

随思录

健身带来“十个不”

哲 明

2024年6月，国家卫健委等16个部门联合制定了《“体重管理年”活动实施方案》，并启动实施“体重管理年”活动。这一活动旨在从国家层面，倡导和推进文明健康生活方式，提升全民体重管理意识和技能，预防和控制超重肥胖，切实推动慢性病防治关口前移。《方案》明确提出，“健康体重是全民健康的核心指标”，并将体重管理纳入慢性病防治的核心策略。

的确，在物质生活水平极大提高的今天，人们在尽享美好生活的同时，肥胖和超重问题也日益突出。既想品尝各种美食，又想避免营养过剩，成为不少人的日常焦虑。众所周知，营养过剩带来的肥胖和超重，同许多疾病直接挂钩，是引发高血压、高血脂、糖尿病、心脑血管疾病，甚至部分癌症的重要危险因素。因此，肥胖和超重问题，已是重大的公共卫生问题，亟须加强干预，予以改善。既然是公共卫生问题，那就得依靠公共部门和大众共同努力面对和解决，你和我，都是自己健康的第一责任人。

如何做好体重管理，道理其实并不复杂，简单说来，就是要维持好人体能量的“进出口”平衡。也有人这样说：

要管住嘴，迈开腿。就这么直接明了。我认为，在合理控制膳食、改善饮食结构的同时，提倡经常健身锻炼，更为积极主动，带来的好处更加多元。我把它总结为“十个不”，就是：不硬、不软、不粗、不细、不僵、不笨、不挺、不高、不郁、不困。不硬：关节不硬；不软：肌肉不软；不粗：腰围不粗；不细：手臂不细；不僵：韧带不僵；不笨：动作不笨；不挺：肚子不挺；不高：体检指标不高；不郁：心情不郁；不困：精神不困。经常健身带来的这“十个不”，无需刻意追求，日积月累坚持，自然而然生成，潜移默化而来。久而久之，你会发现，个人不但身体素质好了，精神状态也提升了，风度形象也改善了，朋友圈也不断扩大了，生活质量不可同日而语。

良好的健身习惯，既是避免疾病发生的首道门槛，也是缓解甚至消除已有疾病的有效措施。你是常常“宅家夜宵斗地主”，还是经常“打球游泳健步走”，长此以往，二者身体状态的差异一定会是很大的。有研究成果揭示：在健身上多花一元钱，在医疗上就可以少花八元钱。那么，我们很多人在维护健康方面，钱都用对地方了吗？

宁波籍院士韩启德就此问题，曾经有过一个十分生动的比喻。他说：每个

人甫一出生，就登上了一辆大巴，这辆大巴行进在一条风景如画的沿河公路上，终点站是死亡——这就是人类的生命之旅。因车外的风景很美，有些人禁不住诱惑，下车去欣赏美景，但是，这些美景离河太近，往往一不小心就掉入了河中，也就是得了病。有些人很快能爬上岸；有些人爬不出来，就只能往下游漂；有些人水性好，即使漂很远也能生还；有些人水性差，没漂多远就丧生了。可是，我们现在重点关注的却是在下游，即花大量的人力和物力，跑到下游去救垂死的病人，把钱花在那些伴随着各种药物、反复手术、多种插管、无法动弹等痛苦，感觉生不如死的病人身上。

实际上，我们理性而有效的做法，应该是要劝导人们，不要被各种不良嗜好所诱惑，努力防止掉入河中。而防止掉入河中的最好办法，就是多花一些时间和金钱在健身锻炼上，拥有一个基本达到“十个不”要求的健康体魄。防止人们掉入河中，同费尽九牛二虎之力，到下游去救掉入河的人相比，无论是所花成本、痛苦指数、还是成功概率，都是一个无穷大的差异。

道理如此明了，就赶快行动起来吧。做好自身健康的第一责任人，就从健身做起！

漫画角

可循环快递包装

王 铎 绘



分工

蓝 波 绘



戴高帽

乔 维 绘

加速推进高职院校“大思政课”纵深发展

王 丽

2024年5月，习近平总书记对学校思政课建设作出重要指示，强调“新时代新征程上，思政课建设面临新形势新任务，必须有新气象新作为”。深入贯彻落实习近平总书记重要指示精神，切实筑牢思政课“关键课程”地位，加速推进高职院校“大思政课”建设纵深发展，是学校立德树人的根本任务。

近年来，高职院校不断深化思政课改革创新，在机制建设、师资培育、课程改革等方面取得积极成效，“大思政”工作格局初步显现。与此同时，对标新时代思政课建设目标，立足现代职业教育体系“优化类型定位、增强适应能力”的要求，当前高职院校“大思政课”建设仍存在不少问题，像思政课目标与工匠精神培育融合表层化、产教协同育人机制在思政实践课堂运用不足、数字赋能思政课建设有效性不强、双师型思政教师队伍结构性短缺等。破解这些问题，需要从重塑课堂“主渠道”、重构实践“大平台”、建好育人“大师资”三方面突破。

以校企融合理念重塑课堂“主渠道”

将职业精神有机融入思政课程教学内容。立足高职教育特征，将习近平新时代中国特色社会主义思想、党的二十大精神与行业技术标准、职业核心素养相融合。如结合浙江打造全球先进制造业基地目标，在智能装备、跨境电商等专业嵌入“中国智造思想库”教学单元；在卫生健康类专业中融入习近平总书记强调的新时代卫生健康工作者职业精神，让理论教材彰显“产业语态”，让思政教材真正深得下去、新得出来、活得起来。

将实践资源有机贯通思政课程实践教学。充分挖掘盘活区域文化资源、红色资源和行业资源创新实践案例，将伟大建党精神、科学家精神、革命英雄先进事迹、生动鲜活的行业实践典范、大国工匠事迹

等引入课堂，推动优质思政元素融入日常教学，着力打造有“新时代味”“行业味”“地方味”的思政课程。

将职业素养有机嵌入思政课程评价体系。建立不同主体广泛参与的思政课教学综合评价体系，将学生的知识积累度、主观努力度、行为实践度等纳入教学评价内容，融合成果导向、过程跟踪、发展诊断等多元评价方式，系统评估学生思想政治素质与职业道德素养的耦合提升效度，精准呈现思政课教学与劳模精神培育、职业伦理养成的同频共振效能。

以产教协同思维重构实践“大平台”

构建“双主体协同”实践教学组织体系。在校内完善“党委统筹领导—马克思主义学院牵头主抓—相关职能部门横向贯通—二级学院纵深联动”的四维协同育人机制，形成党委专题研究部署、宣传部统筹工作开展、马克思主义学院统筹课程建设、相关职能部门牵头模块化工作运作、各二级学院打造思政实践品牌的网状化工作体系。校内外，成立由产业教授、思政名师共同领衔的校企实践育人协同中心，联合地方组建“红色工匠联盟”等，将校外党建资源转化为育人资源，在产教融合型企业建立“思政工作站”，形成产、教、城联动的实践育人新格局。

创建“产业链延伸型”实践教学基地群。坚持“思政小课堂”与“社会大课堂”无缝对接，相关部门牵头做好“大思政课”实践教学基地建设。在鼓励将思政课搬进文博场馆、革命旧址、爱国主义教育基地、田间地头的时候，拓展地方和行业类特色实践平台。如宁波积极开发现场教学专题，在临港经济示范区打造“向海图强”海洋强国实践教学带；联合入选国家、省市级产教融合示范基地的企业，开发工匠精神培育主题园等，使生产线变为教育线、质检点成为育人点。

建设“数智工匠”虚实融合思政实

训平台。打造沉浸式育人应用场景，如宁波依托市产教融合智慧云平台建设专题资源库，开发“新时代工匠数字孪生思政馆”等场景化学习空间。创建“思政导师数字工作坊”，运用大数据分析建立学生职业素养成长数字画像，动态生成个性化培养方案。建设覆盖全城企业的红色教育资源导航图，充分利用VR、AR、人工智能等技术开发思政课虚拟教育场域，形成数字思政新生态。

以校企共培方式建好育人“大师资”

建设专兼结合的师资队伍。全面配齐高职院校思政课教师，并适当做好余量储备，强化政校社协同联动，推动各级领导、社科理论专家、各行业先进模范等带头进课堂讲思政课。优选一批专家学者、先进模范、企业大咖、银发人才组建“兼职导师库”，形成以专为主、专兼结合、数量充足的配备格局。

搭建好教师研修平台。构建校企联动的“双向赋能、动态提升”的培养机制。打造一批思政名师工作室，吸纳企业工匠大师、校际思政教师组建混合型教研团队，聚焦课程标准、教学内容、教学形式、学段衔接、社会实践等领域，围绕“大思政课”建设的重点难点开展教学研究，定期进企开展“生产过程与育人规律”专项调研，推动思政课教学研究、教学改革向纵深发展。

完善激励评价机制。进一步健全思政课教师培养激励体系，稳步推进思政课名师梯队建设，挖掘遴选一批示范团队、示范“金课”和优质案例，聚力打造一支学习型、专家型、引领型教师团队。深化改革思政课教师评价机制，强化考核评价结果运用，大力开展优秀思政课教师先进经验选树活动，全面落实专职思政课教师专项津贴和职称评审单列制度，畅通思政课教师发展渠道。

【作者单位：宁波卫生职业技术学院。本文为宁波市哲学社会科学课题研究基地课题（JD6-254）成果】

以新质生产力引领
农村电商数智化转型

苏 晨

当前，农村电商发展进入了以新质生产力为核心驱动力的数智化转型新阶段。作为数字经济与实体经济深度融合的典型领域，农村电商正通过数智技术重构产业生态，成为激活乡村振兴动能的重要引擎。

近年来，浙江省持续出台多项利好政策，为农村电商发展筑牢根基，构建起系统的支撑体系。数据显示，2024年1月至10月，浙江省农村网络零售额9528.6亿元，占全省网络零售总额的38.8%，电商已成为撬动农村产业升级的关键杠杆。然而，在快速发展中，农村电商仍面临深层矛盾：一是信息不对称导致信任壁垒，消费者难以深入了解农产品生产流通环节，优质产品“酒香也怕巷子深”；二是供应链效率偏低，传统物流体系难以满足生鲜农产品“短保鲜、高时效”需求；三是人才储备不足，懂技术、会运营的复合型人才缺口非常大。这些痛点要求农村电商必须尽快实现范式变革。

习近平总书记2023年提出的“新质生产力”概念，本质是通过劳动者、劳动资料、劳动对象的系统性变革，实现生产力质的跃升。其高科技、高效能、高质量三大特征，恰好切中农村电商转型要害。在生产端，通过物联网传感器实时采集土壤墒情、气象数据等，采用AI算法动态优化种植方案；在加工环节，引入视觉识别技术，实现农产品智能分拣分级；流通领域区块链技术构建不可篡改的溯源体系，这种从“汗水农业”到“智慧农业”的转变，本质就是生产要素配置方式的革命。新质生产力正通过技术渗透重塑产业基因，推动农村电商从简单的“农产品上网”向“全产业链数字化”跃迁。

品质管控：从经验驱动到数据驱动。浙江余杭的“数字农场”在AI模式下，果蔬大棚自动开启调节温度、滴灌、通风等各项日常作业，全程可实现“无人化”操作；农业机器人编队自动执行施药作业，全程数据同步至区块链溯源平台，消费者在购买时扫描二维码，便可查看种植全流程数据。这种“从田间到餐桌”的全链条数字化管控，使农产品质量从依靠农户经验转向数据精准调控，破解了长期存在的质量信任难题。

供应链优化：从粗放流通到智能网络。武义县创新交互式“农村物流提升工程”，整合县域快递资源建成4000平方米智能仓储配送中心，应用中邮驿站管理系统实现物流数据互联互通。该中心通过智能分拣设备将包裹按乡镇自动归类，配合新能源配送车队实现“上午揽件、下午送达”。针对生鲜农产品，中心配套建设2个冷链仓储点，运用物联网技术实时监控温度和湿度，使本地农特产品等易损产品损耗率大幅降低。

服务升级：从被动响应到主动优化。浙江松阳绿云峰茶业通过引入AI智能售后系

统，推动农产品售后服务效率与品质双提升。该系统依托自然语言处理技术，24小时在线解答茶叶冲泡、保存等常见问题，日均处理咨询量较传统人工模式提升3倍。针对用户反馈高频的“包装破损”问题，系统可自动生成退换货电子单，实现售后流程标准化，减少人工干预成本。

构建转型发展新生态对引领农村电商数智化转型至关重要，主要体现在资源整合、技术创新、市场拓展、人才培养等多个维度。

校企技术协同。奉化锦溪村是宁波市最大的香榧连片种植基地，该村与宁波城市职业技术学院长期开展校企协同。学校派驻科技团队，研发“保水施肥改土”技术，帮助提升香榧成活率至95%；创新“香榧+黄精”套种模式，每亩增收3万余元。同时，校企共建现代化加工车间，引入智能设备，大大提升了加工效率。此外，该校组建专业的电商团队，通过“直播+订单直供”的方式拓宽销路，实现香榧产销供研品牌一体化。

平台赋能与产业带联动。拼多多“2025多多好特产”行动通过定向运营指导，帮助温州当地水产商家优化产品组合与品牌定位，推动品牌虾皮、紫菜等产品在平台畅销。该模式已带动苍南及周边地区水产产业带联动发展，助力远强渔业等企业年销售额突破千万元。同时，平台赋能促进“远强虾皮+共富工坊”形成“养捕全国、销全国”产业格局，带动渔民增收，推动乡村振兴。

跨境资源整合与政策支持。宁波三关六码头商贸有限公司与丽水市莲都区携手开展“莲北情·高山菜共富工坊”项目，由宁波市江北区与丽水市莲都区有关部门牵头，发挥组织协调优势，促成合作并提供政策支持与保障。宁波三关六码头商贸有限公司提供资金、技术、品牌和市场等资源，利用莲都区大港头镇的地理资源优势，建立农特产品生产和初加工基地，打造产销一体化全链条。通过跨境资源整合，有效推动了当地农村产业的现代化升级，促进了当地农民增收和村集体经济的发展。

站在“两个一百年”奋斗目标的历史交汇点，农村电商的数智化转型不仅是产业升级问题，更是实现共同富裕的关键路径。当新质生产力与乡村振兴战略深度融合，当数智技术真正扎根田间地头，农村电商必将超越简单的交易平台定位，成为集生产服务、生活服务、文化传播于一体的乡村振兴综合载体。展望未来，随着无人农场、数字孪生技术的普及，随着VR购物、跨境电商的创新，农村电商将绘制出“农业强、农村美、农民富”的壮美画卷，为中国式现代化写下生动的注脚。

（作者单位：宁波城市职业技术学院、宁波市城市发展研究基地）

文旅消费提质升级
需要高质量产品供给

俞敬涛 卢凯翔

文化和旅游等重要领域的消费，已经成为我国新兴的消费增长点。今年1月，国务院印发的《关于进一步培育新增长点繁荣文化和旅游消费的若干措施》明确提出，通过提升产品供给能力、丰富消费业态和场景，提振文化和旅游消费。

文旅消费产品的提质升级是供给端通过系统性创新与优化，满足消费者从“基础需求”向“品质需求”跃迁的核心路径，需从文化、技术、制度三个维度构建“内容创新—技术赋能—制度保障”的供给体系。

地域文化活化：符号价值驱动的差异化供给

地域文化是文旅产品差异化竞争的核心载体，其价值源于文化符号“在地性”与“创新性”的平衡。

一方面，在地性是地域文化的根基，它要求文旅开发必须深植于地方文化基因。宁波天一阁作为亚洲现存最古老的藏书楼，将明代藏书家范钦家族的文脉转化为沉浸式文化体验，实现了以“书文化”为核心的地域文化活化。宁波老外滩的改造，则保护了晚清外侨建筑群，将港口贸易历史、商帮文化融入现代商业空间。游客漫步其中，既能感受甬城的历史印记，又能体验融合的餐饮业态，使历史街区成为城市文化符号的具象载体。

另一方面，创新性是地域文化的现代生命力所在。宁波博物馆运用独特的建筑设计来表达和重构地域文化，巧妙地融合了宁波的传统建筑元素与现代建筑工艺，形成了具有宁波记忆的立面。在体验经济时代，文旅产业更多地解码传统符号、重构消费场景、注入情感价值，形成了以地域文化为内核、运用数字技术的高附加值业态，实现地域文化的创造性转化与经济价值的倍增效应。

数据驱动精准供给：构建消费者需求导向的供给体系

在文旅产业中，信息不对称导致的供需错配长期存在，景区往往不能真正洞悉消费者的需求所在。基于大数据与人工智能的“感知—分析—反馈”闭环系统，正是破解文旅消费供需错配难题的重要路径。