



你距离『15分钟健身圈』还有多远

如今正值炎炎夏日,居高不下的气温成为阻碍人们进行户外运动的天然屏障。然而将视线移至室内,选择合适的场馆依然困扰着运动爱好者。如何方便、快捷地进行健身,成为当下亟待解决的难题之一。

王俊是一位羽毛球爱好者,上学时,他便是学校羽毛球馆雷打不动的常客。但工作之后,去哪打球让他犯了愁。在某生活类APP上查询了一番后,结果让他望而却步。因为根据检索结果,条件不错的羽毛球馆不是很远,就是价格太贵。

体育社会学学者黄亚玲表示,王俊的烦恼正是当下引起热议的“15分钟健身圈”推进过程中要解决的问题,甚至是面临的痛点。那么,究竟什么是“15分钟健身圈”?

《体育发展“十三五”规划》中,曾对“城市社区15分钟健身圈”做了具体界定,主要是指“在城市社区,居民从居住地步行或骑行不超过15分钟范围内,有可供开展健步走、广场舞、球类运动等群众性体育活动的场地设施”。

近日印发的《关于实施健康中国行动的意见》更是明确指出,要为不同人群提供针对性的运动健身方案或运动指导服务,努力打造百姓身边的健身组织和“15分钟健身圈”,推进公共体育设施免费或低收费开放。

但健身场地设施数量少、功能单一,难以满足群众健身要求的情况依然存在,大型场地设施建设有阻力,学校等公共场所涉及多方权益,协调难、开放难也是痛点。如何尽早实现“15分钟健身圈”,黄亚玲给出了她的建议——因地制宜,打造多样化、小型化场所。

“大城市寸土寸金,‘15分钟健身圈’无需追求大型、高端化的场馆,重要的是把社区的空地、公园、单位充分利用起来。”事实上,这并非没有成功的案例,近年来笼式球场在北京和上海等地兴起,突破传统球场局限,利用楼顶等边角地搭建,也符合都市特色。

不过,在上海体育学院教授郑家骥看来,场地仅是组成“15分钟健身圈”的一部分,更为关键的是群众参与健身的意愿。日前,微博上进行了主题为《最适合你的健身方式是什么?》的投票,有10万余人参与其中,不过有接近半数的网友却投给了“不运动”,结果令人吃惊。

事实上,很多二、三线城市即便建设了大型场馆设施,但实际利用率也不容乐观。“对于大众健身意识的引导是一个长久的过程,需要时间来酝酿,通过体育健身爱好者带动身边的人参与进来,逐渐养成体育锻炼习惯。”郑家骥说。

“‘15分钟健身圈’的建立是‘以人民为中心’为原则,充分考虑人的主体作用,如果群众没有参与健身的意愿,那么建立‘15分钟健身圈’将毫无意义,因此,‘15分钟健身圈’离不开群众的积极参与,只有群众主动参与进来,才会有活力,才能蓬勃发展。”(王禹)

新闻直通车

首个残疾人托养服务国家标准明年起实施

据《人民日报》8月7日,中国残联、民政部、国家市场监督管理总局、中国标准化研究院等部门共同在京召开新闻发布会,对《就业年龄段智力、精神及重度肢体残疾人托养服务规范》(GB/T 37516-2019)(以下简称残疾人托养服务国家标准)的有关内容进行发布。

残疾人托养服务国家标准是我国残疾人服务领域出台的首个国家标准,于2013年在国家标准委立项,2019年6月由国家市场监督管理总局正式发布,将于2020年1月1日正式实施。残疾人托养服务国家标准的出台标志着残疾人托养服务发展进入了规范时期,对我国残疾人托养服务科学化和专业化水平的不断提升,对于下一步各地建立健全本地残疾人托养服务标准化建设工作提供了指引,对地方开展政府购买残疾人托养服务提供了相应的参考。

陕西探索建立“黑不生恶不出”长效机制

本报讯(孙立昊洋 陈思达)8月7日,陕西省推进市域社会治理现代化工作交流会在榆林市召开。陕西省委常委、政法委书记庄长兴出席并讲话。部分省内外市(区)政法单位负责同志、高等院校专家学者、企业代表作大会交流发言。

会议指出,要深入学习贯彻习近平总书记关于社会治理现代化的重要指示精神,学习借鉴各地的好经验好做法,推动陕西省市域社会治理有序有效创新发展。着力解决人民群众最关心的公共安全、权益保障、公平正义等问题,把市域社会治理现代化的美好蓝图变为人民群众看得见、感受得到的实效和实惠。

会议强调,要把推进市域社会治理与纵深推进扫黑除恶专项斗争结合起来,探索建立“黑不生、恶不出”的长效机制,努力为追赶超越发展创造良好社会环境。



近日,中铁宝桥公司在职工书屋举办了“我和我的祖国”书香宝桥朗读比赛复赛,歌颂伟大祖国,唱响时代主旋律,助推企业更高质量发展。 李学利 王芳 摄

“全民健身日”活动丰富多彩 科学健身助力健康中国

8月8日是国家第11个“全民健身日”。过去十年间,中国的全民健身事业经历长足发展,各地健身场地设施建设不断完善,百姓健身热情愈发高涨,科学健身的理念逐渐深入人心。

今年的“全民健身日”恰逢第二届全国青年运动会开幕,青少年群体的广泛参与为全民健身事业未来的发展注入无限希望与活力。新近出台的《国务院关于实施健康中国行动的意见》《健康中国行动(2019-2030年)》等一系列文件,明确了卫生健康事业的指导思想从“以治病为中心”向“以人民健康为中心”的转变,开启了全民健身人人参与、健康中国你我同行的全新主旋律。

“全民健身日”活动形式丰富、参与广泛

今年的“全民健身日”是星期四,为方便全体群众广泛参与,“全民健身日”特色示范活动在8月3日至11日集中开展,各项活动坚持以人民群众日益增长的健身需求为出发点,坚持“便民惠民”原则,通过组织开展群众身边丰富多彩的全民健身活动,增强人们的获得感和幸福感。

“全民健身日”主会场广播体操、广场舞展演暨“健康中国行动”主题推进活动3日在西安举行,780名来自全

国各地的参演代表集体做第九套广播体操。活动现场还进行了千人健身气功表演、越野滑雪滑轮、旱地冰壶、旱地冰球等全民健身展示展演活动。

在线上,“向上吧,中国!全国全民引体向上大赛”线上挑战活动为期近1个月,同时进行科学知识的传播和科学健身故事征文,传递向上的力量……今年的“全民健身日”系列活动开展范围遍及全国,开展项目涵盖冬夏,参与人群全面覆盖,力争不断拓展活动影响的时空范围。

中国全民健身实践吸引世界瞩目

2008年北京奥运会之后,国人对于体育的理解和认知开始发生巨大变化,越来越多的人从体育运动的观赏者进阶为亲身参与者。2009年第一个“全民健身日”的启动,更是为这种健身意识的觉醒提供了强力催化剂,对人们的生活方式、健康意识产生了深远影响。“全民健身日”虽是一天的节日,但引领效果贯穿整年,影响范围辐射全国。

尽管在基础条件、经济发展水平等方面存在差异,但十年间,祖国的大江南北都涌现出一批如江苏常州、重庆万盛、青岛城阳等全民健身工作卓有成效的模范典型。这些“样板市”“样板区”不仅为国内其他地区开展全民健身工作提供了



8月7日,渭南市大荔县“健康中国·你我同行”2019年渭南市“全民健身日”大荔分会场系列活动正式启动。

来自全县各运动协会、俱乐部的上千名群众参加了活动,展现运动的激情与活力。 李世居 摄

陕西职工“与祖国同行”网上健步走活动感想

自从参加了健步走活动以来,改变了以前的生活习惯,过去坐下去就不带起来的,坐车能离目的地就近就不会走路,现在工作一段时间后会提醒自己站起来走一走,回家的时候也会提前几站下车走回家,感觉整个人都轻松多了。

事业单位职工王女士

我参加健步走活动一个月后,因为每天下班后坚持走路锻炼身体,整个人瘦了十斤,这实在是太惊喜了,这个活动真棒!

企业职工刘师傅

健步走让我养成了每天坚持半小时锻炼的好习惯,这种自律让我觉得自己仿佛是人生赢家,做其他事情的时候也更有劲头了。

企业机关工作人员小王

每天我不光要完成规定的步数,同时还让孩子和爱人和我一起锻炼身体,全家人的身体都棒棒哒。

机关干部张先生

紫阳强化职业技能培训严把“三关”

本报讯(杨志贵 李茂川)安康市紫阳县人力资源和社会保障局联合中国移动通信紫阳分公司建立视频远程监控系统,对辖区内定点职业培训机构安装视频终端,实行对职业技能培训过程的实时动态监控管理。

职业技能培训远程视频监控系统的启用,标志着该县职业技能培训与监管工作的无缝对接,实现了培训机构在开展职业技能培训过程中的实时动态全程监控管理。在以往采取实地巡查、重点抽查的基础上,该系统可对每期培训班的学员出勤、教学、课堂秩序等情况进行实时全程动态监控和录像,以杜绝培训过程中的各种违规行为,弥补了监管部门不在培训现场监管期间,培训机构的“缺斤少两”情况出现。

职业技能培训过程通过远程视频实时监控,为保障培训补贴资金的安全使用和高速运转提供了准确、及时、有效的数据,真实记录了职业技能培训的授课学时、学员参训率等真实情况,切实保障了教学管理,破解了以往培训工作的监管难题。既提高了培训监管效率又确保了培训质量和就业培训

资金的安全、有效运行。

近几年来,该县充分发挥技能培训强素质、促就业、保民生的主导作用,强化免费技能培训、引领就业脱贫攻坚。有力推动职业技能培训走向标准化、规范化、常态化,取得可喜成效。具体采取“三三制”办法严把“三关”:

一是开班审核关,该县对培训机构培训前提交的培训申请和报送的相关资料以及开班地点、培训项目、教学计划、师资力量、生源情况等,在三个工作日内进行严格审核,符合条件者方可准许开班。二是培训质量关,培训机构开班后,负责职业技能培训监管部门及时到场抽查培训情况,采取对每班不少于三次不定时现场点名、参训人员签字的方式核定参训人数,对抽查两次未到学员取消其继续培训资格,确保培训的质量与效果。三是资金管理关,培训结束后,对培训机构报送的培训相关资料进行严格审核,并采取电话抽查不少于30%参训学员的方式,了解培训的真实性和对培训人员数量的核查,从源头上遏制培训机构弄虚作假套取培训补贴资金情况的发生。确保资金良性运行,使其真正把好钢用在“刀刃”上。



连日来,西安市雁塔区委書記趙小林、區長趙雷等先後到文化新天地廣場、省委南門、小寨十字等地,看望慰問奋战在高温下的城管執法隊員、環保保潔員、交警等一線職工,為他們送去了防

暑降溫慰問品。截至目前,該區黨政工領導共深入高溫車間、一線企業、建築工地、露天作業場所等重點區域140多個,走訪慰問職工3500人次以上,累計送出90余萬元防暑降溫慰問品。 孟謹 攝

(上接第一版)

陝工報:在港珠澳大橋建設中,凝聚了哪些“中國智慧”?

蘇權科:正如習近平總書記在港珠澳大橋開通儀式上,接見建設者代表時所說的:“港珠澳大橋建設,體現了一個國家逢山開路、遇水架橋的奮鬥精神,體現了我國綜合國力、自主創新能力,體現了勇創世界一流的民族之氣。”

在沒有工藝和工法可借鑒時,大家是“用奮鬥架起中國脊梁”的,幾乎是把能試的方法都試了一遍,摸着石頭過河,杀出了一條血路。

我國外海海底沉管安裝沒有任何施工經驗,180米長,近8萬噸的沉管要精準安裝到海底40米,難度之大可想而知。第1節沉管安裝時,原計劃26個小時,但一班人馬,沒有好辦法,就摸索着用笨辦法、土辦法,一個辦法不行,再換一個,把能試的方法幾乎都用了,最終經過96個小時的努力才安裝成功。第15節沉管,因不可預期的基槽異常回淤,前兩次無功折返。在最後的沉管接頭安裝過程中,經過拆開返工和34小時的摸索調節,才達到了完美的精度。

在海底安裝沉管,然後實現精準對接,國外的EPS(遙控水下調節系統)技術比較成熟,但因知識產權保護,轉讓費用過高,我們只能硬著頭皮創新。如:想出

的搖頭擺尾法調節精度,用一排千斤頂前後左右來調節,雖然不是最優的方法,但可以滿足沉管尾部精度調節需求。還有一些裝備和技術也是我們自己研發的,比如海底下挖槽的專用裝備、沉管隧道墊層整平船、沉管的浮運安裝技術以及大型化預制安裝的裝備。另外,還有橋梁的深埋承台技術,為了環保把橋梁承台埋到海床底下的工法等。

15年來,我們還強化管理水平,向管理要質量,向管理要精品。向高铁学习、向制药企业学习、向航天企业学习、向海洋石油企业学习,借鉴了他们的思维方法,形成了桥梁建设领域的一系列技术革新以及职业健康、安全和环境三位一体的“HSE”管理体系。

陝工報:哪些“大國工匠”和團隊讓您印象深刻?

蘇權科:港珠澳大橋是2萬余名產業工人經過8年多的努力建成的。他們中有大家熟悉的中國深海鉗工第一人、大國工匠管安60萬顆螺絲零失誤的付出,有港珠澳大橋島隧工程項目經理兼总工程师林鳴實現沉管最終接頭達到0.8毫米到2.5毫米偏差的奇迹。可以说,港珠澳大桥品质工程离不开一批优秀团队和精益求精的大国工匠。

1986年起,中交四航工程研究院团队开始国内混凝土耐久性研究试验,几代人

数十年如一日,频繁前往500公里外的湛江口放置混凝土试块,做暴露实验积累数据,从未间断。近年来,他们又在港珠澳大桥西人工岛做暴露实验,我们的每一批混凝土,每一个钢构件,他们都收集起来实验,为全球这一领域积累了珍贵的数据。

上海中交三航局时蓓玲团队和同济大学的马险峰教授承担模拟地基处理的三轴离心课题,为了模拟挤密砂桩地基处理的真实情况,先后做了无数次实验,对每一个模型和数据精益求精。实验结束后,因对一组数据不放心,又请其他单位平行计算核对,敬业求实的故事不胜枚举。

招商局重庆交通科研设计院的首席工程师蒋树屏团队从事沉管隧道火灾试验,首次采用1:1实验模型,看火灾情况下,特别是1200摄氏度高温下有什么规律。两年半的时间内,烧坏了无数电线和传感器,把火灾情况下对结构的影响和消防逃生规律摸索了出来,积累了珍贵的数据,建立了防灾减灾的一些设计方法和相应的标准,填补了世界空白。

同济大学的袁勇教授带领一批人用三年多时间从事沉管隧道抗震实验。这是国际上首次实验,为了模拟水下有泥沙的环境,他们锲而不舍找相似环境,试遍了各种材料和配方,才确定了实验介质的相似性。他们不但得出了珍贵的数据,还创建了试验技术和平台,这些成果在国

际上发表后,影响巨大。

株洲时代新材料科技股份有限公司的陈娅玲团队攻关沉管接头止水带项目,由于国内技术空白,她在国内和国外做了无数次实验,选择各种可能的材质,锲而不舍直到退休,终于找到一种天然橡胶,做出了氯丁橡胶止水带,让外国人的类似产品报价大幅度降低。

陝工報:您如何評價自己,未來還有哪些願望?

蘇權科:這個不好說,只有等以後讓歷史去評價吧!我只是做了應該做的事情,同我的團隊一起使中國橋樑建設獲得一些進步,在從傳統的粗放型施工到工業化建設技術體系建設中做了一些探索而已。

目前,我們正在提升港珠澳大橋智能化運維水平,為粵港澳大灣區交通基礎設施建設和運營貢獻橋梁人的力量。同時,我們也在總結港珠澳大橋建設中的經驗和教訓,目的是讓後邊的橋梁人少走點彎路。一兩座橋出彩容易,讓全國的橋梁都有這個水準,讓發達地區和欠發達地區的橋梁都做成這樣,我們還有很多事情要做。

以前搞土木工程很“土”,晴天一身灰,雨天一身泥,不少人不想當產業工人。我還有個願望:通過技術進步,改善一線工作環境,通過在生活條件和待遇條件等多方面的傾斜,讓他們更有尊嚴地生活和工作。 本報記者 薛生貴