

趁打折办的健身卡,忘记放哪了;痛下决心买的跑步机,已蒙上一层灰——

你还在假装健身吗?

随着生活水平和健康意识的提升,人们对体育运动和健身越来越重视。然而,近日,“中国有1亿人在假装健身”的话题引起了网友们的广泛热议。所谓的“1亿人在假装健身”是根据国家统计局和天猫发布的数据总结而来的。据天猫《2019运动消费趋势报告》和公开数据测算,约有1亿人买运动装备却很少运动,办了健身卡却很少去健身,这1亿人被称为“假装在健身”。在漳州,“假装在健身”的现象也同样存在。

光开卡不开练 脑补自己健身

积极办卡却没有经常健身,相信许多市民身边总能轻易地发现这样的朋友。在12月30日记者走访中,受访的市民大多承认,自己确实在假装健身、运动,还常常幻想着自己挥汗如雨、身材变好的场景,属于“脑补式健身”。市医院员工吴女士说:“今年年初,我到健身房花了几千元办了张年卡,一直想着今年一定要坚持健身,结果都到年末了,去健身房的次数,一个巴掌都数得过来。”

在各大网络平台,各种各样的健身运动视频和图说层出不穷,有些市民为了减少昂贵的健身卡费用支出,选择“云健身”,即在網上收集转发各种运动素材,但在现实中并没有付诸行动。漳州理工职业学院张源略显尴尬地表示自己就是其中一员:“每次看到别人在发健身视频,都会收藏转发,感觉这样自己就等于已经健身了。”

为何假装健身 理由五花八门

健身卡办了、健身装备买了、健身视频也收藏了,仿佛这些事情做完了,自己的健身也约等于做过了。为何假装健身,中国工商银行职员蔡小姐道出了许多“假装健身”人的心声:“下班之后觉得好累,就想躺在床上,完全不想动。常常会给自己找无数的理由不去健身,比如说身体不舒服、工作太累、心情不好等,其实根本原因就是一个字——懒!”这样的市民不在少数,一受访市民还自我解嘲:“我把这辈子说谎的理由都贡献给健身教练了,还得花钱!”

健身好处很多,但是操作起来难度确实不小。市民假装健身的理由五花八门,有的只是因为懒,有的缺



市民在健身房锻炼

乏运动热情,有的是缺乏自律,有的是工作艰辛,有的是冲动性消费等等,导致“年年健身年年废”成为很多市民健身的一种常态。

理性健身消费 运动坚持不懈

国家统计局数据显示,2019年有近4亿人经常参加体育锻炼。此前国家体育总局规划,到2020年我国经常参加体育锻炼人数达4.35亿人,目前距该目标还有3500万人的缺口。“3500万人的缺口”和“1亿人在假装健身”的现实数据触动人心。

通过“云健身”和“脑补式健身”不可能达到健身的真正目的。正如漳州极度健身俱乐部健身教练吴哲所说:“有些消费者办了健身卡,或者找私教健身,花了非常多的钱,不能完全说他们是冲动消费,他们也想通过健身对自己的身材有较好的管理和寻求更好的生活方

式,但是他们却可能没有做好接受健身辛苦和长期坚持的准备。”据吴哲观察,能长久坚持下来的消费者,确实很少。如何坚持健身?吴哲建议,可以根据自己的需求和时间来制定健身计划,如上班族可以适当减少健身的次数,延长每次健身的时间,科学的健身方法有利于长期的坚持,长期稳定的坚持远比“间歇式锻炼”更有用。

“中国有1亿人在假装健身”这个话题成热议,正是击中了很多人的痛点——自己就是那1亿人中的一个。健身不健身,口号喊得再响亮,有练没练看得见,身体的真实状况就是最好的证明。不找借口,不编理由,有计划地跑起来、跳起来,明天健康的你一定会感谢今天流下的汗水。

◎林钰雪 文/图

！ 焦点网谈

式作业”受到诟病。与学生能力不符的“花式作业”,使家庭作业变成了“家长作业”,而只注重形式的“花式作业”,更是背离了“作业”本身的意义,之前登上热搜榜的作业“数一亿粒米”便是如此。

家住民兴北郡的张女士是一名三年级学生的家长,她在面对孩子的一些手工作业时,常常十分无奈。“大部分是靠我们帮忙才能完成,我担心这样既不能锻炼孩子的动手能力,还会养成孩子的依赖性。”

“‘花式作业’应与课程内容和教学目的相关,不能为了‘花’而‘花’。”闽南师范大学新闻传播学院的沈毅玲老师认为,当下许多老师接收多元网络文化的信息,在拓展自己教学思维的同时,采用新的方式来吸引学生,这值得提倡,但切忌脱离教学最终目的。

所谓“花式作业”,应该是基于教学内容和教学目的的形式创新,而不能成为脱离“内容”的“形式主义”。我们期待越来越多的作业有“真把式”的“花样”,让“花式作业”真正为教学质量“锦上添花”。

◎叶祺敏



漳州网红美食年味浓

冬至已过,春节的脚步临近。近日,微博话题“什么食物一吃就感觉要过年”引发很多网友讨论。红色的腊肠、金黄的五香、摆盘成花的皮蛋、松软香甜的发粿……一道道漳州网红美食也将市民的舌尖上“跳动”漳州年味。什么食物让人一吃就感觉要过年了?漳州的网友纷纷为自己喜爱的年味食物打“call”。

汤圆“添岁” 游子思乡

冬至大如年,人间小团圆。“漳州传统红糖汤圆,软糯香甜,饱含沉甸甸的年味,那是家乡独特的味道。”这是网友小周对漳州年味美食的美好记忆。

她介绍说,以前在外地上大学吃不到老家的冬至汤圆,冬至时总会回忆起全家围着米筛搓汤圆的情景,仿佛听到春节在召唤,特别渴望快点回家乡和家人一起准备欢喜过大年了。

灌制腊肠 年味飘香

闽南风味的腊肠叫“风墙”(谐音),腊肠是漳州市民必备的年货之一。腊肠不仅是一种风俗,也是一种传承,每当街头巷尾的腊肠香味飘来,年味就被“闻”到了。

年夜饭餐桌上加上一盘香喷喷的腊肠,红红火火,喜庆吉祥!

春节临近,漳州古城台湾路、北桥市场周边等地方陆续挂起一串串晾晒的腊肠,阵势俨然,街头巷尾飘出一种肉香混合酒香的诱人味道。家住北桥街道的杨阿姨是灌制腊肠的能手,受亲朋托付,她每年年底都要灌制近百斤腊肠。“选购上好的前腿肉,切成细长条,佐以丹凤高粱酒、白糖、食盐,充分搅拌均匀。腌制半天,再用肠衣装灌,挂在通风处沥干后,搬到窗边门口晾晒一周,美味腊肠就大功告成了。”杨阿姨边晾晒腊肠边介绍着。

特色糕点 喜迎新年

漳州人过年期间常常要准备各种糕点,发糕是其中最受宠的糕点之一。发糕有着发财、吉祥等美好寓意,深受漳州市民喜爱。

“将米泡水磨成米浆,加入适量的红糖和发酵粉搅拌均匀后倒入碗中,放入蒸笼蒸熟之后即成,蒸熟的发糕表面会膨胀开裂,呈十字或不规则形的裂痕,像开花一般。漳州网友陈女士满脸笑地说:“发糕算是我最爱的甜品了。虽然现在食材丰富、物质条件变好,但是只有吃了发糕才感觉过了一个满足的年。”

◎周媛婷



漳州传统红糖汤圆 叶果 摄

微信传递图书信息 农民点赞文体服务

雁塔村是南靖动车站所在地,雁塔村党支部、村委会在上级文化部门的支持下,建设基层综合文化服务中心,包括图书文化室、科普活动室、乡村振兴服务站、乡村振兴办公室、乡村振兴电子屏宣传、文体游乐园、农村电影固定放映点、广场舞队、山镇镇星火幼儿园舞蹈队等,积极创建省级基层文化服务中心,助力乡村振兴。

“我们通过微信传递,提高广大村民对文化服务中心图书文化室的知晓率,满足广大村民日益增长的文化需要。”近日,雁塔村村委会主任徐少全对笔者说,村里不仅通过召开村民小组长、村民代表等会议推介文化服务中心,还在党员、村民小组长、村民代表、小组户主等微信群进行了大力宣传。

“我从村党员微信群看到村里有图书文化室,周末带儿子来看书,很高兴村里有这样的文体服务。”南靖县山镇镇雁塔村红坑组村民徐燕中在村里图书文化室看书时如是说。雁塔村图书文化室配备了农业科技、文学艺术、医疗保健、政治法律以及少儿读物等方面的图书,种类繁多,内容丰富。

雁塔村只是南靖县创建省级基层文化服务中心示范点的一个工作缩影,2018年以来,南靖县积极创建省级基层文化服务中心4个示范点,其他3个示范点分别是南坑镇南坑村、金山镇安后村、船场镇高联村,这些示范点在“全民阅读”“全民健身”以及移风易俗、扫黑除恶、乡村振兴等作用显著,发挥了积极的作用。

(徐东升)

“花式作业”：“把式”几何？

近日,一段河南郑州黄河科技学院的学生穿睡衣、踩高跟鞋演绎《水调歌头·明月几时有》的视频受到很多网友关注。据悉,该视频源于一位中国古代文学老师布置的作业,要求学生将古诗词以视频的形式演绎出来。该视频一经传出便引发网友热议,有些网友认为“创意满分”,而有些网友则认为“破坏意境,毫无意义”。12月30日,记者采访一些漳州市民,听听他们的经历和看法。

“花式作业”带来好处多多

近年来,课后“花式作业”层出不穷,易拉罐废物利用做手工、数字报呈现旅行感悟……这些区别于传统书面形式的“花式作业”既为学生枯燥的学习生活注入了活力,又锻炼了学生的实践能力和思维能力,因此得到许多人的认可。

“我觉得‘花式作业’挺有趣的,比做卷子更能让我学到东西。”毕业于漳州立人学校的胡文婷对一次“花式作业”印象深刻,“寒假时学校要求我们用微信推送的形式记录自己的寒假生活。那是我第一次接触微信编辑,图文结合的方式很适合记录生活,个性化很强。”

！ @天下网闻



欧志葵 摄

互联网+专业化 “80后”“90后”进军家政业

记者近日深入广东多地参观考察发现,传统家政业已换“新颜”,很多“80后”“90后”年轻人身着统一、整洁的工作服,手提规范的工具箱上门服务,他们的工作方式是在手机App上接单、评价、交流。传统的家政公司也变身现代企业管理+互联网科技的新模式。

(来源:南方日报)

我也从这次作业中多学会了一个技能。”

闽南师范大学的傅振中老师也是一位“花式设计师”。作为法学与公共管理学院《法律逻辑》课程的任课老师,他曾让学生研看电影《一代宗师》并结合专业课内容写一篇议论文。在他看来,《法律逻辑》的思维过程与理解影片所需要建构的框架形成逻辑是一致的,这样的作业设计有利于培养学生的思辨能力与运用能力。

“花式作业”不能没有边界

在一些“花式作业”得到肯定的同时,也有一些“花



当心！你从网上买到的火车票可能是假的

近日,南京铁路警方捣毁了3处倒票窝点,收缴假火车票及半成品1400多张。为了提高制假效率,制假者通常会造假技术传授多人,所谓“师徒配合”完成制假过程。民警提示,火车票是有价凭证,伪造销售是违法犯罪行为。购买假票拿到单位报销,套取贪占单位的钱款,也是违法。

南京铁路公安处治安支队副支队长刘朝锋介绍,制

售假票不仅严重扰乱了铁路正常的运营秩序,也侵害了旅客的合法权益,铁路警方将秉持零容忍的态度,严厉打击各类涉票违法犯罪活动。我们也提醒广大旅客,春运即将来临,一定要通过正规渠道购买火车票,切记不要通过第三方购票软件,或者是从不认识的身份不明的人员手里购买车票,谨防上当受骗。

(来源:央广网)

警惕！岁末年初五大电信网络诈骗术高发

记者近日从广东省公安厅获悉,今年10月以来,电信网络诈骗警情持续高发,务工人员、服务人员和在校大学生成为主要受害群体。警方提醒,岁末年初是电信网络诈骗高发期,广大民众需增强防骗识骗意识,警惕贷款、冒充客服、婚恋交友、刷单扫码、虚假购物等五大主要骗术。

今年1至11月,广东警方实施智慧新警务战略,破获电信网络诈骗案件21760余起,同比上升34.16%。广东省市两级反诈骗中心累计劝阻疑似被骗事主63.8万余名,挽回经济损失逾70亿元。

时近年底,电信网络诈骗犯罪进入活跃期,各种犯罪手法花样翻新,令不少群众蒙受经济损失。记者从广东警方了解到,当前电信网络诈骗有5种方式较为活跃。

一是贷款诈骗。作案人员利用借款人急于用钱的心理,以先收取各种手续费再放款为理由骗取钱财,收取“保险费、保证金、激活费/解冻费、验证费、服务费”等。

二是冒充客服诈骗。作案人员冒充网站客服,以网购商品“存在质量问题”“订单有误”“快递丢失”等为理由让

事主配合办理“退款理赔”或“取消业务”,在后台实时获取事主的账号、密码、验证码,导致事主钱财损失。

三是俗称“杀猪盘”的婚恋诈骗。诈骗团伙在婚恋交友、社交、同性言论论坛等渠道物色潜在对象,诱骗受害者参与虚假赌博网站或投资平台,骗取财物后再“拉黑”事主。

四是刷单扫码诈骗。诈骗之初,作案人员往往返还一笔小额资金以获取事主信任,后续加价加量,要求事主连续刷单才能返还本金和佣金,事主为了返本投入大额资金后便被骗子“拉黑”。

五是虚假购物诈骗。诈骗分子开设虚假购物网站或发布虚假购物图片,受害人下单转账后,犯罪分子不发货或者发送砖头、废纸等价值低于所购商品的物品,然后将受害人“拉黑”。

广东省公安厅新型犯罪研究中心负责人提醒说,广大民众要提高警惕,增强防骗识骗意识,不要轻易给陌生人转账,遇到可疑转账要求时应及时向公安机关报警求助。

(来源:新华网)

！ @一周辟谣

新华医院崇明分院 有23人感染H7N9病毒死亡？

谣言内容

近日,一则“新华医院崇明分院有23人感染H7N9病毒死亡”的消息在网上流传,并称是吃南汇8424香蕉所致。

真相

经上海崇明警方调查,该消息系谣言,目前崇明并无相关情况。H7N9是禽流感病毒,不可能通过水果传播。另外,上海只有南汇8424西瓜,没有8424香蕉。警方提醒广大市民,不信谣、不传谣。

(来源:@警务崇明)