

把“健康第一”更好地落到实处

匡吉

近日，习近平总书记对基础教育作出重要指示，强调“要遵循教育规律，落实健康第一教育理念，提升教育教学质量，促进广大学生身心健康、成长成才”。“健康第一”，是对社会普遍存在的“分数第一”理念的纠偏，几个字的调整，折射教育理念的深层变革。

“健康第一”不是新提法。早在2018年全国教育大会上，习近平总书记就明确提出“要树立健康第一的教育理念”。此后多年间，从“开齐开足体育课”到“中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”，从“双减”到健康学校建设全面推进，政策措施步步深入。此次总书记再次强调“落实健康第一教育理念”，分量非同寻常——这不再只是一个方向性的倡导，而是必须落地见效的刚性要求。

为什么是“健康第一”？因为对于学生而言，健康是“1”，其他都是后面的“0”。没有这个“1”，再多成绩也站不住。可现实中，“分数优先”的惯性依然强大。有的学校课表上体育课排得满满当当，实际上却被语数外悄悄挤占；有的地方在升学指挥棒下，“小眼

镜”“小胖墩”越来越多；有的家长把孩子的时间填得密不透风，却很少问一句：孩子累不累？近视、肥胖、耐力下降……青少年的健康问题，一直牵动着社会的目光。这些现象的背后，是对健康的轻视，是对教育规律的违背。

健康学校建设，最怕“头痛医头、脚痛医脚”。今年3月，北仑区出台“健康八条”，从强身健体、美育浸润、心理关爱等八个维度构建育人体系。作为宁波市第一个系统性落实“健康第一”的区域综合方案，其“1215行动”明确，“每天一节体育课、每天2小时综合体育活动、每个课间15分钟”。从体质到心理、从课堂到课外，“健康八条”打破传统认知的局限，指向“生理健康、心理健康、社会适应能力”三位一体的完满状态。这不是纸上谈兵，而是从理念落实到行动。

体育课“开齐”容易“开足”难，课桌上的45分钟常常“缩水”。宁波的解法是从课间“偷”时间——课间10分钟延长至15分钟，有学校甚至延长至20分钟，学生每天运动时间接近130分钟。像慈溪市第三实验小学，针对不同年级设计“一班一品”课间活动套

餐：一年级魔方竞技锻炼手眼协调，三年级竹竿韵律舞融合传统技法与运动，五年级趣味垫球瞄准体测重点项目，“既保证运动强度，又兼顾趣味性”。

课间多5分钟，看似不起眼，却改变了校园运动生态。近三年，宁波全市中小学生体质健康优良率从67.38%提升至72.66%，远高于全国平均水平，居全省前列。在浙江省高校新生体质测试中，镇海中学、慈溪中学、蛟川书院分列全省前三——这三校是大家公认的“好学校”，充分说明，好成绩不只写在试卷上，也写在孩子们奔跑的身影里。

身体健康看得见，心理问题摸不着，后者往往是“健康第一”的盲区。在宁波，“全员心导师制”正在织就一张覆盖全域的心理防护网——每班至少配备3名“心导师”，由班主任、任课教师及社工、志愿者共同参与，构建“育一防一疏一治”全链条服务。有班主任感慨：“全员心育让每位老师都成长为心理导师，如今学生更愿意主动倾诉。”当每一位老师都成为孩子愿意开口的人，心理建设便不只是“出了问题才干预”，而是融入日常的陪伴与守护。

文件规定得了时间，规定不出笑声；制度配齐了教师，保证不了信任。“健康第一”不是抽象的——它是舒展的身体、昂扬的精气神，是孩子在奔跑中发自心底的笑声。宁波城市职业技术学院学生付斌文，入学时身高1.74米、体重超150斤，在“校园跑”中坚持每天跑10公里，一个月减了19斤，后来打破宁波市大运会男子3000米纪录。一个人的蜕变，折射的是一群人、一座城对“健康第一”的追求。

2021年至2024年，全国学生总体近视率实现“四连降”；全国中小学食堂“互联网+明厨亮灶”覆盖率达99.9%。成效正在显现，但离“健康第一”内化于心、外化于行，还有很长的路要走。让每一个孩子身心健康、成长成才，不仅是一句承诺，更是一场关于“培养什么样的人”的战略考量。当每一个孩子健康的“1”稳固树立，后面的“0”才有意义，才能撑起“小家”的幸福、“大家”的未来。



马斯克母子为啥向世界推介中国

苑广阔

美国企业家、电动汽车制造商特斯拉公司首席执行官埃隆·马斯克11日在社交媒体上写道：“中国太棒了。我强烈推荐大家去看看。”马斯克的母亲梅耶·马斯克随后引用马斯克的这条帖文写道：“我同意。（中国的）每个城市都有其独特魅力，有不同的文化景点可以参观。建筑物和街道干净整洁，维护良好。同时，人们彬彬有礼、勤劳且尊重他人。我（在中国）感到安全，所以很享受去中国（旅行）。”（8月11日新华社社）

两位具有全球影响力的公众人物自发推介中国，既是基于其个人

真实体验的真诚表达，更是中国综合实力与文明魅力持续提升的生动印证，为世界看见真实、立体的中国搭建了良好窗口。

公众人物的跨国发声，有着极强的传播力与影响力。不同于常规官方对外宣传，马斯克母子的点赞源于亲身经历，更具真实性与说服力，更容易被海外民众接纳和认可。在全球化传播语境下，这种民间视角的正向发声，能够打破部分片面刻板的海外舆论滤镜，有效消除误解与偏见。这不仅能让中国的城市风貌、人文底蕴、社会治理成果被更多人看见，更可以持续扩大中国的国际影响力，提升国家软实力与国际形象。

外人的由衷夸赞，本质是中国发展进步的真实投射。梅耶·马斯克称赞的城市干净整洁、设施完善、民众有礼、社会安全，并非刻意打造的表象，而是中国长期深耕城市治理、民生建设与文明培育的常态成果。多年来，中国持续完善城乡基础设施、优化人居环境、深耕社会治理、涵养文明新风，在经济高速发展的同时，守住了安全有序、温润向善的社会底色，让每一位到访者都能直观感受到发展质感与文明温度。

从马斯克多次认可“中国速度”、深耕在华市场，到其母亲多次来华、持续点赞中国体验，一系列正向评价绝非偶然，而是中国开

放包容、持续进步、真诚友善的必然结果。如今的中国，不仅有硬核的发展实力，更有温润的文明气质。兼具现代化活力与深厚文化底蕴，兼具开放包容姿态与安全稳定环境，这正是中国能够持续收获国际友人认可与赞誉的核心密码。

口碑源于实力，魅力源于自信。国际名人的自发推介，是外界对中国发展成就的高度肯定，更是中国走向世界、拥抱世界的生动缩影。未来，中国将继续以开放之姿拥抱世界，以实干推动发展、以文明传递善意，让更多国际友人读懂中国、爱上中国，在双向交流中传递中国温度、彰显中国风采。

欢迎“青海拉面”

易其洋

一场绵延数十年的“名分之争”，终于迎来实质性转折。近日，天津、江苏等地试点将“兰州拉面”改为“青海拉面”，引发热议。据报道，今年6月以来，上千家青海籍经营者的面馆，主动摘下沿用多年的“兰州拉面”招牌，换上了“青海拉面”专属门头。

“兰州拉面”和“兰州牛肉面”的纠缠由来已久。在兰州，并没有“兰州拉面”的叫法，而是叫“兰州牛肉面”。兰州牛肉面，历史悠久，名声在外，品牌影响力大。

也许，正是看中了兰州牛肉面的“名牌效应”，20世纪80年代，与甘肃兰州相距不远，同样有面食习俗的青海化隆、尖扎的农民外出谋生时，便借用兰州牛肉面的名头，用“兰州拉面”的招牌开店。不能不说，这是一种高妙的“借壳生蛋”，却也埋下了“剪不断、理还乱”的品牌错位。

如今，全国各地大街小巷挂着“兰州拉面”招牌的三万家面馆，经营者绝大多数来自青海，年创收超240亿元。兰州拉面，早已从最初解决数万人生计的“脱贫面”，成长为青海的一张“饮食名片”。

与青海人敢于把“兰州拉面”店开遍全国不同，长时间内，兰州人并没能让“兰州牛肉面”席卷全国，倒是一些兰州人在外地开店，也用起了“兰州拉面”的名号。原因很现实：在兰州以外的地区，“兰州拉面”的知名度确实远高于“兰州牛肉面”，没去过兰州、没吃过正宗兰州牛肉面的消费者，分不清哪面是哪面，完全可以理解。所谓“先入为主”，在很多人的认知里，“兰州拉面”就是兰州人做的，就是“兰州牛肉面”。这样的混淆和误解持续多年，反而让“兰州拉面”拥有了不逊于“兰州牛肉面”的市场影响力。

在兰州，大家不说“拉面”，多说“抻面”——动作差不多，意味大不同。对于品牌被青海人

借用，兰州人难免有情绪，总是以正宗、地道自居。对于青海人来说，当初取“兰州拉面”的名字，是聪明之举，也是权宜之计，40年过去，自己辛辛苦苦打拼出来的产业，还要一直顶着别人的名号，“为他人作嫁衣裳”，同样不舒服。

这些年，旅游业兴起，大家走南闯北，见得多了，吃得也多了，“兰州的本土面食是牛肉面而不是拉面”的常识，也被越来越多人知晓；兰州牛肉面和兰州拉面各有风味，也给了消费者更多选择。

值得注意的是，无论是“兰州牛肉面”还是“兰州拉面”，都只是地方公共品牌、通用名称，并非某一家企业的注册商标。这次“兰州拉面”改名为“青海拉面”，不是被谁强制，而是以品牌塑造为目的的主动选择。在我看来，这对双方都是好事：兰州和青海的从业者可以各自使用属地品牌，名正言顺地在市场上公平竞争；对消费者来说，既能厘清此前的地域认知，也能在双方实打实的品质竞争中得到更多实惠。

美食跨地域流动，从来充满意外与创造。像宁波汤团是知名的地方品牌，一段时间里，河南产的“宁波汤团”畅销全国；像安徽板面，起源于安徽太和，但火在石家庄，有“河北石家庄正宗安徽板面”之说；像“新疆大盘鸡”是新疆人在312国道旁最先炒出来的，最初服务东来西去的大货车司机，却被河南人炒香到了全国；像麻辣烫被认为是四川的特产，现在到处可见麻辣烫品牌，却是东北哈尔滨人做出来的……

现在的人，特别是年轻人，越吃“口越广”，只怕不好吃的，没有不敢尝的。这为各种美食走出“原产地”提供了无限可能。开店卖吃的，品牌、商标当然重要，但谁做得好、能征服消费者的胃，谁就能得到市场和消费者认可。就此来说，脱掉“兰州”外衣的“青海拉面”，跟“兰州牛肉面”和各种美食真刀真枪竞争才刚刚开始。

大河长流 歌声不息



王攀 邓瑞璇

“人民艺术家”郭兰英11日在广州逝世，享年97岁。斯人远去，大河长歌，一段段经典旋律，牵动着人们绵长悠远的追思。

从旧社会的戏班学徒，到新中国的“人民艺术家”，郭兰英的一生，正是新中国文艺扎根人民、礼赞时代的生动缩影。“没有祖国就没有我郭兰英。”这份朴素而深沉的感恩，化作舞台上不竭的力量。她是《白毛女》中奋起抗争的喜儿，是《小二黑结婚》中追求自由的小芹，她将传统戏曲的精髓融入新歌剧，为中国民族声乐立下不朽丰碑。她以《南泥湾》唱响奋斗风骨，以《人说山西好风光》赞美锦绣气象，歌声穿透时代，照亮民族文艺前行之路。

郭兰英始终坚信，艺术的生

命源于人民，创作的归宿在于人民。她毕生恪守“为人民歌唱”的初心，扎根大地，将对故土的眷恋、对人民的赤诚、对家国的热爱，融进每一段旋律、每一句唱腔。1956年，在电影《上甘岭》中，郭兰英演唱《我的祖国》，开口那一刻，家国情怀打动所有人。从此，“一条大河”不再只是一句歌词，更成为华夏儿女共同的精神记忆。

崇德尚艺，是郭兰英一生的信条。她将人生下半场投身于民族音乐教育。1986年，郭兰英辞别故土、远赴岭南，在洗星海故里深耕美育多年，培育桃李无数。2015年，中国歌剧舞剧院复排《白毛女》，年过八旬的郭兰英现场指导，一声“爹”喊出，扑通跪倒，在场之人无不动容。她用生命传授艺术，诠释何为匠心。

今天，当人们不约而同哼唱起“一条大河”，怀念的不仅是一位艺术家，更是一份与人民同呼吸、共命运的赤子情怀。

开馆仓促不是“错字连连”的理由

凌波

8月11日，有网友发视频称，孩子在参观湖南益阳市博物馆时，发现《禁止携带物品》公示牌上，存在多处文字错误，如将“匕首”写成“七首”、“宗教”写成“宗敕”等（8月12日澎湃新闻）。

博物馆是公共文化空间，也是传播文化和知识的场所。家长带孩子去博物馆，就是冲着接受教育去的。很多孩子进馆很认真，连公示牌也一字一句念，结果发现错字连连，多叫人尴尬。

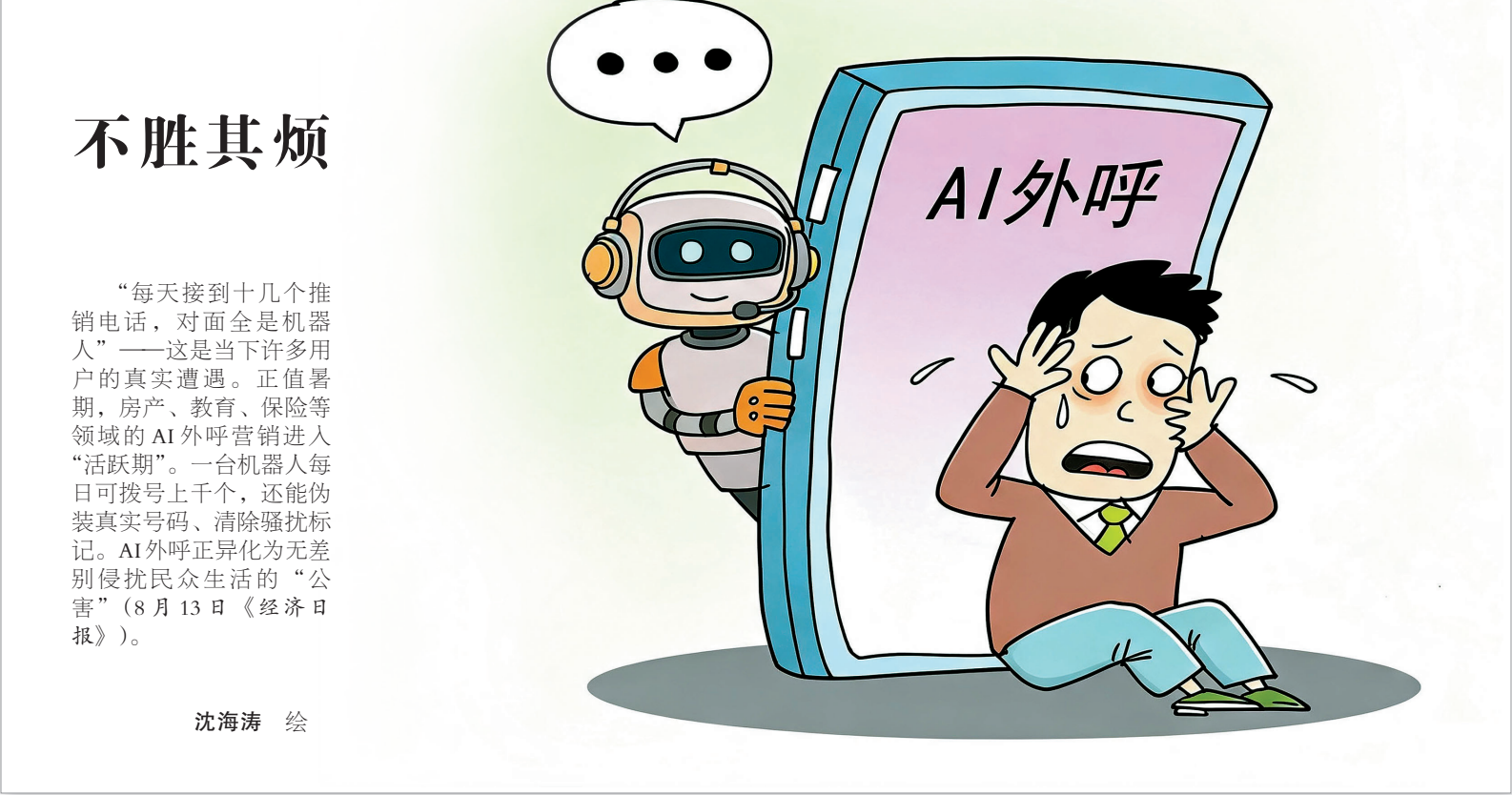
虽说公示牌不同于文物介绍说明，但毕竟出自博物馆之手，同样应体现严谨、细致。这些错误，既不涉及复杂的学术，也不是生僻知识，连孩子都轻易能发现，只要在制作中稍微认真一些，多一道审核，就不会出现，即使出现，也不至于留这么久。

事后，馆方回应称，当时开馆比较仓促，因此出现疏漏。开馆仓促，或许可以解释这些错误当初是怎么发生的，却很难解释为什么它们一直没有被改掉。该博物馆开馆距今已经近三年，有足够的时间纠错，这些错字一直存在，只能反映该馆做事不走心，审核走过场，出了问题就甩锅给“时间紧”。

博物馆的专业性，体现在细节里。细节传递真实，更应秉持严谨。该馆有必要本着对历史文物的敬畏，对文物介绍说明逐一进行排查，纠正错误，不要再等孩子来纠错了。

现在，公众越来越愿意走进博物馆，这体现的是对公共文化服务的期待。作为馆方，需要从一些看得见、摸得着的小事做起，把服务细节做到位，把严谨、专业的态度贯穿到每一个环节。唯有如此，博物馆才能赢得公众的信赖。

漫画角



处置天价过度诊疗不能止于退赔

罗志华

今年5月，柳州市民阿华因排尿不畅，被网络男科广告引流至当地一家民营医院就诊。经过初步检查，院方给出多重病症诊断，建议其接受手术与专项理疗。短短8天时间里，阿华累计诊疗花费82650.6元。在媒体介入调解后，涉事医院全额退还医疗费，并另行赔付1万元。而后续阿华前往正规三甲医院复诊，仅被确诊为普通慢性前列腺炎，对涉事医院的总费用不足500元（8月12日深圳新闻网）。

纵观阿华就医全过程，可以看出涉事医院套路清晰、层层设套。医院先用低价体检吸引患者就诊，问诊过程中刻意夸大普通病情、虚

构多种病症，诱导患者接受不必要的手术。术后精准拿捏患者急于康复的心理，持续捆绑推销按分钟计费的高价理疗项目，单日诊疗费用动辄近万元。当患者无力承担想要终止治疗时，院方又以前期治疗全部作废施压挽留，同时隐匿用药信息，未告知患者服药明细，是典型的医疗欺诈与过度医疗行为。

仅以退费加小额赔偿的方式了结本次医疗纠纷，不仅无法形成有效惩戒，反而变相纵容医疗乱象。对涉事医院而言，此次赔付成本微乎其微，只要成功诱导一名患者进行类似的过度诊疗，所得收益便足以覆盖多次纠纷的赔偿支出。极低的违规成本，只会让相关医疗机构滋生侥幸心理，将夸大病情、诱导

消费、过度诊疗包装成常态化经营手段。

事实上，过度诊疗、欺诈骗牟利案发后，仅以退费、小额赔偿或轻微罚款草草收场，是十分普遍的现象。一些营利性医院的违规诊疗、诱导消费乱象被曝光查实后，最终处置大多流于形式，仅简单责令整改、赔付少量费用，部分案件甚至无法全额追回患者被欺诈的费用。这种轻罚的处置惯性，大幅压低了医疗欺诈的成本，是过度医疗乱象屡禁不止、反复滋生的主要原因。

媒体监督是曝光医疗乱象的重要手段，但单一的舆论监督存在明显短板，无法实现常态化、长效化治理，必须搭建起完整的监督惩戒体系，尤其应打通群众、媒体、行

政、司法等监督通道。比如，媒体曝光线索后，如发现存在违法行为，需及时移交行政监管部门，监管部门应依据线索深入核查、固定证据，依法决定是否给予行政处罚。针对涉嫌医疗欺诈、严重侵害群众权益的行为，则应做好行政执法与司法衔接，启动司法追责，避免出现处罚过轻、草草结案等现象。

破解医疗乱象困局，不能只依赖个案调解和事后赔偿，关键是把媒体监督、行政核查与司法追责等联动机制落到实处。只有打破以往轻罚姑息的处置惯性，抬高医疗机构违规成本，才能彻底破除行业侥幸心理，杜绝天价过度诊疗乱象反复上演。