警惕,“发福”可不是福

——关于我市肥胖人群增多问题的忧虑与应对

本报记者 仝伟平

不久前,我市国民体质监测报告公布。报告表明:与2010年相比,我市市民体质总体合格率呈上升趋势,显示出国民体质的总体水平在不断提高。但需要警惕的是,成年人的体重增长幅度明显大于身高,呈现出超重与肥胖增长的态势。

据介绍,今年我市国民体质监测共取得有效样本量3800例,四城区和新区成年人组的有效样本为906例,监测年龄段在20岁至59岁。我市国民体质监测报告显示:该成年人组中,体重超重人数占14.2%,肥胖人数占17.7%,两项合计比率为31.9%,而且根据数据分析,超重率、肥胖率还将持续增长。市民不再是很多年前的羸弱形象,而是胖人多了,人胖得快了。

今年43岁的李志刚,自己经营一家公司。他说,这几年,自己明显发胖,腰围超过了95厘米,走起路来扇风。妻子经常提醒他太胖了,同学朋友也都这么说。他翻出自己当年的照片,摸着现在隆起的“将军肚”,不由得有些黯然神伤——“将军肚”成了他的心头病,学生时代的那个长跑健将,现在一爬楼梯就上气不接下气。

如今,像李志刚一样发福的人很多,肥胖已从个别性事件上升到了“群体性事件”。

传统观念尤其是老年人认为,人胖些没什么,甚至把胖看成是“福”的象征。这是一种认识误区。实践证明,裤带越长,寿命越短。李志刚说,他现在身上的病可不少:脂肪肝、糖尿病;怕热、多汗、易疲劳;行动迟缓,稍微活动就心慌气短。

肥胖正给人们带来沉重的负担。记者在市人民医院、市第二人民医院、河南煤化焦煤集团中央医院采访时,专家们一致认为,肥胖可谓是多种疾病的“先遣兵”。肥胖与糖尿病的发病率有明显的关系,而且多为Ⅱ型糖尿病;肥胖与高血压、高血脂如影相随,高脂血症还会引起动脉硬化,诱发冠心病、脑缺血等;肥胖者因超重会加剧对骨关节(尤其是膝关节等)的磨损,比常人更早患上骨关节炎,痛风性骨关节炎也是“胖人优先”。同时,肥胖者患上癌症、肿瘤等疾病的危险指数都比普通人高。

“最近十几年,我们国人的体重增长得最快。”市体育局副局长宋国宪说,不论中小学生,还是成年人或老年人,超重率与肥胖率都在持续增长。

宋国宪说,这与我们的生活方式变化有很大关系。首先,随着人们生活水平提高,营养学知识以及卫生水平未能相应提高,饮食结构和生活方式不合理,大量消费方便而高热卡的食品,因生活节奏加快而超量少餐次、纵食和夜食等,致使每天能量的摄入超过了消耗,很容易导致肥胖和超重。其次,交通工具的现代化减少了人们的体力活动,过去我们无论上班还是其他情况外出,都是走路、骑自行车,而现在大多数人会选择开车或乘坐公交车外出。第三,虽然目前人们的健康意识增强了,渴望通过改善外在环境和自身生活习惯等方式,拥有更健康的生活,但由于各种原因,相当多的人依然不能将健康理念付诸实践,生活方式依然不健康。

虽说胖子不是一口吃成的,但肯定是一口一口吃出来的。焦煤集团中央医院营养师董世坤说,现在人们的饮食习惯是,高脂肪、高热能食物吃得多,五谷杂粮吃的少,而多余的脂肪、热能又无法通过代谢排出,只好积攒在体内,这就增大了肥胖、糖尿病、血脂异常的发生率,也增加了高血压的患病风险。因此,要控制体重,必须学会科学饮食、合理膳食。

在注意饮食的同时,还要注意适度锻炼。宋国宪说,为了方便市民健身,目前,市体育局正在大力实施“健康焦作”体育惠民工程,打造“15分钟体育健身圈”,即城市社区居民以正常速度从居住地步行15分钟之内就可以享受公共健身设施等基本公共服务。他说,只有平时大家能做到吃、动两平衡,科学安排生活,有意识地参加体育锻炼,人们的健康状况就能够得到有效改善。

开展节日食品安全专项整治

本报讯(记者**刘婧**)记者昨日从市政府食品安全办获悉,我市启动节日食品安全专项整治行动,针对节日期间庆祝活动和公众出游、聚餐活动多的情况,高频开展执法抽检和市场巡查,有针对性对年夜饭和节日消费量大的鲜活农产品、米面油等食品加强监管,保障群众的餐桌安全。

据介绍,大型商场、超市、城乡各类食品批发市场和集贸市场等食品主要销售场所,以及旅游景区、饭店、各大中小学校、幼儿园、建筑工地食堂等单位是此次检查的重点区域。专项整治中,执法人员将紧盯食品添加剂、乳及乳制品、食用油、鲜肉及肉制品、婴幼儿食品、儿童食品、蛋及蛋制品、豆制品、水产品、蔬菜、面制品、调味品、酒类、饮料、糖果、糕点、休闲小食品、礼品盒装食品、自制饮料、保健食品、年夜饭等节日消费量大的食品,并狠抓种植养殖、生产加工、食品流通、餐饮服务、畜禽屠宰等重点环节的监管,加大监督检查力度,排查食品安全隐患。

双节期间,我市各有关部门将落实全天24小时值班制度受理群众的投诉、举报,对群众反映的食品安全问题,及时进行查处。市政府食品安全办希望广大市民踊跃提供线索,积极参与食品安全监督,共同编织群防群控食品安全网络。

元旦到来之际,山阳区城管局的工作人员带着米、面和食用油来到辖区内3户特困家庭开展送温暖活动。图为12月28日上午该局工作人员在山阳区光亚街道世纪小区一位尿毒症患者家里嘘寒问暖时的情景。

本报记者 **田建明** 摄

温暖隆冬行

12月18日,本报《学校门口拥堵现象何时了》一文报道了我市部分中小学门口拥堵及校园周边安全的问题。近日,记者再次来到团结街某小学门口,发现这里的情况已有所改善。据悉,该校为治理拥堵现象,已在校门口拉起了警戒线,接送孩子的家长不得靠近校门。此外,为缓解校园周边道路拥堵及确保学生安全,解放派出所民生警务中队专门派出治安巡防员在此执勤,以缓解道路拥堵,确保学生安全。

本报记者 **付凯明** 摄

踏实工作 勤奋敬业

——记中站区教育局中学教研室副主任王和平

本报记者 金桂香
本报通讯员 李海军

他刚一参加工作,就创造了八年级物理学科中站区统考第一名的优异成绩;他是国家级优秀辅导教师;他是河南省优秀辅导员、河南省教育学会物理教学专业委员会会员;他是焦作市物理优质课一等奖获得者、焦作市教育先进工作者;他是中站区优秀教师、中站区教研科研先进个人。他,就是中站区教育局中学教研室副主任王和平。

2002年,许衡中学成立,他被抽调到许衡中学任教。他认真备课,很快进入角色。2004年中招考试,他所教三个班的物理成绩获得全区第一名。2004年9月,学校给了他最差的九年级的两个班,在2005年的中招考试中,他又把这两个班带成了全校物理成绩的第一名和第二名。在2005年4月举行的河南省初中应用物理知识竞赛中,他所辅导的6名学生全部进入焦作市前18名。

2005年9月,他被借调到中站区教育局教研室工作,负责全区的物理和化学教研工作。他又把全部身心投入到提高中站区物理、化学教育教学水平上。他所辅导的多名教师在河南省和焦作市物理、化学优质课评选中获得好成绩,许衡中学的化学教师许红青和许衡实验学校的物理教师曹俊新还获得了河南省名师称号。2012年中招考试中,他所分管的物理和化学学科的平均分、及格率、优秀率全部夺得市直和五城区第一名。

2012年6月,他组织安排中站区七、八年级质量抽测工作。正值中招考试,他白天参加中招考试监考,晚上筹划中站区考试安排,连续的工作让几乎从不生病的他发起了高烧,体温达到了39.6摄氏度。他安排好考试后,晚上才赶到医院输液,第二天他又精神抖擞地出现在了考场上。由于安排合理,七、八年级的考试很顺利,没有任何瑕疵,受到上级领导好评。

弘扬八种风气 打造一流队伍

Life 生活服务区

文化信息

快乐元旦 文化盛宴

市科技馆每天发放3000张门票

元旦小长假科技馆开馆吗?昨日,记者从市科技馆获悉,元旦放假期间,即1月1日至3日,市科技馆正常向公众开放。

据市科技馆相关负责人介绍,市科技馆元旦假期开放时间为每天9时至17时。为合理控制在馆人数,市科技馆实施免费不免票的参观制度,每天定量发放3000张门票。前来参观人员可在场馆票务室凭身份证、护照、军官证、士兵证、学生证等有效证件,领取当日免费参观券,凭票排队入场。

为了满足公众的参观需求,科技馆提前对所有展品进行了维护。工作人员提醒:科技馆内许多展品都非常珍贵,恳请广大市民参观时珍惜和爱护展品,动手操作展品时,先静心阅读展品的操作说明和科学原理,再按照说明规范操作。

此外,市科技馆禁止吸烟,禁止携带易燃易爆等危险品进入。身高1.4米以下的儿童须有成人陪同参观。10人以上组团参观须提前预约,预约电话为3385285。

刘 婧

市图书馆有讲故事比赛

为了从小培养孩子们的读书兴趣,营造良好的读书氛围,市图书馆将于2013年1月1日9时在该馆一楼报告厅开展首届“全家总动员—读绘本讲故事”比赛活动。

据悉,本次比赛面向全市3~8岁的小朋友及其父母,参赛的家庭将根据书中的绘本内容讲故事。届时,还将进行读书互动活动,有兴趣的市民可前去观看。

张 璐

市博物馆有收藏品展示交流活动

为丰富广大市民节日期间的文化生活,市博物馆从12月30日起举办焦作市第七届全国收藏品展示交流大会,市民不仅可以到现场淘宝,还可以与焦作市收藏家协会的专家进行面对面交流。活动将持续到2013年1月2日。

据市收藏家协会会长刘宝林介绍,在第七届全国收藏品展示交流大会上,有来自全国的200多名收藏家前来参展,展示交流的有古陶瓷、玉器、家具、钱币、邮票、文革纪念品和文玩杂项等数千件。展示交流活动主要在市博物馆西展厅及院内进行,其中现代书画展有张海、唐玉润、潘博鹰等名家的作品,一定会让广大市民大饱眼福。

王龙卿

天气晴冷干燥 应多饮水防上火

昨日,记者从市气象局了解到,我市本周前期以晴天为主,风力较大,1月2日开始受强冷空气影响,气温明显下降。本周后期云系较多。预计本周我市无降水,同期属于偏少;周平均气温-2℃~0℃(历史同期0.2℃~1.3℃),属于偏低;本周极端最低气温-10℃左右。该局工作人员提醒市民,天气干燥,要多饮水,以免干燥上火引发其他疾病。

我市天气预报具体如下:31日(周一),晴天,偏西风3~4级,气温-5℃~6℃;1月1日(周二),晴天间多云,西北风3~4级,气温-4℃~6℃;2日(周三),晴天到多云,东北风3~4级,气温-7℃~-1℃。

许明霞

打破公务员『铁饭碗』值得期待

□曲 阳

12月27日,河南省公务员局发布招聘公告,焦作市公安局作为试点单位,公开招聘3名聘任制公务员。同时,河南省人力资源和社会保障厅召开新闻通气会,宣布我省正式启动聘任制公务员试点工作,首批列入试点的城市为郑州、焦作、洛阳、平顶山。

(据12月28日《河南商报》)

说起来,这是一条不应该热起来的新闻,因为推行公务员聘任制并不是什么制度创新,早在2006年颁布实施的《公务员法》就规定了“职位聘任”制度。事实上,聘任制公务员在广东一带较早有过试点,深圳在2007年开始试点,2010年起所有新进入行政机关的公务员一律实行聘任制,而今年和我省同样实行聘任制公务员制度的,还有重庆、厦门等地。

近年来,公务员考试热一直高烧不退,“引无数英雄竞折腰”。据报道,2013年度国考最终报名人数预计超过150万人,最火职位竞争激烈程度已近“万里挑一”。公务员考试热度之所以经久不衰,不外乎就是公务员有稳定的收入、良好的职业前景以及较高的社会地位等,在人们的心目中,当上公务员就是端上了“铁饭碗”。

应该说,公务员队伍总体素质是很高的,也是能干事的。但也应当看到,当前由于体制、机制等原因,公务员系统基本上就是“能进不能出,能上不能下”的用人格局,“一朝当上公务员,生老病死靠政府”,这样的用人机制往往会滋生公务员脱离群众、官气十足的不良作风,也极易造成机构臃肿、人浮于事、服务效率低下等不良形象。实行公务员聘任制,将公务员的“铁饭碗”变成“瓷饭碗”,在新时期新形势下显得十分必要。

实行公务员聘任制,无疑是在创新公务员任用制道路上的一次有益尝试。虽然说公务员由“铁饭碗”变成“瓷饭碗”在现阶段来说有些夸大,但是实行公务员聘任制的好处是显而易见的:突破了传统的选拔任用方式,打破了公务员体制“能进不能出、能上不能下、能官不能民”等弊端,激活了公务员体制的活力,对那些生活在“保险箱”里的公务员形成了一定的压力;免除了机关“进一个人就要终身负责”的后顾之忧,降低了机关的用人成本,也使单位聘到了专业性比较强的人才,对在职的公务员形成了一种“鲇鱼效应”,从而提高政府的效率。

目前我省的公务员聘任制还在试点阶段,对于长期有效实施还需要一定的探索与改革,相信在强有力的政策和监督机制之下,公务员聘任制能够更好地开展,假以时日,公务员队伍的整体素质将有效提高,更为高效,廉洁的政府将出现在民众面前。

发霉的是善款 伤害的是爱心

□付凯明

近日,网爆成都市红十字会在汶川地震后设立的募捐箱所捐的善款,由于红十字会监管不力,多年未取,导致箱内纸币长出白毛。据当时出资制造募捐箱的公司负责人表示,原本应放在公共场所的募捐箱,有些被严重损耗,甚至被盗,最后超过500台募捐箱被弃于仓库。直到今年6月,红十字会才派人到仓库,清点募捐款。最后,红十字会提供的两张爱心收款统一票据显示,共计捐款6116元。目前成都市红十字会对上述问题未予以回应。

(《新京报》12月26日)

善款发霉,募捐箱被盗、严重损耗、被弃于仓库,这些反映出的绝对不是单个问题或某个单位的责任。

老百姓的善心就这样被弃之如履,这无疑让本已经承受着“信誉危机”的红十字会再次雪上加霜。据最新数据显示,2012年我国社会捐赠总量约700多亿元,与去年相比降幅超过一成。在公众慈善热情高涨的今天,捐赠量反而逆势下行,慈善组织必须从中看到忧患。巧合的是,中国红十字基金会在12月27日发布的“中国基金会透明指数2012排行榜”上获得满分,和另外16家基金会并列第一名。在红十字会信誉危机问题不断的情况下,这似乎是一种绝妙的讽刺。

成都红十字会的“不作为”深深地伤害了捐款者的心,红十字会的爱心与奉献精神在人们心中大打折扣,出现捐款发霉这种令人匪夷所思的事情,是对爱心的亵渎。

为什么会出现募捐箱被毁坏甚至被盗的情况?笔者认为管理不到位是主要问题。根据媒体报道我们得知,无论是成都红十字会还是涉及到的两个合作公司,都是各执一词,各有理由和苦衷,到底谁该负监管不力的责任,一直也没给民众一个合理的解释。

闲置几年的募捐箱和6116元善款,反映的是慈善机构的管理积弊,折射出公益事业的悲哀。毋庸讳言,近年来屡屡曝出的与慈善事业有关的负面新闻,已经严重影响了我国慈善事业的健康发展。但笔者认为,问题的根源恐怕还在于当前慈善体制的不合理。目前,我国的慈善事业还是一种“垄断机制”,只有中国红十字会、中华慈善总会等几家慈善机构得到了政府的特别许可,是捐赠全额免税的慈善组织。此外,监管和监督机制的不完善也是导致问题不断发生的一个主要原因。善款的流向、使用明细等细节问题,想必捐款人不会去细究,这样难免会出现一些漏洞。

希望红十字会方面能够以此为戒,切勿再拿这样的事儿来拷问人们的良知,刺痛人们的爱心。更希望有关部门抓紧内部管理,担当起责任,别让人们的爱心无处安放。

网曝募捐箱里的捐款已发霉。 (本报资料图片)

郑州“房妹”案不能止于简单回应

□刘昌松

记者微博实名报料,郑州市二七区原房管局局长翟某的女儿名下有11套经济适用房。郑州市房管局官方微博声明,被举报者确在举报的某小区有11套房,但2套为商品房,9套为商业服务用房,均不是经济适用房。

(12月29日《新京报》)

郑州市房管局的及时回应,值得肯定。但是,对于爆料人进一步质疑,郑州市发改委批复为经济适用房的项目,为何建成了商品房,请公布该小区的规划及房产备案等资料信息,郑州市房管局也应作出解释才是。

房管局站出来回应,不是不可以,但应当是一个负责任的、能够消除举报者和公众疑虑的回应,才有价值;若想仅仅通过微博发那么一个声明即了事,显然是通不过的。况且,房管部门官员被爆出问题,房管局是有利害关系的责任单位,由其来处理不仅有瓜田李下之嫌,还因这种不公布证据的处理“说明”反会越说越不明。无论从反腐的严肃性,还是从给公众一个满意答复的角度,当地纪检部门应及时介入,调查处理。

讣 告

焦作市解放区教育局教研室原主任、副县级离休干部刘觉民同志,因病于2012年12月30日7时27分去世,享年88岁。兹定于2013年1月2日9时在市殡仪馆举行遗体告别仪式,望其生前好友届时参加。

焦作市解放区教育局刘觉民同志治丧小组