

年轻人的健康不能忽视

梁宇飞

最近,部分互联网年轻人将自己诸如“伸个懒腰,脖子扭了”“过度换气综合征”“吃东西太激动导致心率飙升”等让人哭笑不得的意外与疾病经历分享到社交媒体平台上,使得“脆皮大学生”一词走红网络。(10月10日 央视网)

虽然“脆皮大学生”一词在网络中的流行很大程度上是大学生群体的一种自我解嘲,但也是对当前青年人身体素质与健康状况下降这一事实的客观反映。大学生作为未来祖国建设的“后备军”和中坚力量,他们的身体与心理健康状况不容忽视。

大学生的身体健康是在一踏入大学校门之后就“变脆”了吗?事实并非如此,身体机能的下降不是一朝一夕就能造成的。“脆皮大学生”问题形成的主因在于中小学阶段身体损耗的“积重难返”。只是大学阶段,这个问题才开始暴露。

随着社会竞争的加剧,学生的就业压力与学业压力普遍增大,大部分孩子从小就开始被“鸡娃”,注重文化课学习而忽视体育锻炼,高中阶段更是面临着繁重的学业任务与升学考试的心理负担。而当迈过高考门槛,长期的高度紧张状态得到突然松弛,电子产品的使用频率增加,工作与娱乐都可以在足不出户的情况下完成,加之熬夜等行为常有,自然会让大学生的身体不堪重负。

破解大学生身体素质下降难题,首先必须关注与重视大学生的身体健康状况。就近年来青年群体心理问题多发的态势,也应对学生的心理健康做出一定的关照。要通过宣传手段,帮助学生养成健康的饮食习惯,作息习惯和生活方式。要鼓励体育锻炼,让更多学生走出宿舍,去进行户外活动,摆脱对于电子产品的依赖。根据用进废退的原则,只有让大学生动起来,才可以逐步提升体质,避免长久窝在室内,形成“良性循环”。

良好的习惯需要养成,锻炼出健康的体魄也不可能一蹴而就,解决大学生的“脆皮问题”,也不能仅仅将目光放在大学。要落实中小学阶段的体育课程,不能只是“走走形式”。可以建立一套在中学升学阶段科学的人才评价体系与大学阶段合理的健康评测体系,在中学升学阶段,逐步将身体健康纳入考核范围,但要避免体育健康测评成为课业之外的又一负担。

同时,也应该破除高校体质测评中一些不合理的问题。例如平时不强调运动,临到期末“一考了之”的行为。虽然考试初衷是要让学生重视身体健康,抽出时间活动,如果不抓牢课余时间的锻炼,夯实学生身体基础,猝然进行长跑等项目“上强度”,反而可能使久不运动的大学生受伤。

总而言之,只有做好医疗保障,关注身心健康,完善体育资源整合,注重生活习惯养成,保证饮食营养均衡,才能使大学生的体质有所提升。当然,大学生群体的身体健康保障并非一日之功,只有从多个层面共同推进,多个维度协同发力,互相配合,方能达到理想效果。

大学生只有具备良好的身体素质,才有机会在未来的岁月中为祖国和社会贡献自己的力量,实现人生价值。清华大学曾经有一句广为人知的口号“为祖国健康工作五十年”。强健的体魄是事业的基石,保障大学生身体健康既需要相关部门重视,但也离不开个人的习惯养成和自我约束,每个人都是自己身体健康的第一责任人。唯有“早上八九点钟的太阳”朝气蓬勃,他们未来的道路才会走得更加长远。

数字人能否吃上主播饭

康琼艳

随着生成式人工智能的发展,虚拟数字人正在成为电商界的新宠。他们拥有栩栩如生的面容、丰富的表情动作、真实的对话声音,大有替代真人主播的架势。前不久,某头部MCN机构宣布加码数字人直播板块,各大主流短视频和电商平台也纷纷出台相关倡议、推出官方数字人,足见业内将AI融入直播电商场景的热情。

事实上,不只是在直播带货领域,虚拟数字人早已频繁出现在演唱会、景区等诸多场景中。数据显示,目前我国主播账号近1.4亿,其中虚拟主播占比高达40%。从数字前台、培训讲师到带货主播、虚拟偶像,虚拟数字人化身各种角色,承担起真人主播曾担负的功能。

虚拟主播受到追捧,一个重要的原因就是优秀主播非常稀缺。报告显示,2021年中国直播人才缺口为800

万人,这一数字预计在2025年将增至1941.5万人。在巨大的人才缺口下,虚拟主播被视为填补角色的最佳选择。

成本更低是虚拟主播热度持续攀升的内在驱动力。特别是对于规模庞大的中小商家,他们想做直播电商却受制于制作门槛高、精力有限、表达能力欠佳等问题,传统真人直播间意味着高昂的人工、设备、场地、运营等成本,而拥有一个数字人分身只需要千元到万元,简直不要太划算。

不仅如此,数字人还不知疲倦,主打24小时不间断直播,帮助商家捕获零散时段的自然流量,可谓降本增效、一举多得。尽管很多人对虚拟主播的成交转化率有疑问,但考虑到其低廉的成本,部分场景下的带货数据依然可观可点,有的方面甚至优于真人主播。

但是,据此就得出“数字人吃上了主播饭”的结论还为时尚早。一个不可忽视的行业共识是,数字人降低了主播的门槛,但没有降低直播的门槛。口型对不上、音画不同步、动作不自然、问答反馈慢……这些客观存在的痛点都指向一个问题,就是虚拟主播缺乏真实感、交互性不足,影响了消费者的体验。即时互动是直播带货完成交易转化的关键一环。数字人要想真正吃上主播饭,尚需持续努力。

一方面推动行业去噪,以不断的迭代创新推出更智能、更优质的数字人,为消费者创造更贴心的体验。数字人制作涉及计算机图形学、人工智能、机器学习、动作捕捉等多个技术领域,其质量和逼真程度依赖大量的数据采集和模型优化。在日常生活中的,一些优质的虚拟主播是可以假乱真,正在改变消费者对虚拟人的刻板

印象。但不可否认,多数直播间充斥着良莠不齐、效果一般的“假人”主播。高歌猛进的集体繁荣之下,迫切需要数字人企业专注技术和创新。

另一方面找准数字人的应用场景,让虚拟主播和真人主播互为补充、共同唱戏。虚拟人在本地生活、跨境电商等领域蕴藏着不容小觑的潜力,原因在于消费者对景区门票、酒店优惠券、团购套餐等标准化产品有一定信任基础,不需要真人主播反复游说介绍。而美妆、服饰等需要主播亲自示范、展示效果的品类,真人主播显然更容易与消费者建立连接。这启示我们,直播带货既要用好数字人工具,推动虚拟主播在更多契合的领域释放价值,也不能忽略真人主播的独特优势。期待行业以包容之心创造更多虚实共生的直播新体验,帮助商家在竞争中抢占新机遇,持续为消费者提供更满意的服务。

狗患频发,“犬主人刑”势在必行

王志军

10月16日上午,四川成都崇州一小区发生一起恶狗伤人事件,一名两岁女童被咬伤右肾挫裂伤,右侧肋骨骨折。

据报道,当地民警表示,根据目前掌握的情况,涉事犬只是一只罗威纳犬,是有主人的狗。这是一种烈性犬,被多地列为禁养犬。

现行《成都市养犬管理条例》规定:养犬人应当对犬只拴养或者圈养,妥善管理犬只。违反规定的,由城市管理部门责令改正,并可处50元以上200元以下罚款,情节严重的由公安机关强制收容犬只,对于犬只伤人情节并未作明确规定。如果按此规定,对此次恶犬伤人事件进行惩治,力度与效果上,恐怕与民众心理与舆论的普遍期待,相距甚远。

近年来,饲养宠物成为普遍现象。随之,犬只特别是烈性犬伤人事件时有发生,情节严重的案件也不少。对于恶犬伤人案,司法实践多因犬只“自发”伤

人的特点,而认为饲主等相关责任人缺乏刑事上的行为、罪过,不将其认定为犯罪,通常都是通过民事赔偿方式来解决。以民事纠纷来处理,不仅对被伤害方是权益补偿与保障的不公平,而且对于遏制和消弭犬只伤人现象,作用不大。

因此,对于犬只伤人事件,不能再轻描淡写,在刑法的范畴内讨论和治理这类狗患,才更具有现实针对性和有效性。有研究者认为,由于普遍轻纵的思想观念以及长期判处民事侵权的司法指引,民众严格养犬的意识淡薄,明知饲养犬会对他人造成伤害而不实质约束者众多,这已构成了伤害的间接故意,而不是过失。并指出,一个及时而又恰当的故意犯罪的刑事判决的出现已经越来越为社会所需要。也有司法实践人士表示,对于恶犬伤人事件中犬主人的失职,可按危害公共安全罪追责。恶犬伤人其实是人的失职,是犬的主人没尽到看护责任造成的,真正的责任在

人。

实际上,对于恶犬伤人现象,上升到刑法范畴去明确治理,让当事人入刑,已是一种比较强烈的民众呼声。今年3月,来自四川雅安的全国人代表大会代表认为,目前我国对于犬只伤人一类案件仅在《民法典》中用侵权责任予以规定,建议将犬只伤人的刑事责任写入刑法修正案,更好地维护受害人的权益和社会稳定。事实上,对恶犬主人追究刑责,早就有提法。在1980年,国家卫生部颁布的《养犬管理条例》规定,“如有违反本条例者,按情节轻重给予批评教育、罚款,直至起诉追究刑事责任。”但具体如何追究,以哪条追究、定何罪,以何罪名追究,刑法上并未规定。

这方面,已出现了一些对犬主施以刑罚的司法判例,一定程度上表现了对恶犬伤人进行刑法治理的趋势。比如,湖南省祁阳县人民法院2018年做出的一份刑事判决书内容显示,因烈性犬先后咬伤3人,法院判决被告

呵护个体工商户健康成长

余颖

个体工商户,也被称为个体户。他们服务老百姓生活,活跃在中国经济一线。普通人的生活离不开个体户。菜市场卖菜的小贩,小区门口那间夫妻店,你经常看的视频博主、带货主播,都可能是个体户。没有个体户兢兢业业地劳作,老百姓的生活便利程度和丰富程度将大打折扣。

中国经济离不开个体户。截至今年6月底,全国登记在册个体工商户达1.19亿户,占经营主体总量的67.4%,包括主播在内的“四新经济”个体工商户达3398.2万户。个体户带动近3亿人就业,经营主体的活跃度持续稳定在70%左右……个体户在中国经济中发挥了不可或缺的重要作用。他们既是中国经济活力的主体,也是观察中国经济的窗口。

中国经济加速恢复,1.19亿个体户功不可没。然而相比企业,个体户常常是沉默的大多数。他们规模小、不像大企业那么受关注,在日常经营之外,个体户往往也没有余力上网为自己发声。个体户不在社会关注的聚光灯下,更需要相关部

门和全社会主动走近他们,去了解他们的所思所想、所急所盼。

近两年,我国对个体户开展了有针对性的帮扶。去年11月,《促进个体工商户发展条例》正式施行,个体工商户发展迎来了多项利好。但从各地具体实践来看,为个体经济量身定制的专属政策还是偏少,往往是将一些私营企业、小微企业的政策套用在个体户身上,个体户政策获得感不强,有的个体户甚至还不了解相关政策。

帮扶个体户,需要结合当前个体工商户在经营成本、要素支持、发展环境、服务保障等方面的迫切需求,提出更具实操性的配套措施。特别是针对新产业新业态的个体工商户在线上经营、资金扶持、创业辅导、灵活就业等方面的实际需求,出台操作性强、实效性强的系列举措。为增强个体户荣誉感和归属感,有的地方开展“最美个体劳动者”和“先进个体工商户”评选活动,类似的基层创新可以多一些。个体户的日子好起来,意味着至少有1亿多人和他们身边的人日子好了起来,还将有力推动中国经济持续回暖。



带动就业

新华社发 朱慧卿作

“向死而生”是重要的生命教育课

耿银平

在上海,一家名为“手牵手生命关爱发展中心”(简称“手牵手”)的非营利机构冲破禁忌,致力于推动人们对临终关怀的认识与关注。“手牵手”团队始终呼吁对于有质量的安宁疗护的关注和重视,创始团队也意识到,社会需要“死亡教育”。在他们看来,不论处在哪个年龄阶段,不避讳谈论死亡,思考一下如何面对死亡的“大问题”,才不至于到那个时刻措手不及。一位参加过“死亡咖啡馆”活动的年轻人向朋友分享:人们在这里互相学习关于死亡和生命的价值观,然后思考怎么去活。(10月15日《解放日报》)

直面死亡,探讨生命的终结课题,使我们深刻感悟到生命的脆弱性和易逝性。无论人生的精彩程度如何,无论个人成就如何辉煌,最终都难以逃脱生命终结的自然规律。生命是最公平的,不会因个体的民族背景、身份地位等因素产生人为的功利性取舍。这促使我们更加珍惜当下,关注健康,并深刻理解生命的有限性。

尤其在当前这个充满喧嚣和物质追求的社会中,直面死亡的冷静氛围促使我们思维更加深刻,也对生命的意义进行深度反思。从而激活人们对于生命本质意义的理解,即“向死而生”。正如知名心理学家张德芬所说:“不知死,焉知生。了解死亡,不但能够让我们活得更好,也让我们对人生有不一样的领悟。”

“向死而生”这一哲学观念不容忽视,它敦促我们以对待死亡的从容态度,投入生命,参与生活,由此不断挣脱困境,逾越难关,激活内在的积极、勇敢、无畏、珍惜、敢于挑战以及诚挚等正向能量。即便生命历程中遍布伤痕,也能绽放出绚烂的花朵。

在人的一生中,我们注定会经历各种复杂的挫折和挑战,包括辛酸苦涩、风风雨雨、疾病痛苦等。为了能够跨越安逸和保持必要的忧患意识,为了穿越舒适区并保持一定的紧张度,我们必须不断地通过类似“向死而生”的死亡教育来提醒自己,最终让人们超越狭隘,抵达开阔。从这个意义上说,这个涅槃成长,才是死亡教育带来的最重要的精神收获。

平时,我们多忙于各种应酬和加班加点,将生命塞得满满的,没有一点轻松愉悦的缝隙;将思维填得满满的,少有留给思考时间。享受生活、思考生活的时间减少,以至于我们的思维都有点迟钝了,我们的表情都有点僵化了。这时,通过死亡教育,能放缓过于忙碌的生命节奏,提升生命的思考深度,让生命回归本真意义;享受生活,珍惜当下,勇敢创造。

据一位友人所述,每次前往火葬场参加亲友的葬礼,在深感悲痛之余,他总会得到精神层面的启示和领悟。这种经历促使他更加珍惜生活,学会放下并看淡功利名禄和世事纷扰。由此可见,死亡教育对于指向内在的个人成长,具有“推动”作用。

在电影《死亡诗社》中,有一段引人深思的诗歌:“我步入丛林,因为我希望生活有意义,我希望活的深刻,吸取生命中所有的精华,把非生命的一切都击溃,以免当我生命终结,我发现自己从没有活过。”为了让生命更加充实,更有意义,让我们抽点时间,挤点空闲,多来几场豁达意义上的死亡教育,让幸福伴随我们每一天!

让不要彩礼蔚然成风

朱波

提倡不要彩礼或少要彩礼,一般不超过1万元,四川省凉山州提出婚嫁彩礼最高不超过10万元……

给彩礼“限高”既是得民心、顺民意的“惠民工程”,也是为群众办实事、办好事的“减负工程”。各地首先要推进文明乡风建设作为实施乡村振兴战略的一项重要任务,建立健全党委统一领导、政府负责、各部门分工落实的工作机制,让基层党组织战斗堡垒和党员先锋模范作用及村民自治等“三大作用”得到充分发挥;其次要在尊重民族和区域风俗习惯的前提下,深入研究移风易俗重点领域突出问题的形成原因,运用正反两方面典型,加大传统婚俗礼仪宣传;再者要在基本实现“村规民约”全覆盖的基础上,针对突出问题建立抵制和约束性内容。各地不妨像河南省宁陵县、山东省沂水县、四川省凉山州等地那样,以“试点先行、典型引路,先易后难、循序渐进,以点带面、全面覆盖”的“头雁效应”,或“文明丰富面、以面支撑点”的“磁场效应”,努力营造出“学先进、赶先进、当表率”的社会浓厚氛围。

给彩礼“限高”既不能搞“一刀切”,也不能得过得且过、走过场做虚

功。一方面,要把治理陋习与转变观念结合起来,不提不切合实际的治理目标和要求,不给基层和农民群众增加负担。尤其是要因地制宜、实事求是,细化治理事项,排好整治计划,雷厉风行推进整改举措,让专项治理有的放矢,让治理举措落实落细落到实处;另一方面,要从群众“愿接受、易实施、能见效”的问题入手,拿出“绣花针”功夫,找准“落针点”,练好“技术活”,织细“干群网”,以实际行动赢得群众的理解与支持,让基层治理工作既有“面子”又有“里子”。

闺女嫁给的是爱情,而不是“天价彩礼”。我国地大物博,人口众多。每个人的人生观和世界观虽然都不相同,但女孩子在结婚方面,大致可以分为两类。一类是女孩子“嫁给爱情”,另一类是女孩子“嫁给金钱”。“嫁给爱情”的女孩,在结婚时几乎不要男方的彩礼,因为她们相信自己人格是独立的,人身是自由的,她们要为爱情而嫁,不愿把自己视作商品一样卖出去。而“嫁给金钱”的女孩,在结婚时通常都是狮子大张口,向男方索要天价彩礼,误认为,彩礼钱给的越多,越能证明自己越值钱。脑子里

似乎并不关心自由、人格与尊严,也不太在乎自己结婚是嫁出去还是卖出去。如此天价彩礼,只能证明是为了钱,才会和他走到一起,只仅仅是为了钱而生活。

俗话说“十里不同风,百里不同俗”。摒弃农村以“天价彩礼”为陋习的不良社会风气,推进文明乡风建设,要与当地乡村振兴、经济社会发展水平和文化传统相适应,尊重当地人民的传统习惯,充分考虑群众习惯和接受程度,既不搞强迫命令,更不能搞“一刀切”。

“嫁女择佳婿,毋索重聘;娶媳求淑女,勿计厚奁。”给彩礼“限高”既不能停留在嘴上,也不能停留在纸上,要付诸实践,要看到成效,遇到困难不退缩,遇到矛盾不回避,可以积极选树一批自觉抵制高价彩礼的家庭典型,鼓励基层首创探索,坚持典型引路、示范带动、全域推进,让“好岳父”“好岳母”“好公婆”“好女婿”“好媳妇”……蔚然成风,渐成时尚,只有除旧布新,移风易俗,让天价彩礼失去市场,让健康婚俗蔚然成风,让乡风文明真正成为乡村振兴之“魂”。