

奔跑吧,健康中国

——全民健身在路上

□新华社记者

打造百姓身边“15分钟健身圈”、推进公共体育设施免费或者低收费开放……不久前发布的《健康中国行动(2019—2030年)》给全民健身行动提出了一系列亮眼的硬指标,成为推进健康中国建设的“施工图”。

在8月8日“全民健身日”到来之际,这份沉甸甸的行动方案为民众提供科学健身的指导和建议。从政府规划引导到全民广泛参与,多元化健身热潮在各地兴起,亿万群众的积极性和创造性正在推动健康理念从“以治病为中心”向“以人民健康为中心”转变。

我的地盘我做主,“15分钟健身圈”成亮点——让“健身去哪儿”变成“健身在身边”

“健身去哪儿?”曾是很多人的困扰。吉林长春市民马明宇是一位有氧运动爱好者,然而家门口的一条水体黑臭、杂草丛生的伊通河却在很长一段时间里令他在健身时舍近求远。

近年来,经过水体治理和休闲健身场地建设,河畔公园拔地而起,沿河健身步道渐渐铺开。每到傍晚时分,不少市民在伊通河畔步道上健步如飞。河水清凉,微风习习,柳枝摇曳,令人心旷神怡。

“感谢政府为我们老百姓打造的‘15分钟健身圈’,我们如今出门就能在风景中锻炼身体。”马明宇说。

全民健身的兴起,离不开“15分钟健身圈”的普及。

健康中国行动文件里,一组数据清晰描绘健康中国的目标——到2022年和2030年,学校体育场地设施开放率超过70%和90%;人均体育场地面积分别达到1.9平方米及以上和2.3平方米及以上。

行动要求政府努力打造百姓身边“15分钟健身圈”,让想健身的群众有适当的场所。

如今,“健身在身边”成为朋友圈里的热词。在许多城市,绿道、城市公园、公共体育场馆成为群众健身的主场地,一大批比赛项目也成为吸引群众参加运动的“吸铁石”。

在各大城市,“马拉松热”“广场舞热”“自行车热”彰显全民健身理念深入人心。与此同时,广播操和工间操也在各单位、企业职工中不断普及。

在农村地区,“一场两台”等体育设施已经覆盖全国近57万个行政村,解决农村地区健身场所问题……

“群众健身意识增强了,从过去‘要我练’到现在的‘我要练’,人们身体健康水平普遍提高,遍布城乡的全民健身设施和晨晚练站点,以及到处涌动的健身热潮,已经成为一道靓丽的风景线。”吉林省体育局局长张瑞林说。

格子间的“健康达人”、低头族的“保健操”——运动处方让健康数据变“好看”

端着肩膀敲键盘、翘着二郎腿看材料、驼背弯腰吃外卖,不知不觉间让格子间上班族变了样;刷抖音、玩“手游”、看朋友圈,电子产品让不少人成了“低头族”。

29岁的成都市民小李,白天长期伏案工作,晚上回家长时间玩手机,有一天忽然发现自己手脚麻木,发展到后来多站一会儿腰就疼,再后来走路都困难。去医院一看,被医生诊断为腰椎间盘突出。

全民健身活动状况调查数据的数据并不“好看”:我国城乡居民经常参加体育锻炼的比例为33.9%,其中20至69岁居民经常锻炼率仅为14.7%,成人经常锻炼率处于较低水平,缺乏身体活动成为多种慢性病发生的重要原因。

目前,尽管一身短打扮的“健身咖”正越来越多,但不当运动带来的损伤也在悄无声息地侵蚀着人们的健身热情。

健康中国行动文件指出,对于个人,要掌握运动技能,科学运动避免运动风险。

翻开健康中国行动文件,不同人群、不同环境、不同身体状况的人们都能找到适合自己的运动处方。

陕西省西安市红十字会运动医学诊疗中心主任郑江表示,从“要运动”到“会运动”的观念升级,关键要提升

大众科学锻炼素养,树立“运动是良医”的理念,根据不同年龄、生活方式、运动能力制定个性化的运动处方。通过指导人们科学合理、适当适量健身锻炼的运动处方,打通健身与健康之间的关键桥梁。

如何让人民的健康数据变得“好看”?郑江建议,要推动形成“体医结合”的疾病管理与健康服务模式,首先通过现有医疗资源,加强运动医学专业机构的组建,建立一批运动处方门诊。培养运动医学专业人员,提高其对运动风险及运动能力评估、制定个性化运动处方的能力。

据了解,国家体育总局、中国体育科学学会、北京体育大学等在运动处方建设和推广方面做了大量工作。据北京体育大学教授王正珍介绍,目前已进行12期运动处方师培训,收到了良好效果。

“互联网+”赋能,人人“动起来”——亿万健身新动能释放更多健康红利

全民健身,个人受益,家庭受益,国家也受益。

8月6日,乐刻运动上海全民健身狂欢节上,近2000位运动健身爱好者来到现场,一起打拳击、举杠铃,开启了一场充满青春荷尔蒙的聚会。

瑜伽、舞蹈、拳击、杠铃……随着健康理念转变、健身消费升级,健身市场正快速发展,“互联网+健身”渐趋火爆。奔跑向美好生活的全民健身,还有哪些新“玩法”,需要补上哪些短板?

围绕健康中国行动提出的到2022年和2030年应达成的目标,王正珍指出,健康中国行动明确了政府、社会、家庭、个人分别扮演的角色和应完成的主要指标,既明确责任和分工,又有利于形成“组合拳”。

没有全民健康,就没有全面小康。国家体育总局群体司司长郎维说,作为健康中国行动15个专项行动之一的全民健身行动,十分明确地突出了运动对于健康的促进作用,体现出全民健身是健康中国建设的重要基石。

——个人方面,健康中国行动提出,鼓励每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动,或者累计150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动。日常生活中要尽量多动,达到每天6000至10000步的身体活动量。

随着城镇化、老龄化进程的加速,我国居民的生产生活方式和疾病谱发生了巨大变化。针对老年人,健康中国行动提出,提倡老年人量力而行,选择与自身体质和健康相适应的运动方式。在重视有氧运动的同时,重视肌肉力量练习和柔韧性锻炼,适当进行平衡能力锻炼,强健骨骼肌内系统,预防跌倒。提倡老年人参加运动期间定期测量血压和血糖,调整运动量。

——社会方面,健康中国行动提出,建立健全群众身边的健身组织,体育总局在地市、县、乡实现全覆盖,单项体育协会延伸到群众身边,让想健身的群众加入体育组织中。

健康中国,呼唤着质量更高、效果更好、参与更广泛的全民健身热潮。健康中国行动指出,举办各类全民健身赛事,实施群众冬季运动推广普及计划。发展中国特色健身项目,开展民族、民俗、民间体育活动。推广普及太极拳、健身气功等传统体育项目。

“下一步健身方式会有更广泛的拓展。”郎维说,比如健身气功是中华民族几千年古老的、传统的健身方式,应该和现代健身有机结合起来,把它继承和发扬。据介绍,国家体育总局健身气功管理中心已开发“中国健身气功”APP,将健身气功、功法功理、健康养生等内容融入现代健身活动中。

——政府层面,健康中国行动提出,推进基本公共体育服务体系,统筹推进全民健身场地设施,建设一批体育公园、社区健身中心等全民健身场地设施。

推进全民健身进家庭,鼓励开展全民健身志愿服务……郎维说,健康中国行动希望能让老百姓都“动起来”,向着健康、向着运动,让亿万群众能够更好地、更阳光地工作和生活,不断释放健康中国新动能。

交通运输部:

明年起ETC单卡用户不再享受ETC通行费优惠

新华社北京8月7日电 记者7日从交通运输部了解到,从2020年1月1日起,ETC单卡用户(未安装车载装置的ETC用户)不再享受原则上不小于5%的车辆通行费基本优惠政策。

交通运输部公路局局长吴德金表示,对ETC车辆给予不小于5%的车辆通行费基本优惠政策,目的是鼓励车辆安装使用ETC,提高通行效率,促进节能减排,同时降低高速公路运营成本。ETC单卡用户,是在计重收费的条件下,为货车实现非现金支付提供的一种服务方式,只能用于人工收费。

吴德金说,对于ETC单卡用户,考虑到目前各地正在改造货车通行费计费系统,尚不具备全面实现货车不停车快捷收费的条件,交通运输部已部署各地,在今年年底前继续予以不小于5%的通行费基本优惠政策,并继续支持其非现金支付功能;但从2020年1月1日起,将不得再享受ETC优惠政策。对于这部分用户,交通运输部将组织相关机构为其免费安装ETC车载装置,保障其继续享受各类ETC优惠政策,其中包括不小于5%的车辆通行费基本优惠政策。



山西25.58亿元补助农田建设

新华社太原8月7日电 记者从山西省财政厅获悉,山西省财政厅于近日下达中央和省级农田建设补助资金共计25.58亿元,支持省内开展170万亩高标准农田建设和84.55万亩高效节水灌溉工程。

今年以来,根据机构改革有关要求,山西省财政厅将原高标准农田建设资金、农业综合开发补助资金、土地整治专项

资金整合为农田建设补助资金,并明确了高标准农田建设亩均投入标准和各级财政的资金分担比例,变分散投入为统一分配,打破了原有的部门界限,形成了资金合力,解决了高标准农田建设“资金分散、标准不一、质量不高”等问题。

下一步,山西省财政将积极筹措资金,确保完成省内2019年度高标准农田建设任务。



重庆推出91条举措完善营商环境

新华社重庆8月7日电 重庆市政府办公厅日前印发《重庆市营商环境优化提升工作方案》,针对开办企业、财产登记、纳税、信贷、保护中小投资者、政府采购、招标投标、政务服务、市场监管等与营商环境密切相关的20个重要方面,出台了91条针对性措施,并提出力争通过3年左右的努力,使重庆营商环境短板弱项显著改善、进入全国先进行列。

根据方案,重庆将围绕优化企业全生命周期服务,持续推进减时间、减环节、减材料、减跑动、减成本,坚决破除各种不合理门槛和限制,不断提高行政管理和公共服务的质量效率,切实减轻市场主体负担、增强市场主体活力,提

升群众办事创业的便利度、满意度和获得感。

如在企业开办方面,重庆提出要切实精简流程、压减耗时、降低费用,今年月底前实现办理营业执照、公章刻制、申领发票、员工参保登记3个工作日内办结;在政府采购方面,加快建设全市统一的政府采购云平台,今年底前在全市全面推广网上采购模式。

重庆还将在招标投标方面大力推行“互联网+招标采购”,今年底前将全市统一的招标投标电子系统的使用范围扩大到所有区县,2020年底前全市招标投标项目基本实现交易、监督、信息发布全流程电子化。



江苏全面实行养老机构登记备案制

新华社南京8月7日电 记者7日从江苏省民政厅获悉,为深化养老服务领域“放管服”改革,优化养老服务营商环境,江苏省民政厅、省市场监管局日前联合印发通知,部署全面开展养老机构登记备案管理工作。

通知明确,江苏全省民政部门不再实施养老机构设立许可,各市场主体法人登记后即可开展养老服务活动。拟设立民办公益性养老机构的,依法向所在地社会组织登记管理机关申请民办非企业法人登记;拟设立经营性养老机构的,应当在市场监管部门办理登记,业务(经营)范围统一核定为“机构养老服务”;拟设立公办营养老机构且符合《事业单位登记管理暂行条例》规定的,可以向编制部门申请事业单位设立

登记。取消许可后,举办者应于法人登记完成后10个工作日内,向所在地民政部门进行备案。

通知强调,自接收养老机构备案之日起,养老机构所在地民政部门即对该机构开展日常监管,确保入住老年人合法权益不受侵害。同时,加强事中事后监管,建立民政和市场监管部门信息共享与联合监管机制,推进养老服务领域社会信用体系建设,实施失信联合惩戒和养老服务黑名单制度。

据江苏省民政厅介绍,未来将进一步提高服务便利化水平,优化养老机构登记流程,全力推进申请登记线上“一网通办”、线下“只进一扇门”,现场办理“最多跑一次”,最大限度方便申请人办事。



山西严查十类违法排污行为

新华社太原8月7日电 记者从山西省生态环境厅了解到,根据近期山西开展的违法排污“百日清零”大整治专项行动部署,十项内容被列为“清零”对象。

这十项“清零”内容分别为:对中央环境保护督察和“回头看”反馈问题整改;对大气污染防治强化监督和晋北三市大气污染防治专项检查发现问题整改任务清零;重点排污单位超标排污问题整改清零;“禁煤区”散煤清零;“散乱污”企业清零;重点区域燃煤锅炉淘汰任务清零;城市建成区建筑工地扬尘污染问题整改清零;柴油货车冒黑烟现象清零;县级及以上城市地表水型饮用水水源保护区环境违法问题整改清零;水污染防治年度重点工程建成清零。

山西省生态环境厅厅长潘晋贤说,

以上十个方面“清零”内容并非固定不变,生态环境部门将根据实际情况,实时动态调整增加清零内容,让形形色色破坏生态环境的行为无处藏身。

根据统一部署,山西7月1日起开始在全省开展违法排污大整治“百日清零”专项行动。截至7月28日,这一专项行动共督办各类环境问题2507个,查处典型环境违法案件62件,关停取缔“散乱污”企业67家。

山西是我国重要的能源和重化工基地,生态环境相对薄弱。山西省生态环境厅负责人表示,“清零”就是要主动担当,积极作为,把突出生态环境问题过一遍、扫一遍、清一遍,全面消除违法排污存量,坚决遏制违法排污增量,推动山西生态环境质量明显改善。

三部门:确保不增加货车通行费总体负担

新华社北京8月7日电 记者7日从交通运输部获悉,交通运输部、国家发展改革委、财政部日前联合印发关于切实做好货车通行费计费方式调整有关工作的通知,要求货车计费方式调整后,确保不增加货车通行费总体负担。

修订《收费公路车辆通行费车型分类》标准,调整货车通行费计费方式,是取消高速公路省界收费站的工作任务之一。交通运输部公路局局长吴德金介绍,新修订的车型分类标准,增加了专项作业车大类,并明确了载货汽车按照总轴数、车长和总质量进行分类。

通知明确,加快货车车型分类调整工作,确保在相同交通流量条件下,不增加货车通行费总体负担,确保每一类收费车型在标准装载状态下的应交通行费额均不大于原计费额。

通知要求,对六轴以上货车,各地要结合本地区实际,在六轴货车收费系数的基础上,按每增加一轴增加一定收费系数的方法,制定合理的收费系数,确保标准装载的大件运输车辆不因计费方式调整而增加通行费用。

根据通知,为确保不增加货车通行费总体负担,在今年调整货车通行费率过程中,各省级交通运输主管部门会同价格、财政部门完成收费标准初步审核之后,及时报送交通运输部。交通运输部将会同国家发展改革委、财政部加强分析研究,强化对各地相关工作的指导。

通知明确,全面推广高速公路差异化收费。鼓励货车运输流量流向等特征明显、差异较大的省份,探索分路段、分时段、分行驶方向、分特定出入口等差异化收费,进一步提高高速公路路网通行效率。



姬松茸种植带动农民脱贫增收

8月6日,工人在丘北县双龙营镇新沟农场种植基地修剪采摘的姬松茸。

近年来,云南省文山壮族苗族自治州依托当地气候、地理优势,大力发展姬松茸种植产业。据了解,目前当地以“公司+合作社+农户”为主导的发展模式在全州建设姬松茸种植大棚2500多座,有1200多户农户参与种植,户均年收入2.5万余元。

□据新华社

残疾人托养服务有了首个国家标准

新华社北京8月7日电 从2020年1月1日起,开展残疾人托养服务将按照新的国家标准进行。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共同在京对《就业年龄段智力、精神及重度肢体残疾人托养服务规范》的有关内容进行发布,这是我国残疾人服务领域出台的首个国家标准。

这项标准于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、国家标准委正式发布,规定了残疾人托养的服务机构、服务内容、服务过程、管理内容与要求、服务评价与改进方面的基本要求,适用于为就业

年龄段智力、精神和重度肢体残疾人提供托养服务机构的规范与评价,将于2020年1月1日起施行。

中国残联残疾人事业发展研究中心研究员冯善伟介绍,此前我国关于社会化的养护照料服务主要针对的是16岁以下的孤残少年儿童和60岁以上的老年人群体,但智力、精神和重度残疾人是残疾人群中失能程度较为严重、生活也相对更为困难的一群人,他们中大部分人虽然已经成年,但依然缺乏自我照料和独立生活能力,需要依靠家庭的供养。残疾人托养服务正是要帮助这些“学校已离开、医院收不了、企业进

不去、家庭供不起,其他公共服务长期不能覆盖”的困难成年残疾人群体,得到基本的照料服务和生活自理能力等方面训练,通过托养服务部分残疾人还可以实现生活自立和不同形式就业,减轻其家庭负担。

2012年,中国残联等8部门联合发布了《关于加快发展残疾人托养服务的意见》,其中指出,残疾人托养服务是帮助智力、精神和重度残疾人克服社会认知和参与能力以及自理能力方面的障碍,平等参与社会生活、减轻残疾人家庭负担,促进社会和谐稳定的有效手段。