认识和参与度。

慈善之花的遍地盛开,离不开每一个人的努力和付出。让我们从自身做起,积极参与到慈善事业中来,为社会的和谐进步贡献一份力量。



保护古树名木

我市濠河景区内共有古树名木70棵,其中一级26棵、二级44棵,树龄最长的超过700年。炎炎夏日,市濠河办对辖区内的古树名木及珍贵树种实施抢救复壮、挂营养液、安装避雷针、病虫害防治等多项措施,守护它们安然度夏。

(7月22日本报3版)

保护好“活的化石”

□宝哲

古树名木,是大自然和祖先留给我们的宝贵财富,是现代城乡的园林瑰宝。在中国人的成长记忆里,树木也是情感的载体,我们需要保护好这些“会呼吸的文物”。

然而,保护古树还是遭遇着困境:受到了利益的驱使,尤其是城市不断扩容之后,不少古树一直遭遇着生存的威胁。比如,有的地方为了搞建筑,将古树移走,结果有的是“勉强存活”,有的则是“树挪死了”;有的地方为了开发商业综合体、修铺道路,也是容不下一棵古树,甚至是直接铲除。

古树名木是“活的化石”。这就需要我们把“百年古树”当成我们“手心里的宝”。南通市对古树名木的保护可谓真正将它们当成了“手心里的宝”,不仅对古树名木实施了登记管理,还在平时倍加爱护。比如,为了让古树名木“安然度夏”采取的这些措施。这是对古树名木的敬畏,更是对绿水青山就是金山银山理念的践行。

用创新举措保护它

□梁正

古树是了解社会历史进程的“活档案”。笔者以为,可采取创新举措保护古树名木。

为城区古树专门建设公园,既是城市温度的体现,也彰显出市民对城市的归属感,以及对历史文脉、乡土文化的尊重。除此以外,古树公园还能增进人们与古树之间的情感,让当地老人把古树故事讲给更多的年轻人听,这无疑是一种文化传承。如今,放眼全国,很多城市都在积极探索古树保护的新模式。比如“认养古树”,在互联网语境之下,让古树保护与管理有了更多创意性的路径,不仅可以“在地上”躬耕,还可以“在云端”认养。

当然,在推动古树公园的建设中,仍需要有远见的整体规划和设计,遵循就地保护、科学管护、合理利用、可持续发展等原则,让城乡居民共享绿色生态空间。