

■林喜洋(作者系市委常务副秘书长)

区域重点城市发展要善于运用现代科技手段提升智能化水平，通过绣花般的细心、耐心提高精细化水平，打造“宜业、宜居、宜乐、宜游”的良好环境。

前不久,《中共中央国务院关于新时代推动中部地区高质量发展的意见》印发,一个重要方面是“坚持协调发展,增强城乡区域发展协同性”,并提出“促进洛阳、襄阳、阜阳、赣州、衡阳、大同等重点城市经济发展和人口集聚”。《意见》为几个区域重点城市进一步确定发展方位、明确发展目标提供了遵循,也为相关城市肩负起政治责任与发展担当指引了方向。

推动新时代中部地区高质量发展,是党中央统筹两个大局,立足当前、着眼未来、审时度势作出的重大决策部署。区域重点城市的发展应该有突破省域、市域局限的眼光,站在世界潮流大趋势、全国大格局、中部

■李小燕(作者现供职于耒阳蔡子池街道中心学校)

蔡伦文化校本课程的开发与实施,着眼于培养学生的科学创新精神和实践能力,充分挖掘学生的个性潜能,大力促进学生的个性发展和学校的特色发展。

在千年纸都、文化之都耒阳,蔡子池街道中心学校坚持全面育人,推进国家课程校本化,校本课程特色化,特色课程精品化,用先进的教育理念指导办学实践。学校以2017年立项湖南省教育科学“十三五”规划重点资助课题为支撑,以学校所在地——耒阳的蔡伦文化为背景,深入开展校本课程开发研究与实践,该校逐步形成了传承和践行蔡伦文化的育人模式,为其它学校实施特色文化育人提供了有益借鉴。

一、确定研究目标和研究方向
该课题实施组长负责制,建立了课题研究定期检查、激励保障等制度。通过研究与实践,力求开发出有特色的蔡伦文化校本课程,培养学生科学创新精神和实践能力,彰显学校办学特色,带动学校的全面转型,逐渐形成全新的育人模式。
该课题围绕学生对蔡伦文化了解程度的调查、对蔡伦文化校本课程开发的可行性分析、蔡伦文化的内涵和

肩负好国家区域重点城市的历史使命

地区历史新方位和课间联结、板块互动、区域高质量发展的新起点来扛起重任、主动作为,推动中部地区崛起再上新台阶。

《意见》指出:“中部地区发展不平衡不充分问题依然突出,内陆开放水平有待提高,制造业创新能力有待增强,生态绿色发展格局有待巩固,公共服务保障特别是应对公共卫生等重大突发事件能力有待提升”。从全国看中部地区,产业结构偏重、创新投入偏低、人均可支配收入偏少等短板明显。区域重点城市,既要主动融入区域重大战略,又要在促进城乡融合发展、推进城市品质提升等方面下功夫,以等不起的紧迫感、坐不住的责任感,实现

高质量发展,助推中部地区整体实力提升。

大开放带动大繁荣。中部地区可以优势互补,促进区域间融合互动、融通补充。区域重点城市是跨省互动的重要联结点,要充分利用政策红利、区位优势 and 资源禀赋,不断做好“名、优、特”大文章,坚持在产业上区域协作、发展上差异互补、交通上互联互通、生态上联防联控,不断创造出可复制、可推广的经验。扎实推动省际协作和交界地区协同发展,以自身发展带动周边提升,不断增强中部地区综合实力和竞争力。

中部地区有承东启西、连接南北的区位优势,加快区域重点城市建设可发挥辐射作用,又能放大聚合效应。区

域重点城市发展要善于运用现代科技手段提升智能化水平,通过绣花般的细心、耐心提高精细化水平,打造“宜业、宜居、宜乐、宜游”的良好环境,吸引人口、资金、资源、信息向本区域集中集聚,推动区域板块以强带弱、组团发展,让老百姓有更多的获得感、幸福感、安全感。

中部地区崛起势头正劲,中部地区发展大有可为。未来,着力增强城乡区域发展协调性,着力提升基本公共服务保障水平,着力改革完善体制机制,进一步落实主体责任、完善推进机制、加强工作协同、深化相互合作,就一定能乘势而上,推动中部地区在高质量发展航道上乘风破浪。

弘扬蔡伦精神 彰显办学特色

——校本课程开发与实施课题研究纪实

外延的探究、《蔡伦文化校本课程指南》编撰研究、分年级段确定蔡伦文化校本课程的主要内容、蔡伦文化校本课程教材的编撰形式、蔡伦文化校本课程实施的方法与途径、蔡伦文化校本教材的评价与监管等内容进行研究。

二、协同发力,建设蔡伦文化校本课程

为了提升课题组教师的课程开发能力,采取“走出去,请进来”的方式,对课题组成员进行专题培训指导,同时通过多种途径开展各种学习交流活动。

一是开展学生问卷,调查学生对蔡伦文化了解的程度,形成研究报告;二是走访专家学者,了解学习有关蔡伦的一些知识;三是组织课题组成员参与读书活动。编写了《蔡伦文化校本课程指导纲要》一稿,经过研讨,又重新修订,形成《蔡伦文化校本课程指南》定稿;四是编写了《蔡伦文化校本教材》一稿,课题组反复研究进行了二次修订,形成了《蔡伦文化校本教材》

二稿。

三、深耕细作,深入开展校本课程实践活动

蔡伦文化校本课程的开发与实施,着眼培养学生的科学创新精神和实践能力,充分挖掘学生的个性潜能,大力促进学生的个性发展和学校的特色发展。

一是整合社区资源,开展综合实践活动。组织学生到蔡伦古法造纸技艺传习所,体验造纸和纸艺手工制作;在专业的指导下,学生们亲身体验了蔡侯纸的制作过程与方法。在这些实践活动中,培养了学生的科学创新精神和实践能力。

二是以课内外活动为载体,传承蔡伦文化。学校每年以语文节、数学节、科技节为契机,组织学生开展讲科学家的故事比赛、举办蔡伦文化手抄报比赛、举办蔡伦文化知识竞赛等活动,充分调动了学生的积极性和创造性,使蔡伦文化深入人心。

三是开展科技社团活动,提高科技素养。近年来,学校成立蔡伦科技社团,定期组织学生培训机器人编程、无人机

操控等内容,每年组织学生参加湖南省和衡阳市的机器人编程、无人机操作竞赛,均取得了优异成绩,先后获奖的学生达30多人次。

四是开展德育活动,弘扬蔡伦精神。以蔡伦纪念园为平台,发挥蔡伦纪念园德育基地作用,开展丰富多彩的常规德育活动,了解学习蔡伦的生平事迹及纸的发展历史。

四、推广应用,发挥校本课程育人作用

蔡伦文化校本课程开发与实施,大大激发了教师的创造潜能,提高了教师的教育科研能力。在具体的实践活动中,教师成为有创造价值和生命活力的研究者、思考者和实践者,促进了教师的专业发展和学生的健康成长。学校组织教师撰写蔡伦文化校本课程研究论文、开展制作课件比赛、举办课堂教学比武等等,不断增强教师的课程意识、提高教师专业素养和教育能力。同时,以学生为主体,充分挖掘地域文化育人元素,通过开展形式多样的课堂教学和课外实践活动,提高了育人水平。

群音荟萃

在未来的现代化建设中,科技创新是现代化的动力。科技创新必然带来生产方式的进步,为新产业和新业态就业人员带来较高的收入,由此创造了高质量就业岗位,扩大了中等收入群体,为全面建设共同富裕社会创造了社会与经济条件。但在颠覆性创新的影响下,我们还需要设计合理适度的社会保护网,防止颠覆性创新所形成的颠覆性破坏对就业弱势群体的负面影响。一方面培育创新型社会环境,另外一方面防止社会断裂,形成积极向上的发展格局。与此同时,还要在城乡融合发展的背景下,促进农民工的市民化,促进新型职业农民的现代化,促进城镇化拉动之下的乡村振兴。

数字经济时代,技术进步和应用千变万化,产业结构调整日新月异,意味着技能也是瞬息万变的。今天,你花了几年时间学到一个看似不错的技能,找了一份体面的工作,还得到了期望的工资,但也许这种技能很快就被机器人替代,失去这个岗位的风险是很大的。那么怎么办呢?归根结底要靠教育,其中首先是通识教育,即提高人的认知能力,提高人的学习能力以及对劳动力市场的适应能力,这个是比单一技能更重要的。因此,我们的通识教育和职业教育必须掌握平衡,两者必须融合。不能说搞职业教育的就着眼于技能,必须要有通识教育,必须要让受教育者有认知能力的提高,否则在瞬息万变的劳动力市场上就难以适应。人力资本是关键,人力资本也要符合需求导向的原则。

随着人口增长率的下降和城镇化的继续推进,乡村的数量还会减少。乡村振兴并不是要阻止乡村数量的减少,而是要在城市化、工业化的过程中根据人口、经济社会的变化规律让它们振兴起来,形成新型城乡融合型的经济社会体系。

实现城乡融合发展需要新型的人才,我们不可能依靠留在乡村的老人来振兴乡村,也不可能依靠短期到乡村的志愿者,而是需要能把资本、知识、管理和各种信息带到乡村,并能扎根乡村的新一代“乡村人才”,这是未来乡村振兴的中坚力量。



■张 翼 中国社科院发展战略研究院院长



■蔡昉 中国社会科学院国家高端智库首席专家



■李小云 中国农业大学教授

关注

GUAN ZHU

责编 / 伍施施 校对 / 刘 萍 版式 / 姚婍莉



生理和心理健康同等重要

早晨7点起床,测量体脂,服用维生素片;上午吃一小袋坚果作为零食;午饭时间,戒辣或甜食,以粗粮、清淡素菜和纯瘦肉为主;饭后午睡1小时;下午3点半,健身1小时;晚上睡前泡脚,10点半准备入睡。

这份作息和食谱清单属于北京大学历史系博士生小张。旁人眼里索然无味的生活,小张却甘之如始,“这是我保持健康的秘诀”。

谈起为何如此自律,“刚读博时课业重、学习压力大,我经常连续几天熬夜看材料,第二天一早还需要一大杯咖啡提神。这导致我经常头疼,打不起精神来。”小张回忆道。

不止小张,她身边有不少身体亚健康的同学,有人心理状态不佳,需使用药物辅助治疗;有人饱受腰肌劳损困扰,对未来的择业产生不小影响……种种事例让她明白:想做学术,身体和心理都要跟得上。

“于是我从饮食、运动和睡眠三个方面来改善调理。”小张告诉记者,她在社交媒体上关注不少健康博主,获取相关知识,还下载了好评度较

只要出门,不论是踏青游玩,抑或观看演出,“90后”女孩小李必会带上泡着菊花茶的保温杯。在她看来,喝热茶既解渴,又能祛火,这个习惯从大四至今已保持6年,“益处多多”。和小李一样,越来越多青年开始注重养生。这背后折射出青年对自身健康的关注,在追求事业进步的同时,也希望拥有健康的生活和强壮的身体。毕竟,健康才是人生最大的财富。

高的养生电子书,据此制定计划,“坚持一段时间后,身体有所好转,精神也足了。”

关心的经历并非个例。如今,越来越多年轻人加入养生大军,在社交媒体上搜索“养生”,会发现参与者数量之大、关心问题之多、方式之广超过以往。

从数量上看,“养生”正在成为年轻人语境中的关键词。2020年底推出的《年轻人养生消费趋势报告》显示,33%的年轻人养生或已成为生活习惯,超九成入具有养生意识。

关心的问题呈现多样化态势。《“90后”养生日志》在调研中,专门了解了受访者的健康诉求。结果显示,身材管理、睡眠改善居于高位,皮肤健康、肠胃消化、内分泌等亦榜上有名;同时,睡眠、脱发、口腔问题跃居高增长健康需求的前三位;生理健康得到高度重视,心理、情绪管理也不落后。2020年初,丁香医生发布的《2020国民健康洞察报告》分析称,年轻人在焦虑、抑郁等心理问题上的关注度,明显高于中老年人。

食补、使用保健品、中药调理、健身运动、按摩针灸……养生方式五花八门、花样繁多,不同关注点导向不同的养生方式。另据调查显示,购

买仪器居家自查、定期体检,也成为年轻人审视自身健康状况的重要途径。

因为每个人的生活习惯和体质不同,青年养生具有较强的个体差异性,但不变的是对健康的追求。更好地生活和学习工作,不让身心拖后腿,是所有人养生的根本目的和基本原则。

养生越早越好

提到养生,小袁颇有心得。虽然只有25岁,但她从大一开始就将养生提上日程,是朋友圈里养生方面的资深人士。

“起初我只是想培养健康的生活习惯,就跟着网络博主分享的经验照做,颇有赶时髦心态。到了大四,经过几年积累,我慢慢相信养生是一门复杂的科学,能让自己过得更好。所以我会花很多时间来研究适合自己的养生方式。”从此,用心养生、坚持必要保养便成为小袁的“家常便饭”。

鱼油胶囊、维生素D胶囊、生物素软糖——她向记者介绍自己每天摄入的营养品及其功效:第一种用于补充Omega-3,可以减少心脑血管疾病患病几率;第二种加强钙吸收,弥补平日因少食深海鱼虾可能导致的维生素D缺乏;至于生物素软糖,小袁直言或许只起到“安慰剂”作用,但“至少看起来头发比以前更有光泽了。”另外,她还坚持每天健身,风雨无阻。

通过采访发现,纵向对比不同年龄段的人,“60后”“70后”乃至“80后”在青年时期并不重视养生,养生意识觉醒相对较晚。而当下,开始养生的时间普遍提前,“90后”甚至“00后”开始养生;同时,“90后”“00后”的养生观也更深刻和丰富,“不生病”不再是唯一目标,拥有高质量的生活状态才是关键——心情佳、吃得好、睡得好、皮肤细腻、身材棒,就连头发都要护理到位。对此有网友评价,当代青年生活太过精细、甚至有些矫情,然而这种代际差异恰恰代表着对养生和健康的态度转变。

究其原因,北京营养师协会理事顾中一接受采访时指出,这与生活水平提高、物质条件丰富的社会背景不无关系。“大家考虑更高层次需

食补药补、运动健身,青年人加入养生大军——

健康才是最大的财富

年轻人对品质生活的更高追求。

养成合理的作息和习惯才是最佳方式

养生不是目的,而是为了更好地工作学习和生活。

不过,有人认真养生,也有人搞“形式主义”:怕上火,吃火锅时配凉茶;睡不着,大量服用褪黑素;上酒局,酒水里面泡枸杞。这种一边损害健康,一边维护健康的养生方法,被称为“朋克养生”。“朋克养生”青年自以为借助外力,就能弥补肆意放纵带来的损失。然而,“这种模式的效果微乎其微,只是一种心理安慰。”王岳表示。

以睡眠问题为例。《2021年运动与睡眠白皮书》对“80后”到“00后”的人群进行调查,结果令人担忧:越是年轻、睡得越晚。每天午夜12点后入睡的,“90后”约占半数,“95后”超过半数,“00后”比例达到57.1%,也就是说将近六成的“00后”受访者都在熬夜。不仅如此,不少人睡眠不足8小时。

良好作息没有养成,养生热情却只增不减,这样一对矛盾在“朋克养生”青年身上体现得淋漓尽致。据相关网站统计,“90后”购买养生电器的金额不断增加,却习惯在午夜下单。对此,网友评价说,也许是为了弥补不愿早睡早起的愧疚,年轻人每在刷完最后一遍手机的午夜12点,默默购买一个养生电器,顺便立个小目标:养生从明天开始。

“其中确有学习工作压力大者,不得不熬夜,但也不乏青年未抓住养生核心,只流于表面地‘照搬’养生策略。”顾中一指出,熬夜会导致免疫功能和记忆力、反应力下降,且需一定时间才能恢复;另一方面还会打乱生物节律,导致神经衰弱、失眠等。对此,他建议科学养生,系统地改善作息规律。

而针对一些年轻人“迷信”保健品和中医食补,中国质量检验协会会长助理刘辉则表示,保健食品能调节人体的机能,但不以治疗疾病为目的,因此不能为满足挑食的任性,过分依赖保健品;也不应不经医嘱,随意搭配食补、中药调理身体,毕竟养成合理的作息和习惯,才是养生的最佳方式。

(据新华网)