他山之石

看国外如何保障孩子锻炼时间

为纪念北京奥运会成功举办,国务院批准从2009年起,将每年8月8日设置为“全民健身日”。全民健身旨在全面提高国民体质和健康水平,以青少年和儿童为重点,倡导全民做到每天参加一次以上的体育健身活动,学会两种以上健身方法,每年进行一次体质测定。

今年,刚好是“全民健身日”实行的第十年。以“全民健身日”为节点,全国各地都纷纷开展了相关活动。8月13日,上海市如火如荼地开展了健身日主题活动,旨在通过趣味健身让更多人参与到运动中来,在运动中感受乐趣,享受健康生活;8月17日,2018年“全民健身日”福建·福州分会场活动正式拉开帷幕,该活动旨在推动全民健身,共同拥抱健康;8月17日,四川省的全民健身活动也相继开展,乐山、宜宾、达州、南充等地在社会各界的大力支持下,系列主题活动次第展开,做广播体操、举行各类比赛、寻找健身达人……精彩纷呈的活动,让蜀中大地,涌现出了一道道独特的体育健身风景线。

早在2016年,中国国家卫计委、教育部等10部门就联合下发了《关于加强健康促进与教育的指导意见》。文件明确,要积极推进全民健身,到2020年,经常参加体育锻炼人数达到4.35亿,确保学生校内每天体育活动时间不少于1小时。但在实际生活中,能够做到的人却并不多见。尤其是在青少年学生群体当中,繁重的课业负担、升学的压力,使得很多学校无法保障学生充足的锻炼时间。那么,放眼海外,各国是如何保障青少年的体育锻炼时间呢?

德国

德国在促进和发展青少年体育运动方面,有两大主要支点。一是大量的课余时间。德国的中小学都是非全日制的,只有半天或最多大半天的上课时间,尤其是小学阶段,中午就放学回家了,而且通常不布置家庭作业。即便有作业,也非常少,使得孩子们有大量课余时间在户外活动;二是充足的场地设施。德国有着非常完善的体育设施,每个居民区都有专门供儿童玩耍的场地。每个城镇无论大小都有各种各样的运动场,有大片的公园绿地供锻炼用。

同时,德国还有五花八门的体育运动俱乐部,人们可以根据自己的兴趣爱好选择参加,会费往往也都是象征性交一点。比如足球,作为德国国家级的体育项目,都是从娃娃抓起的。小孩子如果喜欢踢球,可以直接到当地俱乐部参加少年队。每周跟着教练进行两次专业训练,会费每月不过才几欧元。德国不少足球名将就是从这样一些群众级小球队里,一步步走上来的。所以,德国足球强大的背后是更加广阔的运动土壤。德国对运动的重视,包括时间及资金的投入,使得德国民众的体育运动参与热情非常高,并且注重对孩子在体育运动方面的培养。不一定要成为体育明星,起码可以强身健体、扩大交际。正是有了这样的群众基础和后备力量,才让德国成为一个名副其实的体育强国。相比之下,德国中小学生的近视率是比较低的。

澳大利亚

在澳大利亚,青少年的体育运动可以分为校内、校外两个部分。校内除了正常体育课之外,还设有至少半天的校外活动课,例如球类活动、水上运动甚至某些极限运动等。而走出校园的话,澳大利亚成熟的社区运动俱乐部也能为青少年提供更多运动的机会。

在学生阶段,澳大利亚青少年的体育锻炼大体可以分为校内和校外两块,澳大利亚中小学对于孩子的体育课程时间都很有保障,通常学校除了正式的体育课之外,还会有活动课,一般一周会有半天时间专门用来活动。活动课和体育课的不同在于,体育课教学较为正式,活动课往往会由学校把学生带到校外,根据学生的个人兴趣参加不同的活动,比如球类活动、水上运动甚至某些学校允许高年级学生加入轻量的极限运动。

另外,学校还会开设各种不同的运动队,比如橄榄球队、板球队、足球队等。澳大利亚很多校园球队更关注的是组织更多学生参与到运动中,所以并不是只有运动方面特别优秀的学生才能参加,大部分学校对于希望加入球队的学生都敞开大门。在校外,学生的体育运动同样丰富,除了家长带孩子参与之外,社区俱乐部是另一种孩子广泛参与的事务。澳大利亚每个社区都会有一些运动俱乐部,面向当地居民开放。除了成人俱乐部之外,还会有专门的青少年队,很多孩子周末会参加社区俱乐部的集训,并且参与不同俱乐部之间的对抗比赛。由于社区俱乐部的参与度很高,所以不失为澳大利亚青少年在课堂体育运动之外的另一种很好的锻炼方式。

英国

在英国,注重游戏和运动是英国体育课的一大特色。具体做法就是力图把教育体操、舞蹈基础体力和游戏竞技统一起来,形成新的教材体系。对学生能力的考核则实行教考分离,平时在体育课上的表现以及最后的考试成绩各占50%。1988年之后,英国制定了标准的体育课程,有多种项目可供学生选择,包括田径、舞蹈、游戏、体操、野外活动和游泳六个领域,也会按照年龄阶段确定各个阶段的学习重点。此外,英国很多学校也展开了体育选修课,满足学生的兴趣爱好,对发展个性与能力都具有积极的意义。无论是学校还是社区的基础设施建设,大草坪以及多功能体育馆的配备非常到位,为孩子们进行体育锻炼提供了充分条件。从具体体育课程和课时数来讲,学校大都自主分配,强调学生根据自身运动能力和需求来选择课程。小学阶段会以基本动作为目标,中学则掌握各种运动项目为特征。之后,学生可以根据自身兴趣和需求,选择一到两项运动进行学习。英国还专门成立部门,对国家课程进行监测、评估和修改。

(据央广网)

信息短波

卷心菜西兰花有助预防肠癌

新华社华盛顿8月14日电(记者 周舟)英国研究人员最新发现,卷心菜、西兰花和羽衣甘蓝等十字花科蔬菜在被摄入肠道后能释放一种化学物质,具有抗炎和预防肠癌的作用。

英国弗朗西斯·克里克研究所等机构研究人员在新一期美国《免疫》杂志上发表的报告说,他们通过小鼠实验发现,十字花科蔬菜在肠道中被消化时会释放化学物质“吲哚—3—甲醇”,这种物质可激活一种被称为“芳香烃受体”的蛋白质。

研究人员说,芳香烃受体是一种环境感受器,可将信号传递给肠道壁上的免疫细胞和上皮细胞,使机体不会对在肠道中正常生活的细菌产生发炎反应,从而降低患肠癌的可能性。

论文第一作者、弗朗西斯·克里克研究所学者阿米娜·米提吉说,如果使用基因编辑技术改变小鼠肠道与芳香烃受体有关的功能,肠道就很容易发炎并发展为肠癌,但在给小鼠喂食富含“吲哚—3—甲醇”的食物后,它们就没有出现炎症或肠癌。

米提吉说,向已经患有肠癌的小鼠喂食这类食物后,肿瘤数量大幅减少,且更多是良性的。

研究还发现,芳香烃受体对修复肠道壁上受损的上皮细胞至关重要。若缺少芳香烃受体,肠道干细胞就无法分化为可以吸收营养或产生保护性黏液的上皮细胞,可能会分裂失控,并最终导致肠癌。

研究人员说,通过膳食摄入“吲哚—3—甲醇”,有助抵消由遗传等原因导致的芳香烃受体不足引发的风险,那些增加了癌症风险的基因因素难以改变,但通过调整饮食,依然有望降低癌症风险。

人工智能也能查眼病 水平“匹敌顶级专家”

新华社伦敦8月13日电(记者 张家伟)英国研究人员13日说,他们开发出一种人工智能系统,能快速识别50多种眼部疾病并给出转诊建议,其准确率达到94%,这一水平“匹敌顶级的眼科专家”。

这一系统由知名人工智能公司“深度思维”与穆尔菲尔兹眼科医院、伦敦大学学院眼科学研究所合作研制,论文发表在新一期英国《自然·医学》杂志上。

研究人员基于大量匿名眼病患者的视网膜相关扫描图像数据,开发了一个深度学习算法架构,使其学会识别眼部疾病的特征,并能为情况严重的患者给出转诊建议。

为验证这个人工智能系统的准确性,研究人员让眼科医生与系统评估同样的患者数据并给出转诊意见,结果发现,人工智能系统的准确率超过94%,与顶级的眼科专家相当。

“我们所实施的眼部扫描数量正快速增加,人类专家的解读速度远远跟不上,”论文作者之一、穆尔菲尔兹眼科医院的皮尔斯·基恩在一份声明中说,“我们开发的这种人工智能技术旨在识别出那些需要优先看医生并接受治疗的眼病患者。如果我们能及早诊断和治疗眼病,我们就有最好的机会来拯救人们的视力。”

据有关统计,目前全球超过2.85亿人存在不同程度的视力受损问题。眼部疾病仍然是致盲的一大原因,而及早发现和治疗有助避免许多失明问题的发生。

增进两国民心相通 白俄罗斯希望扩大对华旅游合作

10日,中国和白俄罗斯关于互免持普通护照人员签证的协定正式生效。两国互免签证是今年中国“白俄罗斯旅游年”的重要内容,白方希望借助此类优惠政策吸引更多中国游客,通过旅游合作增进两国人民之间的相互了解,在共建“一带一路”方面加强民心相通。

白俄罗斯吸引外国游客的最大优势是环境优美、风景独特。位于东欧平原的白俄罗斯森林覆盖率达到40%左右,全国大小湖泊1万多个,享有“万湖之国”的美誉。境内的米尔城堡和涅斯维日城堡被列入联合国教科文组织世界遗产名录,涅斯维日森林和纳罗奇湖拥有美丽的自然风景,斯大林防线、哈丁村及布列斯特要塞也是著名景点。

与中国加强旅游合作、吸引更多中国游客是目前白俄罗斯全国上下的共同愿望,白总统、议会上院主席和总理等领导人在接受中国媒体采访时都不忘推介本国旅游资源,欢迎中国朋友到热情友好的白俄罗斯欣赏美丽的自然风光、感受独特的风土人情等。白俄罗斯总理科比亚科夫不久前表示,希望互免签证制度使赴白中国游客数量大大增加。

为吸引中国游客,白方做了大量相关工作。除了两国早已实施的团体旅游免签制度,去年5月份,白俄罗斯又单方面针对持因公普通护照的中国公民实施30天免签政策,以吸引中国人赴白旅游或商务考察。

除了政策上的支持,白方还切实采取措施为赴白中国游客提供便利,包括明斯克国际机场全面启动中文标识和中文广播服务,明斯克及其它城市的火车站增加中文标识,各旅游景点自去年年底开始陆续增加中文服务。在“白俄罗斯旅游年”框架内,白方多次在中国举办旅游推介活动,为中国游客量身定制新的旅游路线。另外,白俄罗斯银行正与中国银联加强合作,通过在白俄罗斯发售银联卡、推广可刷银联卡的POS机等,为中国游客购物提供便利。白俄罗斯银行的自助终端也已于去年开始提供中文服务。

中国驻白俄罗斯大使崔启明在接受中国媒体联合采访时表示,互免签证制度生效更加便于中白两国的民间交流,两国在“一带一路”框架下的民心相通将更加扎实。目前赴白俄罗斯的中国游客数量呈上升态势。去年到白俄罗斯的中国游客总量达到两万人次,比2016年大幅增长。但白体育和旅游部官员认为,与白俄罗斯邻国俄罗斯每年吸引中国游客100多万人次相比,到白旅游的中国游客数量仍然很少,白中旅游合作具有很大的提升空间。

(新华社 魏忠杰 李佳)

维也纳荣登“世界最宜居城市”榜首

据英国媒体报道,经济学人智库8月13日公布“2018世界宜居城市排行榜”,奥地利首都维也纳登上榜首。

维也纳和墨尔本过去经常竞争这一排行榜的榜首位置,墨尔本已连续7年蝉联第一名,但今年由于西欧遭受激进分子攻击的危险性降低,加上维也纳的低犯罪率加分项,让维也纳成功超越墨尔本,拿下“最宜居城市”的头衔。这也是欧洲城市首次拿下冠军。

经济学人智库表示,过去几年,欧洲城市时常因为恐怖主义威胁影响安全分数,但过去一年恢复正常。维也纳由于在稳定性指标加分,成功获得冠军。

(据人民网)

中国民乐奏响开罗萨拉丁城堡

巍峨的城墙、高耸的穹顶、婉转的曲调,开罗具有千年历史的萨拉丁城堡里传出了中国传统民乐的悠扬之声。13日,在埃及第27届“古堡国际音乐歌唱节”晚会现场,中国紫禁城室内乐团的演出博得了观众一阵阵热烈掌声。

夜幕降临,华灯初上,在霓虹灯照耀下,萨拉丁城堡披上了彩装,台下座无虚席。随着琵琶、二胡、笛子等中国民族器乐的演奏,观众都目不转睛、仔细聆听,每曲结束后都报以经久不息的掌声。当埃及著名民歌《尼罗河畔的歌声》旋律响起,观众情不自禁合着节拍,一起唱起了歌。

今年20岁的穆罕默德·赛义德·萨迪克看完演出后对新华社记者说,中国演奏家的表演非常精彩,他酷爱中国传统文化,常在网上观看中国民乐视频,“这是来自东方和埃及一样古老的艺术形式,值得认真学习”。

据中国文化和旅游部中外文化交流中心介绍,紫禁城室内乐团是国际知名的中国民乐团,由中国民族音乐的最高学府——中国音乐学院的著名音乐家组成。这次紫禁城室内乐团来到埃及,与开罗中国文化中心共同举办“与民乐经典近距离——紫禁城室内乐团音乐会”和一系列文化交流演出活动;并应邀在古堡音乐节晚会上演奏了《花好月圆》《十面埋伏》等中国经典民乐。

紫禁城室内乐团领队沈诚表示,埃及是“一带一路”沿线国家,开展中埃两国文化交流是全团音乐家的期望,也是为促进中埃传统友谊和为新时代中国传统文化走向世界,履行中国艺术家的使命与担当。

看到台下众多热情洋溢的脸庞,紫禁城室内乐团成员张尊连激动地说,中国和埃及是世界上两个文明古国,都拥有灿烂辉煌的历史和文化。通过这次演出、学习,我们体会到中埃两国民族音乐都各自绽放着独特魅力,相信随着中国传统音乐文化的对外推广和宣传,也会助力中埃两国人民相互了解和民心相通。

(新华社 于涛 郑思远)

影视产业成为芝加哥城市经济新亮点

漫步在芝加哥街头,你很有可能路过一个电视剧或者电影的拍摄现场。根据芝加哥市长办公室提供的数据,芝加哥已成为除洛杉矶和纽约之外,美国影视剧拍摄最多的城市之一。

仅7、8两月,就有包括NBC电视台“芝加哥”系列电视剧——《芝加哥烈焰》《芝加哥警局》《芝加哥急救》等8部电视剧和包括史蒂夫·麦奎因导演的《寡妇特工》等3部好莱坞电影在拍摄中。当地优秀的影视人才及政府在税收政策方面的大幅优惠,正吸引越来越多的电影工作室和制作公司落户芝加哥。

作为美国第三大城市和国际金融中心之一,芝加哥既有错落有致的摩天楼集群、风景优美的密歇根湖,还有工业时代衰落的废弃工厂,多变且富有文艺气息的城市特质使其具有较高的辨识度。

除《蝙蝠侠》系列之外,《变形金刚》《蜘蛛侠》《超人》《源代码》以及《美国丽人》《王牌对王牌》《偷天换日》等好莱坞大片都曾在芝加哥拍摄。电视剧方面,曾经大热的美剧《越狱》主要是在芝加哥郊区的一座监狱拍摄完成。

据芝加哥市长办公室统计,仅2017年共有580个拍摄项目在该市进行,为芝加哥带来4.23亿美元收入。

即便如此,芝加哥当地的电影人仍不满意。近日,当地一名专栏作家分析了芝加哥所在的伊利诺伊州作为美国影视剧拍摄数量第四大州,为什么难以超过第三名的佐治亚州,更不用提前两名——好莱坞影视剧大本营加利福尼亚州和纽约州。

文章写道,包括漫威在内的近20家主要电影工作室和制作公司在佐治亚州建立办公室。根据佐治亚州电影局提供的数据,在今年7月1日结束的财年,电影和电视剧制作人在佐治亚州的花销高达27亿美元,是伊利诺伊州的5倍多,经济效益达95亿美元。

伊利诺伊州和佐治亚州都给予影视剧制作方同等比例的税收减免,但为何后者的收入多得多呢?

伊利诺伊州税收减免主要针对本州演员和工作人员,减免对象的月工资不超过10万美元。这主要是为照顾当地就业,包括群演、灯光师以及其它工种。

比较来看,佐治亚州的税收减免政策更具吸引力。佐治亚州奖励任何在该州的拍摄工作,要求每个拍摄项目在当地开销必须达到50万美元以上。而且税收减免对象不限本州演职人员,也不设定金额上限。这意味着在该州拍摄的影视剧如果启用好莱坞大牌明星,他们的片酬也在税收减免范畴内,这自然会吸引那些大制作到当地拍摄。

一些资深业内人士说,即便没有更大力度的税收减免计划,本地投资者也能推动芝加哥影视业的发展。独立制作的政治惊悚片《秘密文稿》制作人科琳·格里芬说:“按照现有趋势,本地电影人合作,也可以将影视业每年在芝加哥的开销提高到20亿至30亿美元。”

《秘密文稿》目前正在芝加哥加紧拍摄,本片导演兼编剧乔·查普利,同时也是热门电视剧《芝加哥烈焰》的长期执行制作人。他计划将该片的全部拍摄都在芝加哥完成,并与当地一家后期制作公司合作,完成特效等后期工序。

“18舞台”联合创始人安吉·加夫尼正在填补芝加哥影视业的一项空白。“18舞台”是一个类似电影拍摄孵化器的项目,成立于两年前,专门投资本地影视剧创作和拍摄。

加夫尼同时也是芝加哥本地一家制作公司“黑苹果传媒”的创始人和制片人。“我们不想本地影视业的成功完全依赖于外州的制片人。”加夫尼说。

(新华社 汪平)

主管主办:四川党建期刊集团 地址:成都市青羊区敬业路108号T区2栋8楼 电话:办公室(028)80640466传真 通联发行部(028)80640468 记者部(028)80640455 编辑部(028)80640470 事业发展部(028)80640473 邮编610091 精神文明报社照排 四川工人日报社印刷