

发起引体向上“清零”行动

南农出招解决大学生体质短板,开设专项干预班

扬子晚报讯(记者 王赞) 4月17日,记者从南京农业大学获悉,该校出台《南京农业大学学生体质提升专项行动方案》(以下简称《行动方案》),构建全方位、全周期、全链条的学生体质提升体系,让“健康第一”教育理念落地见效,促进学生身心健康、全面发展。

“从高校现实看,当代大学生久坐学习、电子产品依赖、体育锻炼不足等现象普遍存在,耐力、力量等核心体能指标下滑明显。”南京农业大学体育部主要负责人表示,大学生的体质健康达标率、优良率提升面临瓶颈,传统体育教学模式、课外锻炼体系、监测干预机制已难以适应新时代育人要求。

记者注意到,《行动方案》中提到男生引体向上“清零”行动,面向大三、大四开设体质干预专班、新增新兴体育课

程8~10门。该负责人表示,这三项改革均聚焦当前学生体质突出短板。男生引体向上“清零”行动主要针对男生上肢力量薄弱、引体向上达标率偏低这一长期突出问题,通过在体育课增设专项力量训练、课后专项作业和由体测护航社团开展针对性辅导,建立不合格学生二次建档与提升班制度,扭转男生引体向上达标率低的现状,实现人人破零。

学校将面向大三、大四本科生常态化开设体育选修课程与专项体质干预班,针对性开展体能提升课程,并结合学生学业特点灵活安排教学时间与形式,实现高年级体育教育全覆盖。通过开设多门新兴体育课程,解决传统体育课程形式单一、吸引力不足、难以满足学生个性化多样化锻炼需求的问题,学校将开发匹克球、旱地冰球、橄榄球、飞镖、飞盘等新

兴时尚课程,优化运动减脂、体能艾灸等特色模块,不断丰富课程供给,激发学生运动兴趣,确保学生主动参与锻炼,实现“愿运动、爱运动、常运动”。

据介绍,学校还将运用数字化技术构建动态监测机制,推行“一生一档”个性化指导。并推进三校区体育场馆场地提质升级,打造卫岗地标式、滨江数字化、浦口公园式特色场馆,新建匹克球、飞盘等新兴项目场地,延长场馆开放时长,优化资源配置等。

方案整体目标是到“十五五”末,学生体质健康达标率稳定保持在94%以上,优良率提升至40%以上,同时在载体建设上,学校将全面落实“三个一”学生体质提升工程,确保学生每周参与不少于3次、每次不少于2小时有强度体育锻炼,体育社团扩增至30个以上,实现大一新生100%加入体育社团。

七旬兄弟俩合力救落水老太太 获见义勇为奖励



14日下午,南京六合龙袍年过七旬的李传云、李传道兄弟二人因勇救落水老太太受到见义勇为表彰慰问。

3月28日中午,龙袍街道新城社区75岁的村民李传云不经意间瞥见,不远处河面上似乎漂浮着异物,老人心中一紧,快步走近河岸仔细辨认,河中央是个落水者,正是住在斜对面的邻居老太太,她74岁了,此刻距岸边十几米,情况万分危急。

李传云迅速跑回家中,喊来弟弟李传道帮忙。面对水深达3米、水流暗涌的复杂河道,李传云没有丝毫犹豫,他全然不顾自己年事已高,毅然脱去外套,跃入冰冷的河水中,同时叮嘱弟弟在岸上接应。

岸上的弟弟迅速找来一根长柄拖把,双手攥紧一端,将另一端拼命伸向河面。待哥哥李

传云在水中抓住落水者后,弟弟咬紧牙关、稳住重心,与水中负重的哥哥一前一后密切配合。哥哥在水中牢牢托举,弟弟在岸上使劲拖拽,兄弟二人用尽全身力气,一步一挪,终于将意识模糊的老太太安全拉回岸边。兄弟二人顾不上休息,立即合力将她抬到室内,迅速盖上被子为其保暖。

与此同时,弟弟拨打了报警电话。民警抵达现场详细了解情况后,经初步查看落水老太太暂无生命危险。因施救及时、保暖措施到位,落水老太太身体已无大碍。14日下午,李传云、李传道兄弟二人因见义勇为被表彰慰问。面对赞誉,头发花白的兄弟俩朴实地说:“人遇见这种事情就一定要救!我只知道一辈子做好事!” 通讯员 六公宣 扬子晚报/紫牛新闻记者 任国勇

贴上“护眼”标签,“叶黄素鸡蛋”身价翻倍

专家提醒:别被“护眼蛋”忽悠了

近日,宣称“高叶黄素、过滤蓝光”的“叶黄素鸡蛋”在部分电商平台悄然走红,每枚最高1.7元的售价,号称具有护眼功效,吸引了不少家长和办公族。但这种“护眼蛋”真有那么神吗?

记者走访了苏州多家大型商超及社区生鲜店。在鲜蛋销售区,货架上整齐码放着普通鲜鸡蛋、可生食鸡蛋、土鸡蛋、富硒鸡蛋,价格从每枚0.5元到2元不等。经过仔细寻找,记者没有找到标注“叶黄素”的鸡蛋。“前两年进过货,买的人太少了。”一位超市生鲜区负责人表示。

与线下“冷清”形成鲜明对比的是线上的“火热”。在部分电商平台,记者搜索“叶黄素鸡蛋”,立刻弹出数十个品牌。它们的卖点高度一致:“高叶黄素”“过滤蓝光”“护眼”“可生食无抗”。记者随机咨询了3家品牌旗舰店客服人员,对方均表示,通过在鸡饲料中添加天

然万寿菊提取物,让叶黄素自然富集到蛋黄中,长期食用有助于保护视力。价格方面,一款30枚装的“叶黄素鸡蛋”售价在39元至52元之间,折合每枚鸡蛋1.3元至1.7元,是普通鸡蛋(每枚0.5元至0.8元)的2倍左右。

“叶黄素鸡蛋”与普通鸡蛋最直观的区别在于蛋黄颜色。记者对比发现,普通鸡蛋蛋黄呈浅黄色,质地偏稀、容易散开;而“叶黄素鸡蛋”蛋黄为橙黄色甚至橘红色,质地紧实、有韧性,煮后口感更沙糯,腥味也更低。

那么,“叶黄素鸡蛋”到底是不是“智商税”?记者向苏州某三甲医院眼科专家陆医生求证。“首先要澄清一个误区:叶黄素不能治疗近视,也不能直接缓解视疲劳。”陆医生告诉记者,叶黄素确实是视网膜黄斑区的核心色素,能帮助过滤蓝光、抗氧化,但其明确的作用是

降低老年性黄斑变性的风险,而非“吃了就眼睛舒服”。更关键的是,靠吃“叶黄素鸡蛋”来补“叶黄素”,效率非常低。

陆医生给记者算了一笔账:成人每日建议摄入叶黄素为6至10毫克,而一枚“叶黄素鸡蛋”的叶黄素含量约为0.2至0.3毫克。这意味着,每天需要吃20到30枚才能达到推荐量。“这种方法显然不现实。”

陆医生介绍,人体无法合成叶黄素,但菠菜、西兰花、胡萝卜等常见蔬菜中含量极高。100克菠菜的叶黄素含量约为12毫克,相当于40至60枚“叶黄素鸡蛋”。“不如每天多吃一把深绿色蔬菜。”陆医生特别提醒,孕妇、婴幼儿等肠胃敏感人群,不宜过量食用这类概念性鸡蛋。他建议,这类人群优先选择普通无抗鲜鸡蛋,更安全。

实习生 刘柯 扬子晚报/紫牛新闻记者 张毕荣

一碗炒饭引来食客打卡 南通这片空地变身烟火夜市



“开二十几公里专门跑过来,就想吃他家一口酸菜牛肉炒饭!”夜幕降临,南通崇川经济开发区集中夜市模数营地热闹非凡,在一家炒饭摊位前,几位食客专程驱车来打卡,只为吃上一口心心念念的炒饭。16日晚,记者在现场看到,几十个美食摊位有序布局,不少摊位前食客络绎不绝,烟火气息扑面而来。曾经闲置沉寂的空地,如今摇身一变成为网红夜市聚集地,既安顿了流动小摊,点亮市井烟火,又丰富了周边居民夜生活。

早前,不少小吃摊主都在路边流动摆摊,风吹日晒无固定点位,油烟、噪音也容易扰民,客源不稳定、经营不踏实成为普遍难题。搬到夜市后,来了不少新食客,大部分都是年轻人。

做炒饭生意两年多的摊主

缪海娟告诉记者,她是通过公开公平抽签遴选,幸运地入驻集中夜市,有了固定经营位置,周边人流量大幅提升。凭借地道口味收获一众老客,加上短视频博主探店传播,她的炒饭名气一路走红,吸引启东、海门、海安等地食客专程赶来打卡。“高峰期排队一两个小时是常态,每天稳定出餐一百多份,生意相比路边摆摊好了不少。”还有不少本地小微经营者利用空闲时间入驻摆摊创业,闲暇增收、自主打拼,依托周边居民区、产业园客流,夜市生意日渐红火,小小的摊位成为普通人追梦增收的新舞台。有序抽签入驻、统一管理,让零散流动摊贩告别四处游走,拥有安稳经营阵地,创业之路更有底气。

扬子晚报/紫牛新闻记者 朱亚运

太仓市资产经营集团聚焦“安全铁三角”护航产业发展

一是筑牢金融“防火墙”。聚焦基金投资、融资担保、小额贷款等业务,系统构建覆盖“募投管退”全周期及贷前、贷中、贷后全流程的多维立体风控体系,严把项目准入与尽职调查关口,动态构筑实时预警与风险干预机制。制定风险管理制度及评审规则5项,全面整肃业务操作流程,要求合作方100%签署《反商业贿赂承诺书》。每月常态化组织金融法规与典型违规案例专题研习,坚决筑牢合规、操作与资金风险三道底线,确保金融业务安全稳健运行。

二是拧紧建设“管控阀”。聚焦在建工程安全管控,编制安全文明标准化管理手册,全面推行实测实量,强化安全质量过程管控。构建“子公司自查、专项小组巡查、集团督查”三级联动排查体系,配套项目考核奖惩机制,实施月度全覆盖检查与隐患闭环销号管理,一季度累计下发整改通知单60余份,隐患整改率达100%。长三角创新金融港项目文明施工成效突出,连

续获评扬尘豁免,树立安全文明施工标杆。

三是绷紧资产“责任弦”。聚焦资产布局分散、业态多元、管控链长等难点,健全安全生产组织体系。组建安全生产专项工作小组,创新实施跨区域、跨业态交叉检查机制,强化风险隐患排查整治闭环管理,推动安全生产精细化、标准化管控落地见效。打造“资润安心”安全生产特色品牌,常态化开设安全生产大讲堂,紧扣一线作业重点、风险防控要点、制度规范要求,以讲促学、以学促干、以干促效,构建全员参与、全程管控的安全生产文化阵地。联动市120急救中心等专业机构,组织开展急救技能实操实训与应急处置演练,提升一线人员应急自救互救能力。一季度累计开展各类安全培训及演练覆盖1478人次,推动安全红线意识、底线思维入脑入心,以高水平安全保障企业高质量可持续发展。

扬子晚报/紫牛新闻记者 张毕荣