

让孩子们身上有汗,眼里有光

尉迟天琪

体育考试从来为的不是学生能考多少分,而在培养孩子热爱体育运动的好习惯。

说起考试,尤其是中考体育考试,恐怕许多学生都会愁得直摇头。但是,会什么、爱什么就考什么的考试,你还会发愁吗?

近日,《银川市2026年体育与健康学业水平考试实施方案》正式发布。其中,最大的亮点就在于,在运动技能选考项目上,首次纳入了羽毛球、乒乓球。而这,也是在去年增设游泳项目基础上,银川市不断优化中考体育考试方式与内容,在考试项目上持续做“加法”的结果。如今,中考体育运动技能选考不仅从足球、篮球、排球“3选1”扩容至“6选1”,还在必考项目及基础选考项目中加入附加分,给予了孩子们更多跑起来、动起来、玩起来的机会。

从以前的“考什么练什么”,到现在的“爱什么选什么”,看似简单的几字之差,显现的却是未来几年孩子们从被迫运动、应付考试,到主动运动、不惧考试的根本转变。细细想来,银川市在让孩子们动起来这件事上,近年来可谓“绞尽脑汁”,从不断优化中考体育考试方式、到提高中考体育分值、再到严格规定学生课间活动时长,亮点频频、措施不断。但客观来看,通过硬性措施迫使孩子们动起来,短期来看确实有一定效果,长期来看却缺少了主动性,难免使运动变成应付考试的负担。

对比之下,此次新方案的创新尝试,以“健康第一”为原则,让孩子们选择自己喜欢或擅长的项目去考,进而引导学校开齐开足体育课、帮助学生在运动中享受乐趣,引导学生树立正确健康观……其实都释放出一个信号,那就是,体育考试从来为的不是学生能考多少分,而在培养孩子热爱体育运动的好习惯。

生命在于运动,健康不容忽视。拥有一个健康的体魄,是工作学习、享受生活的基石。必须承认,近年来,在“双减”政策推动下,中小学生学习负担总体向好,但从现实反馈看,问题依然不少:孩子们的近视率、超重肥胖率长期处于较高水平;课业负担在一些地区仍偏重,体质达标率有待提高;体育、美育、心理健康教育等环节建设不平衡……这些事例,一次次敲响青少年身心健康防护的警钟,也促使全社会深刻思考:如何才能为青少年提供更专业、更优质、更精准的健康支持,切实守护好广大青少年的身心健康?

答案早已有之。习近平总书记曾多次强调,要牢固树立“健康第一”教育理念,促进学生身心健康、全面发展。年初教育部的“新春第一会”,也将“健康第一”确定为新时代教育的锚点。今年的政府工作报告更是强调,加强体育、美育、劳动教育和心理健康教育,健全学校、家庭、社会协同育人机制,促进学生身心健康、全面发展。从上到下各种侧重关注,

已然告诉我们,“健康第一”不仅是理念更是责任,不仅需要说到更要切实做到。尤其是各个学校,更要把“健康第一”放在首位,深入开展学生体质健康行动,通过“晒表率”等方式加强跟踪评价,确保“2小时”“课间15分钟”等具体举措落到实处,打造学生喜爱、能出汗的体育课,以一抓到底的魄力,彻底改变“考什么补什么”的风气,让每个学生都能在强身健体、磨炼品质中终身受益。

满满春色,一派生机,正是运动好时节。我们希望,未来能有更多孩子、更多学校、更多家庭,从“爱什么选什么”的中考之变中深悟“健康第一”的重要性;也期待,健康第一、运动快乐的大背景下,操场、公园上能多一些奔跑跳跃的身影,校园和家里也能多一些阳光开朗的笑声,让孩子们真正身上有汗、眼里有光,身心愉快地健康长大!



微语观潮

持证上岗底气足

沈琪

据报道,为保障“舌尖上的安全”,银川市兴庆区推出“溯源+保险”联动机制,为辖区农特产品办理“电子身份证”,目前已有10家企业参与试点,消费者扫码查询量突破1.2万次。

农产品有了专属“身份证”,这事儿听着就让人觉得新鲜。不过,面对给农产品贴溯源码、设准入门槛的做法,也难免有人产生疑问:贴码要走流程、核验还得费功夫,这难道不是另一种束缚?

其实,这张“身份证”绝非束缚,反倒彰显了当地对农产品品质的十足底气,给老百姓的餐桌筑起了最踏实的安全防线。说它是底气,是因农产品贴上“身份证”的门槛并不低:需

先经第三方检验,再经保险公司核验,合格者才能激活溯源码与保险保障。这层层筛选,既用高标准印证了辖区农产品的硬实力,“电子身份证”所连接的溯源平台,也让产品流向有迹可循,精准破解了以往农产品溯源难、监管难、信任难的三道坎,让餐桌上的安全真正看得见、摸得着,尽显民生关怀。

所以,给农产品贴“身份证”不是束缚,而是补齐农业发展短板、守护民生安全的重要一步。我们也期待,未来能有更多农特产品持证上岗,让本地优质农产品能走得更远、卖得更好,也让每一位消费者少些顾虑、多些安心,真正实现买得放心、吃得安心的美好愿景。

用好手机这个新农具

赵慧

“看好了可线上下单,也可实地到田挑选,现选现挖。”直播间里,彭阳县苗农祁永峰手持红梅杏树苗,向网友热情推介。眼下,正值苗木销售旺季,越来越多像他一样的种植户拿起手机,走进屏幕,让家乡的红梅杏树苗通过网络走出彭阳,远销甘肃、陕西、青海、新疆等地。

过去,卖苗只能赶市集、蹲路边,销路窄、效率低;如今,苗农们化身乡土主播,以田间地头为布景,与天南海北的网友热情沟通,流量转化为销量,人气变成财气,增收效果立竿见影。从“坐等客商来”到“网上找销路”,一部手机,不耕田不犁地,却为彭阳县的苗农蹚出了一条实实在在的致富路。

当下,手机对于许多新农人而言,已不仅仅是生活工具,更是重要的生产工具,可以用来获取市场信息、学习新技术,是农业生产的得力帮手。然而,也有不少人对手机的使用仍停留在通信和娱乐层面,许多优质的“三农”服务平台、农业技术App知晓率低,使用率不高,未能真正转化为生产力。因此,让手机在农业这个广阔天地里发挥作用,相关部门还需开展实用培训、开放优质资源、完善设施设备,帮助更多触网、学网的农民逐步成长为懂网、用网的新农人,让数字技术真正扎根乡土,为乡村全面振兴注入持久动能。

让每一次点单都放心安心

官炜炜

外卖行业有多“乱”?日前,中卫市中宁县“梨好·冰糖烤梨”的线上店铺被查处——该网店不仅上传的食品经营许可证号是假的,就连日常监管人员的信息也是伪造,最终被依法处以3000元罚款。

其实,这并非孤例,资质造假、卫生堪忧、后厨脏乱等乱象,早已成为外卖行业的通病。针对这些问题,近期,我区深入推进全区网络餐饮服务食品安全突出问题专项整治行动,通过亮证、亮灶、严审,让虚假资质无处遁形,让隐秘后厨暴露在阳光之下,倒逼平台守好食品安全第一道门。可以说,此次行动来得及时、打得精彩,不仅是对群众关切的直接回应,也是

推动网络食品安全的务实之举。但是,要想真正形成震慑、实现长效治理,就不能止于整治的“一阵风”,而必须把专项行动的经验固化为长效机制——让资质审核更严格、日常巡查更密集、违法成本更高昂,最终形成平台不敢松、商家不敢假、消费者能监督的全链条治理防线。

如今,我国网上外卖用户规模已数以亿计,避免“指尖上的便利”沦为“舌尖上的风险”,容不得半点侥幸和懈怠。唯有坚持利剑高悬、常抓不懈,形成上下联动、区域协同的治理合力,才能让每一份外卖都经得起检验,让每一次点单都点得放心、吃得安心。

出圈既要有“新”,更要用“心”

虎权



漫画 李雷

能火起来的地方,都离不开这两点:有吸睛的新创意,更有留人的真心意。单说宁夏,览山公园将绝美落日景观与门票免费、花样音乐节、游乐项目串在一起,成了网红地标;怀远夜市深耕市井烟火气,把特色小吃做到极

致,靠着接地气的美味和热闹氛围,常年人气爆棚。放眼全国,淄博烧烤、哈尔滨冰雪等项流旅游品牌,无一不是靠新玩法抓住眼球,靠贴心诚意留住游客,才实现了爆红到长红的华丽转变。

反观那些冷冷清清的景区,有的守着老资源躺平,十几年游玩项目一成不变,除了收门票没半点新意;有的跟风搞网红项目,却粗制滥造,敷衍了事,场景简陋,体验极差;还有的高收费、乱收费、服务差、配套跟不上……这些空有文旅资源,却既不花心思创新,也不愿真心服务的“地方”,最终只能门庭冷落、游客寥寥。这也恰恰印证了没新意留不住人、没诚意走不远的硬道理。

再往远看,迈步“十五五”,国家已明确提出建设旅游强国,这意味着旅游业的蛋糕将越做越大。想要在今后竞争中分一杯羹,就得彻底摒弃“靠资源吃饭”的老思想,在新意和心意上双发力——既要深挖本土文化资源,打造差异化、沉浸式的新潮体验,让景区有特色、有记忆点;也要坚守服务初心,完善配套设施,保障游客权益,把贴心服务做到细节里,让游客玩得开心、游得安心。

要知道,文旅出圈从来都不是一时的流量狂欢,而是长久的用心培育。打造更多有“新”更用“心”的文旅品牌,才能在旅游强国建设的浪潮中走出属于自己的长红、长效发展之路。

新版空气标准落地,宁夏怎么做?

本报记者 李锦 张涛

今年2月,生态环境部、国家市场监督管理总局联合发布新版《环境空气质量标准》及两项配套技术规范,以更严格的污染物限值、更高的空气质量评价门槛,为全国大气污染防治划定新标尺。相较于2012年版标准,新版标准全面收紧PM_{2.5}、PM₁₀等关键污染物管控要求,核心目的就是保障人民群众身体健康。

对宁夏而言,地处西北,气候干旱、沙尘多,产业结构偏重,新标准落地既带来严峻挑战,更关乎民生福祉、产业转型与生态文明建设全局。针对新标准“严在哪、影响什么、宁夏怎么做”等群众关心的问题,自治区生态环境厅作出权威解读。

企业从被动治污到主动转型

宁夏工业结构以高耗能、高排放行业为主,电力、化工、建材等产业是大气污染物排放重点。新标准实施后,企业治污减排压力显著加大。面对这一现实问题,宁夏不搞“一刀切”式管控,而是将严格标准转化为绿色转型的动力,既明确刚性要求,又提供务实支持,让企业从“被动治污”转向“主动转型”。

针对企业转型痛点,宁夏制定了4项核心举措精准破题:一是钢铁、焦化、水泥等行业实施有组织排放、无组织排放、清洁运输全流程改造,单位产品污染物排放量削减50%以上,2026年底全

区65%以上焦化产能、52%以上水泥熟料产能完成改造,力争2027年底焦化、水泥行业基本完成改造。二是铁合金、电石等产业集群分类整治,用新技术、新方法从源头上减少污染。三是推进“公转铁”,让货物多走铁路、少走公路,减少汽车尾气排放,到2027年重点行业清洁运输比例要达到75%。四是给企业做环保绩效分级,重污染天气下差异化管控,排得少的企业少受限,还会通过环保税激励企业少排污。

除此之外,针对路上跑的车、家里烧的煤、工地扬的尘、企业排放的VOCs

(挥发性有机物),也都有具体的治理办法:淘汰老旧货车和工程机械,大力推广新能源车辆;淘汰小燃煤锅炉,推进煤改电、煤改气,让散煤不再污染空气;工地严格落实“六个100%”防尘要求,物料全遮盖、道路勤清扫;VOCs企业“一企一策”治理,中小企业抱团治污,降低治污成本。

“我们将全过程给予企业技术支持、资金支持以及过渡期保障,切实解决企业‘不会改、没钱改、不敢改’的难题,让绿色转型有方向、有支撑、有奔头。”周翔说。

全域科学施策守护塞上晴空

新标准怎么在宁夏落地见效?自治区早已谋定而动、系统布局,明确了“干什么、怎么干、干到什么程度”。

对照新版标准,宁夏全面复盘历年空气质量数据,编制新一轮空气质量持续改善细化方案,聚焦固定源、燃煤源、移动源、重点管控环节四大领域,细化11项具体任务,明确责任单位与完成时限,建立“预警—调度—督查—通报”闭环工作机制,确保各项举措不悬空、见实效。

据介绍,为确保空气质量评价结果平稳过渡,同时持续发挥新标准对空气质量改善的引领作用,提振地方改善空气质量的信心和决心,新标准采用分阶段实施方式:第一阶段自2026年3月1日起至2030

年12月31日止,执行过渡阶段浓度限值:PM_{2.5}年均和日均浓度二级限值分别为30微克/立方米和60微克/立方米,PM₁₀年均和日均浓度二级限值分别为60微克/立方米和120微克/立方米;第二阶段自2031年1月1日起,在全国范围内执行修订后的PM_{2.5}、PM₁₀、SO₂和NO_x浓度限值。

为什么要这样安排?周翔介绍,修订标准体现的是空气质量改善的目标和方向,并不是要求马上就达标;设置5年过渡期,就是要给结构调整、源头减排等治本之策留出足够的缓冲调整时间和空间。

在具体执行中,宁夏坚持问题导向、精准施策:提前7天预判空气质量变化,

提前管控污染;运用大数据,在线监测精准监管企业,不搞“一刀切”;积极争取中央和自治区资金,支持企业治污改造;推行“预警预测—指挥调度—督查督办—通报约谈—考核问责”五步法,以严督实考倒逼责任落实机制。

“我们将对标新版国家标准,制定铁合金行业地方大气排放标准,以重点行业企业减排推动行业高质量发展,筑牢黄河流域生态保护和高质量发展先行区的蓝天屏障。”周翔说,同时宁夏还将结合五市及宁东基地环境禀赋、减排潜力、空气质量现状等,设置不同的空气质量改善的目标,“理论上每个地市都有一个改善目标,推动全域空气质量协同提升”。

记者手记

今年3月1日起,新版《环境空气质量标准》(GB 3095-2026)将正式实施,“好天气”的判定门槛显著提高,优良天数与空气质量评价更趋严格。这既是我国大气治理迈向精细化、健康导向的重要标志,也为生态脆弱、产业结构偏重的宁夏带来全新考验与转型机遇。

标准是约束,更是牵引。“好天气”门槛抬高,回应的是民生期待,核心是守护群众健康,让优良空气从“风景”变为“福祉”。

好标准贵在落地。面对转型压力,宁夏不搞“一刀切”,以精准举措推动企业从被动治污转向主动转型,通过技术改造、清洁运输、差异化管控,为绿色发展注入动力。

更高标准呼唤全民参与,更优生态需要共同守护。对广大群众来说,守护蓝天要从日常做起:选择绿色出行,抵制露天焚烧与扬尘污染,主动关注空气质量信息,积极监督违法排污行为,以点滴行动汇聚治污合力。对企业而言,必须扛起主体责任,加快工艺升级与环保提标,加大减排投入,推行清洁生产,把环保要求融入生产全流程,以绿色转型赢得发展空间。

更高标准意味着更实行动,更严格要求换来更优生态。以新标准为引领,久久为功、全域共治,定能让“宁夏蓝”常驻塞上,让蓝天幸福感更可持续,为建设美丽新宁夏筑牢坚实生态屏障。

以更高标准护好「宁夏蓝」

本报记者 张涛

让「宁夏蓝」从风景变为日常福祉