

本期热评 >>

老穆

省运会，一场体育与文化交融的盛宴

8月8日晚，山西省第十六届运动会在市体育中心盛大开幕，一支支阳光自信的代表队、一个个亮点十足的文艺节目、一幕幕震撼人心的绝美画面……让人们尽享省运会带来的快乐与激情，领略古都大同的魅力与风采。

省运会，呈现了一场体育与文化交融的盛宴，令人自豪，令人激动，令人振奋。

首先，本届省运会整体形象设计充满山西与大同文化元素，会徽、吉祥物及赛会标识元素，弘扬山西文化特色，打造赛会体育文化。

会徽以抽象的汉字“晋”为创作素材，通过线条变化勾画出燃烧的省运圣火和昂扬向上的运动员形象，以及向远方延伸的跑道，整个画面展现了体育运动的无穷魅

力，同时展示了浓郁的山西地域特色。

吉祥物“翔翔”以国家一级珍禽、山西省鸟褐马鸡为原型，经抽象变形拟人化后，将团结协作、勇于拼搏的体育精神赋予其中。造型活泼可爱，色彩鲜明明快，绿色代表体育运动健康向上、朝气蓬勃，张开双臂奋力前行的姿势体现“更快、更高、更强、更团结”的奥林匹克精神。

核心图形“塞上祥云”，以大同黄花和塞外长城合成的“青春之心”为设计元素，颜色由大同蓝、忘忧金、青春绿、火焰红四色有机组合，构成细腻、婉约、线条优美、舒缓且不乏动感的祥云图案，借鉴剪纸手法，彰显了古都大同厚重的历史底蕴。

省运会开幕式五大亮点“神形兼备彰显活动品质、全景画卷展现地域特征、多种

手段展现文化底蕴、原创歌曲驻留美好记忆、先进技术保证完美呈现”，也汇聚成一场宏大、精美的文化盛宴。

序篇《溯源：文明之光》，以舞蹈、音乐、戏剧、光影、视听等艺术手段融合的方式，多维呈现山西和大同极具代表性的石窟文化、丝路文化、长城文化、黄河文化、太行文化、红色文化等，体现深厚的历史文化底蕴。大屏幕上回溯太行山、大槐树、大同湖、火山群、桑干河、许家窑遗址等历史地标，突出山西和大同地域特征和文明起源之地的内涵。

接下来的三个篇章《筑魂：寻根三晋》《逐梦：一路生花》《展翼：“翔动未来”》和尾声《奋进：同铸辉煌》，借助多媒体技术和声光电手段，融入时尚元素和多种艺术表现

形式，展示了我省厚重的历史文化底蕴和经济社会发展的辉煌成就……

此外，在喜迎省运会开幕的前段时间以及开幕后的赛会期间，从街市到赛场，古都大同一派节日的喜庆氛围，标语、道旗、展板、花坛、灯饰等，无不洋溢着体育与文化交融的浓郁气氛，全民健身运动热情高涨，丰富多彩的文体活动火热开展，四面八方的游客来同度夏舒心惬意，文化、文明与体育精神激发出生机勃勃的活力，让这座城市的“颜值”和美誉度再度刷新，迸发出强劲的动力。

希望之火照亮追梦征程。期待运动健儿们在赛场上奋力拼搏、超越自我，祝福古都大同在经济转型、文化创新、文明创建中砥砺前行、再铸辉煌！

有感而发 >>

魏冬妮

提升应急救护能力 为生命争取更多时间

位于市体育中心体育馆内的全省首家红十字应急救护培训基地和应急救护驿站日前启用，该项目的落成不仅提升了山西省第十六届运动会运动赛事的服务保障功能，也是民生实事的延伸。

掌握应急救护技能，关键时可以拯救生命。因此在公共场所不仅要配置急救设备，交通、体育、景区、学校等从业人员还应参加急救培训，提升个人的应急救护能力。近年来，我市积极推进院前医疗急救网络建设，在学校、社区、体育文化艺术场馆、交通枢纽等人流密集区共设置211台自动除颤器（AED），应急救护培训人数1.4万余人，接受救护知识普及教育4.3万人。

掌握基本的急救知识，意味着能够在关键时刻争取宝贵的生存机会，而在现实生活中掌握应急救护知识和技能的人数并不多，即使公共场所配置了急救设备，多数人却不知如何使用。这一方面源于人们思想上的误区，认为意外事件发生概率太小，急救知识用不上；另一方面，社会各界对应急救护培训的重视程度还有所欠缺，导致人们对急救知识的忽视。

心源性猝死救援有“黄金4分钟”的说法，被食物卡住、面临窒息危险时，“海姆立克急救法”能够让人得到及时救助……意外发生概率虽小，救援时间却稍纵即逝，加强应急救护知识的普及和技能培训非常必要。当前，我市已拥有全市首家红十字应急救护培训基地和应急救护驿站，拥有先进的教学设备和学习、管理系统，期待在培训基地的助力下，让更多人掌握应急救护技能，让生命得到更加有力的保障。



幽默一刀

朱慧卿/画 穆亮/诗

运动健身要适度



运动后出现肌肉酸痛、乏力、尿液颜色变深、头痛、恶心、呕吐、发热等症状，应警惕患上横纹肌溶解症，及时就医，以免耽误治疗

在高温天气过度运动、不科学运动，一些人患上了横纹肌溶解症。

新华社记者近日从湖南一些医疗机构获悉，近期，医院接诊了不少因为运动不当而患上横纹肌溶解症的患者，而且年轻患者增多。

据介绍，横纹肌溶解症是指一系列影响横纹肌细胞膜、膜通道以及能量供应的获得性疾病。一些人长期不运动后突然剧烈运动，容易导致肌肉细胞坏死、细胞膜破裂，释放出大量钾离子和肌红蛋白进入血液，造成心律不齐。

患上横纹肌溶解症会出现肌肉疼痛、乏力、肿胀、发热、少尿等症状，严重者还会出现急性肾衰竭、高钾血症、多脏器功能障碍等严重并发症。

医生提醒，高温天气进行运动锻炼要注意循序渐进，及时补充水、无机盐等，活动前应调整好身体状态，进行适应性训练和热身运动。中老年人和心血管病患者应避免在高温、潮湿的环境下进行长时间、大强度运动，避免过度剧烈运动引发意外伤害。一旦运动后出现肌肉酸痛、乏力、尿液颜色变深、头痛、恶心、呕吐、发热等症状，应及时就医。

运动锻炼可健身
不过需要讲科学
尤其是在高温天
尤其是一在意外发生
强度一定有分寸
避免过度做运动
由于过度做运动
近期就诊患者增多
医生为此就诊患者增多
这种情况需重视
循序渐进记在心
子万不可太剧烈
这种情况下医生提醒
强度一定有分寸
尤其是一在意外发生
强度一定有分寸
避免过度做运动
由于过度做运动
近期就诊患者增多
医生为此就诊患者增多
这种情况需重视
循序渐进记在心
子万不可太剧烈
这种情况下医生提醒

一针见血 >>

守一

救灾现场作秀直播？对无底线蹭流量要严惩

近日，京津冀多地持续强降雨引发洪涝灾害，各地救援力量纷纷奔赴灾区抢险救灾。共克时艰之下，也再度出现了不少“网红打卡”的奇葩现象。如何避免这些杂音干扰全社会合力救灾的节奏，成为需要反思的问题。

依靠“博眼球”、作秀赚取流量甚至利益，每次天灾过后都有人做出此种行为。原因也不难想象，洪水天灾造成的悲剧性后果往往极具视觉冲击力，而救灾这样富有正面色彩的行为也都会得到人们的关注和点赞。对于那些真正参与救灾的志愿者来说，外界的关注和赞誉是一种必要的精神支持。可是一些别有用心的网红，也正是瞄准了这样的机会，希望通过浑水摸鱼窃取外界的关注和口碑。

从媒体的报道来看，网红作秀的方式不外乎两种。一种是摆出参与救灾的架势，他们可能也确实携带了一些救灾设备和物资，可实际上“三分救灾七分作秀”。

秀”，现实中发挥了多大的作用很难说，可在线上的渲染和炒作很用力。明明没有起到多大救灾作用，却在线上收获了很多流量。这些人借助天灾博取声誉，对那些真正舍生忘死一心救灾的人来说，其实是一种变相伤害。

另一种则是打着捐赠的名义渲染悲情氛围，比如要给牺牲的公益组织成员捐款，却不顾家属的悲伤情绪，专挑刺激性的问题提问。他们也确实给了一些捐款，可是在心底并没有对牺牲者的敬畏。在牺牲者的家门口“嘻嘻哈哈”式直播，把别人的牺牲当成自己获取流量的工具，这样的慈善根本上说是伪善，对家属和公众来说都属于二次伤害。

这些网红直播的动机很好理解，问题在于怎么拦阻这些不道德的行为。为什么这些行为总是能在某些平台获取流量？网友本能地想了解更多受灾现场的故事，这当然是可以理解的大众心理。可

是平台算法推荐这些内容的时候，有没有一定的把关？或者说，当这些直播被揭穿存在失德嫌疑的时候，平台能不能及时审查并做出事后追惩？

随着自媒体的发达，线下救灾资源的分布往往会受到线上关注度的影响。所以，网上对受灾情况的关注更健康有序，线下救灾才能避免受干扰和误导。就此而言，对这些蹭流量的网红救灾直播，也应该有更多监督。平台要担起责任，就算不能在第一时间识别出这些网红直播是真善还是伪善，也应该健全事后追惩机制。

网红当然不是原罪，也未必所有的网红直播都是追逐流量而干扰救灾。但如果有人在当时或者事后被举报存在恶意博眼球的行为，平台就应该采取禁言等惩罚措施。只有让更多人意识到拿救灾作秀必然要付出惨痛代价，以后才少一点以身犯险，而救灾也能变得更为有序。

据光明网