

本期热评 &gt;&gt;

老穆

# 把暖“薪”工程筑到农民工的心坎上

按照国家和省根治欠薪冬季专项行动安排部署，我市从11月10日起至2024年春节前，在全市范围内开展根治欠薪冬季专项行动，有力有序做好岁末年初保障农民工工资支付工作，切实维护农民工工资报酬权益。（《大同晚报》11月26日）

专项行动把解决欠薪问题效能作为重要工作标准，分门别类处置，全力以赴“减存量、遏增量、降总量”，努力把拖欠农民工工资问题消化在项目、化解在行业、解决在基层，将冬季专项行动打造成真正的民生工程、暖“薪”工程。

有感而发 &gt;&gt; 魏冬妮

## 让冰雪运动常驻身边

体验冰雪魅力，尽享冰雪乐趣。11月25日，第十届全国大众冰雪季山西省冰雪系列活动暨第五届中国·大同冰雪节在万龙白登山国际滑雪场正式启动。本届冰雪节集竞赛、娱乐、表演、教学和体验于一体，将持续至2024年2月，在全市10余个冰雪场地举办10大项目、13项赛事活动，吸引全国各地冰雪运动爱好者来同参赛旅游。（《大同晚报》11月26日）

冰雪运动，魅力无限。近年来，越来越多的人成为冰雪运动爱好者，此次大同冰雪节的正式启动，让期盼已久的冰雪爱好者们能尽情体验冰雪运动乐趣。

冰雪运动“飞入寻常百姓家”，北京冬奥会的成功举办发挥了重要作用，让更多人认识到冰雪运动不仅属于专业运动员，也让更多冰雪运动爱好者逐渐从观赛者成为了参赛者。

大同冰雪资源丰富，是全国十佳冰雪旅游城市，近年来，大众冰雪运动蓬勃发展，各类冰雪项目的开设、各种冰雪赛事的举办，吸引了不同年龄、不同群体加入，推动冰雪运动、冰雪文化、冰雪装备、冰雪旅游全产业链发展。

我市把发展冰雪产业作为文旅赛道，瞄准“淡季不淡、四季火热”目标，逐步打破滑雪的季节和场地限制，让冰雪运动场景越来越丰富，从儿童喜爱的冰上娱乐项目到各类初、中、高级雪道，冰雪项目日益多样化，满足了不同群体对冰雪运动的需求，进一步推动了大众冰雪运动的发展。

从竞技体育到群众体育，冰雪运动为更多人带来健康与欢乐。时下正是冰雪运动的最佳季节，我市的冰雪场馆已面向群众全面开放，期待冰雪系列活动能够吸引更多人加入其中，让冰雪运动常驻身边。



国家、省、市层层重视，认真部署，狠抓落实，根治欠薪冬季专项行动让千千万万农民工及其家庭备感温暖。

农民工分布在建筑工地、工矿企业、城市服务等领域，在工程建设、城市运转、经济发展等方面发挥着不可替代的作用，为社会发展进步做出不小的贡献。

千千万万在城镇打拼的农民工，他们辛苦一年，最大的期盼就是拿到工资回家团圆。在他们背后，或许有嗷嗷待哺的婴幼儿、等着学费的孩子、年老体衰的父母、急着用钱的病人。

然而多年来，农民工工资兑现成

了一个社会焦点问题。每到年关临近，常常听闻一些地方发生农民工艰难讨薪的事件，他们的境遇实在让人心疼。

对此，人们在谴责黑心老板的同时，希望政府发挥政策、制度的效力，破解欠薪难题，大力维护农民工的合法权益。

农民工工资动辄被拖欠，不仅是他们自己面临的难题，更是全社会共同面对的考题。解决这一“痛点”，事关广大农民工切身利益，事关公平正义、法治建设和社会和谐稳定。

根治欠薪冬季专项行动，由政府主导

并牵头，多部门联合实地排查，紧盯重点项目企业，全面排查欠薪风险隐患，摸清欠薪底数、建立台账，逐条整改；进一步畅通欠薪维权“绿色通道”，着力夯实首问责任，集中整治窗口作风……多层次、多角度、多举措发力，为劳动者撑腰，为农民工维权，彰显了法治精神和人本理念，在寒风中吹来一股暖流。

相信，各级、各部门以刚性的制度严肃管理、严格检查，以柔性的关爱体恤冷暖、畅通渠道，定能把暖“薪”工程筑到农民工的心坎上，让他们的工资能够顺顺利利地拿到手里、带回家里。

幽默一刀

王鹏/画 穆亮/诗

## 大学生体质堪忧须重视

在单杠上晃来晃去一个引体向上也拉不起来，5分多钟跑完800米上楼两腿直哆嗦……

新华社记者近日走进一些高校发现，不少学生身体素质堪忧。很多男生立定跳远跳不远，做引体向上非常吃力，不少学生短跑爆发力不足，存在“长跑恐惧”。

教育部2014年印发的《高等学校体育工作基本标准》要求，加强学校体育工作管理，创新教育教学方式，指导学生科学锻炼，每年对所有学生进行体质健康测试，指导学生有针对性地进行体育锻炼。

然而，2021年教育部公布的第八次全国学生体质与健康调研结果显示，大学生身体素质下滑问题严峻，肥胖、耐力不足等问题突出。

记者调查发现，大学生身体素质下降，既有学生不愿锻炼的原因，也和一些高校对体测不重视、体育课设置不合理相关。

如何落实相关要求，不断提升大学生体质？

受访专家表示，提升大学生身体素质，不仅需要大学生“自我加压”，还需要相关部门和学校联合推动。要严格执行相关标准，提升学生重视程度，尤为重要的，是要体教融合，养成良好锻炼习惯。



如今不少大学生身体素质担忧心  
立定跳远跳不远，拉不动  
引体向上拉不动  
短跑欠缺爆发力不足  
长跑存在恐惧症  
耐力不足很突出  
肥胖问题是也已经  
此种现象六七经  
懒于锻炼是主要因  
学校体育莫放松

有话直说 &gt;&gt;

土土绒

## 吃它专治不开心？生病用药不能靠“道听途说”

近日，逍遥丸在社交平台上火了起来。有网友发帖称：“吃了逍遥丸之后半夜笑醒！”“一顿8粒，心情美丽！”，吸引不少人“种草”下单。记者在某社交平台上搜索“逍遥丸”，显示相关帖子达1万多篇，相关话题浏览量达4000多万。

一时之间，网友似乎发现了一种开心“神药”，甚至直接把逍遥丸叫作“开心丸”。那么，吃了逍遥丸真的能“药到emo除”吗？根据网络资料，逍遥丸是一种非处方中成药，用于肝郁脾虚所致的郁闷不舒、胸胁胀痛、头晕目眩、食欲减退、月经不调。可见，它对情绪类问题确实有一定的疗效。

但是，正如许多中医师、中药师所提醒的，情绪问题的成因复杂，除了肝郁脾虚之外，心脾两虚、气滞血瘀、脾肾两虚等情况都可能造成情绪异常。而中医讲究辨证论治，针对不同原因的情绪低落，应有不同的治疗方案。仅仅是一

种逍遥丸，怎么可能对付得了那么多种病症呢？

这就难怪，有网友说吃了逍遥丸确实心情变好，但也有人表示“可能是心理作用，并没有太大的变化”，甚至有人“吃完不仅没有效果，还上火”。事实上，“是药三分毒”，随意用药必然带来健康风险。仅凭网友的三两句描述就下单买药，未免对自己的身体太不负责任了。

现代社会生活节奏快、压力大，人们出现各种情绪问题的情况确实很普遍。但另一方面，很多人又常常不把情绪问题当一回事，认为“不就是不开心吗？挨过去就好了”。因此，当人们发现有一种非处方药能“专治不开心”，又能很方便地买到时，便很容易跟风购买。

但是，长期焦虑、抑郁绝不仅仅是心情问题，而很可能是某种心理或生理上的疾病。生了病，最好的办法是去医院就诊，接受专业人士的治疗和指导，而不是自我“诊断”、自行吃药。否则，药不对症，

不光起不到治疗效果，反而可能带来难以预知的风险。

近年来，在网络上频频有药物被吹捧为“神药”，但事实证明，所谓的“神药”往往只是一些人以偏概全或一厢情愿的狂欢而已。比如，今年早些时候，用于治疗糖尿病的药物“司美格鲁肽”在社交平台意外火了起来，很多人将其吹捧为“减肥神药”，号称能“躺瘦”，甚至导致真正需要用药的患者买不到药。事实上，“司美格鲁肽”并没有正式获批用于减肥，还常常会产生许多副作用，用药风险极大。

总而言之，这世上没有什么“神药”，只有“对症下药”。感觉到自己情绪出了问题，在网上搜索到相似的症状描述和用药方法，这至少说明网友们关注自己的身心健康，有了自救意识。但是，正确的做法，还是应该寻求专业人士的帮助，避免将自己置于随意用药的风险之中。

据光明网