



## 保健品零食化

“吃着最贵的保健品，熬着最晚的夜”，这个充满戏谑意味的网络流行语“朋克养生”，道出不少年轻人生活和保健的日常。记者注意到，此前人们熟悉的保健品“药丸”，悄悄变身色彩斑斓的软糖、果冻、饮料，让追求个性消费的年轻人在不知不觉中养生“上瘾”。

(1月6日《中新网》)

## 年轻人也需要养生

□汪代华

保健品零食化，主攻年轻消费群体的“朋克养生”，从某种意义上说，这是社会的进步，凸显年轻消费群体健康观念的更新。养生保健已不再是老年人的专利，年轻人也懂得养生保健的重要性。但“保健品零食化”背后的是年轻人的“健康焦虑”的现实窘境。

随着人们生活节奏的加快，在时间就是金钱的现实窘境下，员工的劳动强度大，压力山大，经常加班加点，吃的是方便面之类的快餐食品，他们没有时间去锻炼，在“白加黑”的快节奏中工作，有的迫于生活压力，甚至成为“拼命三郎”，所以不少员工出现“发福虚胖”的身体亚健康，过劳死现象时有发生。

时下我们不少年轻人一方面在糟蹋自己，“枯藤老树昏鸦，空调WiFi西瓜，懒人同款沙发，夕阳西下，我就往上一趴。”这就是年轻人不懂得健康保健的真实写照；一方面又通过“保健品零食化”把保健品当糖吃来保健自身，这就是矛盾的两面。年轻人讲究健康保健是好事，也是非常需要的。但是健康保健，应走出保健品的依赖。不能把保健品当糖吃，当饭吃。健康保健没有灵丹妙药，最好的保健品是锻炼。为了你的健康，不妨出门多走几步，当心“懒人经济”变成“温水煮青蛙”。

## 别把保健品当饭吃

□白芳

据全球营养改善联盟在华盛顿发布的《全球营养不良状况报告》显示，中国逾3亿人属于超重和肥胖人群。专家指出，超重与肥胖人数庞大，与饮食量、饮食结构不合理和运动缺乏有关。尤其是如今的劳动者由于超负荷劳动，垃圾食品导致“虚胖”现象非常突出。

一个社会的幸福指数，很大程度上反映公民的身体健康素质。对社会而言，健康就是生产力，是社会最大的资本；对企业而言，健康就是资源和财富；对于家庭而言健康就是幸福和快乐。常言道：聪明的人经营健康，明白的人储存健康，普通的人不懂健康，糊涂的人忽视健康。古希腊的思想家赫拉克利特有句名言：如果没有健康，智慧就无法表露，文化就无法施展，力量就无法战斗，知识就无法利用。

我们的生命，因为健康而欣荣，因为疾病而枯萎。因此，一方面年轻消费群体应树立正确健康消费观，走出保健品依赖别把保健品当饭吃。一方面有关部门应加强对年轻消费群体的正确引导，树立科学的健康观，同时应加强对保健品市场的管理监督，防止不法商家为迎合年轻消费群体健康消费需求而投其所好，进行忽悠，坑害年轻消费群体健康。

“加码”防护意识  
打好疫情防控“加时赛”

□木子

寒潮来袭，疫情防控形势趋紧。在春运、春节即将到来之际，更要求社会各界各方面紧张起来，谨慎对待，做好精准防控、安全过节。

据统计，截至1月5日，全国有1个高风险地区，在河北；49个中风险地区，其中7个在北京、4个在河北、32个在辽宁、6个在黑龙江。从地域看，这些地区都在北方，这与近些天寒潮来袭、气温骤降有很大关系。气温低，天气冷，更利于病毒，加之冬季开窗通风减少，传播风险明显增长。

在此时，全国各地、社会各方面“加码”疫情防护措施，及时且必要。

比如，商务部在昨天下发了四个“疫情防控指南”，针对性强、措施精细。《商场、超市疫情防控技术指南》中明确，顾客不戴口罩时，应拒绝其进入商

场、超市；《农贸(集贸)市场疫情防控技术指南》中也提到，顾客应当佩戴口罩，挑选商品时建议佩戴手套等等。

很多地方也积极行动起来。在上海，一些企业、社区提前布局，恢复了对出入人员健康码、口罩佩戴情况的检查，同时也恢复了测温。北京、安徽、河南、山东等多地发出建议，倡导春节非必要不返乡。

这些针对性措施，是根据此前防护经验和成果得来的，此时被再次强调，虽然会给大众生活、节日活动带来一定不便，但为了防控需求，还需要市民们用实际行动来支持。

其实，防控要求高了，防护风险的能力也会随之提高。只要公众能保持“高配合度”，这些防控措施就能发挥作用，受益的还是大众自身。

除了在“防”上面做细工作、提前准备，疫苗接种工作有序铺开，也是防疫工作“两条腿”走路

的另一关键因素。比如，上海已经宣布启动因公出国工作、学习人员预约接种新冠疫苗。而在前阶段的接种工作中，累计已有32.6万重点人群接种了疫苗，截至目前，并无严重异常反应报告。很多专家都认为，当疫苗接种人群达到一定比例，便能筑起一道群体防护屏障。

有了上一阶段疫情防控工作的经验，加上防护“加码”、疫苗接种工作进行，市民大众只要遵照防疫要求，从思想上重视起来，该“加码”时就“加码”，完全可以做到“不慌不忙”。

中国工程院院士张伯礼近日表示，现在到2月底防疫非常关键，挺过去，疫情防控形势基本就会大好转，乃至迎来决定性胜利。防护措施“加码”是现实疫情形势下的必要之举，但落实这些措施、让这些措施真正发挥作用，离不开每一个人的真心行动。

## 打好稳就业“组合拳”

□林伟

面对持续加大的就业压力，广东通过释放政策红利保主体稳岗位、做好重点群体就业、拓展灵活就业新空间等“组合拳”，着力稳住就业这块经济平稳健康发展的“压舱石”。截至11月底，全省城镇新增就业120.5万人，提前完成年度目标任务；三季度城镇调查失业率5.5%，控制在年度目标范围以内，全省失业人员再就业已完成年度任务的105.7%。

就业，一头连着企业运营、宏观经济，一头连着千家万户、民生冷暖，素有民生改善的“温度计”、社会稳定的“压舱石”、经济发展的“晴雨表”之说，被视为民生之本、稳定之基、安国之策。“十三五”时期，以习近平同志为核心的党中央高度重视劳动就业保障工作，大力实施就业优先战略和更加积极的就业政策，抓重点、补短板、强弱项，兜住民生底线，保住基本民生，就业工作取得丰硕成果。尤其是面对新冠肺炎疫情突如其

其来的冲击，稳就业就是稳经济、稳社会，就是稳民生、稳人心。统筹抓好疫情防控和经济社会发展，有针对性地开展援企、稳岗、扩就业等工作，全面落实“六保”任务，扎实做好“六稳”工作，为稳住就业基本盘指明了方向、提供了遵循、凝聚了力量。

就业稳则心定、家宁、国安。正如习近平总书记强调的，就业是最大的民生工程、民心工程、根基工程。疫情之下，要牢牢稳住就业的基本盘，就必须全面加强稳就业举措，实施好就业优先政策，减负、稳岗、扩就业并举，把政策压力转化为助推经济发展、改善幸福民生的动力，多方位多角度拓宽就业渠道，打好稳就业的“组合拳”，为各行各业注入新的发展活力，让千家万户的“饭碗”端得更稳更实。

正因如此，从防止出现大规模裁员，到注重高校毕业生就业工作，再到有针对性地开展援企、稳岗、扩就业工作……今年以来，从中央到地方，抓紧抓实抓好就

业工作，一系列政策措施密集出台，不断丰富政策的“工具箱”，为稳就业蓄积源头活水。政策暖流的涌动和润泽，让企业更有希望、就业更有保障。在多重挑战下广东稳住就业“压舱石”，超120万新增就业领跑全国，就是其中的亮点之一，令人感慨，给人启迪。

民生为本，就业第一。作为人口大国，就业始终是保障和改善民生的头等大事。走进“十四五”，我国将进入新发展阶段，面临着系列新机遇新挑战，持续做好就业工作，让就业方式更多元、空间更广阔、结构更优化，事关劳动者基本权益和生活幸福，事关国家繁荣和民族复兴未来。广东以超120万新增就业领跑全国的实践启示我们：保企业就是保就业，保就业就是保民生。越是面对困难挑战，越要做好援企、稳岗、扩就业工作。只有不断加大政策调节力度，充分释放企业发展潜力，才能让就业的天空艳阳高照，让就业者的幸福指数越来越高。

## 迷恋爆款名字背后的文化迷失

□郭元鹏

第一批“20后”诞生，对于新手爸妈而言，都想给宝宝取个寓意好的名字。近日，广东佛山市公安局公布佛山2020年新生儿取名热门名字，男孩取名为“梓睿”的最多，已连续2年排行榜首；女孩取名最多的是“梓晴”，已连续5年排行榜首。你家的孩子“撞名”了吗？

(1月6日《新华网》)

广东省佛山市公安局公布的2020年新生儿取名热门名字，从重复率来看，确实配得上“爆款名字”的名头。有的名字有几十个人同时使用，甚至更爆款的名字有上百人使用。名字好听自然人们喜欢，按说人们追捧“爆款名字”也没有啥，谁不想给自己的小孩取一个好听的名字。

然而，我们需要关注的是“爆款名字”背后的迷失现象。

这么多“爆款名字”是哪儿来的！其实，很多“爆款名字”并不是爸爸妈妈的力作，而是花钱买来的。在网络上有一批打着传统文化的取名公司，有的叫“周易起名社”，有的叫“文化起名社”，有的叫“传统起名社”。尽管名字不同，可是属性都差不多，那就是以传统文化的名义赚取利益，这些“爆款名字”还都有一个特质，那就是用电脑打分的时候，给出的分数都特别高，也因此受到了家长的喜爱。

起名是一门艺术，对于这一点我们是认同的，名字的寓意如何，名字的发声如何，名字的书写如何，名字的记忆如何，都是人们所考虑的。但是，当很多“爆款名

字”是起名公司给取的时候，而且不是结合了金木水火土就是结合了人生大定律的时候，也就有了迷信的色彩了，这本质上是文化的一种迷失。

“爆款名字”背后的自我迷失。比如，有的名字确实很好听，但是，不便于书写，不便于记忆，不便于呼叫，有的起名公司给出的名字电脑里还打不出来。而家长一味花钱给孩子起名，也就导致了自我的迷失，孩子的“爆款名字”里并没有父母的痕迹，而是电脑的推荐，他人的建议，让孩子的名字失去了色彩，失去了美好的意义。

好听的名字都喜欢，但是不能因为追崇好听的名字而让“爆款的名字”在新时代的文化氛围里迷失。

美好生活不能靠借，幸福人生不能靠贷。网络平台推崇和渲染的“高消费”不是真正的消费升级，而是一步步给借贷者套上了超前消费的枷锁。所谓“靠借贷发家致富，走上人生巅峰”背后所宣扬的畸形消费价值观，不仅会透支生活，更容易拖垮人生。

——新华网：《别被“套”支了未来》

花钱买了“免广告”的VIP，却还频频弹出广告，付费前商家“百般承诺”，付费后遭遇“不断注水”，类似现象近年来在互联网平台上并不少见，由此也导致消费者与相关平台纠纷不断。不少消费者感慨，这样的“VIP待遇”不要也罢。

——人民网：《这样的“VIP待遇”不要也罢》

数据作为孤立、单薄的存在，无法呈现复杂、多元的真实生活；同时，数据是一条只有“高与低”的单向度轴，截除了更多元的选择与更丰富的追求；而同一个数据之下，也有着千姿百态的人生。倘若沉迷于对数字的追求，便很容易忽视自身的独特性与真实需求，这便是“数据催生焦虑”的重要原因。

——中国青年报：《“毕业生年薪”不足以呈现真实生活》



## 【本期话题】

## 限制到校时间

1月4日宁波市鄞州区发文加强学校教学管理：为保证学生有足够的睡眠时间，城区（街道）初一、初二学生的到校时间不得早于7:45，初三学生不得早于7:30，小学生不得早于8:15，一、二年级小学生实行弹性上学时间，早上到校时间可延迟到8:30。初三学生的离校时间不要晚于17:00。学校要加强行政值班制度的落实。你怎么看？

## 【议论纷纷】

◎雪花：要坚决铲除非法的培训机构，包括教师的有偿家教行为，让我们的学生从繁重、繁多的各类培训班中解脱出来。唯有如此，保证学生“睡足”才能成为一种“现实”，才不会成为一句“空话”。

◎山清水秀：家长为了不让自己的孩子“不输在起跑线上”，不但责令孩子要完成老师布置的所有作业，而且还利用周末两天为孩子报各种补习班、提高班、兴趣班。不要说孩子平时难以“睡足”，就连双休日也得“连轴转”，要起得早，睡得晚，对于孩子来说，“睡足”简直是一种奢望。

◎一江春水：近年来，各地教育行政部门已多次下发文件，明确要求要“保证学生睡足”。可见，学生的睡眠严重不足已经受到各级教育行政部门的高度重视。但在我们的实际工作中，要保证学生“睡足”简直比登天还难。

◎福金：保证学生“睡足”全靠“延迟上学”还远远不够，只有通过改变办学评价标准、转变教学质量评价观，才能让学生走出整天“泡在课堂里”“陷在题海中”的困境，真正把睡眠时间还给学生。

本期话题下期继续