

旗帜鲜明支持见义勇为

□郭 剑

据报载,日前,广州市委政法委、广州市见义勇为基金会举行慰问奖励仪式,10名2022年度“广州市见义勇为最美街坊”、3个2022年度“广州市见义勇为先进集体”受到表彰和奖励。

今年全国两会期间,最高人民法院工作报告提出,人民法院要通过司法裁判,持续深入弘扬社会主义核心价值观,旗帜鲜明支持见义勇为,坚持反对“和稀泥”,着力破解长期困扰群众的“扶不扶”“劝不劝”“追不追”“救不救”等法律和道德风险。事实上,引导社会成员明辨是非,增强公共意识、规则意识,大力营造激浊扬清、惩恶扬善的舆论氛围,除了要充分发挥司法裁判定分止争、一锤定音的作用,社会方方面面也都要承担起相应的责任。

首先,要构建具有强大感

召力的核心价值观,确保中华优秀传统文化入脑入心,努力让埋头苦干、拼命硬干、勇于创新、见义勇为的人多些再多些,让观念没有善恶、行为没有底线、不问是非、不知美丑、不辨香臭的人少些再少些。崇尚英雄才会产生英雄,争做英雄才能英雄辈出。只有见义勇为等善举得到更多善待,才能激发社会崇德向善的内生动力,我们的身边才会涌现出越来越多路见不平拔刀相助、以平凡之躯行英雄之事的好人。

其次,要健全机制,为见义勇为者“撑腰”。弘扬见义勇为精神,离不开持续有效完善工作机制来增强权益保障。例如,近年来,广州市倾力打造了一支群防共治队伍——“广州街坊”,实名注册人数有67万人。广州市搭建的“广州街坊之家(见义勇

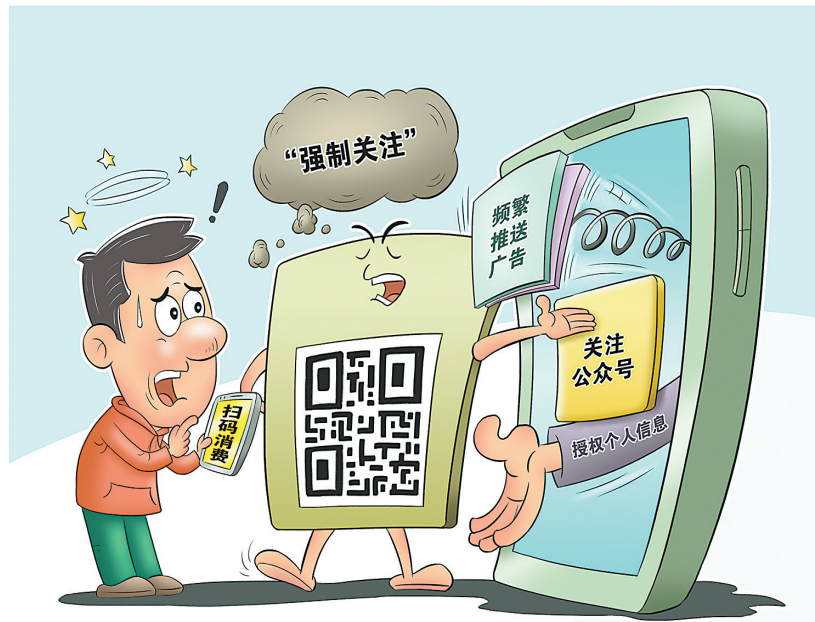
为之家)”工作平台,为实名注册的“广州街坊”统一购买人身意外伤害保险,确保“广州街坊”成员的人身权利,解除他们参与群防共治活动的后顾之忧。据统计,2022年,该市见义勇为基金会共慰问和奖励见义勇为平民英雄197人次,其中绝大多数人来自“广州街坊”这一光荣群体。

“世上没有从天而降的英雄,只有挺身而出的凡人”。我们只有大力弘扬社会主义核心价值观,旗帜鲜明支持见义勇为等美德善行,让自甘风险者自负其责,让失德乱序者承担后果,才能为法治秩序和社会秩序提供精神支撑,持续擦亮平安焦作、文明焦作的底色。

怀川快论

停车交费、点餐、购物……如今,扫码支付代替人工服务已然成为一种日常,但这种本该“提高效率”“便捷快速”的消费方式,却因为部分场所设置的通过关注公众号来交费、被迫授权个人信息、日常频繁推送广告等情况,给不少消费者带来困扰。立足方便的二维码,却成了“拦路码”,这种现象值得关注。

(新华社发)



做好“向睡眠要健康”的综合应用题

□筠 溪

随着工作节奏加快、夜生活日益丰富,失眠与焦虑成为相当一部分人的生活常态。3月21日是“世界睡眠日”,如何睡个好觉、怎样摆脱“困”境,引发媒体聚焦和公众关注。

今年我国“世界睡眠日”的宣传主题是“良好睡眠、健康之源”。近日,在中国睡眠研究会主办的“世界睡眠日”中国主题发布会暨大型科普活动中,中国睡眠研究会理事长黄志力表示,我国这一主题的发布,为《“健康中国2030”规划纲要》的具体实施打下了良好的社会基础,极大丰富了大众对睡眠科学知识及健康睡眠的认知。

“良好睡眠、健康之源”。随着睡眠健康上升到国家战略,个人的私生活便有了公共社会的属性。天黑入睡,平淡无奇,但如何管理好这块“人生三分之一的时间”,是决定生活

事业质量高低的关键。尤其对有睡眠障碍的人来说,睡眠是人生“试卷”中的综合应用题。失眠无异于大题失分,会严重影响工作和生活的质量。“丁香医生”发布的国民健康调查数据显示,七成以上的受调查者表示自己有睡眠困扰,其中睡不沉、入睡困难等问题严重,比例颇高。

做好“向睡眠要健康”的综合应用题,要做到个人自律。失眠的人有相当一部分是主动熬夜,特别是“Z世代”在白天快节奏的工作学习后,想要在8小时之外释放压力、还原自我,对他们来说熬夜既是折磨,也是享受。

解铃还须系铃人,治好“主动失眠”必须严格自律,在调整睡眠习惯、注意饮食影响、适量合理运动、营造睡眠环境等方面进行自我调整,在熬夜撒欢与规

律休息之间找到动态平衡点。

做好“向睡眠要健康”的综合应用题,要实现社会关怀。受失眠危害最大的莫过于医生、司机、编辑等被动熬夜者。他们大多受职业影响,身不由己熬夜,枕戈待旦加班,生物钟紊乱,内分泌失调,保持活力十足的精神状态着实不易。让他们“美梦成真”,要从单位乃至社会层面加以关怀,落实政策激励,优化排班方式,安排健康体检,减轻额外负担……总之,集体要把个人的失眠当回事,创造良好的工作环境,莫让“困”难户被动地拉低整体工作效能。

朋友们,让我们协同发力,做好“向睡眠要健康”的综合应用题!

快人快语

有一说一

焦作体育正青春

□赵改玲

连日来,焦作体育小将在全国赛场上上演青春风暴,用一个个冠军宣告他们的到来,也给焦作体育人注入了强心剂。

3月19日,在全国春季游泳锦标赛上,不到18岁的焦作小将王浩宇以47秒89的成绩获100米自由泳冠军,成为当天比赛中最大的“黑马”;3月17日,在2023年全国室内田径锦标赛上,18岁的梁田田在女子3000米比赛中,以微弱优势赢下青春对决。

这让笔者不得不感慨:焦作体育正青春,他们激起了焦作体育的一池春水。

江山代有才人出。焦作体育,不仅有“老”而弥坚的“铿锵玫瑰”姜佳惠,“颜值与球技”均“在线”的张茹,还有这些“小荷才露尖尖角”的小将。

焦作不仅出篮球、足球人才,经过多年的深耕,基层教练的默默奉献、科学训练,让我市在田径、游泳上均实现了突破,像王浩宇在100米自由泳游出的成绩,是全国第三人实现了突破48秒大关的人。

报网互动

三月“桃花雪”惊艳了这个春天

本报记者 李 锴

3月16日,我市迎来一场“桃花雪”,飘飘洒洒的雪花飘落在百花齐放的枝头,形成了一幅唯美的画面。这种景象不仅美丽,而且富有诗意,让人感受到了大自然的神奇和美妙。这场漫天白雪,也让人们忘记现在已是春天。

这场“桃花雪”给大地送来久违的惊喜,人们纷纷出门赏雪,行走在雪地之间,定格着雪中美景。百花与白雪的“邂逅”,让网友感慨:冬天都没下过这么大的雪!

网友“小白杨”:一场美丽的“桃花雪”!

网友“bd”:羽绒服再次粉墨登场。

网友“火车头”:飞雪带春风,徘徊乱绕空。君看似花处,偏在山阳东。

网友“高继叶”:白色、粉色混为一体,构成别样的美景。

网友“李灵娣”:下了一

场及时雪。网友“旺仔”:瑞雪兆丰年。网友“夏雨清枫”:这场雨雪,土壤补墒,有益于小麦生长。网友“溪溪”:花开才下雪?不讲武德!

网友“妄”:现在的天气是让你玩心电图,就看你心脏好不好!网友“小菲”:昨天拍桃花,今天拍雪花,焦作的春天真的是四季随机穿越!的确,春天是一个喜怒无常的季节,其最大的特色就是“春如四季”。此时节,既能让你见识阳光明媚、春意无边,也让你遇到一夜返冬的寒潮雨雪。而在未来一段时间,我市乍暖还寒的天气还将再度上演,最高气温先升后降。由于近期气温随着冷暖空气转换有所起伏,建议大家暂时不要将棉衣全部收起来,还需捂一捂。