

今晚谈

“减赘肉换牛肉”小奖励撬动大健康

评论员 宋学敏

近日,江苏省无锡市梁溪区山北街道发起一场趣味十足的健康减重挑战赛:减重1斤可换1斤牛肉或3斤牛骨,减重2斤可换1斤牛尾,减重3斤可换1斤牛内脏(含牛百叶等),减重4斤可换1斤牛舌,单人累计封顶20斤,倡导适度健康减肥。活动将于2027年1月1日至10日统一称重兑奖。

“减赘肉换牛肉”让网友直呼“太会了”。活动启动不到一周,已有2700多人报名,有人调侃这是《西虹市首富》照进现实,还有人笑问:“现在搬去这个社区还来得及吗?”

近些年,体重管理已从个人选择上升为公共健康议题。2024年,国家卫健委等16部门联合启动“体重管理年”;今年两会期间,国家卫健委

再次明确,成年男性腰围应控制在90厘米以内、女性在85厘米以内。背后是严峻现实:我国成人超重肥胖率已突破50%,有研究预测,到2030年,与肥胖相关的医疗费用可能超过4000亿元。

好政策要落地,关键在打通“最后一公里”。苦口婆心宣讲健康意义,效果往往有限;讲慢病负担、医保压力,不少人听着无感。可一句“减一斤给一斤牛肉”,立刻就能调动热情。山北街道的高明之处,就是把“国家要你健康”转化为“你想要健康”,奖励实在、门槛不高,抽象的健康目标,变成了看得见、摸得着的实惠。

不过,争议也有。有人担心,物质奖励会催生功利性减肥,为了拿奖极端节食、乱吃减肥药,最后肉换到了,身体却垮了。这种担心并非多余,但主办方早已做好预案:报名设置门槛,明确

是BMI≥23或腰围超标的群体;设置20斤上限,引导适度减重;签订承诺书,严禁极端减肥方式;活动周期长达9个月,拒绝短期突击。说白了,牛肉只是引子,把科学减肥的理念与习惯带进生活,才是真正目的。

当然,这场活动毕竟是街道级试点,覆盖面有限。按规则,只有社保关系在辖区的在职人员可参与,非在职人员、外地户籍、未参保大学生等暂未纳入。任何基层创新都有一个试点、完善、推广的过程,不可能一步到位、覆盖所有人。这样的探索依然值得肯定,也为各地提供了可借鉴的思路。

事实上,思路一打开,办法总比困难多。不管形式如何,能让更多人动起来、坚持科学减重,就是好办法。

热搜弹幕

婆婆进卧室不敲门儿媳崩溃

近日,河南洛阳。一女子产后情绪崩溃,向丈夫哭诉:婆婆缺乏边界感,早晨6点不敲门就进入卧室,让她倍感压抑。

丈夫解释称,母亲早起是为了打扫卫生,并非有意打扰。事后,婆婆主动向儿媳道歉:“你永远是这个家的女主人,之前一直以你为中心,坐月子期间更关注小孙女,对你关心不够,其实我心里很心疼你。”经调解,婆媳和好。女子也坦言,平日里婆婆其实很护着自己。

始于“好心”,毁于“越界”

- 进卧室不敲门,下一步难道还要帮小两口盖被子?有些关心,过了头就是冒犯。
●敲门不是见外,是最基本的尊重,别因为是一家人就忽略。
●太多婆媳矛盾,始于一片好心,毁于没有边界。
●同为婆婆,也想劝一句:敲门是本分,不是生分,给小家庭留足空间。
●产后崩溃不是矫情,是在求救。别总说“我为你好”,先问“我怎么做你能舒服点”。
●分开住是解决矛盾最直接的办法,可对很多人来说,这也是种奢侈品。
●条件允许就装个锁,挂个“请勿打扰”,能少掉无数猜忌和尴尬。
●道歉不难,难的是真正守住边界。彼此留空间、留体面,才是长久相处之道。

有爱更要有界,相处才不累

产后妈妈崩溃,真不是矫情。那是女性身心最脆弱、最敏感的阶段,婆婆不敲门随意闯入,只会让人尴尬又窝火。

婆婆不敲门清扫的举动,也可能是怕打扰小两口的美梦,心疼他们,让其多睡一会儿,而且老人一句“你永远是这个家的女主人”,主动示出和解善意。这是高情商退让——承认小家庭的主场,守住爱的边界。

现代家庭的和睦,早已不能靠“忍”和“熬”。长辈懂得分寸,儿媳理解善意,丈夫主动担当、不缺位,关系才能长久。

家人之间,爱再深,也要有尊重;走得再近,也要留距离。

有边界的爱,各自都会舒适。

整理 老宋

画里有话



上海的陆女士称拜博口腔医院磨损了她原本完好的牙齿。陆女士向上海12345市民服务热线投诉维权后,竟被院方在系统中标注“有精神病史”。院方解释系与其他患者混淆,陆女士要求处理当事主管,院方表示需请示总部。

——海报新闻

不管是无意还是恶意,都不能成为标注投诉者污蔑其有精神病的理由。医院有病,得治!

点评 老宋 漫画 张驰

新闻多看一点

春染桃花堤 夜游诗性飞扬

文/安元

“欲知春浅深,但看花开未”,春日赏景桃花堤已经成为天津人的老传统,不少外地游客也慕名而至。

今年的桃花节启动发布会就在主会场之一的西沽公园举行,现场多处可以看到刚刚完成培育养护的桃树、正在搭建的打卡布景,以及枝桠、花苞、花朵同屏的独特景色,正是桃花未尽开,诗情已满园。该怎样表达津味桃花的魅力呢?在传统的“节目预告”之外,记者采访了桃花节相关各方,放大亮点、预热期待,将桃花节的氛围感



提前拉满,让诗情与热情先飞起来。

据统计,去年桃花节的外地游客占到总游览人数的近四成,今年更加丰富的内容和夜场活动的开放,预计将进一

步提升热度。对今年桃花节的首次亮相,除了现场丰富的采访之外,采编团队还补充了文化背景,呈现了视觉冲击,更让人们们对桃花节这个天津符号充满期待。

双城逐梦:这届年轻人太会了

文/侯蕾

线路,一个自媒体账号,就把我的生活、我的事业、我的梦想都串联起来了。这或许就是时代给我们的红利——让普通人也能在时代的浪潮中找到自己的位置。”

政策的暖阳,正温柔照亮年轻人的逐梦之路。如今,京津“双城通勤”早已不是遥远的想象。看,像茜茜一样的追梦人,正乘着时代的东风,在双城之间从容穿梭,用自己的方式,诠释着新时代青年的自在与精彩。

茜茜,一个毕业于985高校的“精致女孩”,同时也是一位自媒体博主。茜茜的故事或许也是当下不少年轻人的样子。定居武清的人生选择像一把钥匙,为她打开了生活与梦想的双重大门。

“武清的房价,相比北京核心区来说,性价比极高。我轻松拿下一套两居!”茜茜说,没有了沉重的房贷压力,自己才能真正轻装上阵。“有时候想想,挺神奇的。一条定制快巴

2026年3月12日5版



2026年3月11日8-9版