

每天一万步，健康第一步



晨报评论员 70后女汉子

轻视角看世事

30岁的胡先生日前进入了一家科技公司，被告知公司规定，每天基本步数需要达到1万步。公司经理说，这是为了让员工拥有更好的身体，没完成罚做50~100个俯卧撑，至今无人不达标，等大家都自觉运动时，会取消规定。

对热爱运动的人来说，这是最好的关怀；但也有人不爱动，说这不如多发点工资实在。我们确实可以找出许多条条框框，说这个规定有不合理的地方。比如不能带有强制性，还带处罚，还比如不是每个人都适合这种锻炼方式，尤其是雾霾天气条件下。这就像锻炼身体，有人可以每天坚持、风雨无阻，有人却总有理由，明天再开始。

但就像有网友说的，从我们工作和奋斗的根本目的来说，这个奇葩规定，真的是很合情合理。有人比你自已还关心你的身体，这样的公司如今可以说不多见了。你可以说它有自己的小算盘，但从客观效果看，员工的身体比以前更好，却

是不争的事实。

别说自己不愿领这个情。在很多事情上，比如学习、锻炼、阅读，大多数普通人需要外在力量来逼一下。想起前几天《红楼梦》等名著入北京高考的新闻，也曾在网上引起争议。但想想看，没有考试的压力，没有强制性规定，你可能永远也找不出时间去读那些名著，找不出时间去锻炼。

当然，这“奇葩”规定怎么才能更容易被人所接受，在具体的方式方法上，还有可以商榷的地方。比如能不能改处罚为奖励，又或者考虑天气条件，加入更多锻炼方式以供选择，还可以以公司福利的方式为员工集体办健身卡等等。

老板要知道，这世界上有1万种方法可以刷出每天1万步的步数，真要为员工着想，就想想怎么让他们愉快且自愿地动起来。毕竟，身心都愉悦，才是真正的健康。



专刊部记者 呛口小红娘

服务单身，红线搭桥

春节自救 勇气是药

谈恋爱了没？一个月的工资多少？……下周就是春节，想必你正期待放假回家，又焦虑不知道父母和亲戚会给你出怎样的考题。创作了《感觉身体被掏空》等神曲的彩虹合唱团，今年又出了《春节自救指南》，再次在朋友圈刷屏了一把。你是否准备好接受全家灵魂深处的拷问？你是否又要被亲戚的超负荷关爱电炮所击中？

阿甘他妈说过，生活就像一盒巧克力，你永远不知道下一块是什么味道；就像你每一次回家，也完全不知道你的亲生父母和各种亲戚会给你出什么样的考题。

这种期待见面却不知道对面招数的设定，网友称之为“薛定谔的春节”。《春节自救指南》这首歌让网友表示“笑得要抽搐，但又要掉泪”，“听了这首歌，大家就是一家人”，这颗“神奇药丸”，专治父母逼婚、亲戚围堵、熊孩爆炸等春节顽疾。用严肃的方式来搞笑，用不正经的歌声来表达压力，这首歌火了，火的是反差萌，也是大龄单身、工作平平的人们内心苦笑着乐观的模样。

还有9天，面对各路亲戚超负荷的关心，我们到底该如何生存？小俏突然发现，30岁左右的人们，这种上有长辈、下有小辈，单身未婚的大孩子过年回家，就是要上得了厅堂，下得了厨房，走得了亲戚，见得了同学，经得起表扬，受得了压力，查得了作业，修得了玩具，收得了房间，整得好电器……稍有差池就会换来一句：你还大学生呢，你是不是读书读傻了？

现实如此无奈，各种压力袭来，但最亲的人却老把你和无数个“别人”来对比，这种伤害不言而喻。在小俏看来，过好自己的生活，冷暖都是人生，起落都是体验。请即将听到这些话的人，把心再放大一点，单曲循环来鼓励，内心默念“管好你自己，我对我负责”就好。

真正关心的人一定会给你压力，也给你鼓励；爱自己的你，也要给自己打气，还有更多动力。新年来临，有着这股子底气和韧性，就再不怕七大姑八大姨的打击！

“四九”遇“大寒”，欢喜过小年

“一九二九不出手，三九四九冰上走，五九六九沿河看柳”，这意味着“四九”之后天气将渐渐变暖，春天不远了。

昨天，江城在一派艳阳中迎来“四九”第一天，预报的阴雨并未如期而至。小伙伴们感叹：怎么还没感觉到冷，冬天就要过去了？这新年第一场雪到底还下不下呀，新买的羽绒服还没来得及穿呢！

气象学上规定，每年12月和次年1月、2月视为冬季。从这个意义上说，今冬已过了大半。统计显示，自去年11月23日入冬以来，除1月10日下了阵冰粒子外，武汉几乎与冰雪无缘。再看看去年12月22日冬至“数九”以来的气温，一九平均气温5.2℃，比常年偏高0.6℃；二九平均气温7.8℃，比常年偏高4.1℃；三九平均气温5.2℃，比常年偏高1.8℃。是暖冬还是冷冬，大家都看得明白吧！

进入“四九”，武汉气温会怎样呢？据中央气象台预报，四九期间，18~20日

和21~22日分别有两股西伯利亚冷空气抵达我国，届时华北、东北将迎来降雪，而包括武汉在内的中东部地区有4~6℃以上降温，伴有小雨和大风。虽然武汉气温下降幅度没有北方大，但空气潮湿、阴冷丝毫不输于北方。

看来，今年“四九”并不像前三九那么“温柔”了。“北方过冬靠的是暖气，南方过冬只能靠一身正气”，各位小伙伴，该把这个冬天最厚的衣服穿出来啦！

后天将迎来二十四节气中的最后一个节气——大寒，“寒气的逆极，故谓大寒”，这是一年中寒潮、雨雪、大风、冰冻等极端天气多发时期。无论天气如何，大寒一过，新一轮节气又开始轮转了，四季自然地首尾相接，立春的脚步更近了。

“小寒大寒，打春过年。”按照老一辈的说法，大寒到了，离过年真的就不远了，而本周六就是农历小年了。在外辛苦打拼一年的小伙伴们，提前安排好回家的行程，欢欢喜喜迎接新年吧。



经济部记者 小清新男

说千变气象，聊原味生活

引国际“外援” 博鳌恒大国际医院建癌症研究中心



双方会晤现场



博鳌恒大国际医院效果图

强强合作，提升国内医疗水平

丹娜法伯癌症研究院成立于1947年，在癌症基因定位治疗、癌症免疫治疗、癌症内分泌治疗、癌症生物治疗、癌症疫苗等临床方面世界领先。成人肿瘤的治疗优势全美领先，儿童肿瘤的治疗更是历年全美排名第一。

哈佛布莱根医院距今已有180年历史，是美国联盟医疗体系(PhS)创始医院之一，也是全球产生诺贝尔奖最多的医院之一。该院已成为人类疾病的基础、临床和转化研究方面的国际领导者，连续多年被评为全美最佳医院，在癌症、心脏病、妇科等多个领域均处于世界领先水平。

分析认为，博鳌恒大国际医院位于享有国外医疗器械和药品进口特殊审批的医疗旅游先行区，又与哈佛布莱根等国内外顶级医疗机构合作，将实现世界前沿技术、药物、设备的引入和应用，为癌症患者提供最先进的医疗服务，极大提升中国医疗水平，造福老百姓。

此外，2016年10月25日，国家出台《“健康中国2030”规划纲要》。纲要强调加强国际交流合作，实施中国全球卫生战略，以双边合作机制为基础，打造创新合作模式。恒大健康是恒大集团核心产业之一，是完善民生工程的重要布局，以医疗、医养、医学美容及抗衰老等为核心业务，结合保险金融，提供科学、全方位、全生命周期的健康服务。

(文/刘燕)

博鳌恒大国际医院获9项支持政策

据悉，博鳌恒大国际医院位于海南博鳌乐城国际医疗旅游

先行区，先行区由国务院批准设立，获国家9项重大支持政策。其中，加快医疗器械和药品进口注册审批，放宽境外医师执业时间、允许申报开展干细胞临床研究等优惠政策，突破了国家现行的管理规定，是特有的先行先试政策。使世界前沿的新技术、新药物、新设备在此得到最好应用。

目前，博鳌恒大国际医院主体结构已完成，正同步开始外立面施工、室内装修、园林建设，以及医疗设备安装等工作。博鳌恒大国际医院计划于今年上半年投入运营，将通过引入尖端的医疗技术及设备、世界顶尖的团队资源，开展前沿医学研究，提供国际一流的肿瘤疾病预防、诊断、治疗与康复等服务。