

健身是好,良好习惯更重要

作息时间不规律,没有养成良好的生活习惯,觉得身体撑不住了,“被迫”选择健身,这样总给人一种“变味儿”的感觉。健身是为了身体健康,不能因为身体不健康了,才想起来健身,更不能因为自己生活习惯不好,搞坏了身体,才想起用健身来弥补。

□王三华

健身房中日益火爆的器械、有氧操,健身日益成为潍坊市市民业余生活中的重要组成部分。近日《齐鲁晚报》报道,目前潍坊市民用于个人健身的消费每年以20%的速度递增。

随着社会的发展,人们的思想也在发生着变化,对于生活的要求,也变得越来越高。从过去单纯考虑生活温饱,变成现在逐渐追求生活质量和品位。为了满足人们日益增长的生活需要,一些健身、理疗、保健等场所也逐渐出现在我们的身边,而且大家经济水平高了,兜里不差钱了,去这些场所消费健身的市民数量还真是不少。

锻炼身体,保证自身健康,任何时候都是重要的。现在工作压力大,生活节奏快,没有好的身体本钱,也确实应付不过来。所以,根据自身的实际情况,选择适合的健身场所锻炼,我觉得的是完全应该的,值得肯定。而且,我觉得更多的人也应该加入进来,互相宣传,大力提倡,形成全民健身的热潮。

不过,健身的人数虽然不少,大家的出发点却不完全相同。有的人出于爱好,有的人养成了习惯,还有的人则是比较被动的健身。笔者发现,身边有些朋友,平常并不喜欢活动,但是由于应酬太多,经常出入于各个酒店,餐桌上觥筹交错,有时候还要打牌唱歌,半夜回家甚至通宵鏖战都是常事,搞得疲于应付,叫苦不迭。但是也没有办法,有时候是陪领导,有时候是招待客户,工作需要,撑不住也得硬



上。时间一长,他们也觉得受不了了,于是硬挤出时间来健身,希望通过锻炼身体,来更好地工作。

这些类似的经历,笔者想很多人也都有同感,还有一些人,则是喜欢熬夜工作或者上网等等,作息时间不规律,没有养成良好的生活习惯,觉得身体撑不住了,“被迫”选择了健身。这样的健身,总是给人一种“变味儿”的感觉。健身是为了身体健康,不能因为身体不健康了,才想起来健身,更不能因

为自己生活习惯不好,搞坏了身体,才想起用健身来弥补。希望朋友们,特别是年轻朋友们,能够合理安排自己的生活,养成良好的生活习惯,辅之以体育锻炼,绝对会有一个好身体。

头条评论

烧烤摊“进屋”咋就那么难

□段玉文

据《齐鲁晚报》报道,记者近日走访城区多个露天烧烤摊聚集的路段,发现虽然高温天气火了这些夜经济,却苦了打扫的环卫工。他们不仅工作量翻倍,还得被迫提前上班。

其实占路露天烧烤不仅仅是乱扔垃圾给环卫工人带来麻烦,还造成了道路、空气和环境的污染,带来噪声扰民、交通堵塞等一系列问题。因此,很多城市都采取果断措施,坚决取缔露天烧烤,或者引导烧烤摊“退路进屋”经营。比如济南市,经过几个月的集中治理,路边烧烤基本绝迹,大大改善了城市环境。

无独有偶,笔者最近去辽宁锦州市出差,那里原是出名的烧烤城,但

如今大街上也不见烧烤摊的踪迹,所有的烧烤经营都在室内。既不见烟熏火燎,也没有那种垃圾遍地的脏乱景象。消费者聚在安有空调的小单间,既方便交流,还享受着炎炎夏日的凉爽舒适,消费成本也不比路边高多少。

露天烧烤难禁,一些摊贩把责任推到消费者身上,认为露天吃烧烤已经形成了习惯,因而不愿意“退路进屋”。这是片面的,根本原因是他们一味的追求自己利益的最大化,因而放弃了应该承担的社会责任。除了简单的烧烤工具和简陋的桌凳,再也不需要任何投入,烟尘随便排放,垃圾随意抛弃,把自己的义务都推给了别人,这多少有些说不过去。

社会的进步发展离不开城市环境的与时俱进,彻底消除占路露天烧烤

带来的脏乱影响,实现文明经营,是必然要走的路子。而做到这一点,依靠烧烤摊的自觉显然是不现实的。因此,城市管理就要承担起自己的责任,采取积极有效的措施,引导烧烤摊尽快的实现“退路”经营。一些离开路边可以露天烧烤的场所,也要规范他们的经营行为,对烟尘排放、垃圾清理等提出严格的要求。对于无视道德法规,不听劝阻者,要有果断的处罚措施。动真格,出实招,才能遏制烧烤乱象,把我们的城市管理得更美好。

街谈巷议

征稿

《齐鲁晚报·今日潍坊》“朝天锅”版全新升级,如果您想对咱潍坊的事儿说上几句,评上一段,请你发送本报投稿邮箱:qtwbpl@163.com,字数在600—800字为宜,期待您的关注。

微@话题

新浪微博 <http://weibo.com/jinriweifang>
腾讯微博 <http://t.qq.com/jinriweifang>

现代私塾 先行跪拜礼

私塾,这个在上世纪初已经消失在中国教育体系里的概念,今天又被重提。“国学馆”、“日日新学堂”一个个点染着中国传统文化色彩的名字,开始行走在现代教育边缘,对于现代私塾中学生要向老师先行跪拜礼,你怎么看?

@arr10:行大礼不是只有跪拜吧,深鞠躬也可以呀!我支持向先生行礼,深鞠躬或敬茶就可以了,没必要跪拜。

@道一资本:生者父母,教者老师!现在的社会就是少了点尊师重道!

@棹博:“吃得苦中苦,方为人上人”,似乎这句话是很多家长和老师教育孩子时常说的一句话。但我觉得中国社会要向前发展进步,我们应该能吃的苦中苦,但不要总想着成为“人上人”。我们应该宣扬平等,不能总以把别人踩在脚下而成为所谓的“人上人”作为吃苦耐劳的终极目标。

@克鲁莱斯普:天地君亲师,老师是最后一个,要拜可以,前面排在前面的礼节全要恢复,说不定还要恢复宗教仪式。此外,是让学生来决定是不是行跪拜礼,而不是老师。什么叫拜入师门,你这个老师真有能力成一派师门?

@ms冷眼看世界:坚决反对,跪下就已失去了人格上的平等,就是在潜意识里树起尊卑等级,就已经完成了洗脑,对于老师,闻道有先后,可以尊敬但不可以跪倒,即使如孔子般伟大,也是在平等的气氛下围坐讨论式教学。

@心本清凉:支持,让孩子和家长都知道敬畏。老师是传道授业解惑的,当得起这一跪。

@汉子:支持,先把心虚起来,再谈尊师。不要把自己那么当回事,应该向传授知识的老师行此大礼。

@毛剑杰:以九十度鞠躬礼代替跪拜如何?师者,所以传道授业解惑,敬重是必须的,但不意味着等级森严的绝对服从,教学相长、敢于质疑的互动才是最好的师生关系。

李小凯 整理

