



据世界卫生组织发布的一项研究估计，全球超过四分之一（约14亿）的成年人由于身体活动不足而面临疾病风险。困扰当代年轻人健康问题的原因很多，不良的生活习惯、工作压力产生的焦虑情绪、缺乏运动、五花八门的电子设备……2020年的网络热词中有“尾款人”“打工人”“干饭人”，却没有“健康人”“养生人”“运动人”，每当关于健康问题的新闻出现时，总有一群人一边念叨着“好怕死”一边熬夜到凌晨3点，这届年轻人究竟怎么看待自己的健康问题？让我们来了解一下。

这届年轻人，你的身体还好吗？

赵爽

“报复性熬夜”

“夜太美，尽管再危险，总有人黑着眼圈熬着夜。”这句歌词完美地表达了所有“夜猫子”的心理，明知熬夜伤身体，可就是管不住深夜活跃的脑神经。

从事新媒体工作的吴青（化名）“熬龄”已经十几年了，从初中上寄宿学校时起，深夜和同学聊天、打手电看小说是熬夜的主要内容，这个习惯被带到了工作后，熬夜编辑稿件、刷社交网站、玩游戏，她的工作和娱乐重心都发生在夜深人静时。有时明明已经有了困意，也坚持着不想入睡。

这样的作息带来的后果很明显，第二天早起，吴青精神就十分萎靡，精力难以集中，时常感到乏力、疲惫，随着年龄的增长吴青能明显感觉到身体机能的衰退。以前晚上熬夜，白天还能坚持工作一整天，现在晚睡或通宵能明显感觉到心悸、心跳加快等现象，最近吴青还经常感到胸口有不规律的刺痛，这些都让她开始正视熬夜这个坏习惯。关于身体出现的状况，吴青很久没有主动体检过了，“不敢体检，不想看体检报告，总觉得现在这样还能过得过且过吧。”

除了因为工作、失眠等因素被动熬夜的，许多“主动”熬夜的人都像吴青一样，在迷茫中熬着，正如网友“弗兰克扬”的总结：“不愿意结束就要过去的碌碌无为的一天，更没有勇气面对即将到来的明

天。”道出了多少深夜里孜孜不倦刷剧、看小说、“剁手”、打游戏的夜猫子的真实写照，更多人称之为“报复性熬夜”。对许多年轻人来说，白天的时间交给并不喜欢的工作，只有晚上才是属于自己的，白天压力越大，晚上熬得越晚，只不过这种“报复性熬夜”报复的只有自己的健康。

糟糕的习惯充斥年轻人的生活

不止“报复性熬夜”，长期大量吃重油重盐外卖食品、饮料代替饮用水、久坐、长期保持一个姿势、缺乏运动……各式各样糟糕的习惯充斥年轻人的生活，给身体带来的危害已经影响了日常生活。

在北京从事游戏行业的林涛（化名）年逾而立，他的生活状态能代表一大批同龄人。每天工作很忙，经常加班。下班后的业余时间还要从事剪辑视频等第二职业，每逢周末或假期和朋友聚会也多吃吃饭、打游戏为主，运动量很小。因为工作的关系，林涛需要长期坐在电脑前保持同一个姿势，他的颈椎和肩膀、手腕等关节都或多或少有些毛病，常常需要贴膏药、按摩止痛。在他的家中常年准备着成箱的饮料，因为觉得白水没有滋味，林涛基本以饮料解渴。长期保持这样的生活习惯，家中的长辈看在眼里心急在心里，认为他隔三岔五地感冒生病就是源于此，感叹林涛这是30岁的年龄，50岁的身体，多次提出希望他能多锻炼身体，都被

“没时间”等理由给拒绝了。

关于运动，林涛和朋友们也讨论过，除了工作压力大等因素，林涛觉得，自己这一代人的童年有丰富的电子产品陪伴，精神世界的娱乐方式非常多，自然愿意选择自己喜欢的娱乐方式而不是运动。另一方面，也与上学时缺乏对体育教育的重视有关。读书时学校、家长包括自己都十分看重文化知识，体育运动从来都是应付了事，为了考试而练习，自己很少从运动中获得快乐，自然也不会喜爱运动。不可否认，运动确实对健康有帮助，但是五花八门的电子设备对年轻人的吸引力更大，将年轻人的业余时间都夺走了。

运动是对健康的投资

很多“打工人”也许都会有这种感觉：明明坐在办公室上班，为什么每天下了班还是觉得很累？疲惫感频繁出现，其实就意味着身体的健康状况并没有看起来那么好。

没有时间、懒得动弹，讨厌出汗和身体酸痛的感觉，包括对走进陌生健身房运动的抗拒……这些都是西尔扎提向朋友推荐运动健身时收到的拒绝理由，但他认为这些都不算理由。西尔扎提在湖北省中西医结合医院（省新华医院）工作，是一名放射科技师，作为从小喜爱运动、每周至少5天抽时间健身的运动达人，他经常在朋友圈分享自己的运动记录和心得，健康的生活方式 and 健壮的体魄让一众好友十分羨

慕。“只要想做，肯定可以挤出时间、克服困难去做的。”

西尔扎提认为一些人抗拒运动有一个重要的原因是了解自己的身体。随着年龄的增长，人的身体素质在下降，加上不规律的饮食和作息，很容易诱发一些健康问题，而运动恰恰是对抗身体机能老化、不良习惯的好办法，等到健康出现问题时，为时已晚。

常年的运动给西尔扎提带来的好处很多，日常活动中需要体力的工作他都能轻松解决，身材也因为运动管理得很好，没有小肚腩等肥胖走样的体型，而且运动让他的生活变得充实，帮助他发泄掉一些生活中的压力。对于西尔扎提来说，运动就是他对自己身体健康的一项投资，投入精力和时间，获得健康，这笔投资非常划算。刚开始健身时，缺乏专业知识，西尔扎提因为动作不规范还导致腰痛了一段时间，翻身都困难，自己开始慢慢查资料学习健身方面的内容，这些收获也是“投资”的回报之一。

对于缺乏锻炼、准备开始运动计划的朋友，西尔扎提给出了自己的建议：“走出舒适圈刚开始确实很难，就像冬天走出温暖的被窝，但是养成习惯后，运动带来的好处远超付出。如果刚开始健身或者锻炼，有条件的话可以先找专业人士指导或多了解一些理论知识，不给自己定过高的目标，脚踏实地一步步提升最好。当然也不要颠倒主次让业余爱好耽误自己的主业。了解自己的身体，才能更健康地生活。”

社会新思考

App开通金融服务必须“明示”

杨燕明

日前有用户指出，自己在不知情的情况下，被美团外卖和美团买菜分别开通金融服务即“美团月付”，欠款100多元。不少网友表示，也曾有过类似经历。（1月11日《北京青年报》）

在美团买菜上买了个菜，习惯性地，在美团上骑了个车，抑或是点了外卖……一个不小心，你就开通了“美团月付”。“美团月付”跟支付宝的花呗一样，是一款金融服务产品，逾期后，罚息按天收取，利息为每日“万五”，相当于一年约18%的利率。这样的利率，很高。若是“周瑜打黄盖——一个愿打一个愿挨”，那还好说，但很多消费者都是蒙在鼓里开通的，只是操作不慎就“中招”，非常不妥。

从一定程度上来说，将“美团月付”藏在“领红包”“减免费用”等作为噱头的福利中推广，消费者很容易因为优惠信息而忽略，误点开通服务，就跟当年的各种搭裁销售是一个道理，都是对消费者知情权、选择权的侵害。开通“月付”只需要点击App中“我要月付”按钮，无需绑定银行卡，不用勾选阅读同意相关条款等文件，开通“无感”，看似便捷，实则侵权。在《App违法违规收集使用个人信息行为认定方法》和《信息安全技术个人信息安全规范》当中，App默认勾选隐私政策、使用即同意隐私政策的授权方式是不合规的。

更加可怕的是，美团客服还表示：“逾期记录会在个人征信中体现，逾期可能会影响其他渠道申请贷款的审核，不过具体要详细咨询对方放款机构。”这样的后果，更给人一种强买强卖的感觉，就

是：你中招了，但若不认账，你的征信就有问题，你就寸步难行。这是一种强盗逻辑与强盗思维。

在信息化时代，各种App推出的服务层出不穷，其中不乏与贷款、征信等个人重要信息相关联的，而为了推广，往往无所不用其极，打着领红包、免费送、恶俗广告等噱头的行为对消费者“连蒙带骗”，不仅丧失企业的社会责任底线，更有违法之嫌。根据电子商务法第十九条规定，“电子商务经营者搭售商品或者服务，应当以显著方式提请消费者注意，不得将搭售商品或者服务作为默认同意的选项。”

法律的规定很细致，可惜如何认定是一个大问题。此前，相关的处罚新闻也很少见，尤其是面对巨头型的互联网企业。这般的现实下，监管部门或许可以把这次当成一条举报线索，从这一次开始处罚。只有相关法律法规的落实与执行情况达到预期了，才能形成必要的警示效应。不然的话，在可以预期的“积少成多”的利益下，不只是美团，其他的互联网公司，也可能依葫芦画瓢地“学习”。对用户来说，权益的损失，必将是他们无法承受的现实之重。

一言以蔽之，对任何企业尤其是占据垄断地位的互联网企业来说，不能用大数据、新技术来“欺负”用户，欺瞒消费者；希望监管部门积极作为，对相关企业从严从重处罚。唯此，隐瞒、刻意忽略消费者开通服务需知的重要信息等行为，才不会成为互联网巨头们下意识的习惯动作。

温馨家话



异地过年是为了以后的团圆

黄廷付

在外地打工多年，每年春节都是我最新盼的一个节日，今年也不例外。从进入农历十月开始，我就默默地在心里数着日子，期盼着春节能早一点到来。那样我就可以回到老家，见到朝思暮想的亲人朋友了。

谁知临近过年，全国各地的疫情仍然有上升的趋势。甚至新闻报道中有疫情的地方离我打工的城市并不远，还有的发生疫情的地方离我的老家也很近，看着那些报道，我心底不由生出一阵阵恐慌，难道过年回不去老家了？

然而随着时间推移，我担心的事还是发生了。许多官方的媒体已经发文：非必要回家的，建议留在原地过年。老家的政府和我打工的城市都发了同样的通知。最初，我用有限的思维理解那三个字：“非必要”，我有必要啊！你看，年幼的孩子在老家读书，年近的母亲在给孙子陪读，他们也和我一样，盼了一年了，想让我们回家团聚啊！而且我还答应母亲，过年回家的时候带她去县医院检查一下她的眼睛，她的白内障越来越严重，都有点看不清东西了。还有，今年母亲六十六岁大寿，我们做子女的也应该尽一份孝心吧！最起码也要给她买个生日蛋糕，一家人开开心心

心地吃个团圆饭。

可是我又转念一想，全国各地有那么多和我们一样的农民工，他们也都和父母、孩子，他们也都在日夜期盼着团聚呢。如果都回到老家，过了年再回来，这样就形成了一个全国大流动，恐怕真的会把疫情扩散。如果我们回家团聚给亲人带去的不只是快乐，而是灾难，那回去就是罪过了。

周末的时候，我给母亲打电话，说了自己的担忧。母亲叹口气，“我这段时间接送孩子的时候，也经常听到有人谈论这个事情。如果回不来，你就在那边过年吧！”孩子没接电话，我听到他在旁边小声地说着什么，我当时心里感觉就像被针扎一样痛。

昨天晚上，房东帮我检修水龙头的时候，我无意间对他提起我们有可能今年不能回家过年的事，他笑着说：“这么好的不能回老家过年，等除夕晚上就到我们家来，咱们一起过年。你们在这边住十多年了，咱们也算是一家人了。”

房东的话，就像一股暖流在我心头流过。是啊，虽是异地他乡，却能同样感受到家的温暖。我在心里默默盼着疫情早一点结束，我们会把以后的日子都过成年的。

脱贫攻坚战中的“老兵”

王祖信 方毅

“申书记您躺着，不要起来，要多注意休息，在对越自卫反击战战场上，您都没有倒下，现在在全国都脱贫了，您更不能倒下！”

“您要早点好起来，带领我们致富！”

……

来看望申峰的村民来了一波又一波。

申峰，2010年从贵州省黔东南州政协的工作岗位上退休，2015年1月，他主动请战担任兴义市坪东街道锅底河村名誉书记。几年如一日，在锅底河村工作，从2017年开始，连续3年被州政协机关党委表彰为优秀共产党员。

2019年10月检查出身患直肠癌，这次已经是第4次手术。村民们都惦记着他快点好起来，回到村里来。

“‘申爷爷’就是我的亲人”

创造条件让群众就近就业

2015年5月，申峰了解到锅底河村50多岁的黄仕金体弱多病，4个小孩中最大的12岁上小学四年级，最小的才5岁。家里仅有3亩多地种植玉米，生活依靠政府低保来维持，妻子因家里贫穷，离家出走多年未归。申峰就有了一个念想，一定要帮助他几个孩子带大。

2017年6月，申峰在村里走访群

众，接到黄仕金的电话，“‘申爷爷’，我得了阑尾炎，现在在医院，做手术需要家属签字，你就是我的亲人，请你来帮我签字吧。”申峰赶紧放下手里的活跑到医院，并打电话安排村干部先去照顾家里的孩子。黄仕金出院后，看到他家的床比较高，行动不便，申峰自费给他买了一张躺椅。尽管医保报销了大部分医疗费，黄仕金还是承担了剩余的医疗费，申峰又到坪东街道办事处协调了3000元医疗费。

申峰很关心黄仕金家的生活状况，时不时地自费给黄仕金家购买衣服、大米、菜油等生活用品。他还多次组织州政协离退休支部、政协老干部工、锅底河村帮扶干部等捐款捐物，2017年靠着向州政协机关协调解决的3000元资金加上捐款，给黄仕金家购买了一头黄母牛。一年后黄母牛下了牛崽，黄仕金家终于有了收入。

主要原因是服务水平跟不上，申峰又跑到兴义市人社局培训股求助。多次沟通协调后，在锅底河村开办了一期技能培训，电脑和厨师2个班培训了90名村民，全部合格。现已有多名培训合格人员在家政公司务工或开办餐饮店。

酒金新市民社区是易地扶贫搬迁安置区，申峰多次来到这里，商讨由兴义市城家家政服务中心牵头组建酒金新市民感恩服务团，并从锅底河村搬迁户中，推选3名有家政服务工作经验的户参与中心管理。2019年5月28日，酒金新市民感恩服务团正式成立，到目前，已有516名搬迁新市民加入了服务团，在服务团的带领下，他们找到了就业岗位。

“村看村、户看户、群众看党员干部”

申峰深信“村看村、户看户、群众看党员干部”，担任名誉书记后，他把对党支部工作有热心、愿意为群众办好事实事的群众吸收到党员队伍中，近年来，在锅底河村发展党员4名。

村民刘佳海大学毕业后成立了兴义市鑫缘制香厂。刘佳海有能力、有思想、有干劲，申峰多次找到他，劝说他到锅底河村担任村党支部副书记。刘佳海上任后工作表现得到各级领导和群众的认可，一年后，坪东街道办事处任命他为锅底河村党支部书

记。经过几年的磨炼，现他已成为了锅底河村的“领头羊”。

锅底河村有两个孤儿，都是跟着叔叔一起生活，生活困难。为了帮扶他们完成学业，申峰到州政协领导汇报，争取到州政协机关6.1万元资金，由锅底河村村委监管，资助正在上八年级的孤儿冷倩倩，初中阶段每年给予3000元、高中阶段每年给予5000元、大学阶段每年给予1万元。争取到州政协机关离退休支部8000元资金，给予孤儿唐安虎学费补助。

申峰担任村名誉书记期间，从州政协共协调了70余万元，用于建设锅底河新村组2公里的通组公路硬化、村活动室前文化活动广场建设、毛栗坡组饮水池工程等基础设施建设。他还发动州政协干部、职工先后捐款2.24万元，用于锅底河村脱贫攻坚工作办公经费、帮助贫困户发展生产等经费，解决锅底河村实际困难。

这几年相处，点点滴滴都让村民们对申峰的帮扶难以忘怀，他就像亲人一样，锅底河村民又怎么会舍得他呢。



扶贫脱贫故事