



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，健康的生活方式和他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，每年春节都是我期盼的一个节日，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人员参与中心管理。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、愿意为群众办好事办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