

让更多人实现“健身自由”

□梁瑜

国家卫生健康委日前举行新闻发布会，主题是“加强体重管理 促进群众健康”。会上，国家体育总局相关负责人介绍，到2025年，县(市、区)、乡镇街道、行政村(社区)三级公共健身设施和社区“15分钟健身圈”实现全覆盖。

15分钟不仅是时间的尺度，也是人们健康生活的便捷度。近年来，全民健身蔚然成风。正所谓“请人吃饭，不如相约出汗”，从运动软件每日“打卡”到健身达人收获“点赞”，越来越多的人加入健身行列。但“去哪儿健身”始终是一个问题。如果在家门口就能实现“运动自由”，步行15分钟内就能抵达社区健身中心、拥有健身步道的体育公园，相信会有更多人爱上健身。

从数量上看，居民的健身空间正不断拓展。在健康中国和全民健身战略的号召下，近来各地积极构建形式多样的便民健身

网络，比如，免费开放公共体育场馆，城市的边角地被改造成全民健身的“金角银边”，体育公园、健身步道等陆续建成……截至2023年底，全国共有体育场地459.27万个，体育场地面积40.71亿平方米，人均体育场地面积2.89平方米，提前实现了《“十四五”体育发展规划》提出的2.6平方米的人均体育场地面积目标。

健身场地“有没有”的问题正逐步得到缓解，然而“优不优”、能否和居民需求匹配的问题也日益凸显。比如，社区健身器材的“适老化”往往做得较好，但“适儿化”有待加强，成年人使用的健身器械远多于孩子们的娱乐设施；一些地方的公共健身器材严重老化、疏于维护，甚至存在安全隐患。同时，公众的科学健身意识及技能仍相对薄弱。

推进全民健身，在继续解决“有没有”的同时，还应把更多精力放在解决“好不

好”“优不优”上。要持续加大经费投入，丰富全民健身场地设施供给，让人们能就近就便参与体育锻炼；要不断完善全民健身场地设施和配置标准，确保人们健身安全；还要加强宣传，普及“科学健身、文明健身”的理念，引导更多人参加适宜的体育活动。

人们个性化、多样化的健身需求，是相关公共服务发展的动力，也是激发体育产业活力的源泉。《“十四五”体育发展规划》提出，“十四五”时期，我国体育产业总规模预计达到5万亿元，居民体育消费总规模超过2.8万亿元。降低全民健身的参与成本，营造舒适的健身环境，提供多元的优质服务，让更多人想健身、愿健身、能健身，也能助推体育产业加速“跑”。①②

南都论坛

全国晚报优秀专栏

“无陪护”病房值得推广

□夏振彬

一种新兴的“无陪护”病房正在福建、浙江、天津等地试点，引来广泛关注。

“无陪护”是无需患者家属亲身上阵或自聘护工，改由医院专业的护理员担此重任。其优点，一是补位，二是专业。“无陪护”病房可将患者家属从分身乏术、疲惫不堪中解脱出来；“无陪护”让专业的人干专业的事，能为患者提供更专业、更周

到的照护。

从各地的试点情况来看，“无陪护”服务颇受欢迎，正处于持续“圈粉”的状态，能否全面推广？还面临几道坎。比如费用。当前，大多数医院的“无陪护”服务都未纳入医保报销，其收费标准对很多人而言仍是不小的开支。对此，福建的探索值得参考。该省将患者生活护理费用与医疗护理、耗材费用打包，个人先行自付30%，其余可走医保。各地不妨结合实际，量力而行，设法为患者减负。

再如，接受度。在一些

人眼里，陪护家属是孝心的体现，不想“置身事外”；有的担心一对多、多对多的服务，会照护不周；还有人觉得把家人完全“交给”医院，心里不踏实……“无陪护”病房毕竟是新事物，用户有疑虑也属正常。对此，仍需在细化服务标准、规范护理员管理等方面下功夫，以好口碑赢得更多信任。

当然，全面推广并不是要它“垄断”市场。其定位应是一种有益补充，而非“必选项”。眼下，一些医院“一刀切”地禁止家属陪护病人，这种“推广”，显然用力过猛。①②



跟着热爱去追梦

□刘硕

近日，甘肃省文物局官网公布校园招聘面试成绩的通知，此前受到关注的“北大考古女孩”钟芳蓉在其报考的专业中排在第一名，已顺利通过面试环节。

《月亮与六便士》一书中，主人公思特里克兰德抛下了原本令人羡慕的优越生活，于不惑之年开始学习绘画，给万千读者留下了关于“月亮”与“六便士”的抉择之思。而在四年前，一则“留守女孩报考北大考古专业”的新闻，同样引发了公众对于理想与现实选择的讨

论。在很多人眼中，这位“全村的希望”，选择考古学这样一个就业面窄、没“钱”途的冷门专业，实在有点“任性”。然而，喜爱历史的钟芳蓉却依旧勇敢地坐上了考古学这张“冷板凳”。

所谓，所爱隔山海，山海皆可平。如今，就业考试第一名的成绩，让钟芳蓉与理想更近了一步，也让我们看到了“冷门”赛道中的热爱与坚守。近年来，越来越多毕业生在就业抉择时，将“热爱”作为择业第一要素。有人“自讨苦吃”选择跨界深耕；有人名校毕业奔赴村镇

就业；还有人放弃“大厂”转头拥抱故乡……一个个选择的背后，是这些年轻人直面自己的未来、坚持理想的无畏与热忱。

诚然，在刚刚过去的报考季中，专业的“变现能力”，仍是很多报考机构和家长衡量专业优劣的重要指标。不过，笔者还是希望更多学生能听从自己内心的想法，追随心之所向，向理想出发。①②



每日箴言

南阳华龙高级中学 告诫广大学子——

- 人应该掌控自己的欲望，而不是被欲望所掌控。
- 一个输不起的人，往往就是赢不了的人。
- 你对时间越吝啬，时间对你越慷慨。
- 想要做生活的主人，就不能做欲望的奴隶。
- 一个人最大的破产是绝望，最大的资产是希望。
- 当你不再追逐错误的东西，正确的东西就会有接近你。
- 快乐的人不一定懂得感恩，但懂得感恩的人一定很快乐。
- 不是每件事你面对了都能被改变，但如果不去面对那就什么都改变不了。
- 失败不是成功的反面，而是成功的一部分，只要在失败中有所收获就是一种成功。
- 对过去的错误最好的弥补，就是在未来做正确的事。
- 人生中很多阴影的出现，都是因为我们自己遮住了阳光。
- 相信自我是成功的基石，完善自我是成功的阶梯。
- 别人的成功，不会让我们变得渺小，让我们变得渺小的是对别人的嫉妒之心。
- 粗茶淡饭有真味，明窗净几是安居；知事少时烦恼少，识人多处是非多。
- 活鱼知逆流而上，死鱼才随波逐流。
- 成功的关键在于，忍人之所不能忍，容人之所不能容，处人之所不能处。
- 能够区分理想和欲望，才能够平衡生存和生活。
- 远方的景色走近了，就是自己现在的生活。
- 现在的生活放远了就是别人眼中的风景。
- 所有的成功，都来自于不倦的努力和奔跑；所有的幸福，都来自于平凡的奋斗和坚持。
- 被人理解是幸运的，但不被理解未必不幸。
- 一个把自己的价值完全寄托于他人的理解上面的人，往往并无价值。
- 待人要平和而有原则，处事要明确而又果断。
- 人生嘛，就是笑笑别人，再顺便让别人笑笑。
- 不要把自己看得太强，以致无视外因的成就；不要把自己看得太轻，以致成为他人的踏板。
- 凡是值得做的事，值得做好。
- 无论什么事，当你认为做不到的时候，你就已经输了。
- 所谓成熟，就是剔除幻想却保留着希望，善待眼下并憧憬未来。
- 良心是做人的基石，专心是事业的基石，爱心是生活的基石。
- 困难不是放弃的借口，而是成长的机遇。
- 把时间分给值得爱的人是人生最好的投资。
- 所谓能耐，就是又有能力又懂忍耐。

——摘自图书珍藏书目郭同春校长编著的《精粹语言汇编》