

一言一语

擂响 落实落细 的鼓点

□ 市直 一言

事之所成 ,要在落实 ,贵在落细。
完善养老助老服务体系 ,提升山区医疗急救服务能力 ;交通安全畅行 ;中小学身心健康提升 ;实施十万技能人才共富能力大提升行动 ;提升婴幼儿照护服务能力 ;提升助残服务能力 ;提升防灾减灾能力 ;城镇老旧小区改造 ;美丽城乡微改造。由市五届人大一次会议票决产生的这 10 件民生实事 ,件件都是老百姓最为关心关切的事情 ,如何把这些事情办出令人满意的结果 ,根据各地经验 ,做到科学统筹、精细分工、有力落实至关重要。

2018 年 ,我市首次对民生实事项目进行票决 ,实现了民生实事项目由政府为民做主 到人大代表投票表决 由民做主的转变。今年是我市连续第五年票决民生实事项目 ,科学民主的制度设计 ,让民生实事项目从征集、票决到最终 落地生根 的过程接地气、汇民心、聚民力 ,获得了社会各界的广泛好评。

尽小者大 ,慎微者著。工作是扎扎实实、用心用力抓出来的 ,实绩是细致入微、积少成多干出来的。一些工作之所以抓不到要害 ,解不了症结 ,甚至事倍功半、

空转虚耗 ,一个重要原因就在于失之于虚 、失之于 粗 ,结果让工作 悬在空中 停在路上 。

一分部署 ,九分落实。蓝图再美、规划再好 ,工作不落于实、落于细 ,必然是 镜中花 水中月 。只有尽最大努力 ,下最大功夫 ,把任务分解到项目、落实到岗位、量化到个人 ,美好愿景才能变为美丽现实。

这次的十方面民生实事不仅针对性更强、覆盖面更广、作用更直接 ,而且时间紧、任务重、要求高。越是在这样的情况下 ,越需要重锤擂响 落实落细 的鼓点 ,在解决好事由谁来做、应该怎么做的问题上 ,做到既清晰又明确 ,压得实又压得准。当然 ,落实落细不是 钻牛角尖 、陷入 繁琐哲学 的窠臼。要防止工作 因繁而乱 因繁致烦 。

千忙万忙 ,不抓落实就是瞎忙 ;千招万招 ,不抓落实就是虚招。落实落细就要切实增强责任感、紧迫感 ,把责任扛在肩上 ,做到谋划时统揽大局、操作中细致精当 ,少些 概略瞄准 ,多积 尺寸之功 ,一项任务一项任务落实 ,一个节点一个节点推进 ,一个山头一个山头攻克 ,善始善终、善作善成。如此 ,凡事无不胜也、无不成也。

□ 市直 夏金地

最近 ,在上海居家隔离的刘畊宏成了直播界的 现象级 博主。他与妻子一身运动短装 ,用好友周杰伦的一首《本草纲目》自创毽子操 ,靠着直播跳操 ,刘畊宏聚集了一大群被称为 刘畊宏女孩 和 刘畊宏男孩 的跟随者 ,他们不仅跟着 50 岁的刘畊宏一起跳操 ,而且还期待着刘畊宏为他们 在线批作业 。我市不少市民也纷纷加入 本草纲目毽子操 健身队伍 ,户外组团跳、在家跟着直播跳

一般人健身常常容易三分钟热度 ,运动一会就肌肉酸疼 ,满头大汗 ,现代社会经常加班的打工人更是缺少充足的空余时间和意志力去健身。许多人一时心血来潮购买的健身器械 ,也往往因为工作繁忙而无法坚持使用 ,逐渐闲置 ,沦为晾衣架或吃灰尘。疫情时代 ,居家条件下 ,缺少他人的监督与陪伴 ,要做到自律健身 ,则显得更加困难。

在家缺少健身房式的锻炼氛围 ,而去健身房花钱又费时 ,成为大家坚持健身的一大痛点堵点。这次由刘畊宏引爆的明星教练直播代练的健身模式 ,为大众很好地创造了健身房式的锻炼氛围 ,一步步讲解各种健身技巧 ,将之转化为一学就会的简单动作 ,而休息间隙的互动聊天 ,也让学习者可以在更加轻松、愉悦的环境中坚持运动。

我们要爱健身 ,更要科学健身。借助直播方式推动的 云健身 ,激发起了大家健身热情 ,体育运动逐渐成为一种

日常打卡的生活方式。从九旬奶奶变身 刘畊宏女孩 跟跳 ,到小学生的课间操 ,上千名学生齐跳 毽子操 大家纷纷打破环境限制 ,充分享受着运动带来的快乐。在投身这一轮健身热潮的同时 ,我们也要注意到了其背后的安全隐患 ,警惕盲目健身可能带来的身体伤害和安全隐患。

太过量的健身 ,不仅于增进健康无益 ,还容易造成运动损伤。不同的人体质和健身需求不同 ,适合的运动强度和频率也有所不同。一个人的运动健身绝非一朝一夕、亦步亦趋的简单模仿重复 ,而是一个需要不断学习优化、反馈修正的科学过程。恰如刘畊宏在直播中说的 ,运动就是循序渐进 ,首先应该了解自己的身体是什么状态 。在仔细考量身体状况后 ,进行适度的跟练 ,才能收获事半功倍的效果。

健身不仅要量体裁衣 ,适度运动 ,还要掌握科学的锻炼方式。很多人由于锻炼方式不科学 ,轻则可能运动效果不佳 ,重则可能导致运动损伤 ,网络上 ,第一波刘畊宏女孩已受伤 妹子们纷纷晒出各种惨状 等新闻也频频爆出。事实上 ,刘畊宏在直播中也会讲解正确的方式和注意事项 ,以保证大家跟练动作的正确和规范。

爱健身 ,更要科学健身。科学健身是全体人民增强体质、健康生活的基础和保障。希望广大的 刘畊宏男孩 刘畊宏女孩 都能掌握科学的健身方式方法 ,收获健康带来的快乐。

声明 :
本报《念白勺 杂谈》版 倡导 百家争鸣 ,所有 言论 皆为 一家 之言 ,不代表 本报立场。

洪观新闻

淘汰非标电动自行车的 得失

核心观点

不光是丽水 ,如今全国多地都在淘汰非标电动自行车。面对得失 ,愿更多人能保持清醒认识 ,让非标电动自行车早日退出 江湖 ,远离你我 !

□ 本报评论员 洪盛勇

前些天 ,莲都区正式启动备案非标电动自行车提前淘汰置换工作。根据有关规定 ,备案非标电动自行车自备案之日起使用期限满七年的 ,不得上道路行驶 ;使用期限未满七年的备案非标电动自行车 ,自 2023 年 1 月 1 日起不得上道路行驶。(据本报)

淘汰非标电动自行车 ,好处很多 ,其中最主要的是保障人身安全。非标电动自行车是指在时速、动力、重量、外观、用料工艺等多个方面都不符合标准的电动自行车。这些车辆上路本身就有着不可控的安全隐患 ,而随着电动自行车使用期限越久 ,潜在的安全隐患就越容易暴露。淘汰非标电动自行车 ,就是把这些安全隐患排除掉 ,维护道路交通秩序 ,最大程度保障骑行者、行人等的人身安全。

以莲都为例。目前 ,莲都区备案的非标电动自行车有 19.2 万辆 ,其中未满 7 年非标电动自行车约 14 万辆。丽水经开区备案的非标电动自行车有 2.3 万余辆。这些电动自行车活跃于各种道路上 ,因为其本身存在的缺陷 ,再加上管理难度比较大 ,不光破坏交通秩序 ,还经常引发交通事故。这样的例子经常见诸媒体。

这是淘汰非标电动自行车的得。
当然 ,也有 失 。对电动自行车车主来说 ,买一辆车得花费几千元钱 ,如今要淘汰 ,多多少少是要有点损失的。特别是那些刚买了电动自行车的。按照规定 ,使用期限未满七年的备案非标电动自行车 ,自 2023 年 1 月 1 日起不得上道路行驶 ,这自然是有损失的。

在这得与失之间 ,怎么选择 ? 难道就不淘汰非标电动自行车了 ? 当然不行。凡事都有得与失 ,关键要看得与失孰轻孰重。一点经济上的损失与人身安全相比 ,显然 ,人身安全才是更加重要的。另外 ,这种经济上的损失有关部门也是想办法在尽量减少的。比如市民可通过 浙江 e 行在线 微信小程序参与淘汰置换 ,提升自身安全保障 ,还能享受相关优惠红利。莲都区将通过以旧换新、折价回购、运营商补助等各种优惠方式 ,尽量让广大车主减轻置换压力。既然如此 ,那就不可纠结于一时的小失 ,如此 ,才能真正认识淘汰非标电动自行车的重大意义 ,从而在行动上支持淘汰工作 ,让淘汰工作顺利开展。

不光是丽水 ,如今全国多地都在淘汰非标电动自行车。面对得失 ,愿更多人能保持清醒认识 ,让非标电动自行车早日退出 江湖 ,远离你我 !

核心观点

10 件民生实事都是老百姓最为关心关切的事情 ,如何把这些事情办出令人满意的结果 ,根据各地经验 ,做到科学统筹、精细分工、有力落实至关重要。

核心观点

在投身这一轮健身热潮的同时 ,我们也要注意到了其背后的安全隐患 ,警惕盲目健身可能带来的身体伤害和安全隐患。